

# Ayurveda-Kur in Südindien

*Ayurveda, dem Leben mehr Jahre, den Jahren mehr Leben schenken*

„Ayurveda - ach, das sind doch diese tollen Stirngüsse mit heißem Öl!“ So oder ähnlich ist die Reaktion, wenn bei uns im Westen das Stichwort Ayurveda fällt. Doch Ayurveda ist viel mehr, und die Verkürzung auf reine Wohlfühlbehandlungen, die man sich mal bei einem netten Tag in einem Spa gönnt, tut der uralten Medizin Indiens zutiefst Unrecht. Auf dem Ayurveda, der vermutlich mehr als fünftausend Jahre alten indischen „Wissenschaft vom langen Leben“, baut ein ausgefeiltes medizinisches System sowohl zur Gesundheitsvorsorge als auch zur Behandlung von bereits vorhandenen Krankheiten auf.

## 14- oder 21-tägiger Kuraufenthalt im Rajah Healthy Acres

Das Rajah Healthy Acres versteht sich als ayurvedische Klinik mit Resort-Charakter und liegt auf einer Anhöhe in den ländlichen Ebenen von Kerala, nahe Shoranur, rund 2 Autostunden von Cochin entfernt. Das Resort bietet Behandlungen für Krankheiten der unterschiedlichsten Art an, ebenso wie Verjüngungskuren für gesunde Menschen, die Körper und Seele beleben wollen. Allen Behandlungen voraus geht eine gründliche Erstkonsultation, zu der auch die traditionelle Pulsdiagnose gehört. Das medizinische Team besteht aus rund zehn Ärzten und Ärztinnen, die rund um die Uhr erreichbar sind. Alle Anwendungen werden je nach Konstitution und Krankheitsbild verordnet (täglich 3 Behandlungen inkl. Akupunktur) und von jeweils 2 bis 3 Therapeut/innen in Anwesenheit des Arztes/der Ärztin ausgeführt. Festgelegt werden ebenfalls alle Einzelheiten der strikt vegetarischen Diät, die dann für jeden Patienten individuell in der Küche des Restaurants frisch zubereitet wird. Die meisten Medikamente, Pasten, Puder und Öle werden aus den medizinischen Pflanzen des ressorteigenen Kräutergartens gewonnen und auch vor Ort in eigener Produktion hergestellt. Die verschiedenen Kräuter werden auf althergebrachte Art und Weise verarbeitet. Ein Rundgang durch die ayurvedische Kräuterverarbeitungsstätte wirkt wie eine Reise weit zurück in die Vergangenheit. Die Kuren schließen alle notwendigen Medikamente und Behandlungen ein. Regenerations-, Reinigungskuren, Spezial-Behandlungen, Yoga & Meditation sind fester Bestandteil der Kur. In der Freizeit werden nach Genehmigung durch den Ayurvedaarzt *fakultative* Ausflüge nach Palghat, Trichur, Guruvayoor angeboten.

**Kurtermine: 2 Wochen  
3 Wochen**

**09.10. - 23.10.2010  
09.10. - 30.10.2010**

### Preise

**Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen  
Maximalteilnehmerzahl: 10 Personen**

Kuraufenthalt pro Person im Doppelzimmer  
Einzelzimmerzuschlag

EUR 1.599,-/2.199,- (2 Wochen/3 Wochen)  
EUR 339,-/429,- (2 Wochen/3 Wochen)

Zzgl. Linienflug zum Beispiel mit EMIRATES  
ab/bis Hamburg nach Cochin pro Person:

EUR 725,- zzgl. Tax (z. Z. EUR 16,70) \*

\* Der Flugpreis ist unverbindlich & abhängig von der Verfügbarkeit am Buchungstag, Abrechnung des Fluges auf getrennter Rechnung durch das Reisebüro TiS Travel Industry Services. Die sog. Tax sind variable Kosten und beinhalten Steuern, Start- und Landegebühen sowie Kerosinzuschläge und können sich jederzeit ändern, solange die Flugscheine nicht ausgestellt sind.

### Im Reisepreis eingeschlossene Leistungen:

- Durchgängige, deutschsprachige Reiseleitung durch Heilpraktikerin Christiane Horst
- 13 bzw. 20 Übernachtungen im klimatisierten Zimmer der Kategorie „Thulassi“ im Rajah Healthy Acres
- Ayurvedisch-vegetarische Vollpension nach Maßgabe des Arztes
- Flughafentransfers ab/bis Cochin zum Resort
- Eingangsd Diagnose durch den Arzt, auf Wunsch mit deutschsprachiger Übersetzung
- Täglich Yoga & Meditation in deutscher Sprache
- Das Grundprogramm sieht während der Regenerations- und Reinigungskur folgende Behandlungen nach Maßgabe des Arztes vor: Mineralbäder, Akupunktur, Ganzkörpermassagen, Kräuter-Dampfbad, Pizhichil, Navarakizhi, Thalapothishil, Elakizhi
- Sämtliche ayurvedischen Medikamente je nach ärztlichem Rat während des Kuraufenthaltes
- Wechselndes Unterhaltungsprogramm wie zum Beispiel Kochdemonstrationen, Saree binden, Vorträge zum Thema Ayurveda, Filmvorführungen, Hennamalerei, lokaler Folkloreabend
- Umfassende Reiseunterlagen & Vorbereitungsabend zur Reise im Herbst 2010
- Insolvenzversicherung/Sicherungsschein

### Nicht eingeschlossene Leistungen:

- Visum (z. Z. EUR 50,- p. P. + EUR 13,50 Visabearbeitungsgebühr der IGCS in Hamburg)
- Persönliche Ausgaben (Trinkgelder, evt. Telefon-, Internetgebühren, Wäscherei, Medikamente zur häuslichen Weiterbehandlung)

*Begleitet durch die deutsche  
Heilpraktikerin Christiane Horst  
Infoveranstaltung am 01.02.2010*

