

AUSZEIT



*Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat, darin
zu wohnen.*

Teresa von Avila



Willkommen und Inhalt

Liebe Gäste

Wir freuen uns sehr, dass unsere «Auszeit» den Weg in Ihre Hände gefunden hat und wir Sie bei der Planung für die kostbarste Zeit Ihres Jahres unterstützen dürfen.

Als einer der ersten Schweizer Anbieter für Kur- und Ayurvedaaufenthalte in Asien verfügen wir über die notwendige, langjährige Erfahrung für eine kompetente Beratung.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl unserer beliebtesten Hotels, Resorts und Retreats, die alle eines gemeinsam haben: die Förderung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens.

Falls Sie Ihr «Traumresoart» in diesem Katalog nicht finden - kontaktieren Sie uns. Es gibt noch so viele schöne Orte, die wir kennen und lieben gelernt haben, die wir Ihnen gerne persönlich vorstellen würden. Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim ersten Studieren und Vorfreuen und sind für Fragen, weitere Informationen und Reservierungen sehr gerne für Sie da.

Viele herzliche Grüsse

Ihr Team der TCTT Travel Lounge

Ihr Weg zur Auszeit	4
Wellnessfokus	6
Vana	Indien 8
Hilton Shillim Estate Retreat & Spa ...	Indien 10
Kalari Kovilakom	Indien 12
Kalari Rasayana	Indien 13
SwaSvara	Indien 14
Shreyas Yoga Retreat	Indien 15
Taj Bekal	Indien 16
Ananda in the Himalayas	Indien 16
Bethsaida Hermitage	Indien 17
Neeleshwar Hermitage	Indien 18
Sugati Retreat	Indien 19
Prakriti Shakti	Indien 20
Purity at Lake Vembanad	Indien 20
Nattika Beach Resort	Indien 21
Somatheeram Ayurveda Village	Indien 21
Rajah Beach Ayurvedic Hospital	Indien 22
Mercure Goa Devaaya Retreat	Indien 23
Santani Wellness Resort & Spa	Sri Lanka 24
Siddhalepa Ayurveda Health Resort ...	Sri Lanka 24
Heritance Maha Gedara	Sri Lanka 25
Begnas Lake Resort	Nepal 26
Bhutan Six Senses Spa Reise	Bhutan 27
Amatara Wellness Resort	Thailand 28
Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa	Thailand 28
Alba Resort	Vietnam 29
Como Shambhala	Bali 30
Giardino	Schweiz 32
Falkensteiner Balance Resort	Österreich 32
Schloss Elmau	Deutschland 33
SHA Wellness Clinic	Spanien 33
Die Resorts im Überblick	34



Der Weg zu Ihrer Auszeit

Beratung

Alle von uns angebotenen Resorts und Hotels haben eines gemeinsam: Sie bieten seriöse Kuren und Gesundheitsprogramme mit sehr gut ausgebildeten Ärzten und erfahrenen Therapeuten. Unterschiede gibt es jedoch bei der Lage, dem Hotelstandard und der Strenge der Ayurveda, Kur- oder Wellnessphilosophie. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Entscheidend ist, ob das Resort zu Ihnen passt oder nicht. Deshalb ist eine individuelle Beratung unerlässlich. Wir kennen jedes „unserer“ Resorts persönlich und finden gerne das passende Haus für Sie.

Reisezeit

Grundsätzlich ist ein Aufenthalt in unseren Resorts ganzjährig möglich. Das warme und feuchte Klima, welches während der Monsunzeit (je nach Region von Juni – September) herrscht, unterstützt den Reinigungsprozess speziell bei Ayurvedakuren besonders gut. Dabei sind die Regenfälle selten tagelang und ununterbrochen, sondern eher häufig, kurz und heftig. Neben der unglaublich grünen und blühenden Natur sind auch die oftmals günstigeren Preise für Hotels und Flugtickets ein Argument für eine Kur zu dieser Zeit. Die kühlere Reisezeit zwischen Oktober und März empfinden viele westliche Gäste jedoch als angenehmer.

Zeitpunkt

Frauen sollten nach Möglichkeit darauf achten, dass vor allem bei kurzen Aufenthaltsdauern die Kur so gebucht ist, dass diese nicht in die Zeit Ihrer monatlichen Regel fällt. Es stellt zwar kein grosses Problem dar, dennoch ist es für die Ärzte einfacher, Ihre Kur und die Programme zu planen und auch angenehmer für Sie.

Dauer

Je nach Wahl Ihres Programmes variiert die empfohlene Aufenthaltsdauer. Reine Wellnessaufenthalte sind bereits ab drei Tagen möglich, für nachhaltig wirksame Ayurveda- oder Gesundheitskuren sollten Sie mindestens zwei, besser drei Wochen oder mehr einplanen. Für eine Panchakarmakur sollten mindestens drei Wochen veranschlagt werden.

Sprache

Alle Ärzte sprechen fließend Englisch, manche sogar Deutsch. Auf Wunsch können bei den meisten Resorts Dolmetscher angefragt werden (teilweise gegen Gebühr). Bitte fragen Sie uns danach.

Begleitpersonen

Ihre Begleitung möchte keine Kur machen? Kein Problem! Bei vielen Häusern sind auch Aufenthalte ohne Kur möglich. Bitte beachten Sie, dass viele Resorts den Konsum von Fleisch, Alkohol und Tabak nicht gestatten. Auf Seite 34/35 finden Sie eine Übersicht der einzelnen Hotels mit den entsprechenden Informationen dazu.

Allein reisende Frauen

Sie reisen Alleine? Kein Problem! Alle von uns ausgewählten Resorts haben eines gemeinsam: Sie werden sich wohl und sicher fühlen. Dies gilt übrigens auch für Männer.

Kurz- und «Schnupperaufenthalte»

Falls Sie noch nicht wissen, ob ein längerer Aufenthalt das Richtige für Sie ist, oder Sie Ihre Rundreise mit einem kürzeren Aufenthalt in einem der wunderschönen Resorts abschliessen möchten, bieten viele unserer Hotels Kurzaufenthalte ab drei Nächten an.

Preise

Die Preise von Hotels und Fluggesellschaften werden zunehmend flexibler gestaltet und unterliegen häufigen Schwankungen. Deshalb verzichten wir auf die Veröffentlichung einer „starren“ Ganzjahrespreisliste. Dies gibt Ihnen die Sicherheit auch von zeitlich limitierten Sonderangeboten, Aktionen und Rabatten zu profitieren. So erhalten Sie immer den attraktivsten Preis. Gerne erstellen wir Ihre individuelle Offerte.

Vor- oder Anschlussprogramme

Falls Sie neben der Kur auch gerne Land und Leute kennen lernen möchten, empfehlen wir Ihnen, Ihre Rundreise in die Zeit vor der Kur zu legen und das Programm eher ruhig und stressfrei zu gestalten. Nach der Kur sind entspannende Hotelaufenthalte von Vorteil. Gerne stellen wir eine entsprechende Reise für Sie zusammen.

Auf einen Blick

Eine Übersichtstabelle mit den essentiellen Informationen aller unserer Resorts finden Sie auf Seite 34/35.



Der Wellnessfokus Ihrer Resorts

Alle die von uns ausgesuchten Hotels und Resorts bieten erstklassige und vollwertige Kuren und Programme mit sehr gut ausgebildeten Ärzten und erfahrenen Therapeuten an. Jedes Resort hat jedoch seinen eigenen Fokus. Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, unterscheiden wir zwischen den fünf folgenden Schwerpunkten und haben die Resorts entsprechend gekennzeichnet.

A Ayurveda

Obgleich in fast allen Hotels ayurvedische Behandlungen angeboten werden, sind die Resorts, die mit dem Ayurvedasignet ausgezeichnet sind, speziell auf diese Form der Therapie und Heilung fokussiert. Hier können Sie auch eine vollwertige Panchakarmakur absolvieren.

Y Yoga

Auch hier gilt, Yoga wird in allen Resorts angeboten. Mit diesem Signet werden jedoch diejenigen ausgezeichnet, die einen besonderen Fokus auf Yoga legen. Hier werden spezielle Retreats und Kurse angeboten. Gruppen- und Privatstunden finden mehrmals täglich statt.

N Naturheilverfahren

Die Resorts die mit diesem Signet ausgezeichnet sind, bieten eine Kombination aus verschiedenen Naturheilverfahren und traditionellen fernöstlichen Behandlungsmethoden an und behandeln meist interdisziplinär.

W Wellness

Einfach verwöhnen lassen – nichts muss, alles kann - ist die Devise der Häuser mit diesem Signet. Ein Glas Wein zum Essen? Der abendliche Cocktail an der Bar? Kein Problem! Ausserdem sind hier Kurzaufenthalte und Buchungen ohne Programme möglich.

F Fitness

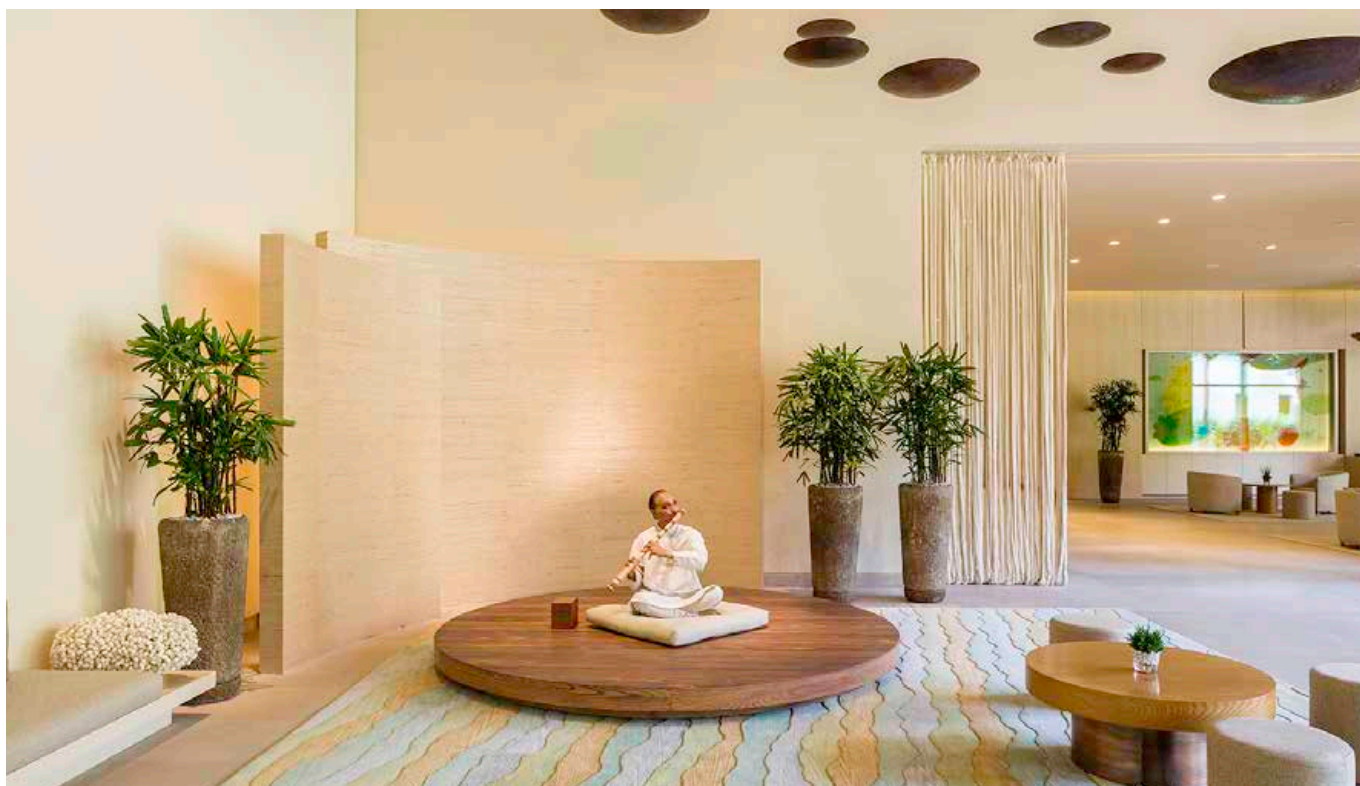
Mit speziellen Fitness- und Bewegungsprogrammen punkten diese Häuser. Neben Massagen und weiteren therapeutischen Behandlungen werden auch Fitnesskurse und Personal Training angeboten.

Eine Übersichtstabelle der Angebote aller Resorts finden Sie auf Seite 34/35.

Vana

★★★★★

A Y N



ORT Uttarakhand / Indien

LAGE in den Bergen

RESORTSTIL Design

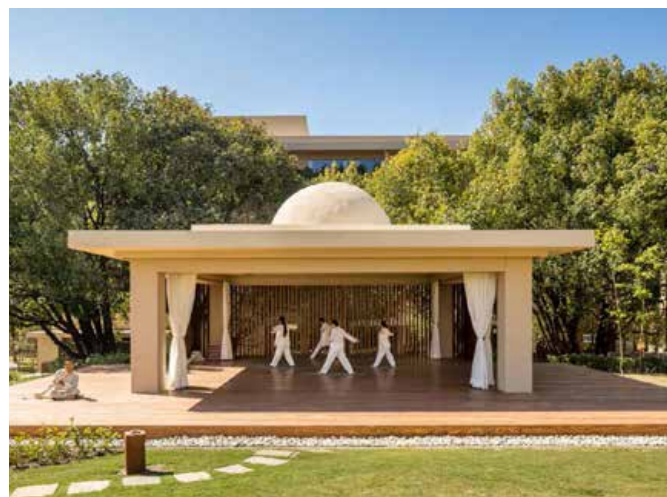
WELLNESSFOKUS Naturheil-
verfahren, Ayurveda, Yoga

EINHEITEN 83 Zimmer
und Suiten

AUSSTATTUNG Pool, Fitness-
studio, Sauna, Bibliothek

FLUGHAFEN Dehradun

TRANSFER 60 Minuten



Vana bedeutet Wald. Denn das modern konzipierte Retreat schenkt zum einen der pflegenden und nährenden Kraft der Natur grossen Glauben, zum anderen schmiegt es sich an ein achteinhalb Hektar grosses Waldgebiet in Dehradun, Indien. Im Norden dieses Areals liegen die Berge Mussoories und im Osten die Kleinstadt Dehradun. Das Retreat ist ein Rückzugsort für Gäste, die auf der Suche nach innerer Einkehr und Harmonie sind – dafür bietet es eine eigene, in sich abgeschlossene Welt. Es eröffnet seinen Gästen alle Facetten der Erholung und Entspannung, des Rückzugs und des Sich-Neu-Entdeckens. Vollkommenes Wohlbefindens – dieses Ziel wird auf allen Ebenen des Erlebens gefördert: physisch, mental, emotional und spirituell.

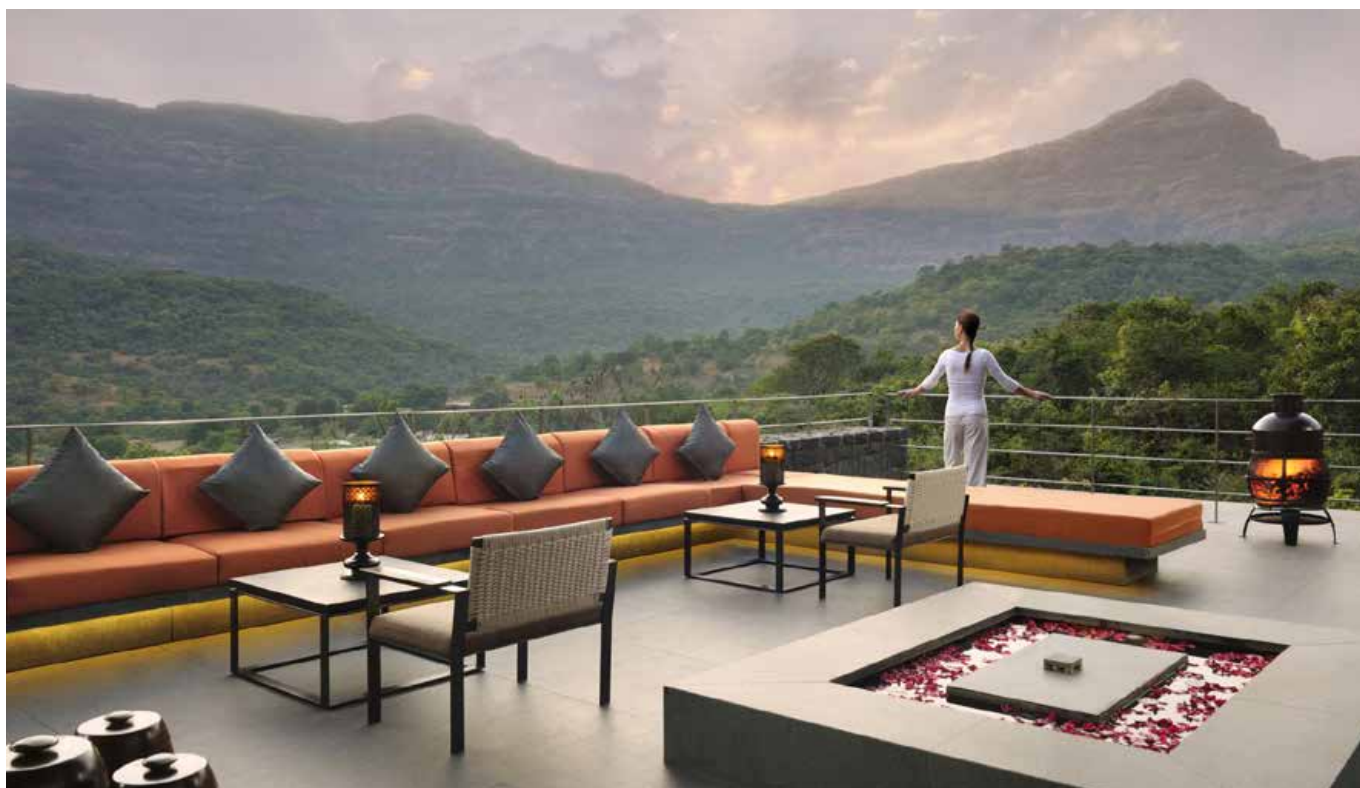
Neben klassischen ayurvedischen Behandlungen liegen weitere Schwerpunkte auf Sowa Rigpa (Tibetan Healing), Yoga, Meditation, weiteren Naturheilverfahren wie Akupunktur, Chi nei tsang, Moxibustion sowie Cupping. Im Vana können Sie sowohl eine klassische Panchakarmakur absolvieren, als sich auch interdisziplinär behandeln lassen. Die Ärzte, Spezialisten und Therapeuten im Vana gehören jeweils zu den Besten Ihres Faches.



Hilton Shillim Estate Retreat & Spa

★★★★★

A Y W N



ORT Indien / Pune

LAGE in den Bergen

RESORTSTIL All Villa Konzept

WELLNESSFOKUS Naturheil-
verfahren, Ayurveda, Yoga

EINHEITEN 25 Villen

AUSSTATTUNG Pool, Sauna,
Kochschule

FLUGHAFEN Mumbai / Pune

TRANSFER 3 Stunden /
1,5 Stunden



Das All-Villa-Retreat Hilton Shillim ist eine Oase für Körper, Geist und Seele. Das Resort liegt inmitten der Sahyadri-Bergkette, nur 1,5 Stunden von Pune und knapp 3 Stunden von Mumbai entfernt – ein perfekter Rückzugsort für Erholungsuchende. Die Abgeschiedenheit des Resorts inmitten herrlicher Natur mit Hügeln und einem See mit viel Raum zum Durchatmen macht die Mission des Hauses deutlich: Ihr Wohlbefinden steht im Mittelpunkt.

Im Wellness-Areal mit 25 grosszügigen Spa- und Spa Pool Villen, einem Wellness-Restaurant und einem Teehaus geniessen Sie individuell abgestimmte und ärztlich betreute Behandlungen auf höchstem Niveau. Das Angebot umfasst die Schwerpunkte Wellness, Fitness, Detox, Gewichtsmanagement, Anti-Aging, De-Stress und Yoga. Das Ärzteteam ist auf ganzheitliche Ansätze spezialisiert mit dem Ziel, den individuellen Lebensstil nachhaltig zu optimieren und dadurch Erkrankungen präventiv entgegen zu wirken. Dabei kommen neben einer persönlichen Konsultation auch modernste Diagnose-Techniken zum Einsatz.

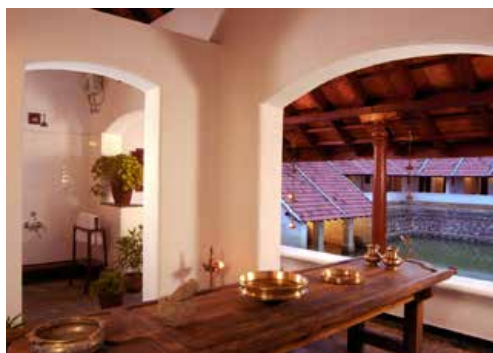


Kalari Kovilakom

★★★★★



ORT Indien / Kerala
LAGE ländlich
RESORTSTIL Palast
WELLNESSFOKUS Ayurveda
EINHEITEN 18 Zimmer
und Suiten
AUSSTATTUNG Kunstatelier
FLUGHAFEN Cochin
TRANSFER 2.5 Stunden



In Kalari Kovilakom taucht man in eine neue Welt ein. Vom an Geräuschen, Gerüchen, Farben und Eindrücken so intensiven Indien geht es unmittelbar in die innere Stille. Wer über die Schwelle des alten Palastes tritt, lässt die Aussenwelt hinter sich. Fernsehen, Swimmingpool oder eine Bar sucht man hier vergeblich. Kalari Kovilakom ist eine Insel der Ruhe und des Nichtstuns.

In dem alten Palast im Norden Keralas wird «reines Ayurveda ohne Kompromisse» angeboten. Wer erwartet, wie in Wellness-Ferien verwöhnt zu werden, ist im Kalari Kovilakom am falschen Ort. Nicht die persönlichen Vorlieben bestimmen hier über den Tagesablauf und die Art der Behandlungen, sondern das strenge Regiment des Arztes. Gegessen und getrunken wird, was dem persönlichen Typ entspricht.

Kalari Rasayana

★★★★★



ORT Indien / Kerala
LAGE Am See
RESORTSTIL klassisch, elegant
WELLNESSFOKUS Ayurveda
EINHEITEN 22 Zimmer
AUSSTATTUNG Bibliothek
FLUGHAFEN Trivandrum
TRANSFER 2 Stunden

Das Kalari Rasayana liegt am Ufer des Paravur «Kayal» (See) im ländlichen Kerala. Zum Arabischen Meer sind es kaum 3 km Luftlinie, weshalb es hier nicht ungewöhnlich ist, das beruhigende Rauschen des Meeres zu hören. Am Ufer des Sees lassen sich fantastische Sonnenuntergänge erleben und Fischer beobachten, die Ihrer täglichen Arbeit nachgehen. Ursprünglich war das Gebäude ein Ferienresort, bevor Sie von der renommierten CGH Gruppe übernommen wurde und in ein Ayurveda Hospital umgewandelt wurde.

Die Ayurvedakuren folgen, wie auch im Schwesterresort Kalari Kovilakom den strengsten Grundsätzen und begleiten die Gäste auf dem «Pfad für das Wesentliche» mit dem Ziel, gesünder, jünger, leichter und ruhiger zu erscheinen, sowie klarer und fokussierter zu Denken.

SwaSvara

★★★★★



ORT Indien / Gorkana
LAGE am Meer
RESORTSTIL Villenresort
WELLNESSFOKUS Yoga,
Ayurveda
EINHEITEN 24 Villen
AUSSTATTUNG Pool, Bibliothek,
Kunstatelier
FLUGHAFEN Goa
TRANSFER 3 Stunden



Die Sanskritwörter Swa und Swara bedeuten übersetzt „Klang der inneren Stimme“. Die Philosophie des Ressorts ist völlig dem Einklang von Körper, Geist und Seele gewidmet und beruht auf den fünf Säulen: Meditation, Yoga, Ayurveda, Kunst und Kulinarik. Das Anwesen liegt inmitten von Kokospalmen oberhalb des schönen und feinsandigen Om Strandes. Die 24 Konkan Villen sind im traditionellen Stil erbaut. Sie verfügen über eine grosse Wohnfläche und einen Garten mit gedecktem Aufenthaltsbereich.

Die Yogaschule bietet mehrere tägliche Yogakurse sowie auch Privatlektionen an. Im hellen und geschmackvoll ausgestatteten Ayurvedazentrum werden authentische körperreinigende Ayurveda-Anwendungen angeboten.

Shreyas Yoga Retreat

★★★★★



ORT Indien / Bangalore
 LAGE ländlich
 RESORTSTIL Boutique
 WELLNESSFOKUS Yoga,
 Ayurveda
 EINHEITEN 12 Cottages
 AUSSTATTUNG Pool, Fitness-
 studio, Sauna, TV Lounge,
 Bibliothek
 FLUGHAFEN Bangalore
 TRANSFER 60 Minuten

Wenn Sie sich Shreyas Retreat vorstellen möchten, denken Sie an einen abgeschiedenen Rückzugsort im Grünen, an dem sich Schlichtheit und Luxus, Zeitlosigkeit und Moderne sowie Genuss und Achtsamkeit auf ganz natürliche Weise vereinen. An diesem Ort wird es Ihnen leicht fallen, loszulassen und zu entspannen. Das Relais & Châteaux Haus bietet authentisches Hatha- und Ashtanga Yoga für jeden Gast unabhängig von Vorkenntnissen oder der physischen Konstitution.

Die Therapien basieren auf den traditionellen Prinzipien des Ayurveda. Das Angebot umfasst Yogaretreats und Ayurvedakuren sowie Wellnessbehandlungen, Gewichtsmanagement, Antistressprogramme und Detox. Ein qualifiziertes Team aus Ärzten, Therapeuten, Yogalehrern und Köchen wird Sie durch das Programm begleiten.

Taj Bekal Resort & Spa

★★★★★



ORT Indien / Kerala
LAGE am Meer
RESORTSTIL Modern
WELLNESSFOKUS Ayurveda
EINHEITEN 66 Zimmer und Villen
AUSSTATTUNG Pool, Sauna, Fitnesscenter
FLUGHAFEN Mangalore
TRANSFER 2 Stunden



Gemälde mit Motiven des alten Sanskrit, intime Alkoven, speziell angefertigte Kronleuchter aus Bronze, gewölbte, handgearbeitete Bambusdecken sowie Holztische mit lokalen Skulpturen und Artefakten entführen in eine fremde Welt. Architektonisch ist das Vivanta by Taj Bekal an die Ketuvallam Hausboote angelehnt, die ursprünglich dem Transport von Reis und Gewürzen dienen. Die luxuriösen Villen und Zimmer sind private Refugien mitten in tropischer Vegetation. Im Ayurvedazentrum Jiva Spa werden die Gäste von den sehr erfahrenen Ayurvedaärzten betreut.

Ananda in the Himalayas

★★★★★



ORT Indien / Rishikesh
LAGE in den Bergen
RESORTSTIL Palast, klassisch
WELLNESSFOKUS Ayurveda, Yoga
EINHEITEN 78 Zimmer und Suiten
AUSSTATTUNG Pool, Fitnessstudio, Sauna, Bibliothek, Golf, Tennis
FLUGHAFEN Dehradun
TRANSFER 50 Minuten



Eingebettet in die gepflegten weitläufigen Gärten der Palastanlage ist das Ananda in the Himalayas der ideale Ort, um sich zu erholen und neue Kraft zu schöpfen. Das gesamte Anwesen erstreckt sich auf über 40 Hektar und beherbergt neben den luxuriösen Unterkünften ein grosses Spa. Am Abend lockt der Billardsalon im Palast mit einem der ältesten Billardtische Indiens oder die Bibliothek mit wertvollen alten Bänden.

Auf 2000m² bietet das Spa vielfältige Entgiftungs- und Entspannungstherapien ayurvedischen Ursprungs.

Bethsaida Hermitage

★★★★



ORT Indien / Kerala

LAGE am Meer

RESORTSTIL Klassisch-traditionell

WELLNESSFOKUS Ayurveda

EINHEITEN 85 Zimmer und Bungalows

AUSSTATTUNG Pool, Fitnessstudio, TV Lounge, Musikinstrumente, Bibliothek

FLUGHAFEN Trivandrum

TRANSFER 20 Minuten

Bethsaida Hermitage ist einer dieser ganz besonderen Orte: Eingebettet zwischen Palmen über dem Strand, am schönsten Teil der südindischen Küste von Kerala, finden Sie dieses tropische Versteck. Der Aufenthalt in Bethsaida ist ein einzigartiges Erlebnis. Sobald Sie die Treppe vom Eingang her betreten, wird die positive Energie der mit grosser Sorgfalt und Grosszügigkeit gestalteten Anlage spürbar. An der kleinen, nur vom Resort aus zugänglichen Sandbucht erleben Sie traumhafte Sonnenuntergänge.

Das erfahrene Team aus Ärzten, Therapeuten, Yogalehrern und Köchen kümmern sich in enger Zusammenarbeit um Ihre Gesundheit. Neben klassischen Panchakarmakuren werden weitere ayurvedische Programme angeboten.

Neeleshwar Hermitage

★★★★



ORT Indien / Kerala

LAGE am Meer

RESORTSTIL Traditionell

WELLNESSFOKUS Ayurveda

EINHEITEN 18 in Einzel- und Doppel-Cottages

AUSSTATTUNG Pool, Hausboot

FLUGHAFEN Mangalore

TRANSFER 2.5 Stunden



In Kasargod, einer fruchtbaren Region mit dicht bewaldeten Hügeln und gewundenen Flüssen, versteckt sich das tropische Paradies an der Küste des Arabischen Meeres. Das luxuriöse Resort ist ein Ort der Ruhe und Erholung. Erbaut in traditioneller Holz- und Strohharchitektur, vereint es stilvolle zeitgenössische Akzente mit modernen Annehmlichkeiten. Von der Anlage aus blickt man auf einen herrlich unberührten Sandstrand. Unaufdringlicher individueller Service und sorgfältige Liebe zum Detail geben die Möglichkeit, eine Welt zu genießen, in der die Zeit still steht.

In Zusammenarbeit mit der Sahayadri Foundation, einem Hersteller von 100% biologischen Kräutermittelprodukten in Indien, bietet das Resort traditionelle Ayurvedakuren an.

Sugati Retreat

★★★★



ORT Indien / Kerala
 LAGE in den Bergen
 RESORTSTIL Boutique Villa
 Resort
 WELLNESSFOKUS Ayurveda,
 Yoga
 EINHEITEN 9 Villen
 AUSSTATTUNG Pool, Bibliothek
 FLUGHAFEN Cochin
 TRANSFER 4.5 Stunden

Das 2018 eröffnete Sugati Retreat befindet sich in der Nähe des Örtchens Rajakumari. Eine herrlich grüne Oase mit den besten Voraussetzungen zum Abschalten und Regenerieren. 9 grosszügige „Garden Villas“ im Kolonialstil (ca. 110 qm) mit einem traumhaften Panoramablick bieten Ihnen einen komfortablen Rückzugsort mit viel Privatsphäre. Das Retreat ist von ca. 4 Hektar üppigen Gemüse- und Gewürzgärten umgeben und umfasst 4 Behandlungsräume, Yoga- und Meditationshallen, einen Swimming-Pool und eine Bibliothek.

Sugati bietet massgeschneiderte Wellnesspakete, Ayurvedakuren und Yoga Retreats an, die eine persönliche Beratung, einen individuellen Therapieplan und abgestimmte Mahlzeiten zur Balance der Tridoshas Vata, Pitta und Kapha beinhaltet.

Prakriti Shakti

★★★★



ORT Indien / Kerala
LAGE in den Bergen
RESORTSTIL Boutique
WELLNESSFOKUS Naturheil-
verfahren, Rohkost
EINHEITEN 19 Zimmer
in Bungalows
AUSSTATTUNG Pool, Bibliothek
FLUGHAFEN Cochin
TRANSFER 4 Stunden



Die Worte «Prakriti Shakti» bedeuten «Stärke der Natur». Das Resort liegt im Süden Indiens im Bundesstaat Kerala und grenzt an das Periyar Tiger Schutzgebiet und ist umgeben von Tropenwäldern und Dschungelgebiet. Die einfachen, aber hochwertig möblierten Zimmer sind in Einzel- und Doppelbungalows untergebracht.

Dem Wesen nach ist «Prakriti Shakti» ein Sanatorium für Naturheilkunde, der Gesundheitslehre also, die vor allem auf diätetischen und physikalischen Heilmitteln beruht, auf eine naturgemäße Lebensweise besonderen Wert legt und weitgehend auf Arzneimittel verzichtet.

Purity at Lake Vembanad

★★★★



ORT Indien / Kerala
LAGE in den Backwaters
RESORTSTIL Boutique Design
WELLNESSFOKUS Ayurveda,
Yoga
EINHEITEN 14 Zimmer
AUSSTATTUNG Pool, Velos
FLUGHAFEN Cochin
TRANSFER 2 Stunden



Das Purity, ein kleines Boutique Juwel am palmengesäumten Ufer des Vembanad Sees, bietet Ruhe und Erholung pur. Die hellen und geräumigen Zimmer bilden mit dem zeitgenössischen aber dennoch traditionellen Design einen Dialog zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Morgendliche Yoga-Stunden lassen den Tag sanft beginnen. Danach warten der Pool am See und die professionellen ayurvedischen Anwendungen. Per Boot, Rad oder Tuk Tuk lässt sich die Umgebung wunderbar entdecken. Den Abend füllt ein Kochkurs oder eine Kanufahrt beim Sonnenuntergang.

Nattika Beach Resort

★★★



Die ganz im keralischen Stil gehalten, klassisch ausgestatteten Bungalows des weitläufig angelegten Resorts fügen sich harmonisch und idyllisch in die ländliche Umgebung ein. Am langen, weissen und feinsandigen Strand sowie in den Hängematten unter den Palmen im Garten lässt es sich wunderbar entspannen. Bei Ausflügen in die nähere Umgebung gilt es, den touristisch noch sehr unerschlossenen Teil Keralas zu entdecken.

Im schön gestalteten Ayurvedazentrum des Resorts kümmern sich kompetente und sehr gut ausgebildeten Ärzten und Therapeuten um die Gäste.



ORT Indien / Kerala
LAGE am Meer
RESORTSTIL Klassisch-traditionell
WELLNESSFOKUS Ayurveda
EINHEITEN 52 Zimmer in Bungalows
AUSSTATTUNG Pool, Bibliothek, Tennis, Kajaks, Spiele
FLUGHAFEN Cochin
TRANSFER 90 Minuten

Somatheeram Ayurveda Village

★★★



1985 als eines der weltweit ersten Resorts, das sich auf Ayurvedakuren spezialisiert hat, gegründet, blickt das Somatheeram auf eine langjährige Tradition und Erfahrung zurück. Auf einem kleinen Hügel erbaut, in einer gepflegten Gartenanlage liegen die schönen Bungalows des Resorts. Kleine Wege und Treppenstufen verbinden die einzelnen Gebäude und Wohneinheiten. Sie schlängeln sich vorbei an üppig blühenden Pflanzen und beeindruckenden Kokospalmen.

Die selbst angebauten Heilpflanzen werden in der hauseigenen Manufaktur zu Medikamenten und Heilölen verarbeitet.



ORT Indien / Kerala
LAGE am Meer
RESORTSTIL traditionell
WELLNESSFOKUS Ayurveda, Yoga
EINHEITEN 79 Zimmer und Bungalows
AUSSTATTUNG Pool, Bibliothek
FLUGHAFEN Trivandrum
TRANSFER 30 Minuten

Rajah Beach Ayurvedic Hospital

★★★



ORT Indien / Kerala

LAGE am Meer

RESORTSTIL Boutique Design

WELLNESSFOKUS Ayurveda

EINHEITEN 10 Zimmer und Cottages

AUSSTATTUNG Pool, Bibliothek

FLUGHAFEN Cochin

TRANSFER 2.5 Stunden

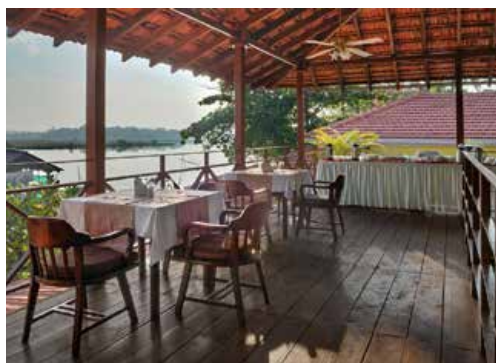
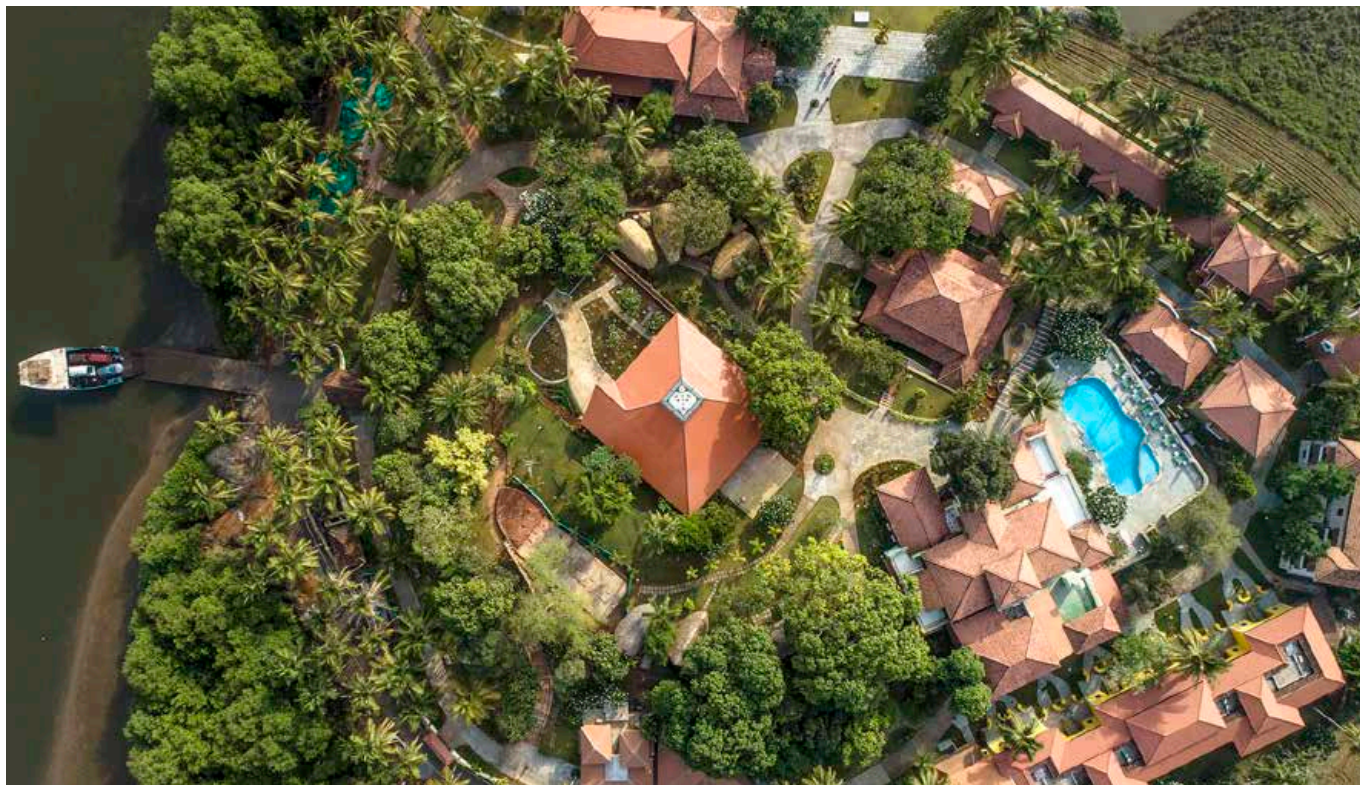


Die grosszügige Architektur des weiss getünchten Gebäudes verbindet auf gekonnte Weise traditionellen Stil mit modernem Design. Luft und lichtdurchflutete Räume, grosse Fenster, hohe Decken und helle, aus Naturmaterialien gefertigte Möbel sorgen für eine leichte und angenehme Atmosphäre. Im gepflegten Garten laden bequeme Hängematten und Liegestühle zum Entspannen ein. Das Resort ist nur durch einen Palmenhain vom unberührten, naturbelassenen Sandstrand getrennt.

Das Rajah Beach ist der jüngste Spross der Rajah Ayurvedic Group, die auf streng authentische Ayurveda Anwendungen spezialisiert sind und diese sehr konsequent umsetzen. Der grösste Teil der ayurvedischen Heilmittel wird in der Manufaktur der Rajah Gruppe hergestellt.

Mercure Goa **Devaaya** Retreat

★★★



ORT Indien / Goa
 LAGE auf einer Flussinsel
 RESORTSTIL klassisch
 WELLNESSFOKUS Ayurveda
 EINHEITEN 57 Zimmer
 und Villen
 AUSSTATTUNG Pool, Fitness-
 studio, Velos, Bibliothek
 FLUGHAFEN Goa
 TRANSFER 45 Minuten

«Devaaya» ist Sanskrit und heisst «göttliche Heilung». Genau hierfür bietet das Resort, fernab von Goas Massentourismus, das ideale Umfeld. Durch seine abgeschiedene Lage wird es zu einer besonderen Oase der Ruhe, Entspannung und Einkehr. Das Resort erstreckt sich auf einem üppig-grünen, zehn Hektar grossen Gelände, inmitten eines traumhaften Palmengartens. 16 km landeinwärts von Panaji, der Hauptstadt Goas liegt das Resort friedvoll in ländlicher Idylle auf einer der grossen Frischwasserinseln des Flusses Mandowi.

Neben klassischer Ayurvedaanwendungen bietet das Resort auch spezielle Schlamm- und Hydrotherapien an, um den Körper von Toxinen zu befreien und ihm zu helfen, von innen heraus zu heilen.

Santani Wellness Resort & Spa

★★★★★



ORT Sri Lanka / Kandy
LAGE in den Bergen
RESORTSTIL Boutique
WELLNESSFOKUS Ayurveda
EINHEITEN 20 Chalets
AUSSTATTUNG Pool, Sauna
FLUGHAFEN Colombo
TRANSFER 4.5 Stunden



Alles im Santani Wellness Resort & Spa ist auf Harmonie ausgerichtet, vom makellos minimalistischen Design bis hin zu den hochwertigen Gesundheitspaketen. Die 20 Zimmer sind grosszügig in einer 48 Hektar grossen ehemaligen Teeplantage verteilt und ermöglichen den Blick auf smaragdgrüne Reisfelder und dichte Wälder. Sämtliche Ayurveda / Wellnessprogramme sowie alle Mahlzeiten werden den individuellen Bedürfnissen angepasst. Besonderen Wert wird auf die Gourmet Wellness Küche gelegt, die auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert.

Siddhalepa Ayurveda Health Resort

★★★



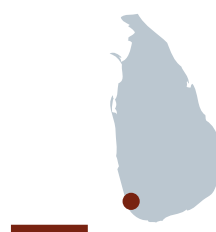
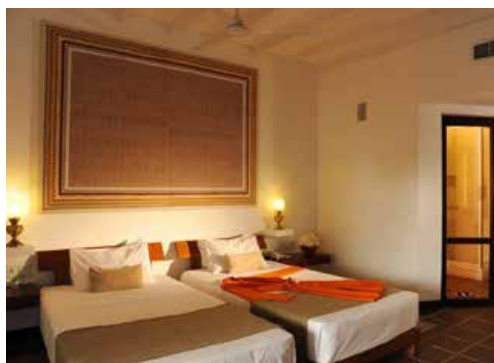
ORT Sri Lanka / Wadduwa
LAGE am Meer
RESORTSTIL klassisch, traditionell
WELLNESSFOKUS Ayurveda
EINHEITEN 50 Zimmer & Suiten
AUSSTATTUNG Pool, Fitnessraum
FLUGHAFEN Colombo
TRANSFER 2 Stunden



Das Siddhalepa Ayurveda Health Resort liegt direkt am feinsandigen Strand von Wadduwa. Das Familienunternehmen pflegt die Ayurveda Tradition seit über 200 Jahren und ist bekannt für die Herstellung der Ayurveda Medizin. Die Therapeuten und Ärzte werden im eigenen Ayurveda Hospital in Mt. Lavinia ausgebildet und verfügen über eine hervorragende Qualifikation. Die 50 Zimmer sind in verschiedenen Wohneinheiten in der grosszügigen Gartenanlage verteilt. Das Hotel zeichnet sich durch die langjährige Erfahrung mit traditionellen Ayurvedakuren aus.

Heritage Maha Gedara

★★★★



ORT Sri Lanka / Beruwela
 LAGE am Strand
 RESORTSTIL klassisch, elegant
 WELLNESSFOKUS Ayurveda
 EINHEITEN 71 Zimmer & Suiten
 AUSSTATTUNG Pool, Bibliothek,
 TV Lounge
 FLUGHAFEN Colombo
 TRANSFER 2.5 Stunden

Das Heritage Ayurveda Maha Gedara verbindet Luxusferien mit professionellen Ayurveda Behandlungen. Es wurde ursprünglich von dem einheimischen Architekten Geoffrey Bawa entworfen. Er war dafür bekannt, Innen- und Aussenräume ineinander fliessen zu lassen und die Gebäude mit der natürlichen Umgebung zu verbinden. Die Renovierungsarbeiten im Jahr 2011 wurden von seinem Schüler Vinod Jayasinghe ausgeführt. Die grossflächige, tropische Gartenanlage mit den Wasserläufen und lauschigen Ruhezeiten bietet ein ideales Ambiente für eine entspannte und wohltuende Kur und liegt direkt am schönen Sandstrand.

Das Resort gilt als eines der besten Ayurvedazentren des Landes und ist ausschliesslich für Kurgäste vorgesehen.

Begnas Lake Resort

★★★



ORT Nepal / Pokhara

LAGE am See

RESORTSTIL Klassisch-traditionell

WELLNESSFOKUS Ayurveda

EINHEITEN 42 Zimmer
und Bungalows

AUSSTATTUNG Pool, Bibliothek,
Velos

FLUGHAFEN Pokhara

TRANSFER 45 Minuten



Idyllisch und scheinbar von der restlichen Welt abgelegen, ist das Begnas Lake Resort eine Oase der Ruhe und des Friedens. Die im regionalen Gurung-Stil erbauten, zweistöckigen Cottages verteilen sich grosszügig auf den verschiedenen Ebenen der Terrassen oberhalb des Seeufers und verschmelzen mit der sie umgebenden Natur. Die Umgebung besticht durch Ihre grandiose, subtropische Vegetation und den spektakulären Blick auf die weissen Gipfel des Himalayas. Die Verwendung von natürlichen Baumaterialien sorgt für ein gemütliches Ambiente.

Die Ärzte und Therapeuten des Resorts wurden in Kerala ausgebildet und verfügen über eine langjährige Erfahrung. Es werden klassische Ayurveda und Panchakarma Kuren angeboten.

Bhutan Six Senses Spa-Reise

★★★★★



ORT Bhutan

LAGE in den Bergen

RESORTSTIL Villen, Design

WELLNESSFOKUS Spa, Wellness

EINHEITEN 9–25 Suiten
und Villen

AUSSTATTUNG je nach Resort
Pool, Hallenbad, Bibliothek,
Hot-Stone-Bad

FLUGHAFEN Paro

TRANSFER je nach Resort
ab 30 Minuten

Im einzigartigen Himalaya-Königreich Bhutan, dessen Reichtum aus einer vielfältigen Pflanzen- und Tierwelt, allgegenwärtiger Spiritualität und farbenfroher Kultur besteht, liegen in den westlichen und zentralen Tälern verstreut die fünf Six Senses Lodges. Die Lodges unterscheiden sich in Grösse und Ausstattung, bleiben aber den Grundprinzipien von Six Senses treu und bieten Spa, Wellness, gesunde Küche, Komfort und Ruhe sowie einen Weg zur Selbstfindung in der Schönheit von Spiritualität, Kultur und Natur Bhutans.

Die Lodges lassen sich perfekt zu einer Rundreise mit einer Mischung aus Kultur- und Naturerlebnissen mit der entspannenden Komponente eines Wellnessaufenthalts kombinieren.

Amatara Wellness Resort

★★★★★

Y W N F



ORT Thailand / Phuket
LAGE am Meer
RESORTSTIL Modern, Elegant
WELLNESSFOKUS Naturheil-
verfahren
EINHEITEN 105 Villen und
Suiten
AUSSTATTUNG Pool, Fitness-
studio, Sauna, Bibliothek
FLUGHAFEN Phuket
TRANSFER 60 Minuten



Das Amatara Wellness Resort zählt bereits jetzt als neuer Massstab für unübertroffene Wellness Erlebnisse in der friedvollen Umgebung des Cape Panwa Phuket. Die wunderschönen Pool Villen und Suiten mit Blick auf das Meer, die mit ihrer atemberaubenden Umgebung harmonisieren, laden zum Seelenbaumelnlassen ein. Mit seinem integrativen Gesundheitsprogrammen, luxuriöser Thai-Gastfreundschaft und dem intuitiven Service bietet das Amatara Wellness Resort die perfekten Bedingungen für einen Erholungsort mitten im «Land der Schönheit».

Kamalaya Wellness Sanctuary & Spa

★★★★★

Y W N F



ORT Thailand / Kho Samui
LAGE am Meer
RESORTSTIL Natürlich, Elegant
WELLNESSFOKUS Naturheil-
verfahren
EINHEITEN 76 Zimmer, Suiten
und Villen
AUSSTATTUNG Pool, Fitness-
studio, Bibliothek
FLUGHAFEN Kho Samui
TRANSFER 45 Minuten



Der Name ist Programm und spiegelt die Philosophie des Hauses wieder: er setzt sich zusammen aus den Begriffen 'Kamal' (Lotus) und 'Alaya' (Königreich). Das symbolisiert von alters her Wachstum und Entfaltung des menschlichen Geistes. Das Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa ist ein ganzheitliches Wellness und Healing Resort. Die Vision basiert auf der Expertise der Eigentümer Karina (Meisterin der traditionellen chinesischen Medizin) und ihrem Mann John Stewart (er lebte 17 Jahre als Yogi Mönch im Himalaya).

Alba Resort

★★★★★



ORT Vietnam / Hue
 LAGE ländlich
 WELLNESSFOKUS Thermalbad, Onsen
 EINHEITEN 56 Zimmer und Bungalows
 AUSSTATTUNG Pool, Thermalbäder, Fitnessstudio, Zipline
 FLUGHAFEN Hue
 TRANSFER 60 Minuten

Eingebettet in eine tropische Waldlandschaft und wunderschöne Gärten ist die Anlage ein Ruhepol und Kraftort, gleichzeitig aber auch eng mit der Kultur und Geschichte der UNESCO Weltkulturerbestätte Hué verbunden. Das Herz des Resorts sind die natürlichen Mineralquellen, die der Unterkunft ihren einzigartigen Charakter verleihen. Angenehme Naturtöne und -materialien die perfekt mit dem grünen Umfeld harmonieren, spiegeln Frische, Aktivität und Neubeginn wider.

Begegnungen und Inspirationen spielen eine wesentliche Rolle – vor allem mit pharmazeutischen Traditionen aus Vietnam und der Kunst japanischer Gesundheitsphilosophien. Das Herzstück sind eigene Mineralwasserquellen, deren gesundheitsfördernde Wirkung in Form von Bädern und Produkten eingesetzt wird.

COMO Shambhala

★★★★★

A Y W N F



ORT Bali / Ubud

LAGE ländlich

RESORTSTIL Natur

WELLNESSFOKUS Naturheil-
verfahren, Ayurveda, Yoga, Well-
ness, Fitness

EINHEITEN 30 Zimmer, Suiten
und Villen

AUSSTATTUNG Pool, Fitness-
studio, Sauna, Bibliothek, Tennis,
Kletterwand, Velos

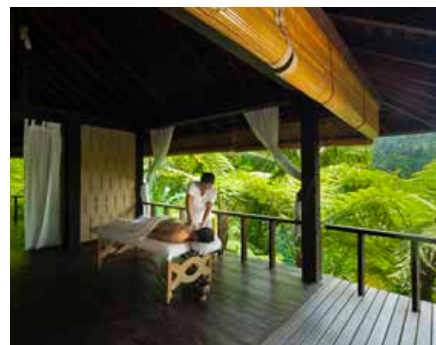
FLUGHAFEN Denpasar

TRANSFER 90 Minuten



Das COMO Shambhala Estate ist ein spiritueller Rückzugsort und ein Gesundheitszentrum, das ein ganzheitliches Wellnessprogramm mit hochmodernen Räumlichkeiten und einem aussergewöhnlichen Villenkonzept kombiniert.

Die Lage ist einzigartig, eingebettet in einer üppigen Dschungellandschaft, am Ufer des Flusses Ayung und einer sonnenreichen Lichtung nördlich von Ubud. Speziell ausgebildetes Fachpersonal für Yoga, Pilates und Tai'Chi steht den Gästen mit Inspiration und Rat zur Seite. Es arbeitet Hand in Hand mit den Guides für Mountainbiking, Wandern, Klettern, Rudern, Whitewater Rafting und Outdoor-Zirkeltraining zusammen. Asiatische Therapien und eine gesunde Küche runden das holistische Paket des COMO Shambhala Estate ab. Entwickelt wurde das Konzept, um sich den persönlichen Bedürfnissen eines jeden Gastes individuell anpassen zu können. Grundgedanke der COMO Shambhala Philosophie ist es, Gäste an einen wunderschönen Ort der Ruhe zu bringen, damit sie Energie schöpfen können, die dazu beiträgt, wichtige, lebensverändernde Entscheidungen zu treffen, die weit über einen Aufenthalt hinaus gehen sollen.



Ayurveda by Giardino

★★★★★



ORT Schweiz / St Moritz & Ascona
LAGE in den Bergen / am See
RESORTSTIL traditionell, elegant
WELLNESSFOKUS Ayurveda, Wellness
EINHEITEN 72 bzw. 78 Zimmer und Suiten
AUSSTATTUNG Pool



Das Hotel **Giardino Ascona** vereint legeres Ambiente, gehobenen Service und charaktervolles Design zu einem Ort der mediterranen Lebenslust.

Das **Giardino Mountain** liegt in Champfèr im Oberengadin, nur wenige Minuten von St. Moritz entfernt. Als Power Retreat ist das 5-Sterne-Hotel ein Rückzugsort für anspruchsvolle Sinne, ein Platz zur Erholung und zum Geniessen.

Das dipiù Spa beider Giardino Hotels versprechen eine Welt voller Wohlbefinden mit einem eigenen Kompetenzzentrum für Ayurveda by Giardino.

Falkensteiner Balance Resort

★★★★★



ORT Österreich / Bad Stegersbach
LAGE ländlich
RESORTSTIL Design
WELLNESSFOKUS Wellness, Fitness
EINHEITEN 141 Zimmer und Suiten
AUSSTATTUNG Pool, Sauna, Bibliothek, Velos



Das Adults-Only-Resort schmiegt sich in die dünenartige Landschaft des Burgenlands und verbindet mit seiner sanften und doch kraftvollen Form das Innere mit dem Äusseren. Originalität und Wärme umgeben die Zimmer und Suiten, die einfache Leichtigkeit der Lounge und das lebendige und grosszügige Restaurant perfektionieren das Resort.

Das Balance Resort ist contemporary, urban und luxuriös. Wer hierher kommt, kommt um seine Mitte zu finden, um «In der Mitte ich» zu sein und in einer meditativen Umgebung die Aufmerksamkeit der Gastgeber zu spüren. Luxus ist Aufmerksamkeit!

Schloss Elmau

★★★★★



Erleben Sie den ohrenbetäubenden Klang der Stille & rauschende Bäche in einem weiten & geschützten Tal der Bayerischen Alpen. Ein Gefühl von grenzenloser Freiheit & Geborgenheit in ebenso grosszügigen wie intimen Räumen. Kochkunst für Gourmets & Kosmopoliten.

Schloss Elmau in Bayern gilt als eines der weltbesten Spa Hotels mit sechs getrennten Spas & Pools für Erwachsene & Familien, wohltuenden Behandlungen von excellenten Therapeuten, TCM Medical Spa, Yoga Retreats mit populärer Yoga Stile, Pilates Studio & Fitness Gyms mit modernster Spiroergometrie.

W N F



ORT Deutschland / Elmau

LAGE ländlich

RESORTSTIL klassisch, elegant

WELLNESSFOKUS Wellness, Fitness, TCM, Yoga

EINHEITEN 162 Zimmer und Suiten

AUSSTATTUNG Pool, Sauna, Bibliothek, Velos

Sha Wellness Clinic

★★★★★



W N F



ORT Spanien / bei Alicante

LAGE am Meer

RESORTSTIL Design

WELLNESSFOKUS Naturheilverfahren

EINHEITEN 95 Zimmer und Suiten

AUSSTATTUNG Pool, Fitnessstudio, Bibliothek

FLUGHAFEN Alicante

TRANSFER 50 Minuten

Medizinische Innovation. Naturtherapien. Gesunde Ernährung. Das ist das Leitbild der Sha Wellness Clinic.

Makrobiotische Ernährung lautet der Grundsatz, nach welchem Klinikgründer Don Alfredo Bataller Parietti lebt. Kein Wunder, er hat so seinen Magentumor besiegt. Er entwickelte die Sha-Methode, eine harmonische Kombination aus Makrobiotik und heilend wirkenden natürlichen Anwendungen wie Shiatsu, Reiki oder Physiotherapie. Ernährung und Behandlungen werden für jeden Gast – abhängig von seinem Gesundheitszustand – individuell zusammengestellt.

		Sterne Zimmer		Flughafen	Transferdauer	Mindestaufenthalt (Nächte) Buchung ohne Kur möglich Mindestalter für Alleinreisende geeignet				Ayurveda *1 Yoga weitere Naturheilverfahren *2 Wellness			
Vana	Indien	5	66	Dehradun	60 M	5	N	16	***	**	***	***	**
Hilton Shillim Estate Retreat & Spa	Indien	5	25	Mumbai	3 S	5	N	16	*	**	**	**	***
Kalari Kovilakom	Indien	5	18	Cochin	2.5 S	14	N	16	***	***	*	-	-
Kalari Rasayana	Indien	5	22	Trivandrum	2 S	14	N	16	***	***	*	-	-
SwaSwara	Indien	5	24	Goa	3 S	5	J	15	***	**	***	-	*
Shreyas Yoga Retreat	Indien	5	12	Bangalore	60 M	-	J	-	***	**	***	-	*
Taj Bekal Resort & Spa	Indien	5	66	Mangalore	2 S	-	J	-	*	**	**	-	***
Ananda in the Himalayas	Indien	5	78	Dehradun	50 M	3	J	14	**	**	**	*	***
Bethsaida Hermitage	Indien	4	85	Trivandrum	30 M	7	J	-	***	**	**	-	**
Neeleshwar Hermitage	Indien	4	18	Mangalore	2.5 S	-	J	-	**	**	**	-	**
Sugati Retreat	Indien	4	9	Cochin	4.5 S	3	N	16	***	**	**	-	-
Prakriti Shakti	Indien	4	19	Cochin	4 S	7	N	14	***	-	*	***	-
Purity at Lake Vembanad	Indien	4	14	Cochin	2 S	-	J	-	***	**	**	-	**
Nattika Beach Resort	Indien	4	52	Cochin	2 S	7	N	12	***	**	**	-	*
Somaltheeram Ayurveda Village	Indien	3	79	Trivandrum	30 M	7	J	16	***	**	**	-	*
Rajah Beach Ayurvedic Hospital	Indien	3	10	Cochin	2.5 S	7	N	16	***	***	*	-	-
Mercure Goa Devaaya Retreat	Indien	3	57	Goa	45 M	7	N	12	***	**	**	**	*
Santani Wellness Resort & Spa	Sri Lanka	5	20	Colombo	4.5 S	5	J	12	**	*	**	**	***
Siddhalepa Ayurveda Health Resort	Sri Lanka	3	50	Colombo	2 S	-	N	-	***	**	**	-	*
Heritance Maha Gedara	Sri Lanka	4	64	Colombo	2.5 S	7	N	16	***	**	**	-	*
Begnas Lake Resort	Nepal	3	42	Pokhara	45 M	7	J	8	**	**	**	-	*
Bhutan Six Senses Spa Reise	Bhutan	5	-	Paro	-	-	J	-	*	*	**	-	***
Amatara Wellness Resort	Thailand	5	105	Phuket	60 M	3	J	-	**	*	**	**	***
Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa	Thailand	5	76	Koh Samui	45 M	3	J	16	***	*	*	***	***
Alba Resort	Vietnam	5	56	Hue	60 M	2	J	14	*	-	*	**	**
COMO Shambhala	Bali	5	30	Bali	90 M	3	J	16	**	**	**	**	***
Giardino	Schweiz	5	78	-	-	-	J	-	**	**	**	-	***
Falkensteiner Balance Resort	Österreich	5	141	Graz	60 M	-	J	-	**	*	**	*	***
Schloss Elmau	Deutschland	5	162	Innsbruck	60 M	-	J	-	**	*	*	*	***
SHA Wellness Clinic	Spanien	5	95	Alicante	50 M	-	J	-	***	-	*	***	-

*1 Ayurveda: ***sehr strenge Ayurvedaphilosophie **auf Ayurveda spezialisiert *einzelne ayurvedische Anwendungen werden angeboten

*2 neben Ayurveda werden weitere Naturheilverfahren angeboten wie TCM, Reiki, Akkupunktur...

*3 je nach ärztlicher Verordnung werden Menüs trotz Buffetangebot speziell für den Gast zubereitet und serviert. Dies ist vor allem bei Gewichtsmanagementprogrammen der Fall

*4 Diese Resorts servieren alkoholische Getränke. Meist beschränkt sich die Auswahl jedoch auf Wein und Bier. Gäste mit einem Kur- oder Ayurvedaaufenthalt sind davon ausgenommen.

*5 Diese Resorts servieren Fleisch- und Fischgerichte (in kleiner Auswahl). Gäste mit einem Kur- oder Ayurvedaaufenthalt erhalten nichtvegetarische Speisen nur auf Empfehlung des Arztes.

Fitness	Tägliche Behandlungsdauer bei Buchung von Paketen	Panchakarma möglich	Yoga (tägl. Gruppenkurse)	Meditation (tägl. Gruppenkurse)	Mahlzeiten als Buffet (B) oder Menu (M) *3	Alkohol *4	Fleisch/Fisch *5	Swimmingpool	Tennis	Bibliothek	Fitnesscenter	Kochkurse	Sauna	Vorträge	Ausflüge	
*	60-120 Min	ja	2	1	B/M	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Vana
-	60 Min	ja	2	1	M	-	-	x	-	x	-	x	x	x	x	Hilton Shillim Estate Retreat & Spa
-	90-120 Min	ja	1	1	M	-	-	-	-	x	-	-	-	-	-	Kalari Kovilakom
-	90-120 Min	ja	1	1	M	-	-	-	-	x	-	-	-	-	-	Kalari Rasayana
-	60-90 Min	ja	3	1	M	x	x	x	-	-	-	x	-	-	x	SwaSwara
-	60 Min	ja	2	1	M	-	-	x	-	x	x	-	x	-	x	Shreyas Yoga Retreat
*	120 Min	ja	1	-	B/M	x	x	x	x	x	x	x	-	-	x	Taj Bekal
**	60 Min	ja	1	1	B/M	x	x	x	-	-	x	x	-	-	x	Ananda in the Himalayas
-	90-120 Min	ja	3	1	B	-	x	x	-	x	x	x	-	x	x	Bethsaida Hermitage
-	60 Min	ja	1	1	B	-	-	x	-	x	-	x	-	-	x	Neeleshwar Hermitage
-	90 Min	-	1	1	M	-	x	x	-	x	-	x	-	-	x	Sugati Retreat
-	60 Min	-	1	-	M	-	-	-	-	x	-	x	-	-	-	Prakriti Shakti
-	60 Min	ja	1	1	M	x	x	x	-	-	-	x	-	-	x	Purity at Lake Vembanad
-	100 Min	ja	4	2	B	-	-	x	x	x	-	x	-	x	x	Nattika Beach Resort
-	120 Min	ja	3	2	B	-	-	x	-	x	-	x	-	-	x	Somaltheeram Ayurveda Village
-	90 Min	ja	2	n	M	-	-	x	-	x	-	x	-	-	-	Rajah Beach Ayurvedic Hospital
-	90 Min	ja	2	1	B	-	-	x	-	x	x	x	x	-	x	Mercure Goa Devaaya Retreat
**	75-90 Min	-	2	2	M	x	x	x	-	-	-	-	x	-	x	Santani Wellness Resort & Spa
-	60 Min	ja	2	1x wö	B	-	-	x	-	x	x	x	-	-	x	Siddhalepa Ayurveda Health Resort
-	120 Min	ja	2	2x wö	M	-	-	x	-	-	-	x	-	-	-	Heritance Maha Gedara
-	120-180 Min	ja	2	2	M	x	x	x	-	x	-	x	-	-	x	Begnas Lake Resort
*	60 Min	-	1	-	B/M	x	x	x	-	-	-	x	-	-	x	Bhutan Six Senses Spa Reise
***	60-120 Min	-	2	3x wö	B/M	x	x	x	-	x	x	x	x	-	x	Amatara Wellness Resort
***	180 Min	-	1-2	3x wö	B/M	x	x	x	-	x	x	x	-	x	x	Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa
**	60 Min	-	1	1	B/M	x	x	x	-	-	x	-	-	-	x	Alba Resort
***	60 Min	-	1	3x wö	M	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	COMO Shambhala
**	60 Min	ja	1	-	B/M	x	x	x	-	x	x	-	x	-	x	Giardino
**	60 Min	-	1	-	B/M	x	x	x	x	-	x	x	x	-	x	Falkensteiner Balance Resort
**	60 Min	-	1	-	B/M	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Schloss Elmau
-	60 Min	-	-	-	M	-	x	x	-	-	-	-	-	x	x	SHA Wellness Clinic

twd

Die Reisespezialisten

africa design travel

Südafrika, Namibia, Botswana,
Zambia, Zimbabwe, Mozambique,
Malawi, Mauritius, Tanzania,
Zanzibar, Kenya, Seychellen

CamperWorld Reisen AG

USA, Kanada, Australien,
Neuseeland

Dive & Travel

Tauchferien weltweit

Dreams of India

Indien, Sri Lanka, Bhutan,
Ayurveda

HOLIDAY Lounge AG

Japan, Malaysia, Borneo,
Thailand, Sri Lanka

IDEA Reisen und Schulen AG

Sprachreisen weltweit

Laros Reisen

Griechenland, Zypern

Take it Travel

VAE & Dubai, Oman, Jordanien,
Mauritius, Seychellen, La Réunion,
Mallorca, Malta, Zypern,
Golfreisen

Tibet Culture & Trekking Tour

Nepal, Tibet, Bhutan, Ladakh,
Mongolei, Karakorum, Ind.
Himalaya, Seidenstrasse,
Zugreisen weltweit

www.twd.ch

Ihr Reisespezialist

TCTT GmbH / TCTT-Travel Lounge
Seefeldstr. 128
8008 Zürich
Tel +41 44 260 22 88
info@tctt.ch
www.tctt.ch – www.auszeit-tctt.ch