



SWASWARA

Taj Reisen
— AYURVEDA —



Der Klang der inneren Stimme

SWASWARA

Manche Orte muss man nicht suchen – sie finden einen. Hoch über dem berühmten Om Beach, dort wo die Küste Karnatakas die Form des heiligen Om-Zeichens nachzeichnet, liegt das SwaSwara. Der Name ist Programm: „Swa“ bedeutet im Sanskrit das Selbst, „Swara“ der Klang – gemeint ist jene innere Stimme, die im Lärm des Alltags so leicht untergeht.

Eingebettet in einen rund zehn Hektar großen Palmenhain verbindet das Resort der indischen CGH Earth Gruppe authentisches Ayurveda mit Naturheilkunde, Yoga und Meditation zu einem Konzept, das mehr ist als eine Kur: eine Einladung, wieder bei sich anzukommen. Die Gebäude in warmen Erdtönen fügen sich so selbstverständlich in die Landschaft, als wären sie mit ihr gewachsen – und genau so fühlt sich ein Aufenthalt hier an.

REGION

Karnataka/Goa (Südindien)

MINDESTAUFENTHALT

3 Nächte

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Goa (GOI), ca. 3,5 Stunden Fahrt

HOTELKATEGORIE

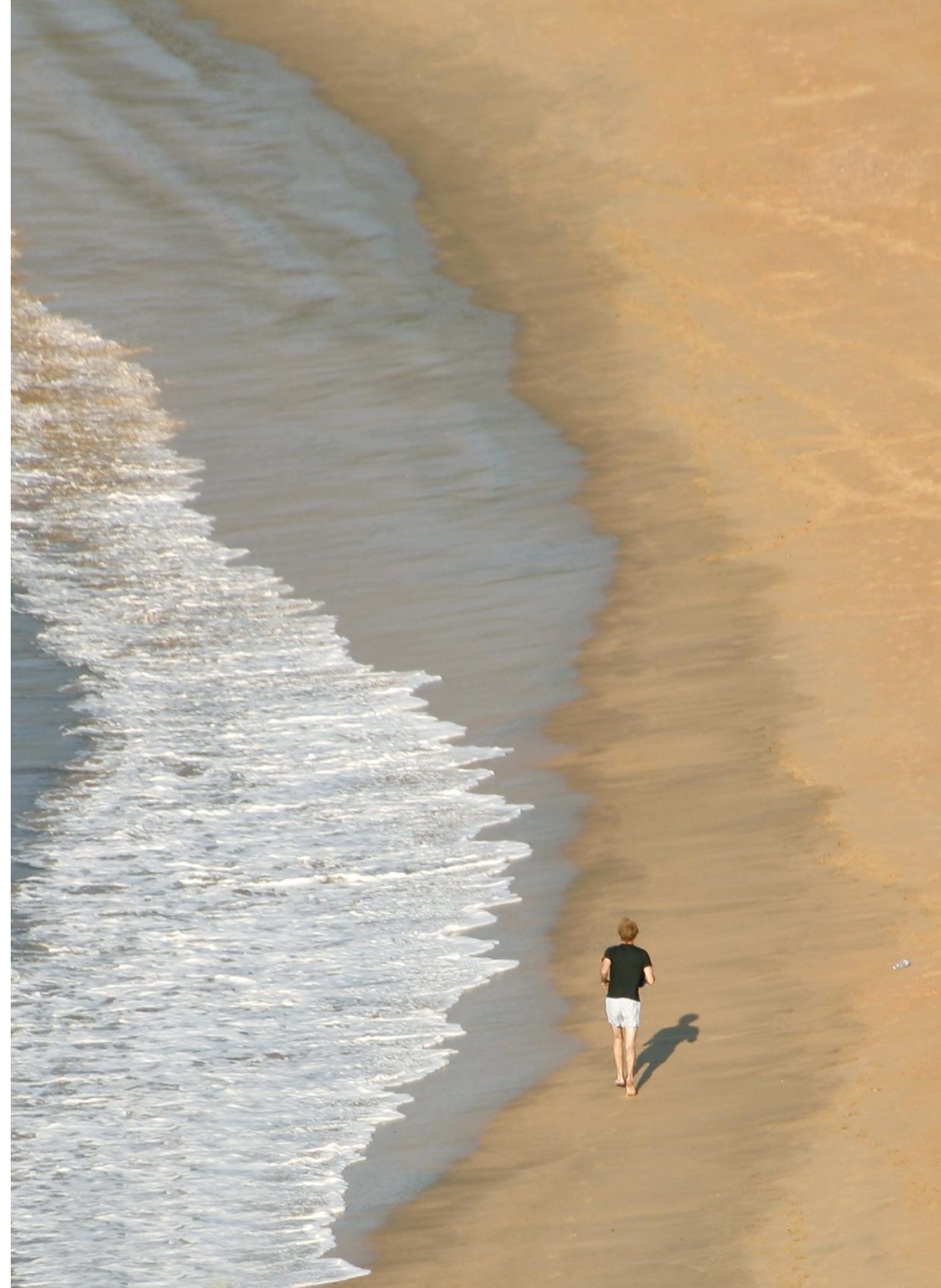
Gehoben/Boutique · Kur & Urlaub

RESORT

Ein Ort, der leiser macht

Die Anlage des SwaSwara ist bewusst so gestaltet, dass die Geräusche der Welt zu einem Flüstern werden. Zwischen Palmen, blühenden Gärten und einem geschützten Waldstück verteilen sich die Villen. Das räumliche Zentrum bildet der große Pool neben dem markanten Yoga- und Meditationszentrum, dessen runde Bauweise sich an den Tempeln der nahen Pilgerstadt Gokarna orientiert – gekrönt von einem landestypischen Strohdach.

Auf einem Hügel über dem Meer liegt die Meditationsplattform mit 180-Grad-Blick über Bucht und Ozean. Ein Ort, an dem die Sonnenaufgangs-Meditation zum täglichen Ritual wird. Eine runde, lichte Bibliothek – übrigens der einzige Ort im Resort mit WLAN –, ein Kunstatelier mit eigenem Resident Artist und die vielen Vögel, die auf dem Gelände leben, darunter Nashornvögel und der majestätische Weißbauchseeadler, machen das SwaSwara zu einem Refugium im besten Wortsinn.



UNTERKÜNFTE

Wohnen wie in einem Konkan-Familiensitz

Die 24 Konkan-Villen wurden von örtlichen Handwerkern aus natürlichen Materialien der Region errichtet – nach dem Vorbild traditioneller Familiensitze der Konkan-Küste, mit Böden aus Lateritgestein und liebevollen Schnitzereien. Mit über 110 Quadratmetern bieten sie viel Raum und Privatsphäre: ein klimatisiertes Schlafzimmer, ein landestypisches, teiloffenes Bad, in dem Sie unter freiem Himmel duschen, und einen begrünten Innenhof, in dem Heilkräuter wie Minze, Basilikum und Zitronengras wachsen.

Das schönste Detail liegt eine Treppe höher: Ihr privates Yogadeck mit Blick über die tropische Landschaft – ein Rückzugsort für die eigene Praxis zu jeder Tageszeit. Auf Fernseher und Radio wird bewusst verzichtet; stattdessen begleiten Sie Vogelstimmen und Meeresrauschen. Bequeme Yoga-Baumwollkleidung erhalten Sie übrigens direkt bei der Ankunft.



AYURVEDA

Zwei Heiltraditionen unter einem Dach

Das SwaSwara geht einen Weg, den nur wenige Häuser gehen: Neben authentischem Ayurveda wird hier auch klassische Naturheilkunde praktiziert – zwei eigenständige Heiltraditionen mit jeweils eigenen Ärzten, Therapien und Ernährungskonzepten. In den sechs Behandlungsräumen beginnt jede Kur mit einer ausführlichen ärztlichen Konsultation: Ihr Konstitutionstyp wird bestimmt, Beschwerden und Gewohnheiten werden erfasst, daraus entstehen Ihr persönlicher Behandlungs- und Ernährungsplan.

Die medizinischen Öle und Kräuterpräparate werden nach klassischen ayurvedischen Texten im Haus selbst hergestellt. Viele der Kräuter stammen aus den Westghats. Regelmäßige Zwischengespräche stellen sicher, dass Ihre Kur dem tatsächlichen Verlauf folgt und nicht einem starren Plan. Ayurveda wird hier als das verstanden, was es ist: eine zutiefst individuelle Medizin.





KURPROGRAMME

Vom sanften Einstieg bis zur klassischen Panchakarma-Kur

Kaum ein Resort bietet eine solche Bandbreite: Neun Programme aus drei Richtungen stehen im SwaSwara zur Wahl. Wer zunächst ankommen möchte, findet im Signature-Programm Swa Wellbeing eine flexible Wohlfühlkur ab drei Nächten, die entspannende Massagen, Yoga, Meditation und kreative Impulse verbindet. Die Ayurveda-Rejuvenation-

Programme – wahlweise mit einer oder zwei täglichen Anwendungen – dienen der Revitalisierung und dem Stressabbau, während die klassische Detox-Kur (ab 14 Nächten) und die traditionelle Panchakarma-Kur (ab 21 Nächten) den Körper in mehreren Stufen tiefgreifend reinigen.

Neu hinzugekommen ist eine eigene naturheilkundliche Programmlinie: von der sanften Revitalisierung über eine umfassende Entgiftung bis zum Reset-&-Sleep-Programm bei Schlafstörungen und einem Programm, das Frauen durch die Wechseljahre begleitet. Ihr Wunschprogramm wählen Sie bei der Buchung. Die konkrete Ausgestaltung übernehmen dann die Ärzte: Auf Grundlage eines medizinischen Fragebogens, den Sie vor der Anreise ausfüllen, prüfen sie, ob Kur und Dauer zu Ihrer Situation passen, und legen Ihre persönlichen Anwendungen fest.



YOGA & MEDITATION

Wo der Tag mit Stille beginnt und endet

Yoga und Meditation sind im SwaSwara kein Zusatzangebot, sondern das Rückgrat des Tages. Er beginnt vor Sonnenaufgang mit einer geführten Meditation auf dem Hügel über dem Meer, gefolgt von Pranayama-Atemübungen um 6:30 Uhr und einer Asana-Stunde für Einsteiger und Fortgeschrittene. Am Nachmittag lädt Yoga Nidra – der „yogische Schlaf“ – zu tiefer Entspannung ein. Zum Sonnenuntergang folgt eine weitere Yogaeinheit, und der Tag klingt mit einer gemeinsamen Meditation aus.

Praktiziert wird in der lichtdurchfluteten Yoga Shala mit Glasfenstern zu allen Seiten, in der runden Meditationshütte oder auf dem Klippendeck über dem Meer. Ein Eingangsgespräch mit dem Yogalehrer stellt sicher, dass die Praxis zu Ihrem Niveau passt; Privatstunden sind gegen Aufpreis buchbar.





KULINARIK

Eine Küche, die ihre Türen öffnet

Im offenen Restaurant des SwaSwara können Sie in der interaktiven Showküche zusehen, wie Ihre Mahlzeiten entstehen – und bei den täglichen Kochsessions sogar selbst mitkochen. Die Zutaten stammen zu großen Teilen aus dem biologischen Eigenanbau des Resorts und von Bauern und Fischern der Umgebung: reifes tropisches Obst, Gemüse der Saison, frische Kräuter, dazu je nach Programm fangfrischer Fisch.

Auf Fleisch, hochprozentigen Alkohol, raffinierten Zucker und Weißmehl wird konsequent verzichtet. Milchprodukte und Eier kommen nur sparsam zum Einsatz. Kurgäste essen nach einem eigens für sie zusammengestellten Speiseplan – nach ayurvedischen oder naturheilkundlichen Prinzipien, je nach gewähltem Programm. Viele Gäste nehmen von hier vor allem eines mit nach Hause: Rezepte und die Erkenntnis, dass gesundes Essen richtig gut schmecken kann.



FÜR WEN GEEIGNET

Für Gäste, die Abstand suchen – auf ihre eigene Weise

Das SwaSwara eignet sich besonders bei stressbedingten Beschwerden wie Erschöpfung, Burnout-Symptomatik, innerer Unruhe und Schlafstörungen. Wer eine intensive medizinische Kur sucht, findet sie in den Detox- und Panchakarma-Programmen ebenso wie in der naturheilkundlichen Linie. Wer dagegen zunächst Abstand gewinnen und neue Impulse sammeln möchte, ist mit der flexiblen Wellbeing-Kur bestens beraten.

Schön auch für Paare oder Freunde, bei denen nur eine Person kurt: Die Begleitung genießt derweil einfach Urlaub, mit Strand, Pool, Yoga und Ausflügen. Da das Resort Gästen ab 15 Jahren vorbehalten ist und die Behandlungen erst ab 18 beginnen, bleibt die Ruhe, für die das SwaSwara steht, jederzeit spürbar.





LAGE & ANREISE

Abgeschieden über einer der schönsten Buchten Indiens

Das SwaSwara liegt im Bundesstaat Karnataka an der Westküste Indiens, rund 170 Kilometer südlich von Goa – abseits der touristischen Zentren, auf einer Anhöhe über der geschwungenen Bucht. Sie fliegen nach Goa, wahlweise zum Flughafen Dabolim (GOI) oder zum neueren Flughafen Mopa (GOX); der Transfer zum Resort ist in beiden Fällen im Kurpreis enthalten. Von Dabolim erreichen Sie das SwaSwara in etwa dreieinhalb bis vier Stunden, von Mopa in rund viereinhalb bis fünf. Die Fahrt selbst ist bereits ein Stück Ankommen: Sie führt durch die grüne Küstenlandschaft Karnatakas, vorbei an Dörfern und Reisfeldern, bis die Stille des SwaSwara Sie empfängt.

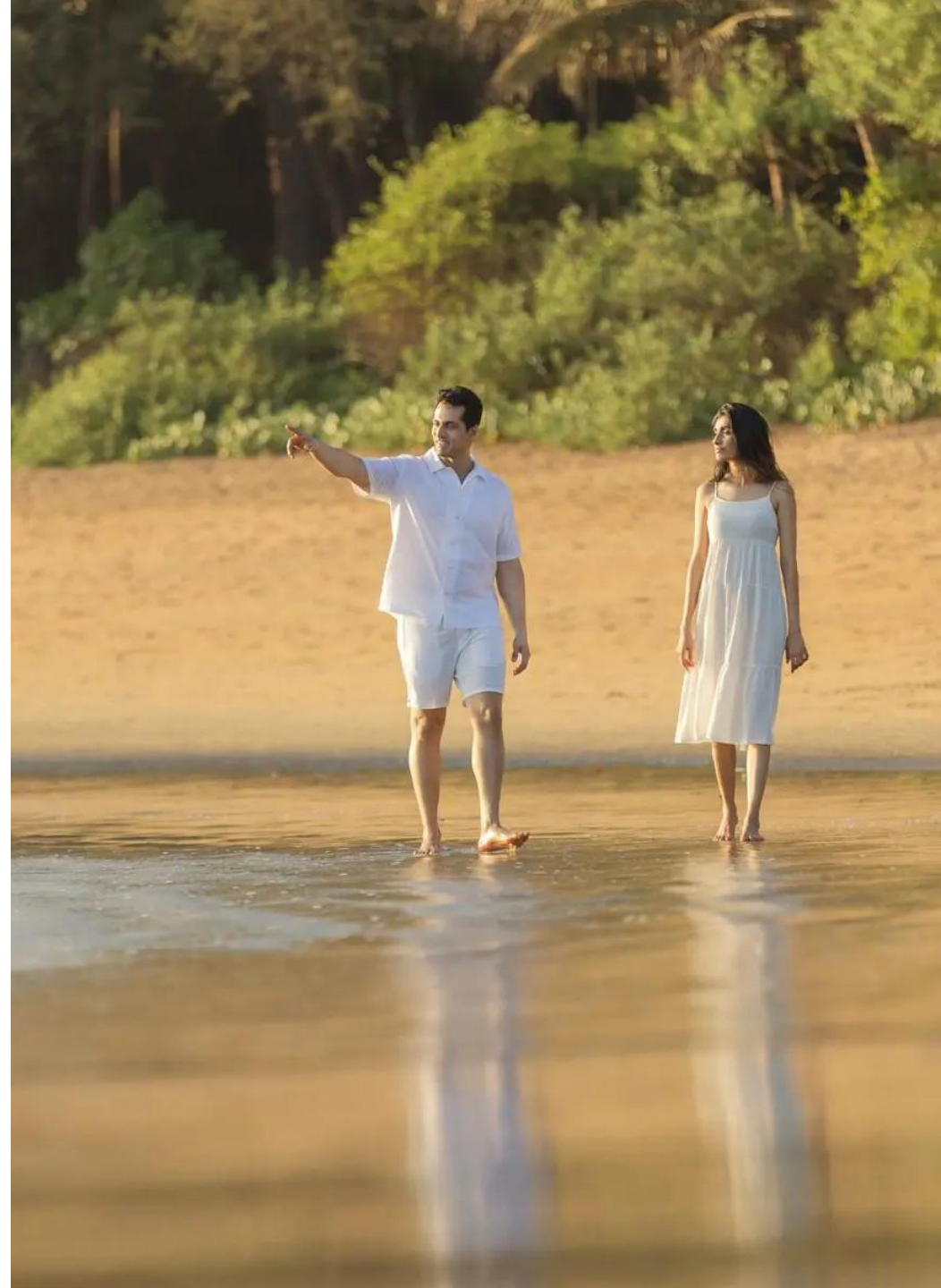


UMGEBUNG & FREIZEIT

Zwischen Traumstrand und Tempelstadt

Ein fünfminütiger Fußweg durch ein kleines Waldstück bringt Sie hinunter zum Om Beach, den viele Kenner zu den schönsten Stränden Indiens zählen. Und er hat eine Besonderheit, die an der offenen Westküste Indiens keine Selbstverständlichkeit ist: Dank der geschwungenen, geschützten Form der Bucht lässt sich hier außerhalb der Monsunzeit wunderbar schwimmen. Wer mehr entdecken möchte: Die Tempelstadt Gokarna mit ihrem berühmten Shiva-Heiligtum, engen Gassen und bunten Basaren ist nur wenige Kilometer entfernt.

Bootsausflüge führen zum historischen Mirjan Fort, zu einsamen Buchten oder in den quirligen Fischereihafen von Tadadi. Wanderwege verbinden den Strand über die Klippen mit dem Half Moon Beach. Jeden Mittwoch lädt das Resort zur geführten Vogelbeobachtung. Im Kunstatelier können Sie sich täglich unter Anleitung im Malen und Töpfern versuchen, und an manchen Abenden bringen traditionelle südindische Musik und Tanz die Kultur der Region direkt ins Resort. Bei intensiveren Kuren gilt: Baden und Ausflüge bitte in Absprache mit Ihrem Ärzteteam – während der Detox- und Panchakarma-Programme ist Schwimmen aus medizinischen Gründen nicht vorgesehen.





NACHHALTIGKEIT

Von der Erde, für die Erde

Nachhaltigkeit gehört im SwaSwara zur Gründungsphilosophie der CGH Earth Gruppe, die für ihr ökologisches Engagement vielfach ausgezeichnet wurde. Drei künstliche Seen sammeln in der Regenzeit das Wasser, das aufbereitet den Bedarf des Resorts deckt; die hoteleigenen Gemüsegelder werden biologisch bewirtschaftet, selbst der Reis stammt aus eigenem Anbau.

Gebaut wurde mit Laterit und anderen Materialien der Region, von Handwerkern aus der Umgebung. Und auch heute unterstützt das Haus die Dörfer der Nachbarschaft, etwa bei einem Projekt zur natürlichen Aufbereitung von Brauchwasser. Kleine Details erzählen die gleiche Geschichte: Die Handtücher etwa bestehen aus schnell trocknendem Bambusgewebe, das beim Waschen deutlich weniger Wasser benötigt. Wer hier kurt, tut also nicht nur sich selbst etwas Gutes.



Zimmerkategorien



Konkan Villa

110 m²

Die Konkan Villa ist die einzige Zimmerkategorie des SwaSwara, und zugleich sein architektonisches Herzstück. Nach dem Vorbild herrschaftlicher Familiensitze der Konkan-Küste von lokalen Handwerkern erbaut, verbindet sie traditionelles Kunsthandwerk mit unaufdringlichem Komfort.

Zur Villa gehören ein klimatisiertes, abschließbares Schlafzimmer, ein teiloffenes Bad mit Dusche unter freiem Himmel, eine Sitzecke im Freien und ein bepflanzter Innenhof mit duftenden Heilkräutern. Über eine Treppe erreichen Sie Ihr privates Yogadeck mit Blick in die tropische Umgebung.

Telefon, Föhn, Safe, Minibar und Tee-Set sind vorhanden; auf Fernseher und Internet im Zimmer wird zugunsten der Ruhe bewusst verzichtet. Bademantel, Yogamatte und bequeme Baumwoll-Yogakleidung liegen für Sie bereit.





Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

Alle Kurpakete, weitere Informationen und die aktuellen Preise für das SwaSwara finden Sie jederzeit auf unserer Internetseite – und wir beraten Sie gerne auch persönlich.

www.taj-reisen.de/swaswara

Tel: +49 (40) 63311879 | E-Mail: info@taj-reisen.de

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —