



Indien
Kerala
Thalikulam

Sitaram Beach Retreat

Das **Sitaram Beach Retreat** liegt am malerischen, weitläufigen Strand der südindischen Malabar Küste nur ca. 2 Stunden vom Flughafen Cochin entfernt. Ein offiziell **zertifiziertes Ayurveda Hospital** mit angenehmem Wohnkomfort und Wohlfühlambiente. Dennoch ist das Sitaram keine Klinik, sondern ein stilvolles Resort inmitten eines tropischen Gartens umsäumt von Kokospalmen und angrenzend an einen endlos anmutenden Strand. Das Retreat steht unter der Leitung von Dr. Vignesh Devraj, dem Mitglied einer Ärzte-Dynastie, die seit über 90 Jahren Ayurveda praktiziert und zu Zeiten des Maharadja von Cochin im Jahre 1921 das heute mehrfach ausgezeichnete „Sitaram Ayurveda Pharmacy & Hospital“ gründete.

Raumträume



18 Stone bzw. Wooden Luxury Cottages sind mit ca. 40 qm großzügig und mit allem Komfort ausgestattet: Dusche/WC, Klimaanlage und Deckenventilator, Safe und WLAN, große Panoramafenster und eigene Terrasse. 9 neue Wooden Premium Villas mit noch mehr Privatsphäre (einzeln stehende Wohneinheiten). Besonders sind in beiden Kategorien die Gartendusche mit Blick in den Himmel Keralas.

Im ersten „Slow Food Restaurant“ Keralas dem Satvika werden nur unbehandelte, biologische und nicht behandelte Produkte der umliegenden Bauern - unter individueller Abstimmung mit Ihrem Ayurvedaarzt - serviert. Ihre vegetarischen Mahlzeiten genießen Sie mit Blick auf die Arabische See.



Zahlreiche Hängematten unter Kokospalmen laden zum Ausruhen und Relaxen ein. Bibliothek und WLAN in den Gemeinschaftsbereichen. Ayurvedazentrum mit 8 Therapie-räumen, Apotheke mit Medizin und Pflegeprodukten aus eigener Herstellung



Ayurveda

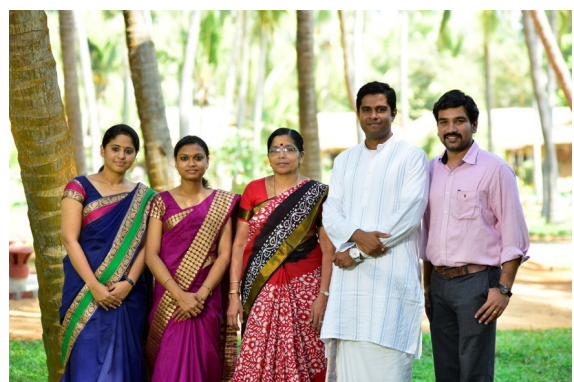
Hinter dem Sitaram Ayurveda Beach Retreat steht die „Sitaram Ayurveda Pharmacy and Hospital“, ein Unternehmen, das an der Leitung von mehr als 480 Dependancen und Kliniken beteiligt ist, mehrfach ausgezeichnet und von der Regierung als „Reserach & Development Center“ zugelassen wurde. Das Sitaram ist als Ayurveda-Hospital zertifiziert. Verantwortlich zeichnet sich Dr. Vignesh Devraj, der in enger Zusammenarbeit mit seinem Vater, Dr. D. Ramanathan (mehrfach ausgezeichneter Ayurveda-Vaidya) der Garant für eine absolut authentische Ayurvedakur ist.



Während Ihrer Reinigungskur werden Sie von **Dr. Vignesh Devraj** und weiteren Ayurvedaärzten unter Unterstützung eines hochqualifizierten 16-köpfigen Therapeutenteam umsorgt. Nach eingehender Anamnese durch Ihren Ayurvedaarzt und gemäß Anamnese werden alle fünf Reinigungselemente einer authentischen Panchakarmakur durchgeführt.

Gemeinsame Gespräche, Ayurveda Vorträge und Kochkurse bieten Ihnen die Möglichkeit Ihr Wissen über Ayurveda zu vertiefen.

Besondere Indikationen: rheumatische Erkrankungen, Arthrose, Spondylitis, Probleme der Wirbelsäule, Migräne, Sinusitis, Psoriasis, Hauterkrankungen, Burt-Out und Depressionen.





Yoga



Ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Kur ist das tägliche Yoga (morgens und abends).

Ganz besonderen Wert legt das Retreat auf das dreimal wöchentlich stattfindende Lach Yoga, das Sie zusammen mit dem Sitaram-Team den Tag mit einem „Lachen“ beginnen lässt.

Das Besondere

Das Sitaram lebt die ayurvedische Philosophie auch in anderen Lebensbereichen: Einkauf von lokalen Produkten soweit möglich, Krankenversicherung und Übernahme einer sozialen Verantwortung vor allem gegenüber der weiblichen Mitarbeiter des Sitaram. Und nicht zuletzt der Umweltgedanke mit dem Verzicht auf Plastikflaschen, Kompostierung aller organischen Abfälle und Erhaltung einer sauberen Umgebung.

Freizeit

Nach Absprache mit Ihrem Ayurvedaarzt lohnen sich kleinere Ausflüge in die Umgebung wie z.B. ein Besuch des Guruvayur-Elefantencamps, eine Backwater Bootsfahrt oder zur Besichtigung von Thrissur. Dank eines Fahrrad Verleihs können Sie auch selbst die Umgebung erkunden.

