

## SOMATHEERAM AYURVEDA

Somatheeram Ayurvedic Health Resort



### WAS DIESE REISE SO BESONDERS MACHT

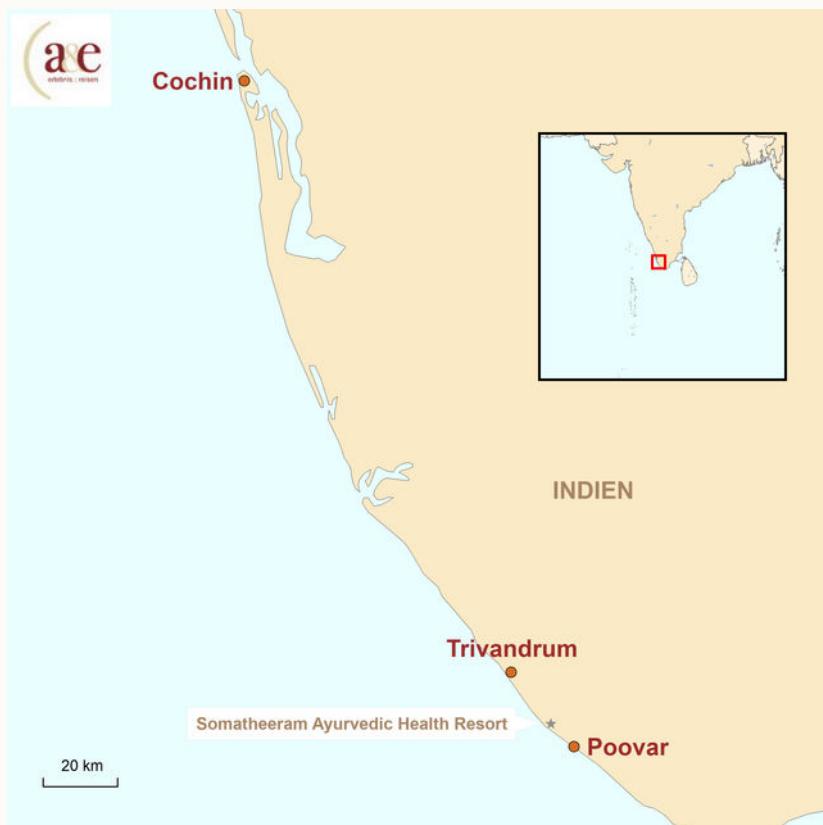
Begegnungen in Augenhöhe erleben!

- ✓ Auszeichnungen als bestes Ayurveda-Zentrum
- ✓ Unter Palmen am traumhaften Sandstrand
- ✓ Resort unter indischi-deutscher Leitung
- ✓ Traditionell-südindische Cottages bewohnen
- ✓ Mit Meerblick im Schatten der Mangobäume

Wir erschaffen Fundorte für große Momente.  
Große Momente, die bleiben... manchmal ein Leben lang.

## DIE REISEROUTE

Die Reise im Überblick



Ihr Reisedesigner für diese Reise

Patrick Lenz

➔ 040-27 14 34 7-17

patrick.lenz@ae-erlebnisreisen.de



## UNSERE REISEZUTATEN FÜR GROSSE MOMENTE



### KREATIVE REISEDESIGNS

Erleben Sie große Reisemomente, die Ihnen noch Jahre später ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Reisen, die im Gedächtnis bleiben... manchmal ein Leben lang!



### EXPERTEN & WUNSCHERFÜLLER

Wir helfen Ihren Reisewünschen auf die Sprünge und teilen unsere Geheimtipps mit Ihnen – entspannt, leicht, mit einem Lächeln. So wird auch die Reiseplanung zum Erlebnis!



### AUSGEZEICHNET UND ENGAGIERT

Nachhaltig Reisen ... sinnvoll und cool! Herzliche Begegnungen, Intensiv (er)leben, Mittendrin-Sein. Unsere Reisen sind mehrfach ausgezeichnet und nachhaltig!

# SOMATHEERAM AYURVEDA

## Somatheeram Ayurvedic Health Resort

Ich wollte mich besser fühlen, stärker und jünger. Jetzt sitze ich am Strand des Somatheeram Ayurvedic Health Resort – dem besten Ayurveda-Zentrum Keralas – und bin überzeugt, dass ich mir hier meinen Wunsch erfüllt habe.

Im Somatheeram Ayurvedic Health Resort, im Süden Indiens, erfahren Sie wohltuende Ölbäder und sinnliche Massagen, gleich mehrere Therapeuten sind für Sie zuständig und kümmern sich um Ihr Wohlbefinden. Gezielte Behandlungen lindern Ihre Beschwerden und verjüngen Ihren Körper und Geist. Finden Sie bei Spaziergängen durch das üppige Blütenmeer des Gartens, entlang der tropischen Pfade und am weiten Sandstrand zu sich selbst. Das Hotel zählt als bestes Ayurveda-Zentrum in Kerala und wurde bereits zehn Mal vom Landestourismusverband ausgezeichnet. Das südlichste Bundesland Indiens, Kerala, hat sich darüber hinaus als Mekka für naturheilkundliche Anwendungen einen Namen gemacht. „Vollkommenes Wohlbefinden, Harmonie von Körper, Seele und Geist, Balance der Lebensenergien - all das kann Ayurveda leisten“, sagt Dr. C. A. Raman, medizinischer Leiter des Somatheeram Ayurvedic Health Resorts.

### 3 GRÜNDE FÜR AYURVEDA IM SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT

Diese Reise macht glücklich mit...

1

#### VOLLKOMMENES WOHLBEFINDEN

Erleben Sie die bedeutende Harmonie von Körper, Seele und Geist.

2

#### ZU SICH SELBST FINDEN...

Entspannende Spaziergänge auf tropischen Pfade und weiten Sandstränden.

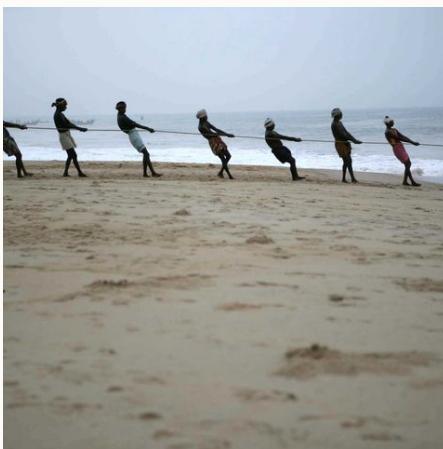
3

#### NATURHEILKUNDLICHE VERWÖHNUNG

Erfahren Sie wohltuende Ölbäder und sinnlose Massagen der Extraklasse.



Eine Massage der professionellen Therapeuten, Indien



Aktionen am Strand des Resorts, Indien



Innenansicht eines Bungalows, Indien

## DIE REISEBESCHREIBUNG

Ihr Reiseverlauf für große Momente...

1.-15. REISETAG:

CHOWARA

Körper & Geist im Somatheeram Ayurvedic Health Resort reinigen  
(Grundreise: 15 Tage / 14 Nächte)

Passen Sie die Reisedauer gern individuell nach Ihren Wünschen an.

### DIE AYURVEDA HEILKUNST

Die Geschichte von Ayurveda reicht rund 5.000 Jahre zurück. Das Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur ist ein wesentliches Element im ganzheitlichen Ansatz der ayurvedischen Lehre. Schon lange vor unserer Zeitrechnung erkannten Philosophen und Heilkundige, dass Gesundheit oft nicht nur körperliche Ursachen hat. In dieser traditionellen Heilmethode Indiens bedeutet Gesundheit geistige und körperliche Ausgewogenheit. Es geht darum, die drei einander zugeordneten Wirkungsprinzipien (Doshas), die Körper, Seele und Geist regulieren, ins Gleichgewicht zu bringen. Dies wird durch Massagen, Ölbäder, Yoga, Meditation und besondere, typgerechte Ernährung erreicht. Nach einer gründlichen Diagnose (an Ihrer Seite steht dabei - auf Wunsch (bitte vorab anmelden!) - ein deutschsprachiger Übersetzer) stellen speziell ausgebildete Ärzte den individuellen Behandlungsplan für jeden Gast zusammen.

### AYURVEDISCHE ANWENDUNGEN IM SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT



So umfassend wie die ayurvedische Heilmethode ist auch das Kur-Angebot: Insgesamt sind es im Somatheeram Ayurvedic Health Resort 12 Ärzte und 60 Therapeuten, die mit mehr als 30 verschiedenen Anwendungen den individuellen Bedürfnissen ihrer Gäste gerecht werden. Bei der Rejuvenation Massage etwa werden eigens für den jeweiligen Gast zusammengestellte Kräuteröle eineinhalb Stunden lang mit Hand und Fuß einmassiert. Zu den angenehmsten Anwendungen zählt die Pizhichil-Behandlung mit lauwarmen Kräuterölen, die auf den ganzen Körper aufgetragen werden und bei nervösen Störungen und rheumatischen Krankheiten helfen. "Dhara" dagegen ist ein Ölguss, bei dem Kräuteröle auf die Stirn geträufelt werden. Diese Behandlung beruhigt das Nervensystem und hilft bei Schlafstörungen. Eine wesentliche Bedeutung kommt auch den unterschiedlichen Massagen

zu: Fast alle werden synchron ausgeführt, das heißt mindestens zwei Therapeuten behandeln gleichzeitig beide Körperhälften. Die Basis bildet das traditionelle Kokosnussöl. Es wird mit zahlreichen Medizinkräutern angereichert, von denen die ayurvedische Gesundheitslehre mehr als 600 kennt. Dr. C. A. Raman, ist besonders stolz darauf, dass 600 dieser Heilpflanzen im Kräutergarten des Hotels wachsen. "Es ist zum Teil sehr aufwendig, die heilenden Substanzen zu extrahieren und aufzubereiten", sagt er und verweist auf eine jahrhundertelange Tradition: "Auf den großen Ayurveda-Lehrer Vagbhatacharya geht die Verwendung zahlreicher ungewöhnlicher Medizinkräuter zurück, mit denen wir nun schon eine fast 2.000jährige Erfahrung haben. Sie werden nur in Kerala eingesetzt."

## **YOGA & MEDITATION**



Für viele der Gäste zählen auch die Yoga-Übungen mit Mr. James, Mr. George und Miss Dr. Sumi fest zum Programm. Die Yogalehrer bieten morgens, nachmittags und abends Yoga & Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene an.

## **AYURVEDISCHE GAUMENFREUDEN & RAHMENPROGRAMM**

Ein Fest der Sinne bereiten die Küchenchefs des Hotels den Gästen drei Mal täglich: Das Ärzte-Forschungsteam hat einen ayurvedischen Speiseplan von etwa 250 Gerichten zusammengestellt. Hinzu kommt der Panoramablick von den Restaurants aus aufs Meer: Er ist unvergesslich - besonders abends, wenn Dutzende von Fischerbooten auf den Indischen Ozean hinausfahren und ihre Lampen wie kleine Glühwürmchen strahlen. Wer den Tag gesellig ausklingen lassen will, kann die farbenfreudige indische Folklore genießen oder klassischen Tempeltänzen beiwohnen, die in eine Welt voll Mystik und Fantasie entführen.

## **DIE LAGE**



Das Hotel liegt an einem idyllischen Sandstrand inmitten eines tropischen Gartens, der direkt an die Felsküste grenzt und einen herrlichen Blick aufs Meer freigibt. Fernab vom Massentourismus finden Sie in der weitläufigen Anlage Entspannung, Ruhe und - vor allem - sich selbst. Traditionell südindische Kerala-Häuser schmiegen sich an den Palmen gesäumten Hang; zudem gibt es die Möglichkeit, in schlicht, aber gemütlich ausgestatteten Rund-Bungalows inmitten der Natur zu wohnen. Die Sea View Bungalows bieten je nach Lage direkt vom Zimmer oder von der vorgelagerten Terrasse die Aussicht auf das Meer und den Sonnenauf- oder Sonnenuntergang. Durch die Gartenlandschaft schlängeln sich schmale Pfade. Vorbei an Skulpturen und ayurvedischen Heilpflanzen führen sie den Besucher unter Kokospalmen durch das weitläufige Gelände hinunter zum weißen Strand, der sich bis zum

Horizont ausdehnt. Die Provinzhauptstadt Trivandrum mit ihren quirligen Märkten und historischen Tempelanlagen ist in einer halben Autostunde zu erreichen.

## ZIMMERKATEGORIEN & AUSSTATTUNG

Im Somatheeram haben Sie die Wahl zwischen sechs verschiedenen Kategorien von Unterkünften. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, einem Deckenventilator, Heißwasser und Telefon. Die Entfernung der Zimmer zum Strand beträgt je nach Lage 1 bis 5 Minuten. Die Architektur der Wohneinheiten und Ihre Innenaustattung spiegeln den typisch südindischen Stil wieder.

### COTTAGES – STANDARD, SPECIAL ODER DELUXE

Bis auf die Standard Cottages, handelt es sich um runde, aus Naturstein oder Ziegelsteinen errichtete Wohneinheiten, die jeweils als Doppelzimmer ausgelegt sind. Jeder Bungalow ist für sich stehend und bietet ein Schlafzimmer und ein Badezimmer. Auch hier folgt die Architektur der typisch südindischen Bauweise.

Die Standard Cottages befinden sich im oberen Teil des Resorts. Der Vorteil dieser Lage ist dass es ideal für Gäste mit eingeschränkter Mobilität ist, die Wege zur Ayurveda-Klinik und dem Restaurant sind kurz. Aufgrund der engeren Bebauung handelt es sich um Standard-Ferienhäuser, kleiner als andere Zimmerkategorien.

Die Special Cottages und die Deluxe Cottages liegen näher am Meer und bieten vom Zimmer oder von der Terrasse Meerblick. Sie sind geräumiger und bieten eine gemütliche Sitzecke vor dem Bungalow.

### KERALA HÄUSER – STANDARD ODER DELUXE

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 im Somatheeram neu aufgebaut. Kennzeichnend ist die Holzbauweise und die Verwendung von antiken Türen und Möbeln. Jedes Kerala Haus im Somatheeram ist ein Unikat und besitzt als solches eine individuelle Architektur. Je nach Architektur der Kerala Häuser stehen zwei unterschiedliche Kategorien von Wohneinheiten zur Auswahl: Das Kerala Standard Zimmer besteht aus einem geräumigen Schlafzimmer plus Badezimmer. Die Inneneinrichtung ist traditionell antik gehalten. Das Deluxe Zimmer ist geräumiger als das Kerala Standard Zimmer. Abhängig vom Haus ist der zusätzliche Wohnraum im Schlafzimmer integriert oder ein separates Wohnzimmer. Von beiden Kerala Häusern genießen Sie Meerblick!

### SIDHARTHA – DIE DELUXE SUITE

Eine Villa aus Granit mit einem geräumigen Wohn- & Schlafzimmer. Sidhartha, die Deluxe Suite des Somatheeram, bietet einen unvergleichlichen Panoramablick auf das Meer. Es verfügt zudem über einen eigene Terrasse. Das Badezimmer unter offenem Himmel ist eine weitere Attraktion.

## TERMINE & PREISE

von	bis	Preis	Special	Plätze
01.12.2025	31.03.2026	€ 2.870,-		✓
Body Purification Package / Standard Cottage Doppelzimmer (15 Tage, 14 Nächte) Preis pro Pers. Zu diesem Reisezeitraum gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
01.04.2026	31.05.2026	€ 2.436,-		✓
Body Purification Package / Standard Cottage Doppelzimmer (15 Tage, 14 Nächte) Preis pro Pers. Zu diesem Reisezeitraum gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				
01.06.2026	30.09.2026	€ 2.044,-		✓
Body Purification Package / Standard Cottage Doppelzimmer (15 Tage, 14 Nächte) Preis pro Pers. Zu diesem Reisezeitraum gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				

✓ Verfügbar    ! Wenige Plätze    ✖ Ausgebucht    ⌚ garantierte Durchführung

### Hinweise zur Reise:

#### ERMÄßIGUNG:

Wiederbisher erhalten zusätzlich 7% Rabatt für den zweiten bis vierten Aufenthalt und 10% ab dem fünften Aufenthalt.

#### SOMMER SPEZIAL ANGEBOT 2025:

In den Monaten Mai bis Juli gilt folgende Preisberechnung:

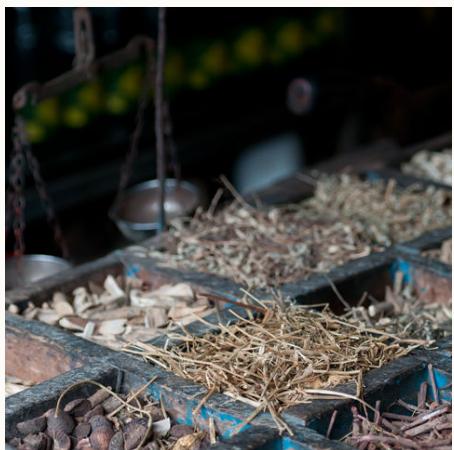
- a) 20% Rabatt auf den regulären Packagepreis im Standard Cottage
- b) 15% Rabatt auf den regulären Packagepreis in allen anderen Unterbringungskategorien

In den Monaten September und Oktober gilt folgende Preisberechnung:

- a) 10% Rabatt auf den regulären Packagepreis in allen Kategorien

Am 24.12., sowie am 31.12. finden im Somatheeram Feierlichkeiten inklusive einem reichhaltigen Buffet statt, wodurch folgende Aufpreise pro Person zzgl. anfallen: Weihnachten (24.12.): 50,00 Euro; Silvester (31.12.) 60,00 Euro pro Person

Gerne machen wir Ihnen ein individuelles Angebot für die passende Flugverbindung zu Ihrem Wunschtermin! Die Kurzdauer können Sie individuell nach Ihren Wünschen festlegen.



Ayurveda Medizin, Ayurveda



Bungalow in typisch südindischer Bauweise,  
Indien



Yoga und Meditation Übungen, Indien

## TEILNEHMER/INNEN

Min Teilnehmerzahl: 1

## LEISTUNGEN

- ✓ Flughafentransfers
- ✓ Übernachtungen im Somatheeram Ayurvedic Health Resort im Zimmer der gewählten Kategorie inklusive ayurvedischer Vollpension und ayurvedischen Getränken
- ✓ Ayurvedische Panchakarma-Kur mit Eingangsdiagnose und Konsultationen bei den ayurvedischen Ärzten, inkl. aller Anwendungen und ayurvedischer Medizin laut ärztlicher Verordnung
- ✓ Übersetzer
- ✓ Halbtägiger Ausflug in die Backwaters inklusive Bootstour
- ✓ Rahmenprogramm (Yoga, Meditation, Kulturprogramm mit Tanz- und Musikdarbietungen etc.)

## NICHT ENTHALTEN

- ✗ Internationale Flüge
- ✗ Visagebühren (z.Zt. USD 25,-, Änderungen vorbehalten), Antrag 3 Wochen vor Abreise
- ✗ Reiseversicherungen

## PROGAMMHINWEISE

Das Resort bietet eine deutschsprachige Übersetzungsassistenz im Rahmen der Ayurveda-Konsultation an. Da diese nicht an allen Tagen im Jahr gewährleistet werden kann, bitten wir Sie, uns aus organisatorischen Gründen bereits bei Ihrer Buchung zu informieren, sofern sie diese in jedem Fall beanspruchen möchten.

In den Monaten von September bis Januar finden in der nahe gelegenen Kirche bzw. den nahegelegenen Tempeln verschiedene Festivals gelegentlich statt. Im Rahmen dieser Festivitäten finden ganztägig, sowie bis in die späte Nacht hinein, Feierlichkeiten statt, die mit Musikdarbietungen untermauert werden. Diese Feierlichkeiten haben eine traditionelle, wichtige Bedeutung für die Einheimischen. Daher bitten wir Sie um Verständnis für eventuelle Lärmbelästigung.

Bei Saisonzeiten überschneidenden Reisen wird eine Mischkalkulation vorgenommen.

Vor Ort werden folgende Sprachen gesprochen: Englisch, Hindi

Änderungen des Tourverlaufs aufgrund aktueller politischer, klimatischer oder organisatorischer Gegebenheiten bleiben vorbehalten.

Aufgrund des Erlebnisreisecharakters ist diese Reise für Menschen mit eingeschränkter Mobilität leider nicht geeignet. Gern beraten wir Sie bezüglich einer geeigneten Reise.

## EINREISE- UND GESUNDHEIT

Einreise: Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit den Reisepass und ein Visum. Der Reisepass muss noch 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Informationen zur Visabeantragung und zum Procedere senden wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu.

Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage und vor Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!

Impfungen: Es sind keine Impfungen vorgeschrieben (Gelbfieberimpfung nur erforderlich, sofern man aus einem Infektionsgebiet einreist). Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Masern, Hepatitis A/(B) und ggfs. eine Malaria-Prophylaxe. Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

## FAIR FLIEGEN



Gemeinsam mit Ihnen und unserem Partner atmosfair fördern wir Klimaschutzprojekte weltweit! Dadurch werden beispielsweise Biogasanlagen oder Kochmöglichkeiten in Dörfern geschaffen. Außerdem finanzieren Sie durch eine Ausgleichszahlung an atmosfair eine Initiative zur Unterstützung des Wiederaufbaus in Nepal nach den verheerenden Erdbeben im Frühjahr 2015.

Für den Hin- und Rückflug für eine Person entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von etwa 3.859 kg. Durch einen freiwilligen Beitrag in Höhe von € 90,- an ein Klimaschutzprojekt können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung und können diesen Betrag von der Steuer absetzen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung und können diesen Betrag von der Steuer absetzen.

Was genau macht atmosfair mit meiner Spende?

## ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Anzahlung beträgt 30% des Reisepreises  
Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn

Für diese Reise gelten gesonderte Stornierungsbedingungen:

bis 91 Tage vor Reisebeginn: EUR 100,-  
90–61 Tage vor Reisebeginn: 25% des Reisepreises  
60.– 31. Tag vor Reisebeginn: 50% des Reisepreises  
ab 30 Tage vor Reisebeginn: 100% des Reisepreises

## GENERELLE HINWEISE

Veranstalter: a&e erlebnis:reisen, eine Marke der Boomerang-Reisen GmbH.  
Stand: 01.04.2025 (PL)



Schöne Terrasse des Somatheeram  
Ayurvedic Health Resorts, Indien

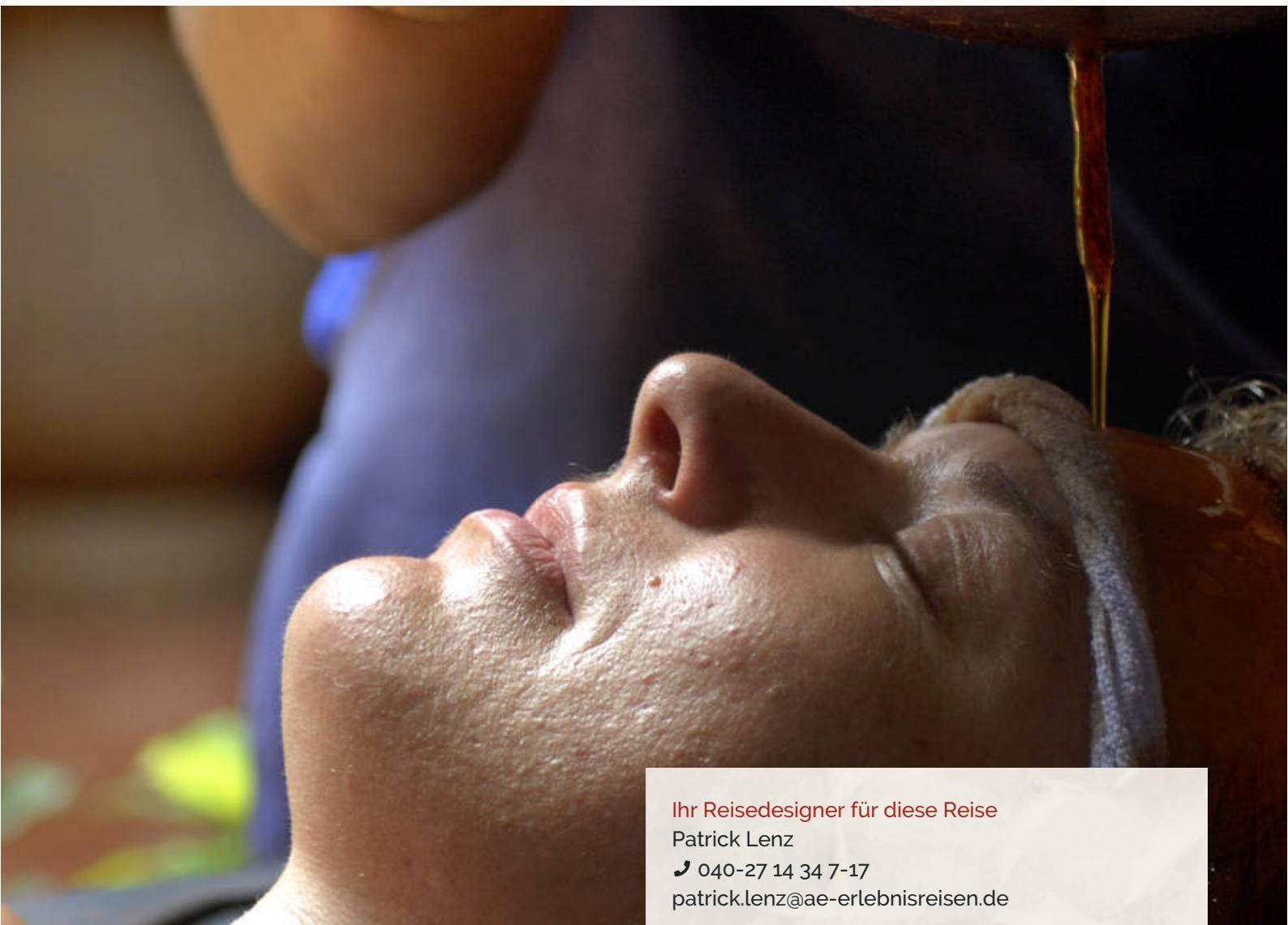


Anblick auf ein Kerala Haus des Resorts,  
Indien



Ayurvedische Behandlung, Indien

PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN



Ihr Reisedesigner für diese Reise

Patrick Lenz

→ 040-27 14 34 7-17

[patrick.lenz@ae-erlebnisreisen.de](mailto:patrick.lenz@ae-erlebnisreisen.de)

**Information & Buchung**

a&e erlebnis:reisen

Brandstwiete 4

20457 Hamburg

→ (0 40) 27 14 34 7 - 0

[info@ae-erlebnisreisen.de](mailto:info@ae-erlebnisreisen.de)

[www.ae-erlebnisreisen.de](http://www.ae-erlebnisreisen.de)

a&e erlebnis:reisen ist eine Marke der Boomerang Reisen GmbH | Biewerer Straße 15 | 54293 Trier | Handelsregister:  
Amtsgericht Wittlich HRB4983

