

An aerial photograph of a tropical beach resort. The top half of the image shows a sandy beach lined with numerous palm trees. A row of thatched beach umbrellas is set up along the shore, with people relaxing underneath them. The bottom half of the image shows the ocean with waves breaking onto the beach. The text "THE NATTIKA BEACH AYURVEDA RESORT" is centered in the middle of the image in a large, white, sans-serif font.

THE NATTIKA BEACH AYURVEDA RESORT

Taj Reisen
— AYURVEDA —

Wo Kerala am schönsten heilt

THE NATTIKA BEACH AYURVEDA RESORT

Ein endloser Sandstrand, an dem Fischer frühmorgens ihre Boote zu Wasser lassen. Ein Hain aus über 1.800 Kokospalmen, in dem sich 52 Villen verlieren. Und ein Ärzteteam, das zu den erfahrensten Keralas zählt: Im Nattika Ayurveda Beach Resort verbindet sich die Ernsthaftigkeit einer echten medizinischen Kur mit der Leichtigkeit langer Tage am Meer.

Chefärztin Dr. Hema praktiziert die Heilkunst seit 1989 und führt ein Haus, das beides kann – heilen und verwöhnen, ohne das eine dem anderen zu opfern. Wer hierherkommt, sucht keine Zerstreuung, sondern das, was Ayurveda im Kern verspricht: zur Ruhe kommen, gesund werden, gestärkt zurückkehren. Viele Gäste kommen Jahr für Jahr wieder. Es gibt kaum ein ehrlicheres Kompliment für ein Kurhaus.

REGION

Kerala (Südindien)

MINDESTAUFENTHALT

7 Nächte

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Kochi (COK), ca. 1,5 Stunden Fahrt

HOTELKATEGORIE

Komfort • Kur & Urlaub

RESORT

Ein Garten, der bis ans Meer reicht

Das Gelände des Nattika ist weniger eine Hotelanlage als ein tropischer Garten, der sanft in den Strand übergeht: sechzehn Hektar Kokoshain, durchzogen von gepflasterten Wegen, die von den Villen zum Pool mit Whirlpool und weiter zum Meer führen. Am hoteleigenen Strandabschnitt warten schattige Palmhütten mit Liegen, ein Lifeguard wacht über die Badenden. Eine Lounge mit Meerblick, eine Bibliothek mit deutschen Büchern und ein kleiner Shop mit Ayurveda-Produkten ergänzen die Anlage.

Seine Besonderheiten entdeckt der Garten erst nach und nach: drei Schmetterlingsgärten, einen Kräutergarten am Therapiezentrum und den Nakshatra Vana – ein Hain aus 27 Bäumen, von denen jeder einem Geburtsstern der vedischen Astrologie zugeordnet ist. Dazwischen leben Eisvögel, Pfauen und mit etwas Glück zeigt sich ein Malabar-Trogon.





UNTERKÜNFTE

52 Villen im Stil Keralas

Die Villen des Nattika wurden aus Naturmaterialien nach traditioneller Kerala-Architektur erbaut und verteilen sich großzügig über den Garten – jede mit überdachter Veranda und vorgelagerter Sonnenterrasse mit Liegen. Innen erwarten Sie geschmackvoll gestaltete Räume mit separatem Wohnbereich und Ankleidezimmer, dazu abschaltbare Klimaanlage, Deckenventilator, Safe, Kühlschrank und Teekoher. Das Haus wird laufend renoviert und modernisiert – zuletzt die Twin Villas im Jahr 2025.

Fünf Kategorien stehen zur Wahl: die Twin Villas und Deluxe Twin Villas mit jeweils zwei getrennten Wohneinheiten unter einem Dach, die Deluxe Twin Villas der ersten Reihe mit direktem Meerblick, die freistehenden Deluxe Villas mit bodentiefen Fenstern und die Superior Deluxe Villas, mit 65 Quadratmetern und offenem Bad die größte Kategorie des Hauses.



AYURVEDA

Medizin mit dem Anspruch einer Klinik

Das Therapiezentrum Swastha ist der Grund, warum das Nattika als NABH-akkreditiertes Ayurveda-Hospital geführt wird – die höchste Anerkennung im indischen Gesundheitswesen. Für Sie bedeutet das: medizinische Standards, wie man sie von einer Klinik erwartet, in der Atmosphäre eines Strandresorts. Die Architektur der 17 Behandlungsräume, zwei Dampfbäder und vier Arztpraxen folgt dem Prinzip der fünf Elemente und lässt Licht und Luft ungehindert durchströmen.

Dr. Hema, die das Wissen ihrer Familie in dritter Generation weiterträgt, leitet ein vielköpfiges Team aus Ärztinnen, Ärzten und Therapeuten, geschult auch in den Massagetechniken der Kalari-Tradition. Eine Seltenheit selbst in Kerala: Das Haus stellt seine rund 22 medizinischen Öle in der eigenen Pharmaproduktion her – montags können Sie an einer Führung teilnehmen. Eine hauseigene Apotheke, eine Ernährungsärztin und auf Wunsch ein deutschsprachiger Dolmetscher für die Konsultationen vervollständigen die Betreuung.





KURPROGRAMME

Eine Kur, die Ihnen folgt

Das Nattika arbeitet nicht mit einem Katalog fester Programme, sondern mit einer klassischen Ayurveda-Kur, deren Ausrichtung sich nach Ihnen richtet. Drei Behandlungsansätze stehen den Ärzten dafür zur Verfügung: Shodana, die Körperreinigung nach den klassischen Panchakarma-Verfahren, leitet angesammelte Giftstoffe aus und bringt die Doshas ins Gleichgewicht. Shamana, die Beruhigungstherapie, wirkt mit innerlichen und äußerlichen Anwendungen sanfter – im Anschluss an eine Reinigung oder als eigenständiger Weg. Rasayana, die Verjüngungstherapie, kräftigt Gewebe und Abwehrkräfte.

Welcher Schwerpunkt für Sie passt, entscheidet sich in der ausführlichen Eingangsuntersuchung, in die Krankengeschichte, Gesundheitszustand und Konstitutionstyp einfließen. Täglich erhalten Sie zwei bis drei Anwendungen, begleitet von Arztgesprächen, die den Verlauf beobachten und die Kur anpassen. Buchbar ab 7 Nächten – das Resort selbst empfiehlt mindestens zwei Wochen, damit die Behandlung ihre volle Tiefe entfalten kann.



YOGA & MEDITATION

Moksha – ein Raum für die Befreiung

„Moksha“ nennt die indische Philosophie das höchste Ziel des Menschen: die Befreiung.

Dass die große Yogahalle des Nattika diesen Namen trägt, ist Programm. Auch ihre Architektur folgt den fünf Elementen; ihre Fenster öffnen sich zum Arabischen Meer, und ihre Türen stehen rund um die Uhr offen. Der Tag beginnt hier um sechs Uhr mit einer geführten Meditation, gefolgt von Einheiten für Fortgeschrittene und Einsteiger. Am Vormittag wechseln sich Yoga Nidra und interaktive Runden ab, in denen die Lehrer auf Haltungen und Fragen eingehen. Am Abend folgen je nach Wochentag Meditation, Mantra-Singen oder Pranayama. In jeder Stunde korrigiert ein Assistenzlehrer behutsam die Haltung.

Für die eigene Praxis steht zusätzlich die Prana-Halle bereit. Weil Yoga hier als Teil der Therapie gilt, stimmen sich Yogalehrer und Ärzte über die Intensität ab – und vor der Abreise erhalten Sie einen persönlichen Übungsplan mit Asanas, Pranayama und Meditation, um zu Hause weiterzumachen.





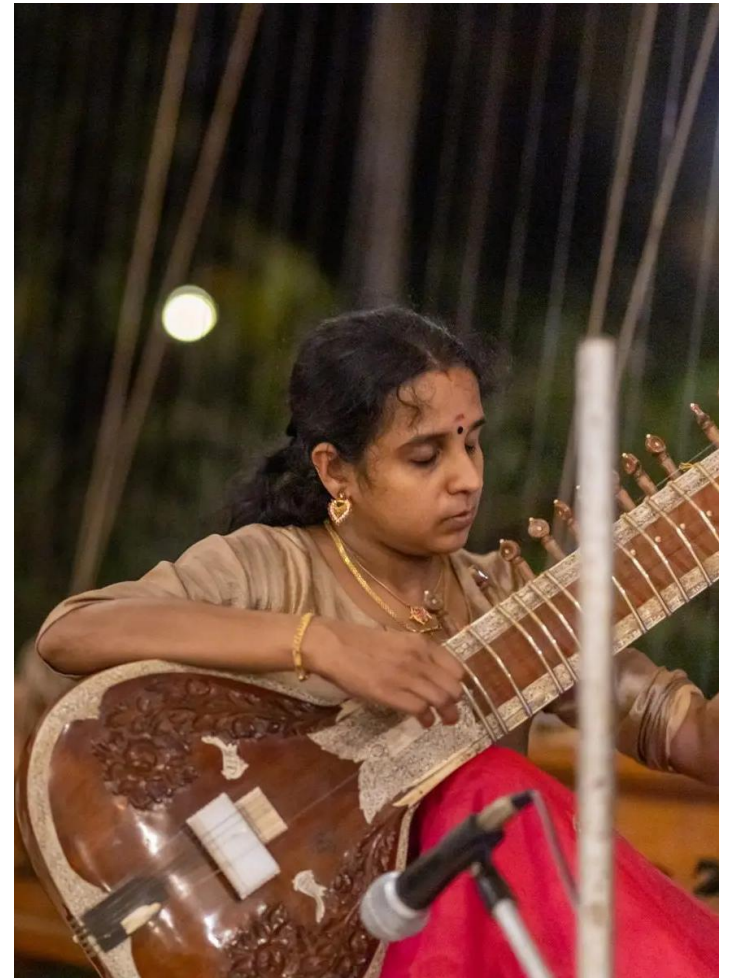
KULINARIK

Essen, das Teil der Heilung ist

Im offenen Gartenrestaurant Vapika ist die Küche kein Beiwerk, sondern Therapie mit Geschmack. Das vegetarische Buffet ist nach den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha gegliedert, sodass Sie zu jeder Mahlzeit finden, was Ihrer Konstitution entspricht – abgestimmt zwischen Ernährungsärztin, Küchenteam und Ihrem Behandlungsplan. Ein großer Teil der Zutaten wächst im eigenen Bio-Garten, den Sie gerne besichtigen können. Auf Wunsch und in Absprache mit den Ärzten werden auch nichtvegetarische Gerichte zubereitet.

Küchenchef Joshy Sebastian verfeinert die überlieferten Rezepte seit über drei Jahrzehnten.

Bei den wöchentlichen Live-Kochvorführungen verrät sein Team die Geheimnisse der Gewürze zum Nachkochen, und an manchen Abenden begleiten klassische Musik und Tanz das Essen. Ganztägig steht Kräutertee bereit; auf Alkohol wird im gesamten Resort verzichtet, konsequent, wie es einer echten Kur entspricht.



FÜR WEN GEEIGNET

Kurgäste, Genesende, Ruhesuchende

Das Nattika ist die richtige Wahl für Gäste, die Ayurveda als ernsthafte Medizin suchen: bei stressbedingter Erschöpfung, Schlafstörungen und Burnout-Symptomen ebenso wie bei Gelenk- und Rückenbeschwerden, Verdauungsproblemen, Haut- oder Stoffwechselerkrankungen. Begleitpersonen ohne Kur verbringen derweil einen erholsamen Strandurlaub – mit Pool, Kajaks, Fahrrädern und viel unverbauter Küste.

Ehrlich gesagt werden muss auch: Das Nattika liegt bewusst abgeschieden, ohne Restaurants oder Geschäfte in Laufnähe. Wer abendliche Unterhaltung braucht, wird hier nicht glücklich – wer genau diese Abgeschiedenheit sucht, dafür umso mehr. Kinder unter 12 Jahren sind zum Schutz des Kurbetriebs nicht zugelassen. Und ein praktischer Rat: Für das Winterhalbjahr buchen Sie am besten sehr früh, gerne ein Jahr im Voraus.





LAGE & ANREISE

Am leisen Ende der Malabarküste

Das Nattika liegt an der zentralen Küste Keralas im Distrikt Thrissur, an einem Abschnitt, den der klassische Tourismus bislang kaum entdeckt hat – Fischerdörfer statt Strandbars. Sie fliegen nach Cochin; der im Kurpreis enthaltene Transfer bringt Sie in rund anderthalb Stunden über 66 Kilometer zum Resort, vorbei an den farbenfrohen Dörfern der Region. Die Anreise ist an jedem Wochentag möglich.



UMGEBUNG & FREIZEIT

Stilles Dorf, prächtiges Kerala

Vor der Tür liegt das dörfliche Kerala: Mit einem der kostenlosen Fahrräder radeln Sie durch Palmenhaine und Nachbardörfer, mit dem Kajak paddeln Sie die Küste entlang, und auf dem kilometerlangen Strand ziehen mit etwas Glück Delfine vorbei. Mittwochs lädt das Resort zu einem Ausflug in ein ayurvedisches Museum.

Für Tage mit Fernweh liegt das große Kerala in Reichweite: Thrissur, das kulturelle Herz des Bundesstaats, ist nur eine halbe Stunde entfernt – zur Zeit der Tempelfeste erleben Sie dort Elefantenprozessionen mit Musik und Feuerwerk. Ein Tagesausflug führt nach Cochin mit seinen chinesischen Fischernetzen und der St. Francis Church, der ältesten von Europäern erbauten Kirche Indiens, in der einst Vasco da Gama bestattet wurde. Auch die Backwaters und die Wasserfälle von Athirappilly sind erreichbar. Welcher Ausflug in welche Kurphase passt, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt vor Ort.



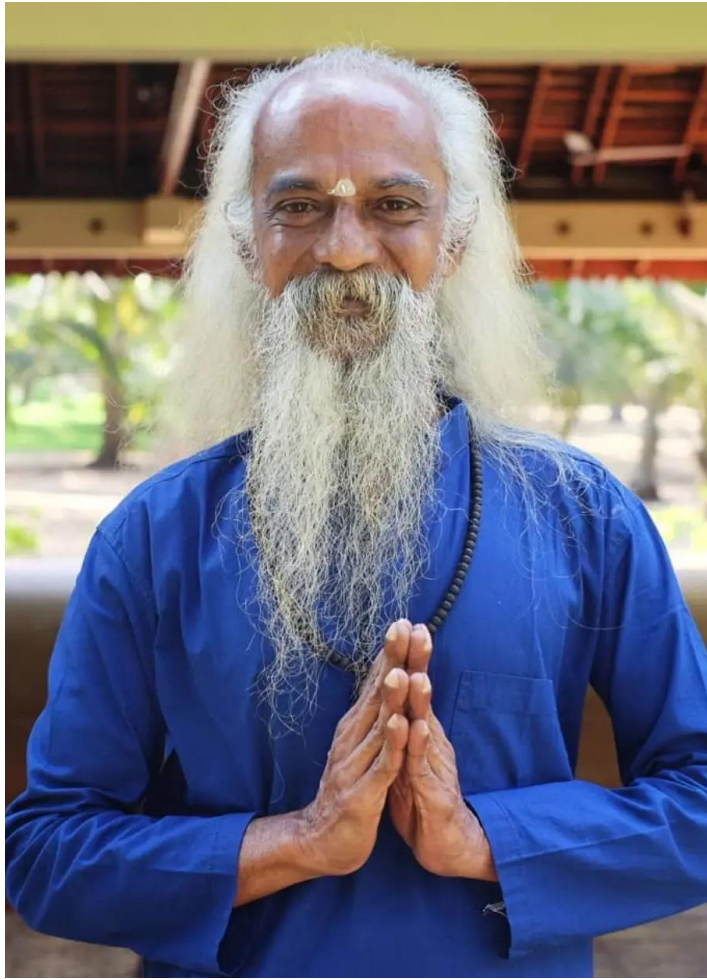


NACHHALTIGKEIT

Verantwortung für Dorf und Küste

Das Nattika trägt das Green-Leaf-Siegel der Regierung Keralas, und 2023 zeichnete der Indian Green Building Council das Resort mit dem Platin-Zertifikat für gesundes, nachhaltiges Bauen aus. Dahinter steht gelebter Alltag: Plastikflaschen sind vom Gelände verbannt, zwei Biogasanlagen verwerten organische Abfälle, das Waschwasser wird ohne Chemikalien aufbereitet, der Strand regelmäßig gereinigt. Im hauseigenen Miyawaki-Wald – nach japanischer Methode gepflanzt, damit einheimische Bäume besonders schnell und dicht wachsen – können Gäste sogar einen eigenen Baum stiften.

Genauso wichtig ist dem Haus die soziale Seite: Die Arbeitsplätze gehen bewusst an Menschen aus den umliegenden Dörfern, und an der resorteigenen Tennisakademie erhalten Kinder aus der Region kostenlosen Unterricht – zu den Turnieren sind die Gäste herzlich eingeladen. So kommt der Erfolg des Resorts der Gegend zugute, die ihm ihre Ruhe schenkt.



Zimmerkategorien

Twin Villa

33 m²

Die Twin Villas sind der gemütliche Einstieg ins Nattika: In jedem der einstöckigen Gebäude liegen zwei vollständig getrennte Wohneinheiten mit jeweils rund 33 Quadratmetern. Zur Ausstattung gehören ein Wohnbereich, ein Ankleidezimmer und ein eigenes Bad; von der privaten Veranda mit Sonnenterrasse blicken Sie in den Palmengarten, das Meer liegt nur wenige Schritte entfernt.

Abschaltbare Klimaanlage, Deckenventilator, Kühlschrank, Safe, TV, Telefon und Teekoher gehören zum Standard, wie in allen Villen des Hauses.



Deluxe Twin Villa

39 m²

Die Deluxe Twin Villas bieten mit rund 39 Quadratmetern etwas mehr Raum als die Twin Villas – bei gleichem Prinzip: zwei getrennte Wohneinheiten unter einem Dach, vergleichbar mit einer Doppelhaushälfte. Viele liegen ruhig in Richtung Yoga-Halle und gewähren einen schönen Blick zum Meer.

Innen erwarten Sie ein separater Wohnbereich, ein Ankleidezimmer und ein komfortables Bad; draußen laden Veranda und Sonnenterrasse zum Verweilen ein. Die Ausstattung entspricht dem Hausstandard, von der abschaltbaren Klimaanlage bis zum Teekoher.

Deluxe Twin Villa Front Row

39 m²

Diese acht Wohneinheiten besetzen die begehrteste Lage des Nattika: die erste Reihe. Von Veranda und Sonnenterrasse blicken Sie direkt auf Strand und Meer, und abends gehört Ihnen der Sonnenuntergang – keine andere Twin-Kategorie wohnt dem Wasser so nah.

Auf rund 39 Quadratmetern finden Sie einen gut ausgestatteten Wohnbereich, ein Ankleidezimmer und ein eigenes Bad; die Ausstattung entspricht dem Hausstandard, von der abschaltbaren Klimaanlage bis zu TV und Teekoher.



Deluxe Villa

41 m²

Die zehn Deluxe Villas sind freistehend und bieten damit maximale Privatsphäre. Ihr Markenzeichen sind die bodentiefen Fenster, die den Blick über den Garten zum Meer freigeben – auf rund 41 Quadratmetern mit großzügigem Wohnbereich, Ankleidezimmer und geräumigem Bad. 2023 wurden alle zehn Villen vollständig renoviert.

Die zum Meer ausgerichtete Veranda mit Sonnenterrasse macht diese Kategorie zur ersten Wahl für Gäste, die Alleinlage schätzen. Ausstattung nach Hausstandard, inklusive abschaltbarer Klimaanlage und Deckenventilator.

Superior Deluxe Villa

65 m²

Die vier Superior Deluxe Villas sind die Krönung des Nattika: 65 Quadratmeter, freistehend, mit dem schönsten Meerblick des Resorts und gerahmt von raumhohen Holzfenstern. Das Highlight ist das großzügige, nach oben offene Bad, in dem Sie unter freiem Himmel duschen.

Ein großer Wohnbereich, ein separates Ankleidezimmer sowie die weitläufige Veranda mit Sonnenterrasse zum Meer lassen keine Wünsche offen. Auch hier gehören abschaltbare Klimaanlage, Deckenventilator, Safe und Teekoher zur Ausstattung.





Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

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

www.taj-reisen.de/nattika

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

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —