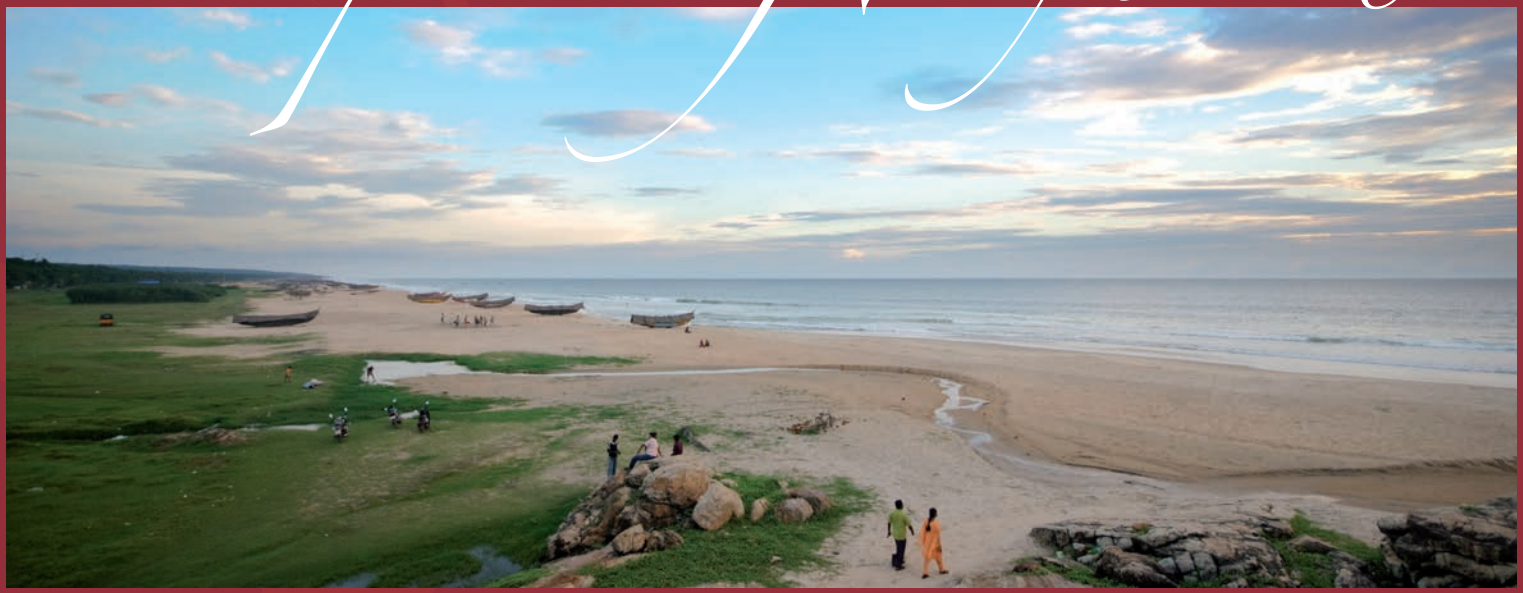
The Spirit of Ayurveda



SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**

SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**

10 x AUSGEZEICHNET ALS „BESTES AYURVEDA ZENTRUM" IN KERALA"

WWW.SOMATHEERAM.ORG

„Namaste“

Zweifellos ist die traditionsreiche Ayurveda-Lehre einer der wichtigsten Bestandteile der indischen Kultur. Sie steht im Zentrum von Somatheeram, dem ersten Resort, das die ayurvedische Lehre auch über die Grenzen Indiens hinaus bekannt gemacht hat.
Somatheerams' Philosophie basiert auf einem ganzheitlichen Konzept: Ayurveda, Yoga und Meditation in entspannter und faszinierender Umgebung anbieten zu können. Die Kultur und Schönheit Indiens spiegelt sich im Somatheeram wider.

Somatheeram liegt an der malerischen Malabar-Küste im südindischen Bundesstaat Kerala.
Vom internationalen Flughafen Trivandrum ist das Resort gerade mal 30 Minuten bzw. 21 Kilometer entfernt. Das Somatheeram liegt direkt am Strand – fernab vom Massentourismus in der ruhigen Nachbarschaft des Dorfes Chowara.

Kerala liegt nahe am Äquator, daher ist das Klima durchgehend angenehm. Die Monate Juni bis September, die Monsunzeit, ist die beste Reisezeit für eine Kur. Die Monate November bis Februar gelten wegen des gemäßigten Klimas als Hochsaison.

Unser Versprechen

1. Wir leben den „Spirit of Ayurveda“ damit Sie sich neu erleben.

...

2. Seit etwa 30 Jahren wächst die Somatheeram Familie stetig an: Erfahren Sie was es heißt, wenn die Gesundheit im Mittelpunkt unseres Ayurveda-Teams steht.

...

3. Die höchste Auszeichnung für Ayurveda Resorts bestätigt unseren hohen Anspruch Ihnen das beste Ayurveda Indiens zu bieten.

4. Das Deutsch-Indische Management ist unser Erfolgsgeheimnis Gästen aus aller Welt authentisches Ayurveda zu bieten.

...

5. Sie verdienen es, dass man sich Zeit für Sie nimmt: Wir verfügen über eines der best ausgebildeten Ayurveda Teams, das Ihnen verspricht, sich Ihren individuellen Bedürfnissen zu widmen.

...

6. Optimale Beratung ist der Schlüssel zum Erfolg Ihrer Kur. Bereits vor Ihrem Aufenthalt nimmt sich unsere deutsche Repräsentanz Ihrer Bedürfnisse und Fragen gerne an.

Simply the best

Das Somatheeram Ayurvedic Health Resort ist die unangefochtene Nummer Eins unter den Ayurveda-Kurkliniken. Bereits zum zehnten Mal wurde es von der Landesregierung als bestes Ayurveda-Zentrum in Kerala ausgezeichnet. Damit steht das Resort seit 1997 an der Spitze der Resorts, die sich auf ayurvedische Anwendungen spezialisiert haben.
Auch hat das Somatheeram weitere Gütesiegel, wie z. B. das ***„Green Leave Certificate“***, vom Landestourismusverband erhalten.

Ayurveda

„Ein Mensch wird gesund genannt, wenn dessen Physiognomie im Gleichgewicht ist, dessen Verdauung und Stoffwechsel gut arbeiten, dessen Gewebe- und Ausscheidungsfunktion normal funktionieren und dessen Seele, Geist und Sinne sich im Zustand dauerhaften, inneren Glücks befinden.“

Sushruta, ayurvedischer Arzt, 1000 v.Chr.

Ayurveda ist eine Lebensphilosophie, die sich mit der Wahrung eines gesunden Lebensstils beschäftigt. Sie entstand vor etwa 5.000 Jahren in Indien und stellt das älteste überlieferte Medizinsystem der Welt dar. Die ersten schriftlichen Überlieferungen reichen bis zu 3.000 Jahre zurück.

Seinen sprachwissenschaftlichen Ursprung hat Ayurveda im Sanskrit: „Ayus“ bedeutet Leben, „Veda“ meint das Wissen. Die Wortzusammenstellung „Ayurveda“ bedeutet nicht nur „Wissen vom Leben“. Die ayurvedische Philosophie hat ein langes und vor allem gesundes Leben im Sinne eines ausgeglichenen Lebensstils im Blick – basierend auf den drei Säulen Körper, Geist und Seele. Dabei steht nicht nur die Behandlung von Krankheiten, sondern auch die Vorbeugung durch Entschlackungs- und Vitalisierungsbehandlungen im Vordergrund.

Panchakarma

Am Beginn jeder Kur steht eine Eingangsuntersuchung durch die behandelnden Ärzte, zu der neben der Erfassung der Krankheitsgeschichte und der aktuellen Lebensgewohnheiten auch die Pulsdiagnose und eine körperliche Untersuchung gehören. Eine besonders wichtige Rolle spielt dabei die Feststellung des Dosha-Typs nach dem ayurvedischen TriDosha-Konzept.

Doshas existieren in jeweils unterschiedlich starker Ausprägung von Geburt an in jedem Menschen. Sie sollten sich stets in Harmonie zueinander befinden – auch wenn sich ihr Verhältnis untereinander im Laufe des Lebens verschieben kann. Die richtige Balance der Doshas ist Voraussetzung für körperliche und geistige Gesundheit.

Ein ungesunder und unausgeglichener Lebensstil oder Änderungen der Lebensumstände verschieben das natürliche Gleichgewicht. Diese Störung der Balance wird in der ayurvedischen Lehre als Grund für Krankheiten gesehen. Ziel jeder Panchakarma-Behandlung ist die Wiederherstellung des Gleichgewichts.

Elementare Bestandteile jeder Kur sind dabei Ölmassagen, verschiedene Kräuter- und Reinigungsbehandlungen sowie Yoga und Meditation. Der genaue Behandlungsplan muss individuell erarbeitet werden. Dies gilt auch für den ayurvedischen Ernährungsplan: Denn je nach Dosha-Konstitution beeinflusst das gleiche Gewürz oder die gleiche Zutat die Balance der Doshas unterschiedlich.

links: Unsere Öle entstammen der eigenen Herstellung – gemäß internationalem GMP-Standard.

rechts: Sirodhara – besonders geeignet bei Schlafstörungen oder Migräne.

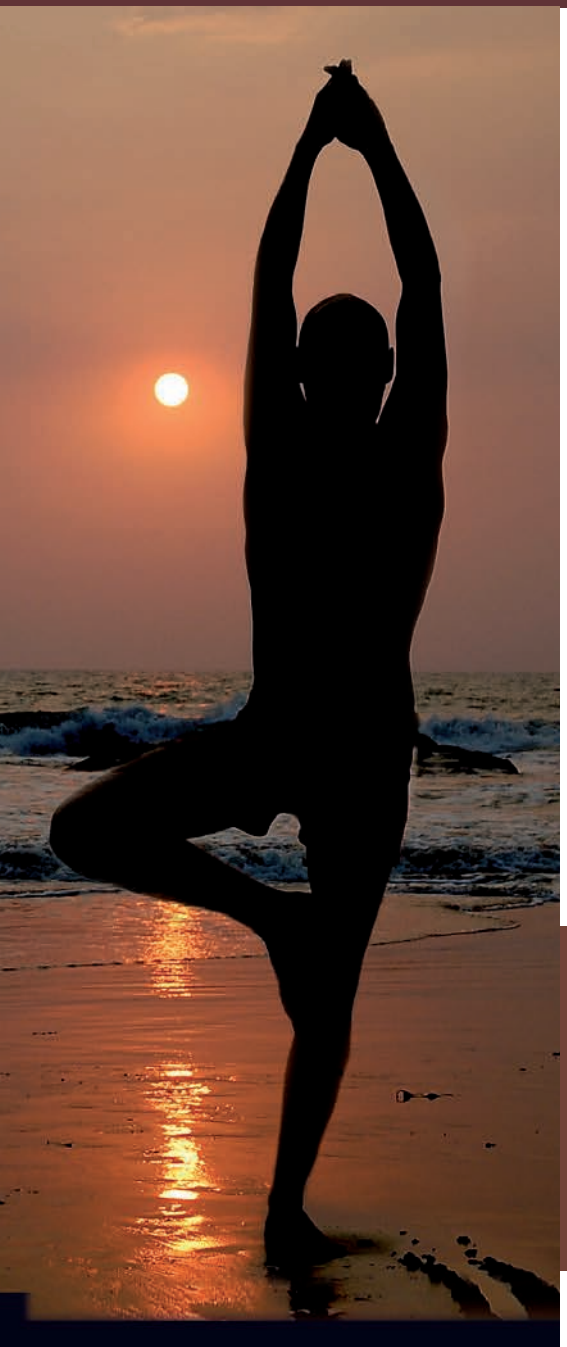
Kur-Pakete

Aufgrund unserer Erfahrung haben wir verschiedene Panchakarma-Pakete zusammengestellt, die als ausgewählte Behandlungsansätze gelten. Die Paketpreise umfassen die Kosten für Unterkunft, Behandlungen, Yoga, Meditation, ayurvedische Vollpension sowie weitere Leistungen wie etwa den Transfer vom und zum Flughafen.
Sollten im Sinne Ihrer Gesundheit zusätzliche Behandlungen notwendig sein, werden die Ärzte dies mit Ihnen besprechen und Sie über die Preise aufklären.

Bitte entnehmen Sie die detaillierten Informationen unserem Tarif.

Anwendungen

Ob Sirodhara, der Stirnölguß, Sirovasthi oder Kizhi. Insgesamt bietet das Somatheeram mehr als 30 verschiedenene ayurvedische Anwendungen an. Im Rahmen Ihrer Eingangskonsultation wird festgelegt, welche Anwendungen im Rahmen Ihrer Behandlung empfehlenswert sind.



Yoga & Meditation

Yoga baut mentalen Stress ab und hilft dabei, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Darüber hinaus kann Yoga therapeutisch wirken – sowohl kurierend als auch vorbeugend. In der ayurvedischen Lehre gehören Yoga und Meditation unabdingbar zu einer Kur, um die individuellen Doshas auszugleichen. Von wenigen Fällen abgesehen sind Yoga und Meditationsübungen Bestandteil des täglichen Zeitplans.

Ganz gleich ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind: Die weitreichende Erfahrung unserer Yoga-Lehrer wird Ihr Wissen und Können erweitern.

Das Somatheeram bietet zu verschiedenen Zeiten Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse an. Die Gruppensitzungen sind Bestandteil der verschiedenen Ayurveda-Packages. Einzelsitzungen können gesondert gebucht werden.

Ernährung

Die richtige Ernährung gehört zu einem gesunden und erfüllten Leben – und erst recht zu einem Aufenthalt in Somatheeram. Wer also auf seine Gesundheit achten, abnehmen und entschlacken will, sollte auf die typgerechte ayurvedische Küche zurückgreifen. Eine Ayurveda-Kur sieht auch entsprechende Ernährung vor. Im Rahmen der Eingangsuntersuchung stellen die Somatheeram-Ärzte jedem Gast einen persönlichen ayurvedischen Speiseplan zusammen – entsprechend dem individuellen Dosha.

Verschiedene Obstsorten, frisch gepresste Säfte, exotische Gewürze: All das verspricht abwechslungsreiche und schmackhafte Kost. Selbstverständlich umfasst das Angebot aber auch nicht-ayurvedische Gerichte aus Europa und China.

Ayurvedische Kräuter und eine große Gewürzvielfalt sind ausschlaggebend für die richtige Ernährung.

BEST AYURVEDIC FOOD
METRO FOOD AWARD 2016
TRIVANDRUM

Die ayurvedische Küche

Ein ayurvedisches Menü lebt von der Kunst der Komposition. Die einzelnen Zutaten sind in Geschmack, Farbe, Konsistenz und Zubereitungsart gekonnt aufeinander abgestimmt. Das Essen duftet angenehm, regt den Appetit an und enthält alle sechs Geschmacksrichtungen, die Rasas, die sich wohldosiert ergänzen. Vor allem ist ein ayurvedisches Menü ausgewogen und in jeder Hinsicht vollwertig. Denn alle notwendigen Bausteine des Lebens sind darin enthalten: Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Unterkünfte

Traditionelle indische Bauweise – und trotzdem europäisches Niveau in Ausstattung und Hygiene: Alle Zimmer verfügen über Dusche, WC, Ventilatoren, Moskitonetze, warmes Wasser und Telefon. Der Strand lässt sich je nach Lage des Zimmers innerhalb von 1-5 Minuten erreichen.

Sidhartha Deluxe Suite

Sidhartha ist eine Villa mit geräumigem Wohn- und Schlafzimmer. Als Deluxe-Suite mit eigener Terrasse bietet sie einen unvergleichlichen Panoramablick auf das Meer. Die besondere Attraktion: ein Badezimmer unter freiem Himmel.

Wohnbeispiel Kerala Standard

Beispiel Interieur Kerala Deluxe

Kerala Häuser

Kerala-Häuser waren im alten Indien die traditionellen Unterkünfte der südindischen Aristokraten. Die Häuser sind bis zu 300 Jahre alt und wurden nach aufwendiger Restauration neu aufgebaut. Kennzeichnend ist die Holzbauweise und die Verwendung von antiken Türen und Möbeln. In der Standard-Kategorie verfügt der Gast über ein Schlafzimmer plus Badezimmer. Die entsprechenden Deluxe-Einheiten sind geräumiger und können je nach Haus noch ein separates Wohnzimmer aufweisen.

Cottages

Aus Natur- oder Ziegelstein errichtete Bungalows in typisch südindischer Bauweise mit Dusche/WC, Deckenventiltor und Moskitonetz. Die Special Cottages verfügen über Klimaanlage und Meerblick vom Zimmer oder der Terrasse. Die hellen und modernen Deluxe Cottages befinden sich darüber hinaus in erstklassiger Lage und bieten Erkerfenster mit Sitzgelegenheit, sowie eine eigene Terrasse mit Sonnenliege.

Interieur Deluxe Cottage

Deluxe Cottages

Kontakt

SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT
WWW.SOMATHEERAM.ORG

Chowara P.O., South of Kovalam
Trivandrum - 695 501
Kerala, India
Tel.: +91-471-22 665-01
Fax: +91-471-22 665-05
info@somatheeram.org

EUROPÄISCHES SERVICE BÜRO

Somatheeram GmbH
Gartzenweg 2
D- 40789 Monheim am Rhein
Tel.: +49 (0)2173 - 957 611
Fax: +49 (0)2173 - 957 612
europe@somatheeram.org

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:
www.somatheeram.org

Impressum:
Layout:
www.sandmann-design.de
Text:
Kommunikation Widera
Fotonachweis:
Matthias Sandmann,
Ben Kurtz, Olaf Krüger,
Fotolia
Illustrationen:
Sabine M. Kühn

Verantwortlich für Druck
und Inhalt:
Somatheeram Ayurvedic
Hospital & Yoga Centre
Pvt. Ltd., Kerala, India.
Text und Bildmaterial sind
urheberrechtlich geschützt.
Kopie und Vervielfältigung
nur mit vorheriger
schriftlicher Genehmigung.

WWW.SOMATHEERAM.ORG