

Ayurveda in Kerala – eine Reise zu sich selbst

Zeit für Ruhe. Raum für neue Energie. Gemeinsam reisen, individuell ankommen.

17 Tage	11.10.2027-27.10.2027	DE	10-20 Reisegäste

Preis folgt 12/2026

Manchmal braucht es einen Ortswechsel, um wieder ganz bei sich selbst anzukommen. Im Süden Indiens, zwischen Kokospalmen, tropischen Gärten und dem Indischen Ozean, lädt Kerala dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und sich bewusst Zeit für die eigenen Bedürfnisse zu nehmen.
Indien ist das Ursprungsland des Ayurveda. Hier ist die jahrtausendealte Lehre vom Leben bis heute tief in der Kultur verwurzelt. Traditionelle Anwendungen, ayurvedische Ernährung, Yoga und Meditation bieten die Möglichkeit, diese ganzheitliche Lebensphilosophie in ihrer ursprünglichen Umgebung kennenzulernen.
Das Besondere an dieser Reise: Sie reisen gemeinsam ab Luxemburg, gestalten Ihren Aufenthalt vor Ort jedoch ganz individuell. Sie wählen Ihr persönliches Ayurveda-Kurprogramm, dessen Anwendungen nach einer ayurvedischen Konsultation auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Auch Partner oder Begleitpersonen sind willkommen und können ihren Aufenthalt ohne feste Kur genießen oder auf Wunsch einzelne Anwendungen und Ausflüge hinzubuchen.
Zwischen den Anwendungen bleibt Zeit für Ruhe, tropische Natur und entspannte Stunden am Meer oder Pool. Begegnungen mit Gleichgesinnten entstehen ungezwungen – ohne festes Gruppenprogramm oder Verpflichtungen.
Gemeinsam anreisen. Individuell ankommen. Eine Auszeit, die ganz Ihnen gehört.

Der Reiseverlauf

Tag 1 | Anreise

Flug ab Luxemburg über Abu Dhabi nach Thiruvananthapuram (Trivandrum). Vorgesehene Flugzeiten: Luxemburg 09:45–19:30 Uhr, Weiterflug 21:25–03:05 Uhr (+1).

Tag 2 | Ankommen und durchatmen

Ankunft um 03:05 Uhr, Empfang am Flughafen und Transfer in das gewählte Ayurveda-Retreat. Zimmerbezug und Zeit, in Ruhe anzukommen. Der Aufenthalt beginnt – ohne Eile und mit Raum für Ihre eigenen Bedürfnisse.
Übernachtung im Manaltheeram Beach oder Somatheeram, Vollpension

Tag 3-15 | Aufenthalt im Ayurveda-Retreat

Die Tage gehören Ihnen. Je nach gebuchtem Kurprogramm erwartet Sie eine individuell abgestimmte Folge traditioneller Anwendungen, begleitet von ayurvedischen Ärzten und Therapeutenteams. Ayurvedische vegetarische Vollpension während dem ganzen Aufenthalt, Yoga und Meditation an Behandlungstagen ergänzen das Erlebnis. Wer eine kürzere Therapy wählt, kann die verbleibenden Tage im selben Retreat zur Erholung und für fakultative Ausflüge nutzen. (Siehe Nicht inkludierte Leistungen)
Bei gebuchter Ayurveda-Kur: individuelle Ernährungs- und Behandlungsplanung, ärztliche Begleitung an Behandlungstagen, ayurvedische Präparate während der Behandlung sowie deutsch- und französischsprachige Verdolmetschung bei Erst- und Abschlusskonsultation.
Übernachtung im Manaltheeram Beach oder Somatheeram, Vollpension





Tag 16 | Abschied von Kerala

Late Check-out für Zeit zum Entspannen und Mittagslunch. Im späten Nachmittag, Transfer zum Flughafen Thiruvananthapuram und Rückflug über Abu Dhabi (vorgesehen: 21:40–00:25 Uhr +1).

Tag 17 | Ankunft in Abu Dhabi, Weiterflug nach Luxemburg

Weiterflug Abu Dhabi–Luxemburg (vorgesehen: 02:40–07:20 Uhr), Ankunft um 07:20 Uhr.

Vollpension
Hotel-, Programm- und Flugzeitenänderungen vorbehalten





Vier Wege zu Ihrer persönlichen Auszeit

Vier Ayurveda-Kurprogramme stehen zur Auswahl. Im Mittelpunkt steht die individuell abgestimmte Behandlung innerhalb des gewählten Programms. Der reguläre Kurzeitraum ist vom 12. bis 25. Oktober 2027 vorgesehen; für Rejuvenation Therapy ist eine kürzere Behandlungsphase mit anschließenden freien Tagen im selben Retreat möglich.

1 · Body Purification Therapy – Loslassen und neue Leichtigkeit finden

Manchmal beginnt eine neue Balance damit, bewusst loszulassen. Dieses traditionelle Reinigungsprogramm verbindet Ölanwendungen, Massagen, Stirngüsse, Dampfbäder und ausgewählte Kräuteranwendungen. Es lädt dazu ein, sich dem eigenen Körper mit Aufmerksamkeit zuzuwenden und neue Leichtigkeit zu erleben. Vorgesehene Anwendungsdauer: ca. 90–120 Minuten pro Tag. (Minimum 10 Tage, maximum 13 Tage)

2 · Beauty Care Programme – Sich selbst etwas Gutes tun

Wahre Ausstrahlung beginnt mit dem Gefühl, sich in der eigenen Haut wohlzufühlen. In diesem Programm stehen Pflege, Entspannung und achtsame Zuwendung im Mittelpunkt. Kräutermasken, spezielle Ölmassagen, und weitere traditionelle Anwendungen bieten eine wohltuende Zeit nur für Sie. Vorgesehene Anwendungsdauer: ca. 120–150 Minuten pro Tag. (Minimum 10 Tage, maximum 13 Tage)

3 · Stress Management – Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen

Wenn der Alltag viel Raum einnimmt, darf die eigene Ruhe wieder wichtiger werden. Dieses Programm verbindet traditionelle Ayurveda-Anwendungen wie Ölmassagen, Stirngüsse, Kräuterdampfbäder mit Yoga und Meditation. Eine Einladung, bewusste Pausen zu erleben und achtsamer mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Vorgesehene Anwendungsdauer: ca. 150–180 Minuten pro Tag. (Minimum 10 Tage, maximum 13 Tage)

4 · Rejuvenation Therapy – Neue Energie und innere Balance

Eine kürzere Variante mit 7 Behandlungstagen und anschließender freier Zeit im Retreat. Eine wohltuende Einführung in die traditionelle Ayurveda-Welt: Ölmassagen, ausgewählte Pflegeanwendungen und Kräuterdampfbäder stehen im Mittelpunkt. Die Anwendungen werden individuell abgestimmt und durch ayurvedische Ernährung sowie Yoga an Behandlungstagen begleitet. Vorgesehene Anwendungsdauer: ca. 90- 120 Minuten pro Tag. (7 Tage)

Ein kleiner Plus:

Eine Bootsfahrt durch die Backwaters von Poovar ist bei Buchung eines Ayurveda-Kurprogramms im Reisepaket enthalten. Für Gäste ohne Ayurveda-Kur ist die Teilnahme gegen Aufpreis (vor Ort) möglich.

Zwei Rückzugsorte – Sie haben die Wahl

Das Manaltheeram Ayurveda Beach Village und das Somatheeram Ayurveda Village bilden eine weitläufige Ayurveda-Anlage an der Küste Keralas. Beide Resorts stehen unter derselben Leitung und verfügen über ein gemeinsames Ayurveda Hospital innerhalb des Areals. Das gemeinsame Ayurveda Hospital liegt zentral zwischen den beiden Hotelbereichen und ist Teil der Gesamtanlage.

Manaltheeram Ayurveda Beach Village

Direkt am Meer gelegen, bietet das Manaltheeram mit seinen 71 Zimmern eine entspannte Atmosphäre zwischen Palmen und Strand. Hier genießen Sie die Nähe zum Arabischen Meer und das besondere Gefühl, nur wenige Schritte vom Strand entfernt zu wohnen.

Somatheeram Ayurveda Village

Etwas oberhalb der Küste liegt das Somatheeram mit seinen 40 Zimmern, umgeben von üppigen tropischen Gärten, ein Außenpool mit Meerblick runden den Aufenthalt ab. Kleine, traditionell gestaltete Cottages verteilen sich zwischen Palmen und üppiger Vegetation und schaffen eine besonders ruhige, geborgene Atmosphäre. Hier steht das Gefühl im Vordergrund, sich mitten im Grünen zurückziehen und den Alltag hinter sich lassen zu können.

Inkludierte Leistungen

- ✓ Hin- und Rückflug mit Etihad Airways ab Luxemburg über Abu Dhabi nach Thiruvananthapuram in Economy (vorbehaltlich Verfügbarkeit)
- ✓ Flughafentransfers zwischen Thiruvananthapuram und dem gewählten Retreat
- ✓ 15 Übernachtungen im gewählten Retreat, Garden Cottage mit Bad/Dusche/WC; Doppelzimmer oder Einzelbelegung gegen Zuschlag
- ✓ Vegetarische ayurvedische Vollpension
- ✓ Early Checkin am 2ten Tag
- ✓ Late Check-out und Mittag Lunch am 16ten Tag
- ✓ Reiseliteratur
- ✓ Deutsche Reisebegleitung ab/bis Luxemburg für organisatorische Fragen und Orientierung vor Ort

Nicht inkludierte Leistungen

Sitzplatzreservierungen Ethiad, zusätzliche Ausflüge und Aktivitäten, nicht genannte Mahlzeiten, Getränke, Trinkgelder und persönliche Ausgaben.

Preise (pro Person)

Manaltheeram, Garden Cottage

im Doppelzimmer	Preis folgt 12/2026
im Einzelzimmer	Preis folgt 12/2026

Somatheeram, Garden Cottage

im Doppelzimmer	Preis folgt 12/2026
im Einzelzimmer	Preis folgt 12/2026

Mindestteilnehmerzahl 10,
Maximalteilnehmerzahl 20 Reisegäste

Optional zubuchbar - eines der vier Ayurveda-Kurprogramme (jeweils mit Yoga und Meditation an den Kurtagen und einer Bootsfahrt durch die Backwaters (1 Fahrt pro Aufenthalt).)

Body Purification Therapy (min 10, max 13 Tage) - Person/Tag	Preis folgt 12/2026
Beauty Care Programme (min 10, max 13 Tage) - Person/Tag	Preis folgt 12/2026
Stress Management (min 10, max 13 Tage) - Person/Tag	Preis folgt 12/2026
Rejuvenation Therapy (7 Tage) - Person/Tag	Preis folgt 12/2026
Yoga - Person/Kurs	Preis folgt 12/2026
Meditation - Person/Kurs	Preis folgt 12/2026

Die individuelle ärztliche Kurplanung, die ayurvedischen Anwendungen, die vegetarische Ayurveda-Vollpension und eine Yogaeinheit an Behandlungstagen gehören zum gebuchten Kurpaket.

Optional zubuchbar – Ausflüge

Vizhinjam – Fischerhafen und Dorfleben (ca. 3 Stunden) Preis folgt 12/2026
Entdecken Sie den traditionellen Fischerhafen von Vizhinjam und erhalten Sie Einblicke in das Leben der lokalen Fischergemeinschaft. Beobachten Sie das geschäftige Treiben am Hafen und erleben Sie ein Stück authentischen Küstenalltags. Preis pro Person

Ponmudi – Die grünen Hügel Keralas (ca. 8 Stunden) Preis folgt 12/2026
Ein Ausflug in die Berglandschaft von Ponmudi führt Sie durch üppige Vegetation und vorbei an eindrucksvollen Aussichtspunkten. Genießen Sie die frische Bergluft, die grünen Landschaften und die besondere Atmosphäre abseits der Küste. Preis pro Person

Trivandrum – Kultur und Tradition (ca. 8 Stunden) Preis folgt 12/2026
Entdecken Sie Thiruvananthapuram, die Hauptstadt Keralas, mit ihren kulturellen und historischen Sehenswürdigkeiten. Museen, lebendige Märkte und traditionelle Architektur vermitteln einen Einblick in die Geschichte und den Alltag Südindiens. Preis pro Person

Weitere Hinweise

Luxemburgische Staatsangehörige benötigen einen Reisepass mit mindestens sechs Monaten Gültigkeit über das Ausreisedatum hinaus und zwei freien Seiten. Für Indien werden ein elektronisches Visum sowie eine E-Arrival-Card gebraucht. (Stand 11/2026).

Versicherungen sind nicht im Preis enthalten. Empfohlen werden Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung, gegebenenfalls Gepäckversicherung. Diese Reise ist nicht für Gäste mit Mobilitätseinschränkungen geeignet; individuelle Bedürfnisse bitte vor Buchung abklären. Es gelten die Reisebedingungen von Bollig Tours s.à r.l.

