



Taj Reizen  
— AYURVEDA —

SWASWARA

### Region

Kerala (Südindien)

---

### Mindestaufenthalt

3 Nächte

---

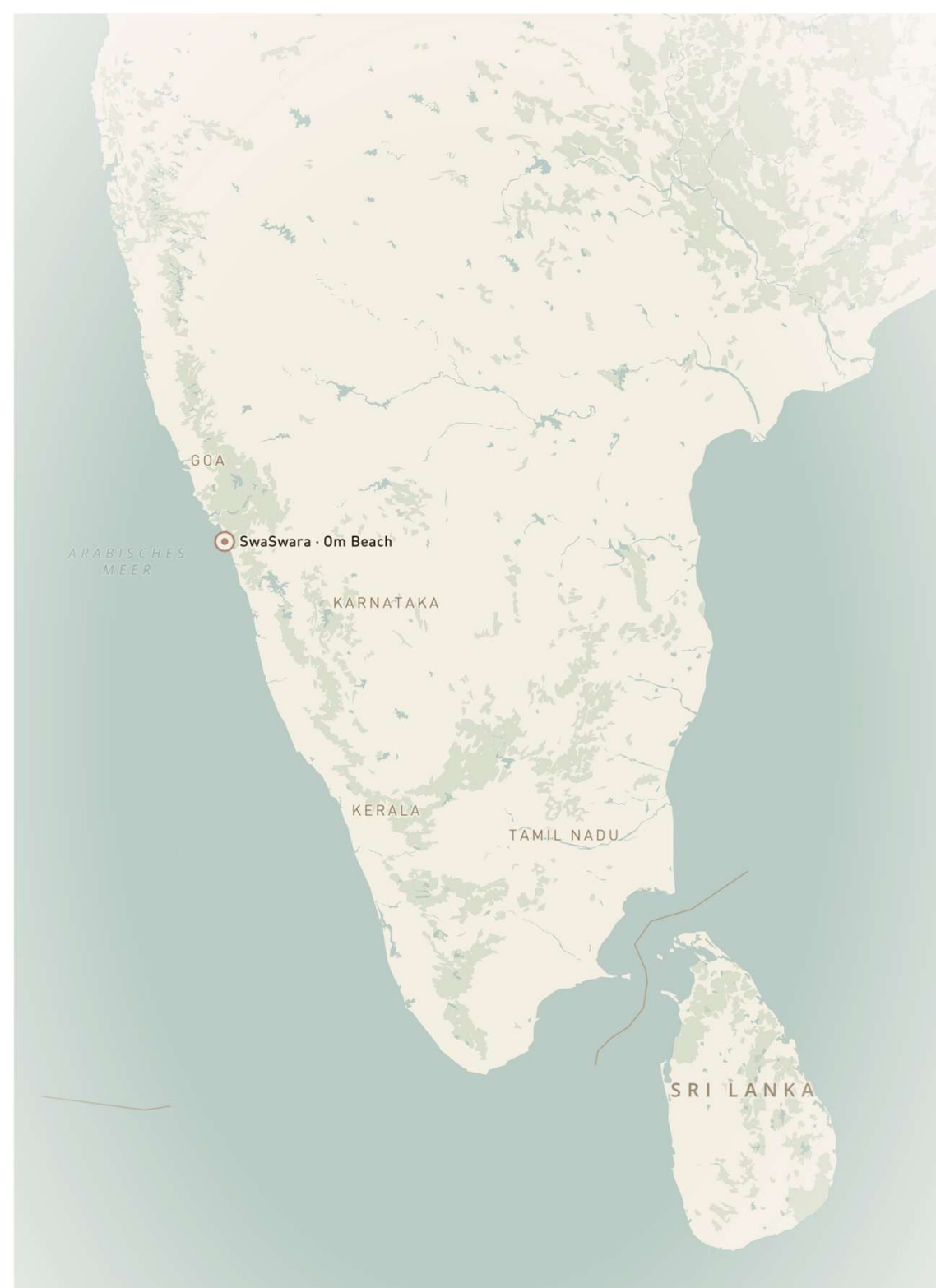
### Preis

ab 1.395€ inkl. Vollpension, Ayurveda & Yoga

---

### Nächster Flughafen

Goa, ca. 3 Stunden Fahrt





## Landestypisch und luxuriös

### SWASARA

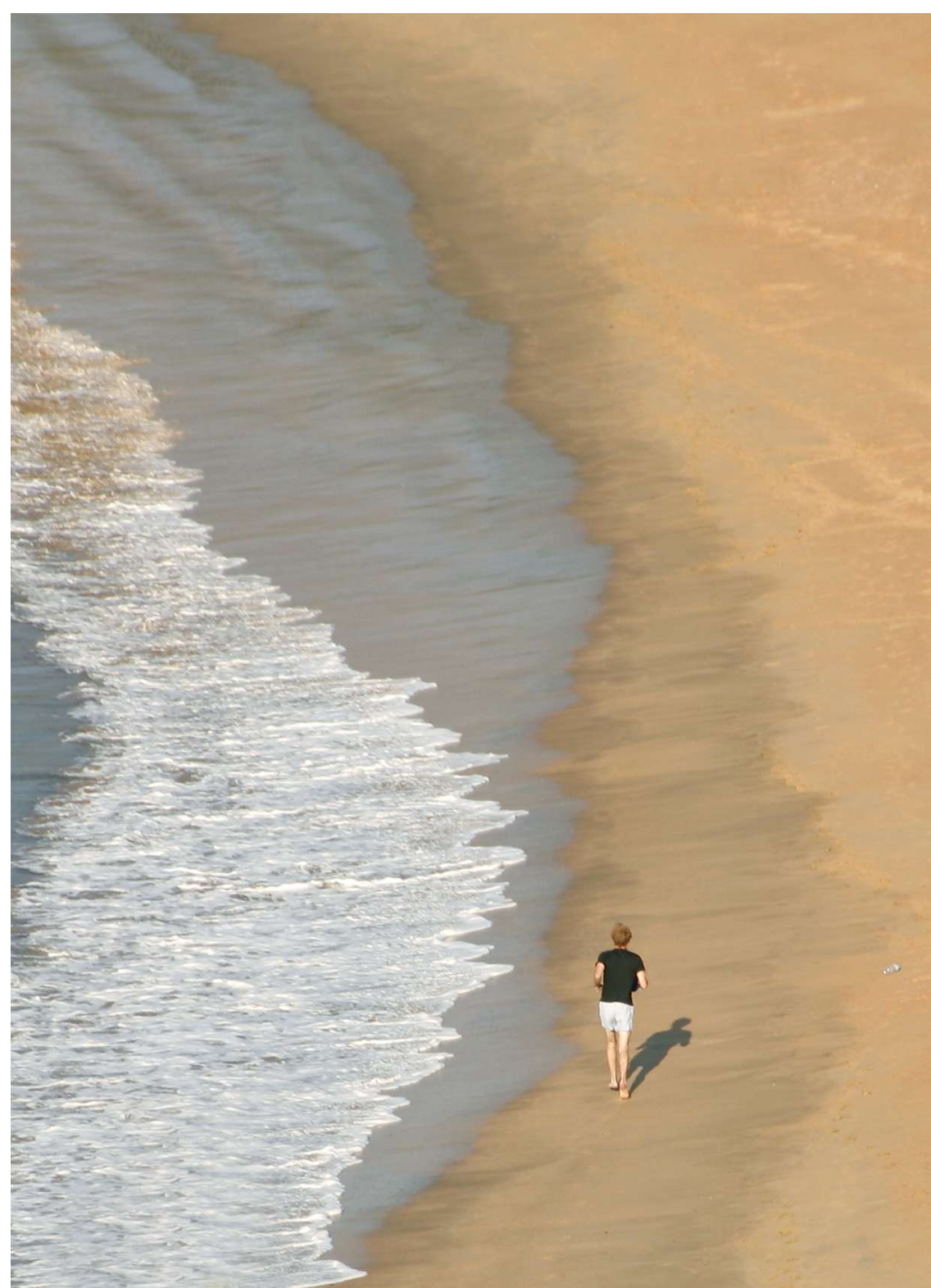
---

Um den Stress des Alltags zu vergessen und sich auf sich selbst zu besinnen, gibt es kaum einen schöneren Ort als das einladende Ayurveda-Resort SwaSwara. Denn nicht nur die atemberaubende Lage oberhalb des berühmten Om Beach ist beeindruckend, auch das authentische Ayurveda-Angebot des Resorts kann sich sehen lassen. Die inmitten eines Palmenhains gelegene Anlage verbindet die altehrwürdige Heilkunst Ayurveda gekonnt mit einem unaufdringlichen Luxus und ermöglicht es Ihnen, zu sich selbst zu finden. Vor allem das 12 Hektar große Areal des SwaSwara unterstreicht den Anspruch des Resorts, ein Hort der Ruhe und Erholung zu sein.



## Wohlfühlen selbstverständlich

Die malerische Anlage des SwaSwara lädt dazu ein, in einem von tropischer Vegetation geprägten Umfeld eine schöne Zeit zu haben. Das räumliche Zentrum des Resorts ist der schöne Pool inmitten der Anlage, der direkt neben dem architektonisch markanten Yoga- und Meditationszentrum liegt, dessen Baustil sich an den Tempelanlagen in der nahen Stadt Gokarna orientiert. Insbesondere der nahe Strand verdeutlicht, wie spektakulär die Landschaft in diesem Teil Indiens, 170 Kilometer südlich der Metropole Goa ist. Ausgedehnte Spaziergänge am Om Beach tragen genauso zum Erfolg Ihrer Aryurveda-Kur bei wie die Ruhe und Geborgenheit im traumhaften Resort SwaSwara.





## Wohnkomfort der keine Wünsche offenlässt

Als Gast des SwaSwara wohnen Sie in einer der 24 wunderschönen „Konkan-Villen“ der Anlage, die neben einer traditionellen Einrichtung auch modernen Luxus bieten. Da die prächtigen Villen 112 Quadratmeter groß sind, können Sie sich auf viel Privatsphäre und ausreichend Raum für Ihre persönliche Entfaltung freuen. Erbaut wurden diese traumhaften Villen von lokalen Handwerkern, die sich viel Mühe gegeben haben, jede Villa so zu gestalten, als ob sie ein regionaler Familiensitz ist. Wunderschöne Schnitzereien verleihen den Villen, die jeweils über ein landestypisches „Open-Air“ Bad und ein klimatisiertes Schlafzimmer verfügen, sehr viel Flair.

## Heilkunst und Harmonie

Modern, einladend und vielseitig, so präsentieren sich Ihnen die sechs Behandlungsräume im Ayurveda- Therapiezentrum des SwaSwara. Kompetente Ärzte und Therapeuten sorgen dafür, dass Sie in den Genuss genau der Ayurveda-Behandlungen kommen, die Ihnen helfen. Um dies exakt einschätzen zu können, findet vor Beginn einer Ayurveda-Kur im SwaSwara ein intensives Arztgespräch statt, bei dem die Einzelheiten Ihrer Therapie wie die Häufigkeit und Intensität einzelner Behandlungen festgelegt werden. Ein weiterer Aspekt, der bei dieser Konsultation im Vordergrund steht, ist Ihr individueller Speiseplan, der einen wichtigen Beitrag dazu leistet, dass Sie sich nach einer Ayurveda-Behandlung im SwaSwara wie neugeboren fühlen. Da Ayurveda im SwaSwara als eine ganzheitliche Behandlung begriffen wird, können Sie sich darauf freuen, rundum umsorgt zu werden und Behandlungen erleben zu dürfen, die perfekt aufeinander abgestimmt sind. Wenn Sie eine Ayurveda-Kur in einem luxuriösen Umfeld wünschen, sind Sie im SwaSwara gut aufgehoben





## Ayurveda in seiner reinsten Form

Wenn Sie sich für einen Aufenthalt im SwaSwara entscheiden, können Sie aus drei verschiedenen Ayurveda-Paketen Ihren Favoriten wählen. Um zur Ruhe zu kommen, ist zum Beispiel das Swa Wellbeing Programm empfehlenswert, da im Rahmen dieser Behandlung Yoga, Meditation und beruhigende Massagen im Mittelpunkt stehen. Selbstverständlich gehört auch eine eingehende Anfangsuntersuchung zu diesem Programm, welches schon ab einer Aufenthaltsdauer von fünf Tagen buchbar ist. Noch intensiver ist das angebotene Programm Ayurveda Rejuvenation, bei dem es in erster Linie um Stressabbau und vor allem Revitalisierung geht. Die Mindestaufenthaltsdauer für eine Ayurveda Rejuvenation-Kur beträgt sieben Tage, wobei eine längere Behandlung definitiv möglich ist. Für eine klassische Ayurveda Detox-Kur müssen Sie hingegen mindestens 14 Tage einplanen. Eine Ayurveda Panchakarma-Kur dauert sogar mindestens 21 Tage. Diese ganzheitlichen Kuren, die in erster Linie der Entgiftung und Reinigung des Körpers dienen, sind sehr intensiv und ermöglichen Entspannung pur.

## Innere Einkehr

Yoga und Meditation sind wichtige Bestandteile jeder Ayurveda-Kur im SwaSwara und werden regelmäßig praktiziert. Jeden Morgen ab 07:30 Uhr können Sie zum Beispiel eine Stunde lang an einem Asana Yoga-Kurs teilnehmen. Nachmittags von 15.15 bis 15.35 wird auch noch eine Einheit Yoga Nidra angeboten. Am Abend ab 18:15 haben Sie auch für eine halbe Stunde die Möglichkeit unter Anleitung zu meditieren. Da Sie als Gast des SwaSwara schon bei der Ankunft bequeme Baumwollkleidung bestehend aus Hose und Tunika für Ihre Yogakurse erhalten, sind Sie auf jede Einheit bestens vorbereitet und können sich entspannen.





## Om Beach

Dank seiner erhöhten Lage über dem Traumstrand Om Beach und einer üppigen Vegetation fällt es nicht schwer, sich im SwaSwara wohlfühlen. Das 170 Kilometer südlich der bekannten Metropole Goa gelegene Resort ist in etwa drei Fahrtstunden erreichbar. Da die Fahrt in der Nacht als sehr herausfordernd und gefährlich gilt, finden Transfers nur tagsüber statt. Falls Sie Goa zu einer Uhrzeit erreichen, durch die eine Weiterfahrt erst am nächsten Tag möglich ist, unterstützen wir Sie gerne bei der Hotellsuche. Sowohl der Anreisetag als auch die Aufenthaltsdauer sind im schönen SwaSwara frei wählbar.

## Abgestimmte Köstlichkeiten

Das offene Restaurant des SwaSwara ist sehr einladend und beeindruckt durch seine integrierte Showküche, die es Ihnen ermöglicht zu verfolgen, wie Ihr Essen für Sie zubereitet wird. Da Ihnen im SwaSwara in erster Linie ayurvedische Küche serviert wird, stehen vor allem frische Gemüsesorten und Obst auf der Speisekarte. Fleisch wird im SwaSwara nicht serviert, aber Fisch und Meeresfrüchte direkt aus dem Meer bereichern die Auswahl ungemein. Wenn Sie eines der Ayurveda-Pakete des SwaSwara gebucht haben, stellen Ihnen die Ärzte des Resorts einen persönlichen Speiseplan basierend auf Ihrem Zustand zusammen.





## Südindien entdecken

Wenn Sie als Gast des SwaSwara den direkt von der Hotelanlage zugänglich Strand Om Beach ausgiebig erkundet haben und etwas Abwechslung wünschen, empfiehlt sich ein Ausflug in die nicht weit entfernte Pilgerstadt Gokarna, in der viele Tempel und bunte Märkte zum Verweilen einladen.

Aufgrund der Tatsache, dass im SwaSwara sehr viele kulturelle Veranstaltungen mit traditioneller Musik und Tanz angeboten wird, müssen Sie das Resort nicht verlassen, um der Kultur Indiens näher zu kommen.

Abgerundet wird das umfangreiche Angebot des SwaSwara durch viele verschiedene Kurse wie Töpfern und Malkurse oder anregende Kochkurse.

