



## Indien – Kerala – Varkala

### **KRISHNATHEERAM AYURVEDA BEACH RESORT**

Etwa eine Autostunde nördlich von Trivandrum befindet sich Varkala, ein beliebter Badeort mit einer nennenswerten religiösen Historie. Varkala gilt immer noch als Pilgerort, denn hier befindet sich die letzte Ruhestätte des großen Sozialreformers Narayana Guru auf einem weißen Kliff hoch über der Küste. Varkala ist klein, beschaulich und verfügt über schöne Strände. Das Krishnatheeram liegt am oberen Rand einer Gesteinsformation, die den Thiruvambady -Strand mit exotischem silbern-schwarzen Sand umgibt. Der Blick vom Krishnatheeram auf das arabische Meer ist einzigartig und eine eindrucksvolle Anzahl von Kokospalmen sorgt dafür, dass man zu keinem Zeitpunkt vergisst, wo man sich aufhält. In Kerala - God`s own country.

**RAUMTRÄUME** Das Krishnatheeram verfügt über 16 Zimmer der Kategorien Sisiram (komfortable Zimmer, nett ausgestattet inklusive Dusche und Ventilator) und Vasantham (s.o., zusätzlich mit Klimaanlage, Minibar und Satelliten-TV ausgestattet) sowie 12 weitere Zimmer im Nebengebäude (Hemantham, einfache Zimmer mit Dusche und Ventilator). Alle Zimmer der Kat. Hemantham verfügen außerdem über direkten Balkon/Terrassenzugang und sind überwiegend meergehtet. Insbesondere die Hemantham Zimmer eignen sich ausgezeichnet für Ayurveda-Gäste, da hier auf nicht-ayurveda-orientierten Komfort verzichtet wurde und das Gebäude unmittelbar an das Ayurveda-Behandlungszentrum mit eigenem Kräutergarten angrenzt. Die Anlage verfügt über 2 Restaurants: Pakrithi (a la carte) und Pathyam (ayurvedisch).

**GESUNDHEIT** Das Krishnatheeram Ayurveda Zentrum wird sehr rustikal betrieben. Einfach, aber nett, ohne Klimaanlage und "unayurvedische" Schnörkel in den Behandlungsräumen. Man beschränkt sich auf das Nötigste und lässt Purismus walten. Angeboten werden Vorsorgekuren (generelle Massageanwendungen nach ärztlicher Kurzanalyse, 1 x pro Tag), Rejuvenation-Kuren (ärztliche Eingangsanalyse und äußere Anwendungen) sowie Purification (ärztliche Eingangsanalyse, Detoxifikation und äußere Anwendungen). Das Krishnatheeram beschäftigt durchschnittlich 2 Ärzte, 12 Therapeuten, verfügt über 5 Behandlungsräume, davon 4 mit Shirodara-Einrichtungen und 2 mit Herbal Steam - man bedient sich hier des traditionellen, sitzenden Steams. Kurbegleitend wird im Krishnatheeram Yoga angeboten.

**FREIZEIT** Touren in die Umgebung können jederzeit arrangiert werden. Highlight: Küstenspazierweg: 12 Kilometer Malabar-Küste.

### **DAS BESONDERE**

Ein kleines familiäres Haus welches insbesondere im Winter ein unschlagbares Preis-Leistungsverhältnis in Kerala bietet. Die direkte Lage am Strand, das Restaurant mit Meerblick und das oft gelobte Ayurvedateam erlauben die seltene Kombination von Strandurlaub und Ayurvedakur



### PAUSCHALPREISE INKL. FLUG PRO PERSON IN EURO

Ayurvedakur - 14 Tage (13 Nächte)						Verlängerungsnacht mit Kur	
Kategorie	Kurart	von	bis	EZ	DZ	EZ	DZ
Hemantham	Rejuvenation	01.08.09	31.10.11	Euro 1.420	Euro 1.342	Euro 51	Euro 47
Hemantham	Purification	01.08.09	31.10.11	Euro 1.552	Euro 1.474	Euro 62	Euro 58
Sisiram	Rejuvenation	01.08.09	31.10.11	Euro 1.666	Euro 1.433	Euro 72	Euro 54
Sisiram	Purification	01.08.09	31.10.11	Euro 1.836	Euro 1.602	Euro 83	Euro 67
Vasantham	Rejuvenation	01.08.09	31.10.11	Euro 1.952	Euro 1.654	Euro 94	Euro 71
Vasantham	Purification	01.08.09	31.10.11	Euro 2.069	Euro 1.771	Euro 103	Euro 80

### FLUGPREISZUSCHLÄGE

Indien in Euro pro Person	Sonntag ab Frankfurt mit Kuwait Airways	Täglich ab Frankfurt ausser (So) Kuwait Airways	alle anderen Flughäfen
15.08.10-10.12.10 31.12.10-14.04.11 23.04.11-21.06.11	--	100	290
11.12.10-30.12.10 11.12.11-30.12.11	450	550	740
15.04.11-22.04.11 22.06.11-31.08.11	200	300	490

### IM PAUSCHALPREIS ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Flug mit ausgewählten Linien- und Charterfluggesellschaften von verschiedenen Flughäfen in D, CH, A, incl. Abflug- und Flughafensteuern sofern möglich
- Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
- Sicherungsschein für Ihren Reisepreis
- Betreuung vor Ort
- Informationsmaterial und Ayurveda-Buch
- Unterkunft und Anwendungen gemäß Buchung

### **DIE AYURVEDA REJUVENATION KUR ENTHÄLT:**

- Mehrere Arztkonsultationen pro Woche inkl. 1 Anfangs und 1 Abschlusskonsultation
- mehrere Behandlungen pro Tag ohne reinigenden Effekt z. B.: Kopfmassagen, Gesichtsmassagen, Ganzkörper-Synchronmassagen, Intensivmassagen, Öl-Kräuterreismassagen, Ölstrahl-Kopfbehandlungen, Kräuter-Inhalationen und –dampfbäder, Kräuter- und Blütenbäder
- Auf Ihre Person und evtl. Probleme abgestimmte, ayurvedische Medizin
- Ayurvedische Vollverpflegung inkl. Kräutertee und Mineralwasser, Ernährungsberatung
- Yoga und Meditation

### **DIE AYURVEDA PURIFICATION KUR ENTHÄLT:**

- Mehrere Arztkonsultationen pro Woche inkl. 1 Anfangs und 1 Abschlusskonsultation
- Mehrere Behandlungen pro Tag im Rahmen einer klassischen Reinigungskur z. B.: Kopfmassagen, Gesichtsmassagen, Ganzkörper-Synchronmassagen, Intensivmassagen, Öl-Kräuterreismassagen, Ölstrahl-Kopfbehandlungen, Darm- und Nasen-Stirnhöhlenreinigung, Kräuter-Inhalationen und –dampfbäder, Kräuter- und Blütenbäder
- Auf Ihre Person und evtl. Probleme abgestimmte, ayurvedische Medizin
- Ayurvedische Vollverpflegung inkl. Kräutertee und Mineralwasser, Ernährungsberatung
- Yoga und Meditation

### **FEEDBACK UNSERER KUNDEN**

Ich war außerhalb der Saison - im Mai 2010 in obengenanntem Center. Der Arzt Dr. Sudhi nahm sich sehr viel Zeit. Engagiert, mit viel Herz und Humor begleitete er diese Zeit. Auch die Therapeutinnen, die Angestellten des Hotels waren sehr freundlich und wir schlossen sogar Freundschaft - nicht nur, weil ich bereits im November 2008 dort war. Das Persönliche im Center hat mir sehr gut gefallen. Ich war dieses Mal im Hemantage Room untergebracht, konnte mich gut zurückziehen, da er Balkon hat. Ich würde wieder ins Krishnatheeram gehen! In der Hoffnung Dr. Sudhi und Angel wären noch dort. Eva Z. Juli 2010

Hallo, ich habe mit einer Freundin im Februar eine über "Verwohnrurlaub" Reisebüro gebuchte Reise nach Indien gemacht, via Cochin, Aleppey nach Varkala, - dort 2 Wochen Ayurveda - und via Trivandrum zurück. In Varkala waren wir im Krishnatheeram untergebracht und erhielten in einem Nebengebäude die medizinische Betreuung und die Anwendungen. Dazu möchte ich Ihnen mitteilen, dass ich ausserordentlich zufrieden war. Sowohl der Arzt Dr. Sudhi, der sich kompetent zeigte und sich liebevoll und zuverlässig kümmerte als auch die unterschiedlichen Massagen, jeweils auf meiner Konstitution und körperlichen Verfassung hin angeordnet wurden, waren sehr gut. Ich hatte 2 Wochen lang die gleiche Behandlerinnen. Die Atmosphäre war ruhig, geduldig - also null Stress - behutsam, zugewandt und zupackend. Auch wenn die Damen / Therapeutinnen nicht so gut englisch konnten, war das kein Problem. Außerdem gab es morgens Yoga und abends Meditation - eine wunderbare und gute Ergänzung . Das Restaurant war auf ayurvedische Küche eingestellt und beachtete die jeweilige Anordnungen des Arztes für die jeweiligen Patienten. - ich hatte eine spezielle Diät - Allerdings war das Essen etwas eintönig, wenig Variationen, immer die gleichen Salate und Gemüse- und Obstsorten. Trotz Behandlung und Diät war noch genug Zeit für " Urlaub " , sprich: Stadtbesuche, Wanderungen am Meer, Tempelfeste besuchen,etc. Oder einfach im Garten sitzen, lesen oder mit anderen Gästen sich unterhalten.

Ich kann dieses Resort, was ein schönen, gepflegten Garten hat und direkt am Meer liegt, sowie die Ayurvedabehandlung wärmstens empfehlen. Mit freundlichen Grüßen,  
Zwannet S. – Februar 2010

...Dr. Sudhi hat uns gebeten, Ihnen ein feed-back von unserer Kur zu schicken was ich hiermit gerne in die Tat umsetze. Meine Freundin und ich waren sehr zufrieden mit der individuellen Behandlung, die gut auf unsere Bedürfnisse und doshas abgestimmt war. Darüber hinaus hatte Dr. Sudhi immer eine offenes Ohr für unsere Fragen und nahm sich Zeit uns ausführlich zu antworten und uns Ayurveda zu erklären. Die Massagen und sonstigen Therapien waren Verwohnrprogramm pur – mit Ausnahme der unvermeidlichen ‚purification‘ natürlich.

Im Gegensatz zu Nikki's Nest (wo ich vor 4 Jahren eine Kur machte) war das Essen zwar gut aber weniger abwechslungsreich. Wir haben nicht rausfinden können, ob es therapeutische Absicht oder eher am Ablauf in der Küche lag. Da wir uns bei einem dreitägigen Kochkurs von der Kompetenz und dem großen Repertoire des Küchenchefs überzeugen konnten lag es vielleicht am Budget, das für unsere Kur zur Verfügung stand.

Die Lage des Restaurants direkt am Meer haben wir sehr genossen. Das warme Gewürzwasser, das wir im Rahmen der Kur verabreicht bekamen tat sehr gut. Leider wurde es oft noch heiß in Pet-Flaschen abgefüllt was sicher nicht so gesund war. Bei Nikki's gab es dafür richtige Thermoskannen – eine kleine Investition, die sich lohnen würde.

Die Unterkunft war einfach, aber o. k. Über den staubigen Parkplatz vor unserer Terrasse haben wir einfach drüber weg geschaut und den Anblick der Palmen und des Meeres genossen. Ein paar Liegestühle in der Anlage wären noch ganz schön gewesen. Insgesamt hat das Preis-Leistungsverhältnis gut gestimmt und wir sind sehr zufrieden mit unserer Kur.

Mit freundlichen Grüßen

Margit – Frankfurt / Februar 2010

Hallo Herr Bessler, ich habe mich gut erholt. Es war alles wunderbar und zu meiner Zufriedenheit: der Platz / das Hotel, das Essen, die Behandlungen, das Personal - einfach alles. Herzlichen Gruß

Gabriela Husmann – March 27, 2008

Guten Tag Herr Bessler, jetzt bin ich schon länger als eine Woche wieder zu Hause und habe mich so langsam wieder akklimatisiert. Sowohl wegen der Zeitverschiebung als auch wegen der Ernährungs-Umstellung. Den Urlaub habe ich sehr genossen. Das Ayurveda Beach Resort Krishnatheeram ist ein wunderschön gelegenes Hotel. Von fast der ganzen Anlage hat man einen grandiosen Blick auf den hübschen Strand und jeden Abend auf den gigantischen Sonnenuntergang. Das Hotelpersonal gibt sich sehr viel Mühe, man fühlt sich sehr gut betreut. Wenn auch das Englisch der Mitarbeiter nicht in jedem Fall ausreichend ist. Aber wenn man sich in dringenden Fragen an die wichtigsten Personen wendet, wie den Arzt oder den Manager, dann hat man auch sofort Hilfe. Das Essen könnte etwas abwechslungsreicher sein. Mittags und abends Reis mit Gemüse ist spätestens nach einer Woche nicht mehr so interessant. Auch der Salat und die Früchte sind recht einseitig. Eine kurze Zeit gab es mittags und abends Buffet, was viel abwechslungsreicher war. Aber die meiste Zeit waren dafür nicht genügend Ayurveda Gäste da. Das Ayurveda Team gibt sich auch viel Mühe. Man hat jeden Tag den gleichen Therapeuten bzw. die gleiche Therapeutin. Die Anwendungen sind fast alle angenehm und man merkt den Therapeuten an, dass sie Spaß an der Arbeit haben. Jeden Tag möchte der Arzt Dr. Honey Kuruvilla ein kleines Gespräch nach der Therapie. Man fühlt sich von ihm überaus gut betreut, er ist sehr fürsorglich und kompetent. Die Zimmer in dem Hauptgebäude (Hemantham ohne A/C) sind recht schäbig. Man hat zwar viel Platz, aber sie sind nicht besonders hübsch eingerichtet. Im Badezimmer kleben tote Fliegen an der Wand. Die Laken sind immer zu kurz für das Bett. Die Fenster lassen sich nicht schließen und von Zeit zu Zeit laut. Die Bungalos (Sisiram – Standard) sind dagegen wirklich hübsch. Varkala ist ein schöner Strandort. Die Menschen sind sehr freundlich. Es ist sehr interessant das Leben der Inder zu beobachten. manchmal fühlt man sich um einige Jahrzehnte zurück versetzt. Leider haben die Inder kein Umweltbewusstsein. Müll wird, egal welcher Größe, einfach über die Klippen an den Strand geworfen. Dadurch sind auch viele Tiere am Strand vor allem wilde Hunde. Wenn sich genug angesammelt hat wird es neben den sich sonnenden Touristen verbrannt. Überall wo man hinschaut liegt Müll. Aber insgesamt hat mir der Urlaub sehr gut gefallen, ich bin jetzt entspannter und habe viele Tipps vom Arzt bekommen, die meiner Gesundheit dienlich sind. Viele liebe Grüsse

M. Suchert – December, 2007

ich wollte Ihnen nochmals herzliche Grüße schicken und betonen, wie wohl ich mich im Krishnatheeram gefühlt habe. Das Personal ist sehr aufmerksam, der Doktor nimmt sich jeden Tag nach der Behandlung Zeit für ein kurzes Gespräch, meine Therapeutinnen waren Klasse und die Anlage ist wunderschön gelegen (nach links hin Trubel, nach rechts hin taucht man in die Ruhe des kleinen Fischerdorfes ein). Bin einfach total entspannt und glücklich wieder zuhause angekommen! Viele Sonnengrüße von der Insel

C.W., Mallorca, - Tuesday, March 06, 2007 at 21:54:38 (CET)

...Offen gesagt, hatte ich keine konkreten Vorstellungen, jedoch eine hoffnungsfrohe Erwartung, dass mir der Urlaub und die Kur guttun und mir Freude machen würde. Und das genau ist eingetreten. Und aufgrund der Freundlichkeit aller im Krishnatheeram und auch der "Überschaubarkeit" der gepflegten Anlage, fühlt man sich sofort "zuhause". Ob Zufall oder nicht, die Frauenrunde, die sich dort ayurvedischermaßen getroffen hat, hat ihr übriges dazu getan, eine wunderschöne Zeit dort zu verbringen. Was schade ist, dass dort kein direkter Zugang zum Meer mehr möglich ist. Vielleicht (nur gut gemeint) kann man dem Hotel empfehlen, eine "Liegewiese" mit echten Liegestühlen für

Sonnenanbeter einzurichten, die nicht so zentral liegt und einsehbar ist, wie der wunderschöne Garten. Aber auch wenn nicht, ich empfehle das Krishnatheeram gern weiter. ...

Erika Cremer, Berlin, - Wednesday, January 03, 2007 at 16:49:34 (CET)

Sehr geehrter Herr Bessler, für mich war es der perfekte Urlaub und entsprach auch voll meinen Erwartungen. Die Kur selbst war anteilig durchaus anstrengend (Selbstdisziplin!, das Essen war nicht besonders abwechslungsreich), hatte aber den gewünschten Erfolg und einen immensen Erholungswert. Besonders hervorzuheben ist der Service im Krishnatheeram - das Personal ist extrem freundlich und hilfsbereit. Auch die Betreuung durch den Ayurvedaarzt war deutlich umfangreicher als erwartet und ausgeschrieben. Die räumliche Ausstattung (insbesondere in den Bädern in den Behandlungsräumen) sollte jedoch dringend verändert werden. Die Bäder entsprechen nicht im mindesten westlichen Standards (Ausstattung, Hygiene, kein fließend warmes Wasser) und gleichen denen von low budget - Unterkünften (Hygiene!!!). Positiv ist hier jedoch anzumerken, dass das Management Kritik gegenüber sehr aufgeschlossen war. Wünschenswert wären auch mehr Rückzugsmöglichkeiten (Hängematten, Ruhezonen etc.). Wie bereits erwähnt war ich (Rucksackurlauberin) durchaus angetan (im Gegensatz zu einigen meiner Mitgäste) und würde das Krishnatheeram wieder buchen - konservativeren / komfortorientierten Reisenden sollte dieses Resort jedoch nicht empfohlen werden. (Anmerkung: der Text bezieht sich auf einen Aufenthalt in der Kategorie Hemantham – Economy)  
A. Sawitzki – Saturday, December 23, 2006

endlich finde ich die Zeit mal etwas zu berichten. Daran sieht man: der Alltag hatte mich schnell wieder! Aber dennoch: ES WAR WUNDERBAR! Ich bin im Juni diesen Jahres erst nach Singapur und dann nach Kerala gereist und habe es sehr genossen. Gerade die Kombination von aufregender, lebendiger und bunter Großstadt und dann die unglaubliche Ruhe im wirklich tollen Krishnatheeram Ayur Holy Beach Resort war sehr spannend und empfehlenswert. Da ich in der Regenzeit unterwegs war (ich hatte jedoch Glück: es hat nur einmal geschüttet, und das war nachts) durfte ich den Luxus genießen quasi allein im Hotel zu sein. Das war natürlich ein zusätzlicher Entspannungspunkt! Ich hatte meinen Yogalehrer für mich allein und das unglaublich nette Personal war sehr zuvorkommend und im richtigen Mass zurückhaltend - wirklich klasse! Ich möchte dieses Hotel jedem empfehlen, da ich mich viel vor Ort umgesehen habe, und dieser wunderschöne Ort am Meer wirklich der einladenste war! Vielen Dank für die Organisation und wenn es möglich ist einen lieben Gruß an die tollen Menschen im Krishnatheeram! Liebe Grüße und bis bald  
Bianka Lammert - Tuesday, December 05, 2006 at 01:18:56 (CET)

Thanks for two wonderful weeks in Varkala. Krishnatheeram Resorts is unique with its quiet and peaceful atmosphere and its own restaurant on the cliff. The numerous sunsets will stay in my memory. For a woman travelling alone, I really liked the friendly and respectful staff. I never felt uncomfortable at all. The resort is clean & mosquito-free. Together with the Ayurvedic Clinic it gives a full experience of Kerala. Also, the front desk / management was very helpful with all questions and requests e.g. organisation of backwater tour etc.  
Tanja Kindler, 24. April 2006