

# Somatheeram Ayurvedic Beach Resort

## Beach Resort



## Impressionen

21 Kilometer beträgt die Entfernung vom internationalen Flughafen Trivandrum zum Somatheeram Ayurvedic Beach Resort. Neben dem Schwesterhotel Manaltheeram und der benachbarten Anlage Somatheeram Health teilt sich das Hotel diesen Abschnitt des Chowara-Strandes mit Nikki's Nest, Coconut Bay und weiteren Anlagen. Aber: keine Angst, keines der darstellenden Bilder ist grafischer Kosmetik unterzogen worden – der Chowara ist weitläufig und am Strand hat man trotz einiger Nachbaranlagen immer das Gefühl, das man alleine ist. Mit sich, der Natur und zahlreichen Fischern natürlich.

Das Somatheeram Beach befindet sich präzise in direkter Hanglage oberhalb des Strandes und verfügt zur Zeit über 43 Wohneinheiten.

## Gesundheit

Das Somatheeram Beach nahm im Verlauf des letzten Jahrzehnts zusammen mit dem Somatheeram Health zahlreiche Preise entgegen und das Ayurveda-Zentrum unter der Leitung des Dokortenteams Raman und Sree Latha (Namen sind Schall und Rauch, denn auch hier wechseln Ärzte und Therapeuten) weist eine eindrucksvolle Bilanz auf.

20 Behandlungszimmer inkl. sitzendem und liegendem Steam und 40 Therapeuten machen die kurintensive Ausrich-

tung des Resorts deutlich. Nach eingehender Anamnese beschäftigt man sich hier überwiegend mit Reinigungskuren unter Verwendung klassischer Panchakarma-Elemente wie Vamana, Virechama, Vasthy, Rakthamokshana und Nasyam. Hinter den klangvollen Namen verbergen sich Abführtherapien, medizinische Einläufe und Erbrechen, Blut- und Nasenreinigung. Nichts muss, alles kann. Therapien richten sich jeweils nach dem Anamnesebefund und können natürlich entsprechend bestehender Abneigungen modifiziert werden. Ebenso stellen Kopfmassagen (Pran Vayu) einen wichtigen Bestandteil dar. Am Kopf befindet sich ein Großteil menschlicher Energiepunkte und nach ayurvedischen Überlieferungen ist es entscheidend, die Kontrolle der Sinne zu fördern. Im Rahmen der Marma (Energie)-Stimulation wird außerdem eine Wiederherstellung des Muskeltonus im Gesicht eingeleitet, um die Elastizität der Muskulatur wiederherzustellen und permanente Gesichtsstrukturen, bedingt durch Emotionsgleichheit, zurückzuführen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind Palm- und Druckmassagen in primären, sekundären und abdominalen Bereichen um Kraft und Vitalität zu erzeugen sowie muskuläre und gelenktechnische Schwierigkeiten abzubauen. Muskeln und Haut werden tonisiert und insbesondere bei Alterserscheinungen oder aber Zivilisationserkrankungen wird hier Therapie und Prävention eingeleitet.

Rheumatismus, Arthritis, Lumbago, Lähmungen sowie stressbedingte Depressionen sind im Ayurveda von heute



alltägliche Begriffe. Jede Kur endet mit einer umfangreichen, abschließenden Analyse und im Rahmen der Kur werden, wie überall, entsprechende Ernährungs-Richtlinien erläutert. Kurbegleitend wird im Somatheeram Beach Yoga und Meditation angeboten.

### Wohnen

Das Somatheeram verfügt über 25 Ordinary Cottages (ohne Meerblick), 15 Special Cottages (mit frontalem oder seitlichem Meerblick) und 3 Wohneinheiten in Kerala Houses. Alle Zimmer sind mit Telefon, Dusche, Safe und Haartrockner sowie Ventilatoren ausgestattet. Eine Klimaanlage steht nur in den Kerala Houses zur Verfügung. Alle verfügen über entsprechende Terrassen mit freien Sitzmöglichkeiten.

Ein ayurvedisches Restaurant mit überdachter sowie Open-Air-Sektion sorgt für eine entsprechende dosha-gerechte Verpflegung. Der Pool vom Manaltheeram kann für weniger ayurvedische schwimmerische Betätigungen mitbenutzt werden.

Das Somatheeram Beach lebt im Hinblick auf die Gestaltung der Wohnbereiche von einer gelungenen Einbindung in die Natur.

### Freizeit

Die Rezeption nimmt Tourenwünschen oder aber Anfragen für Hausboote gerne entgegen.

*Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass zwischen dem Somatheeram Beach Resort und dem Somatheeram Health Resort eine aktive Trennung in räumlicher und wirtschaftlicher Hinsicht stattgefunden hat. Die beiden Anlagen werden nicht mehr gemeinsam geführt.*