



Indien
Kerala
Kovalam

Nikki's Nest Ayurveda Beach Resort & Chalets

Nikki's Nest Ayurveda Beach Resort & Chalets befindet sich im Süden Kovalams, knapp 30 Minuten vom internationalen Flughafen Trivandrum entfernt. Ein endloser Strand erstreckt sich von Kovalam bis Poovar Island und Nikki's Nest liegt genau oberhalb dieser malerischen Szenerie, in unmittelbarer Nachbarschaft vom Travancore Heritage und den Somatheeram Resorts. Die leicht exponierte Hanglage ermöglicht einen traumhaften Blick auf die malerische Küste und insbesondere Frühaufsteher kommen auf ihre Kosten, denn in der Morgendämmerung kann man den farbenfrohen Fischerbooten beim Kreuzen zusehen.

Raumträume



Nikkis Nest besteht aus verschiedenen Wohneinheiten, die sich durch Lage und Architektur wesentlich unterscheiden. 5 **Standardzimmer** liegen in einem Gebäude und verfügen über Dusche/WC, Telefon und gemeinsame Terrasse in nächster Nähe zum Ayurveda Behandlungszentrum. **Cottages** befinden sich in unmittelbarer Nähe des zentral gelegenen Restaurants und beherbergen 2 geräumige Doppelzimmer mit Ventilator (Klimaanlage gegen Aufpreis) mit gleicher Ausstattung wie Standardzimmer. 10 weitere Doppelzimmer sind in drei Gebäuden untergebracht. Die traditionelle Bauweise und der einfache Komfort garantiert angenehmes, aber einfaches Wohnambiente. **Chalets** liegen in der Nähe des Ayurvedazentrums und bieten ebenso komfortable Ausstattung wie Bungalows und Standardzimmer.



Alle Gebäude haben eigene kleine Terrassen, die einen gewissen Grad an Privatsphäre gewähren. Von den Cottages und angrenzenden Wohneinheiten erreicht man die nächstgelegene Bucht über einige Stufen, von den Chalets führt ein Fußweg hügelabwärts in die nächstgelegene Bucht.

In Nikkis Nest werden Speisen angeboten, die speziell auf die jeweiligen Doshas abgestimmt werden.



Gesundheit

Das erweiterte Ayurveda-Zentrum des Resorts verfügt über 17 Behandlungsräume, in denen 2 Ärzte und 21 Therapeuten tätig sind. Das Zentrum befindet sich im oberen Teil der Anlage und - je nach Wohnlage - ist es erforderlich, einige Stufen zu überwinden, oder auch leichte Hänge zu begehen.

Das Ayurveda-Grundprogramm im Nikki's Nest sieht entweder eine Rejuvenation-Therapie (Verjüngungs-Kur) oder eine Purification-Therapie (Reinigungs-Kur mit Panchakarma-Elementen) vor, die bei der Eingangsuntersuchung über den individuell angepassten Behandlungsablauf bis hin zur Abschluss-Untersuchung vom Ayurveda-Arzt festgelegt wird. Das Resort legt besonderen Wert darauf, dass nicht nur die Behandlungen, sondern auch das Umfeld traditionell - und dies heißt manchmal unbequem - gehalten ist. Massagen werden auf notwendigem, hartem Grund durchgeführt. Um Schleimhautbelastungen von vornherein auszuschließen ist das Ayurveda-Zentrum unklimatisiert und um absolute Entspannung und Konzentration zu gewährleisten, sind die Räume nur schwach beleuchtet. Alles in allem eine rustikale, aber wirksame Angelegenheit. Kurbegleitend wird Yoga und Meditation angeboten.

Während der Kur bieten sich vielfältige Ausflugsmöglichkeiten in die nähere Umgebung und Angebote zur Freizeitgestaltung wie Shopping Touren nach Kovalam oder Trivandrum an.



Das Besondere

Nikki's Nest wurde bereits 2003 vom "Department of Tourism Government of Kerala" der "Green Leaf Award" verliehen, der höchsten Auszeichnung in Kerala für authentisches angewandtes Ayurveda. Sehr persönlich und familiär geführtes Haus auf einem Hügel mit

wunderschönem Garten und fantastischem Blick aufs Meer. Eines der "Highlights" von Nikki's Nest ist sicher auch der traumhafte Blick von beiden Restaurants über den kilometerlangen Strand mit seinen unzähligen Fischerbooten.



Ihre Ayurvedakur enthält

Für Ayurveda Panchakarma empfiehlt sich ein Aufenthalt von 3, besser 4 Wochen.

- ◆ ayurvedische Vollpension (3 vegetarische Mahlzeiten pro Tag)
- ◆ ayurvedische Tees und (warmes) Wasser
- ◆ Erstkonsultation beim Ayurveda-Arzt mit Bestimmung des Doshas, Erstellung des individuellen Behandlungsplans, Folgekonsultationen und Abschlussgespräch
- ◆ ayurvedische Anwendungen (täglich ca. 2 Std.) z.B. Kräuter-Öl-Ganzkörpermassage mit Kopfmassage (teilweise synchron), Inhalationen, Panchakarma (Ayurveda-Entschlackung mit speziellen Kräutersäften), Shirodhara Öl-Stirnguss
- ◆ ayurvedische Medikamente und Heilmittel im Rahmen der Ayurvedakur
- ◆ Yoga und Meditation (Mo.-Sa.)
- ◆ Benutzung von Außenpool und WLAN
- ◆ Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum

Zusätzlich gratis: 1x ayurved. Gesichts.-u. Fußanwendung pro Woche

„Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit in Indien war fast alles perfekt. Die Hotelanlage und die Angestellten sehr freundlich und zuvorkommend. Ayurvedaklinik hat uns überzeugt. Das Essen, obwohl nur Gemüse und Reis, war so variantenreich, dass wir gestaunt haben. Ausflüge wurden hervorragend organisiert und sind perfekt gelaufen. Kerala ist ein wahrlich schöner Landfleck und die Leute sind wirklich freundlich und aufgeschlossen.“

Auszug aus unseren Kundenrückmeldungen

Noch Fragen?

Rufen Sie an !

Wir beraten Sie gerne !

Ayuryoga-Langen.de

Uwe Pössniker Yogalehrer

Tel. 0171 1225805 oder

Verwoehnurlaub.de

Tel 0049 8193 950240



Ihr Reisepreis pro Person inkl. Flug mit Etihad Airways

Gruppe Poessniker

24.07.2020 - 13.08.2020

Nikki's Nest
Indien-Kerala

Zimmerkategorie:

Preis pro Person

Cottage / Chalet ohne Klimaanlage

19=17 Nächte Nikki's Nest Ayurveda Intensivkur bei 2 Personen im Zimmer

Euro 2.340

Aufpreis bei Alleinbelegung Cottage /Chalet
Aufpreis bei Alleinbelegung Standard

Euro 560

Euro 360

Im Reisepreis enthaltene Leistungen

- ◆ Linienflug mit Etihad Airways über Abu Dhabi ab/bis Frankfurt, inkl. kostenlosem Rail & Fly 2.Klasse (**bei Buchung unbedingt angeben**)
- ◆ 19 Übernachtungen im Nikkis Nest in der gebuchten Kategorie inklusive early check in am Ankunftstag
- ◆ Intensiv Ayurvedakur inklusive ayurvedische Vollpension mit: 1 ärztliche Anfangskonsultation, 1 ärztliche Abschlusskonsultation, Arzt-Konsultationen wann gewünscht, täglich Ayurveda-Medizin, Ernährungsberatung
- ◆ Ayurvedabehandlungen (ca. 2 Stunden täglich) variieren je nach individuellem Behandlungsplan gemäß ärztlicher Anamnese wie z.B. Kräuter-Öl-Ganzkörpermassagen mit Kopfmassage, teilweise synchron, Inhalationen, Panchakarma (Ayurveda-Entschlackung mit speziellen Kräutersäften), Shirodhara Öl-Stirnguss
- ◆ **Zusätzlich kostenlos:** 1x ayurved. Gesichts.-u. Fußanwendung/Woche
- ◆ Yoga und / oder Meditation sowie Workshops mit Uwe Pössniker (Yogalehrer BVY)
- ◆ Deutsche Reiseleitung ab/bis Flughafen Frankfurt/Main durch Uwe Pössniker
- ◆ Informationsmaterial, Reiseinformationen und Sicherungsschein
- ◆ Ayurvedabuch zur Vorbereitung auf Ihre Ayurvedakur

Linienflug mit Etihad Airways

	EY 2	Fr.,	24JUL	FRA - AUH	11:20 - 19:45
	EY 272	Fr.,	24JUL	AUH - TRV	21:40 - 03:30 +1
	EY 273	Do.,	13AUG	TRV - AUH	04:25 - 07:05
	EY 7	Do.,	13AUG	AUH - FRA	09:35 - 14:20

Wissenswertes

Klima & Ayurveda Wegen der Äquatornähe Keralas gibt es keine scharfe Trennung zwischen Trocken- und Regenzeit wie in Nord-Indien. In der Zeit von Mitte April bis Mitte Juni werden üblicherweise die höchsten Temperaturen in ganz Indien gemessen. Normalerweise ab Mitte Juni bis September gibt es an der Küste Monsunregen, aber bereits ab Mitte Juli, im August und dann bis Mai herrscht vorwiegend schönes Wetter. Wegen der Äquatornähe kann es jedoch immer wieder einmal starke Tropenschauer geben, auch in der so genannten Schönwetterperiode. Diese dauern aber meist nur Minuten, mal zwei Stunden oder gelegentlich auch mal länger, danach scheint wieder die Sonne. Der Juni ist am meisten durch Schauer geprägt, aber auch da scheint die Sonne an 50% der Tage, im Juli und August bereits wieder an 75 % mit gelegentlicher Bewölkung.

Bemerkenswert ist, dass es im Küstenbereich wesentlich weniger Wolken gibt, als bereits einen Kilometer landeinwärts. Die Temperaturen liegen das ganze Jahr über zwischen 25 und 33 Grad. Am wärmsten ist es im April und Mai mit 30 bis 35 Grad. Abweichungen von den Mittelwerten sind zu erwarten. Die Nach-Monsunzeit im Südosten Indiens, also auch in Kerala, ist nochmals von Mitte Oktober bis Ende November. Die niederschlagsreichere Zeit in Kerala (Juni bis September und November) sind laut Aussage der Ayurveda-Ärzte gleichzeitig die für eine Ayurvedakur besser geeigneten Monate, denn durch die feuchte Wärme öffnen sich leichter die Hautporen und die ayurvedischen Kräuteröle können durch die Massagen so besser eindringen und wirken. In dieser Zeit machen auch viele Einheimische ihre jährliche Ayurveda-Kur.

Es ist wirklich selten, dass es länger oder gar über Tage hinweg regnet wie bei uns in Europa. Man sollte sich jedoch vor globalen Aussagen über Wetter und Klima hüten, denn globaler Klima-Umschwung mit Wetterkapriolen und Unregelmäßigkeiten gelten natürlich auch für Asien, bzw. weltweit. Die Gäste-Belegung in Kerala während dieser Monate ist erfahrungsgemäß schwächer als von November bis April. Die Behandlungsdauer wird somit in den Monaten Mai bis September extendiert und es besteht eine erhöhte Aufnahmebereitschaft seitens der Ärzte und Therapeuten.

Ayurveda-Kuren "Ayurveda" ist ein Oberbegriff für bestimmte auf dem Prinzip der Ganzheitlichkeit und Harmonie zu sehende - Anwendungen - ein naturheilkundlicher komplexer Weg im Rahmen traditioneller Medizin, der sich sowohl mit der körperlichen Stärkung als auch mit geistiger Ergänzung (Meditation und Yoga) auseinandersetzt. Hierzu zählt auch eine unterstützende Ernährung, die Diät-Charakter haben kann.

Im Rahmen von Ayurveda werden unter anderem "Rejuvenation" (Verjüngung) und "Purification" (Reinigung/Entgiftung) mit Panchakarma-Elementen unterschieden: Beide Kurformen enthalten ausführliche Eingangs-Untersuchungen und Abschluss-Berichte mit Ernährungsempfehlungen für Zuhause. Behandlungen wie z.B.: Kopfmassagen (Shiro-Abyanga), Gesichtsmassagen (Waktru-Abyanga), Fussmassagen

(Pada-Abyanga), Ganzkörpermassagen (Body-Abyanga), Vierhandmassagen (Abyanga-Synchronus), Kräuterölduschen (Drawasveda), Stirnölgüsse (Shirodhara), Stirnhöhlenbehandlungen, Kräuterinhalationen, Einläufe mit Kräuterabkochungen, Vasti (Öleinlauf-Behandlungen), Augenbehandlungen (Netra Tarpana), Ohrenbehandlungen (Karna Purna), Haarbehandlungen, Öl-Reis-Kräutermassagen (Pindaswedha-Navarakizi), Naturheilmedikamente, Sirups, Kräutertonika und Vollwertkost. Art und Umfang der ayurvedischen Behandlungen obliegen alleine dem behandelnden Ayurvedaarzt. Der Unterschied beider genannten Kurarten (Rejuvenation und Purification) besteht im wesentlichen aus der Konzentration der Behandlungsarten. Rejuvenation: verstärkte Massageeinheiten, Kräuterbäder und Ölanwendungen, Hautförderung. Purification: verstärkte Konzentration auf Immunisierung und Entgiftung, unter anderem durch Panchakarma-Elemente mit vier Komponenten (inkl. Kräuter-Einläufe). Eine traditionelle Panchakarma-Kur dauert üblicherweise 51 Tage

Flugtarife Flug Sondertarife müssen u.U. nach Buchung ausgestellt werden und werden daher mit Rechnungsstellung fällig. Nach Zahlungseingang erhalten Sie umgehend Ihre Flugscheine per Email. Ein Großteil der günstigen Flugtarife sind nur bedingt und wenn, nur gegen Gebühr umbuchbar oder stornierbar. Diese Gebühren können bis zu 100% des Flugpreises betragen. Genaue Bedingungen zu Ihrem Flug können Sie bei uns erfragen.

RAIL & FLY ist im Angebotspreis **inklusive**. Teilnehmer, die Rail and Fly 2.Klasse Bahnfahrt buche möchten müssen mit Anmeldung gemeldet werden.

Reiseversicherung Wir empfehlen Ihnen **dringend** den Abschluss einer Reiserücktrittskosten Versicherung oder eines Rundum-Sorglos-Schutzes inklusive Reisekrankenversicherung. Die Versicherungen müssen bis spätestens 7 Tage nach Erhalt der Buchungsbestätigung abgeschlossen werden. Bei Reisebuchung ab 30 Tage vor Reisebeginn muss der Abschluss der Versicherung am Buchungstag (gemeinsam mit Ihrer Anmeldung) erfolgen. Es gelten die Reisebedingungen des gebuchten Veranstalters. Wir beraten Sie gerne.

Einreisebestimmungen Für Reisen nach Indien ist ein noch **mindestens 6 Monate über das Reiseende hinaus gültiger Reisepass und ein Visum erforderlich..** Alle erforderlichen Informationen für die Beantragung Ihres Visums erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung. Bitte beantragen Sie Ihr Visum rechtzeitig vor Reisebeginn.

Impfungen Generell wird immer ein Schutz vor Tatanus, Diphtherie, Polio, Hepatitis A (bei Langzeitaufenthalten) empfohlen. Ausführliche Informationen finden Sie bei Ihrem Tropeninstitut. Gute Informationen zum Thema Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter .z.B. www.crm.de oder www.gesundes-reisen.de (Tropeninstitut Hamburg. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaphylaxe.

Zur Buchung

Zur Planung Ihres Reiseterrins Für unsere weiblichen Gäste empfehlen wir Ihre Reiseplanung so zu gestalten, dass Ihre Ayurvedakur nicht in die Zeit Ihrer Menstruation fällt. Während der ersten Zyklus-Tage können keine entgiftenden Behandlungen / Maßnahmen vorgenommen werden. Dies ist vor allem bei Aufenthalten von dreizehn Nächten vorteilhaft.

Zahlungsmodalitäten Mit Erhalt der Rechnung sind 20% Anzahlung fällig, die Restsumme vier Wochen vor Reisebeginn. Die Reiseunterlagen erhalten Sie ca. 10-14 Tage vor Reisebeginn. Flugtickets müssen u.U. nach Buchung umgehend ausgestellt werden, daher erhalten Sie (in diesen Fällen) nach Eingang der um den Flugtarif erhöhten Anzahlung umgehend Ihren Flugschein per Mail. Unsere Kundengelder sind abgesichert bei R+V Allgemeine Versicherung AG, Wiesbaden.

Reiseveranstalter verwoehnurlaub.de, Günter Bessler, Peter-Endres Str. 6 b, 86949 Windach info@verwoehnurlaub.de, Tel 08193 950240 Fax 08193 950241 Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen von [verwoehnurlaub.de](https://www.verwoehnurlaub.de) (<https://www.verwoehnurlaub.de/agb>)

BITTE BEACHTEN: Dieses Angebot ist auf Anfrage buchbar. Reisepreis gültig vorbehaltlich Verfügbarkeit am Buchungstag. Wir empfehlen - bei Buchungswunsch - eine Reservierung innerhalb von 24 Stunden.

Wir würden uns freuen, wenn Ihnen unser Angebot zusagt. Für eine Buchung benötigen wir Ihren schriftlichen Auftrag. Dazu genügt es, wenn Sie das beigefügte Anmeldeformular ausgefüllt per Email an info@verwoehnurlaub.de oder per Fax (08193 950241) an uns übersenden.

Datenschutz Ihre personenbezogenen Daten verwenden wir mit äußerster Sorgfalt. Verwoehnurlaub.de gibt Ihre Daten niemals zu Werbezwecken an Dritte weiter. Im Zuge der Reservierung einzelner - mit Ihrer Reise verbundenen - Leistungen werden Ihre Daten an die entsprechenden Leistungsträger (Hotel, Airline, Veranstalter oder Europäische Reiseversicherung, München) ausschließlich zur Reservierung gebuchter Leistungen weitergegeben, eine Nutzung zu Werbezwecken findet nicht statt. Weitere Informationen unter <https://www.verwoehnurlaub.de/datenschutz>