Body, Mind & Soul

Rajah Island***

Ayurveda intensiv

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.03.2024 01:20:16

Reiseübersicht

Ein schönes Anwesen auf einer einsamen Insel umgeben von Wasser, Palmen und Mangroven - das Rajah Beach Resort ist die gelungene Kombination aus Robinsonfeeling, Ferienidylle und traditionellem Kurbetrieb. Das Resort ist eines von insgesamt drei Häusern der bekannten und auf Ayurveda spezialisierten Rajah Gruppe. Unter anderem nennt diese auch eine Manufaktur für ayurvedische Öle und Medikamente ihr Eigen.

Höhepunkte

- Insel in den Backwaters
- Ruhige Lage
- Weitläufiger Garten

Reiseprogramm - Tage

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.03.2024 01:20:16

Detailprogramm

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.03.2024 01:20:16

Termine & Preise

Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.03.2024 01:20:16

Ihr Resort

Lage
Nahe Guruvayoor, 90 km nördlich von Kochi residiert das Resort malerisch auf einer kleinen Insel inmitten der Backwaters. Nur mit dem hauseigenen Boot erreichbar und fernab von Hektik, Stress und Lärm ist die Insel eine Oase der Ruhe und Erholung.

Anreise
Flughafen Cochin / Entfernung 90 km / Fahrzeit 2 bis 2.5 Stunden

Ayurveda
Die Ayurveda Philosophie wird von den vier Ärzten und den 30 Therapeuten im Rajah Island Resort in den zehn Behandlungsräumen sehr konsequent umgesetzt. Der grösste Teil der Öle und Medikamente wird in der eigenen Manufaktur hergestellt.

Unterkunft
Die insgesamt 30 Wohneinheiten sind mit Klimaanlage, TV und Telefon ausgestattet. Die sehr geräumigen Standard- und Deluxezimmer liegen im Haupthaus des Resorts. Die hohen Decken und grosse Fenster sorgen für viel Licht und eine angenehme Atmosphäre. Im weitläufigen Garten liegen zehn weitere Unterkünfte in Einzel- und Doppelcottages. Sie unterscheiden sich in Lage, Grösse und Ausstattung.

Ausstattung / Freizeit
Swimmingpool, Bibliothek, Internet, Liegen und Hängematten, Yoga und Meditation, gelegentliche Filmvorführungen oder kulturelle Veranstaltungen. Im Restaurant werden ausschliesslich vegetarisch, ayurvedische Gerichte serviert.

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.03.2024 01:20:16

Informationen

Die Ayurveda-Philosophie

Alle die von uns ausgesuchten Hotels und Resorts bieten erstklassige und vollwertige Ayurvedakuren mit gutausgebildeten Ärzten und erfahrenen Therapeuten an. Jedes Resort hat jedoch seine eigene Ayurvedaphilosophie und legt die „Strenge“ der Kur individuell aus. Wir unterscheiden die Ayurvedaphilosophie unserer Häuser wie folgt:

Ayurveda intensiv

Diese Häuser bieten einen klassischen Kurbetrieb mit strengen Regeln und einem vorgegebenen Tagesablauf. Sie begeben sich vollkommen in die Hand Ihres Arztes und halten sich strikt an seine Anweisungen. Sie können sich hier vollkommen auf Ihre Kur konzentrieren, es gibt keine Ablenkungen durch moderne Medien. Freizeitaktivitäten und Ausflüge werden nur in sehr kleinem Rahmen und nur nach Rücksprache mit dem Arzt angeboten. Die Restaurants servieren nur streng vegetarische, ayurvedische Küche. Der Genuss von Alkohol und das Rauchen ist nicht erlaubt Im Resort befinden sich ausschliesslich Ayurvedagäste. Die Mindestaufenthaltsdauer beträgt 14 Tage.

Ayurveda classic

Diese Häuser sind auf Ayurveda spezialisiert. Das Hotel- und Freizeitangebot ist auf Gäste mit einer Kur ausgerichtet. Die Restaurants bieten überwiegend vegetarische, ayurvedische Küche, oft als Buffet, an. Der Genuss von Alkohol und das Rauchen ist im Resort nicht erlaubt. Es sind auch Buchungen ohne Ayurvedakur möglich. Die Mindestaufenthaltsdauer variiert von Resort zu Resort.

Ayurveda relaxed

Diese Häuser sind die Kombination aus einem Ferienresort mit einem vollwertigen Ayurvedazentrum. Das Freizeitangebot und die Hoteleinrichtungen sind auf alle Feriengäste ausgerichtet, sodass auch für Begleitpersonen ohne Kur ein sehr umfangreiches Angebot zur Verfügung steht. Im Restaurant werden neben vegetarisch, ayurvedischen Gerichten auch nichtvegetarische indische und westliche Gerichte serviert. Rauchen und Alkohol ist im Resort erlaubt. Buchungen ohne Ayurvedakur sind möglich und es gibt meist keine Mindestaufenthaltsdauer.

Der Hotel-Standard

Es hängt ganz von Ihren persönlichen Bedürfnissen und Ansprüchen ab, ob Sie sich in einem einfachen familiären Hotel wohler fühlen, oder ob Sie den Komfort und die Annehmlichkeiten eines Luxusresorts bevorzugen. Wie auch immer Sie sich entscheiden, der persönliche «Wohlfühlfaktor» der gewählten Unterkunft trägt ganz erheblich zum Erfolg Ihrer Ayurvedakur bei.

Um Ihnen die Entscheidung für Ihr „richtiges“ Haus zu erleichtern, teilen wir unsere Resorts in Bezug auf den Hotelstandard, die Ausstattung der Zimmer und der Servicequalität in folgende Kategorien ein. Selbstverständlich hat diese Klassifizierung keinen Einfluss auf die Qualität Ihrer Ayurvedakur.

★★ Standard

Die einfachen aber gemütlichen Häuser dieser Kategorie bieten eine legere und familiäre Atmosphäre. Die Zimmer sind eher kleiner und zweckmässig ausgestattet, verfügen jedoch alle über ein privates Badezimmer mit Dusche/WC, fliessend warmes Wasser und Ventilator. Das Servicepersonal stammt meist aus der Umgebung.

★★★ Superior

Die Zimmer der Hotels und Resorts dieser Kategorie sind grösser und komfortabler. Es gibt oft weitere Annehmlichkeiten wie eine zusätzliche Sitzgelegenheit oder einen möblierten Balkon bzw. eine Terrasse. Oft gibt es einen Swimmingpool, einen Souvenirshop und eine Bibliothek. Das Servicepersonal verfügt über gute Englischkenntnisse.

★★★★ Deluxe

Die grosszügig gestalteten und stilvoll eingerichteten Zimmer dieser Kategorie verfügen über eine erstklassige Ausstattung. Die weitläufigen Gartenanlagen sind sehr gepflegt und Sie dürfen bei den meisten Resorts neben einem schönen Swimmingpool auch weitere Einrichtungen für die Freizeitgestaltung erwarten. Das Servicepersonal ist sehr gut ausgebildet und spricht fliessend Englisch.

★★★★ Royal

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.03.2024 01:20:16

Hier werden Träume wahr. Die grossen Zimmer sind luxuriös, geschmackvoll und mit jeglichem Komfort ausgestattet. Die atemberaubenden Gartenanlagen sind mit viel Liebe zum Detail angelegt. Neben einem grossen und schönen Swimmingpool dürfen Sie sich auch auf viele weitere Freizeit- und Serviceangebote freuen. Das Servicepersonal ist erstklassig ausgebildet, verfügt über exzellente Englischkenntnisse und wird Ihnen fast jeden Wunsch von den Augen ablesen.

Die Therapien

Panchakarma (Körperreinigung)

Panchakarma, das Herzstück des Ayurveda, gliedert sich in drei Phasen. Die Vorbereitungsphase besteht aus Anwendungen mit doshagerechten Ölen wie Massagen und Stirngüsse, Wärmebehandlungen und der Verabreichung von ayurvedischer Medizin. Danach beginnt die eigentliche Reinigunskur, die die im Körper angestauten Schlaken und Giftstoffe löst und aus dem Körper schwemmt. Die dritte Phase konzentriert sich auf die behutsame Stärkung des Agni (Verdauungskraft). Je nach körperlicher Verfassung und Dosha Typ des Patienten entscheidet der Ayurveda-Arzt über die Art, tägliche Dauer und Zusammensetzung der einzelnen Behandlungen sowie über die verordneten Medikamente und Speisenzusammensetzung. Panchakarma eignet sich sowohl für gesunde Menschen mit der vorbeugenden, stärkenden und verjüngenden Wirkung, wie auch zur Linderung oder im besten Fall Heilung bereits bestehender gesundheitlicher Probleme. Neben der klassischen Panchakarma-Kur bieten einige Hotels und Resorts zusätzlich spezielle Therapien mit besonderen Schwerpunkten an.

Rejuvenation (Verjüngung)

Ziel des Rejuvenation-Programms ist die Wiederherstellung der körpereigenen Energie und Vitalität durch die Eliminierung der Gifte und Steigerung der Körperimmunität. Angewandt werden u.a. Kayaseka, Sirodhara, Abhyanga, Synchronmassagen, medizinische Dampfbäder und Navarakizhi. Rejuvenation allein oder zusammen mit Panchakarma stärkt die Muskeln und das Körpersystem, erfrischt den Körper und beruhigt die Seele. Die angewendeten medizinischen Kräuteröle verbessern den Teint und verleihen der Haut strahlenden Glanz.

Stress Management

Die schnelle Lebensweise unserer Zeit ist aufregend und interessant, jedoch oft schädlich für unsere Gesundheit. Die Behandlungen dieser Kur dienen dazu, den Geist zu besänftigen und zum natürlichen Rhythmus zwischen Körper und Seele zurückzufinden. Sorgfältig ausgeführte Programme und spezielle, besänftigende Massagen wie Pizhichil oder Sirodhara wirken wohltuend auf die schmerzenden Muskeln und angespannten Nerven. Hinzu kommen individuell ausgesuchte Yoga-Haltungen, Meditation und Pranayama (Atmungsübungen).

Gewichtsreduzierung

Dieses Spezialprogramm zielt auf den Abbau des überzähligen Fetts, die Regulierung des Stoffwechsels und die Reinigung der Körperkanäle. Tiefwirkende Trockenmassagen mit Kräuterpuder und –pasten, Synchronmassagen mit Spezialölen und Dampfbäder mobilisieren das aufgestaute Fett. Unterstützt wird dies mit einem individuell auf den Gast zugeschnittenen Diätprogramm. Spezielle Yoga-Haltungen begünstigen den Muskelaufbau.

Weitere Spezialprogramme

Haben Sie spezielle Wünsche, besondere Schwerpunkte oder Bedürfnisse für Ihre Therapie? Gerne geben wir diese schon im Vorfeld an das gebuchte Resort weiter, sodass Ihre Therapie darauf ausgelegt werden kann. Die könnten z.B. spezielle Behandlungen für Arthritis, Rheuma, Migräne, chronische Erkältungen… sein.

Allgemeine Informationen

Die Beratung

Alle von uns angebotenen Resorts und Hotels haben eines gemeinsam: Sie bieten eine seriöse Ayurvedakur mit sehr gut ausgebildeten Ärzten und erfahrenen Therapeuten. Unterschiede gibt es jedoch bei der Lage, dem Hotelstandard und der Strenge der Auslegung der Ayurvedaphilosophie. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Entscheidend ist, ob das Resort zu Ihnen passt oder nicht. Deshalb ist eine individuelle Beratung unerlässlich. Wir kennen jedes „unserer“ Resorts persönlich und finden gerne das passende Haus für Sie.

Die beste Reisezeit

Grundsätzliche ist eine Ayurvedakur ganzjährig möglich. Das warme und feuchte Klima, welches während der

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.03.2024 01:20:16

Monsunzeit (je nach Region von Juni – September) in Indien und Sri Lanka herrscht, unterstützt den Reinigungsprozess des Ayurvedas besonders gut. Dabei sind die Regenfälle selten tagelang und ununterbrochen, sondern eher häufig, kurz und heftig. Neben der unglaublich grünen und blühenden Natur sind auch die oftmals günstigeren Preise für Hotels und Flugtickets ein Argument für eine Kur zu dieser Zeit. Die kühlere Reisezeit zwischen Oktober und März empfinden viele westliche Gäste jedoch als angenehmer.

Der günstigste Zeitpunkt

Frauen sollten, falls dies möglich ist, darauf achten, dass vor allem bei kurzen Aufenthaltsdauern die Kur so gebucht ist, dass diese nicht in die Zeit Ihrer Menstruation fällt. Es stellt zwar kein grosses Problem dar, dennoch ist es für die Ayurveda-Ärzte einfacher, Ihre Kur zu planen und auch angenehmer für Sie.

Die empfohlene Dauer

Für eine ernsthafte Ayurvedakur sollten Sie mindestens zwei, besser drei Wochen oder mehr einplanen.

Sprache

Alle Ayurvedaärzte sprechen fliessend englisch, manche sogar Deutsch. Auf Wunsch können bei den meisten Resorts Dolmetscher oder Übersetzer angefragt werden (teilweise gegen Gebühr). Bitte fragen Sie uns danach.

Begleitpersonen ohne Kur

Ihre Begleitung möchte keine Ayurvedakur machen? Kein Problem, abgesehen von den Häusern der Kategorie „Ayurveda intensiv“ sind auch Buchungen ohne Kur möglich. Bitte beachten Sie, dass viele Resorts den Konsum von Fleisch, Alkohol und Tabak nicht gestatten.

Kurz- und «Schnupperaufenthalte»

Falls Sie noch nicht wissen, ob eine 14-tägige strenge Ayurvedakur das Richtige für Sie ist oder Sie Ihre Indienrundreise mit einem kürzeren Aufenthalt in einem der wunderschönen Resorts abschliessen möchten, buchen wir für Sie gerne ein Haus aus unserer „Ayurveda relaxed“ oder „Ayurveda classic“ Kategorie ohne Kur. Einzelne Anwendungen können meist vor Ort separat gebucht werden.

Vor- oder Anschlussprogramme

Falls Sie neben der Kur auch gerne Land und Leute kennen lernen möchten, empfehlen wir Ihnen, Ihre Rundreise in die Zeit vor der Kur zu legen und das Programm eher ruhig und stressfrei zu gestalten. Nach der Kur sind entspannende Hotelaufenthalte von Vorteil.

Referenz-Weblink:
https://www.indien.ch/de/reise/rajah-island

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.03.2024 01:20:16