

Ayurveda in Kerala / Südindien

Sitaram Mountain Retreat in Munnar

2026 / 2027

Kombinierbar mit einer Rundreise



Atmen, Heilen, Aufblühen: Ihr von der Natur inspirierter ayurvedischer Rückzugsort

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommener Harmonie von Körper, Geist und Seele. Wenn man frei von körperlichen Einschränkungen und geistigen Ablenkungen ist, öffnen sich die Tore der Seele. Wenn das ‚Ich‘ durch das ‚Wir‘ ersetzt wird, wird sogar Krankheit zu Wohlbefinden.“



Im Sitaram Mountain Retreat genießen Sie Ihren Aufenthalt inmitten der Natur und erleben einen belebenden und erfrischenden Urlaub inmitten der Gewürzplantagen, die die Hügel schmücken. Es liegt im wunderschönen Bergkurort Munnar, was auf Malayalam und Tamil „Drei Flüsse“ bedeutet.

Munnar ist nach den Flüssen Periavaru, Madupetti und Nallathanni benannt, die durch das Gebiet fließen. Es ist ein beliebtes Reiseziel in Kerala, das für seinen atemberaubenden natürlichen Reichtum bekannt ist. Munnar liegt in den Westghats und ist der ideale Ferienort in den Bergen für einen unvergesslichen, erholsamen Aufenthalt.



Das Sitaram Mountain Retreat ist von Gewürzplantagen umgeben und reich an den Schätzen der Natur. Die Infrastruktur des Retreats ist eine harmonische Mischung aus Tradition und Natur.

Das rustikale Äußere des Retreat-Gebäudes besteht aus lokalen Materialien wie Holz und Stein, während die Innenräume mit modernen Annehmlichkeiten ausgestattet sind. Das Retreat ist eine perfekte Verschmelzung aus traditioneller und zeitgemäßer Unterbringung, um Ihnen hier einen

komfortablen Aufenthalt zu bieten.

Anreise:

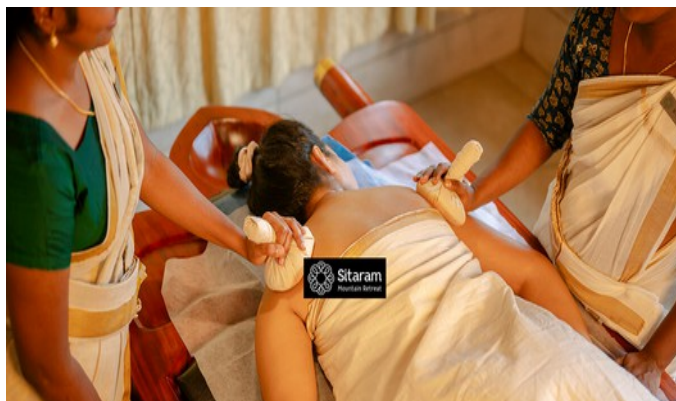
Internationaler Flug nach Cochin in Kerala im Süd-Westen Indiens und Fahrt nach Munnar, 110 km in ca. 3 Stunden.

Die Unterkünfte des Retreats strahlen von außen den Charme vergangener Zeiten aus und bieten Ihnen zugleich ein „schlichtes“, luxuriöses Erlebnis. Es steht Ihnen eine Vielzahl von Unterkunftsmöglichkeiten zur Auswahl, die Ihren Vorlieben gerecht werden. Sie haben die Wahl zwischen einem luxuriösen Zimmer im Cottage-Stil, einer Luxus-Suite, einem „Forest Bathing“-Studio-Cottage oder einem „Forest Bathing“-Duplex-Cottage – allesamt einzigartige Erlebnisse.

Ayurvedische Behandlungen

Im Sitaram Mountain Retreat steht Ihr Wohlbefinden an erster Stelle. Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, um Harmonie und Heilung in Ihr Wesen zu bringen, und passen unsere Diagnose und Regenerationsmaßnahmen individuell an, um Ihren Körper zu reinigen und sein Gleichgewicht wiederherzustellen. Unser engagiertes Team aus ayurvedischen Heilern nimmt sich Zeit, Ihre individuellen Bedürfnisse zu verstehen, und entwickelt für jeden Gast maßgeschneiderte Behandlungen. Nachfolgend finden Sie einige unserer Spezialbehandlungen:

- * Persönliches Wohlbefinden und Regeneration
- * Gewichtsreduktion und Stoffwechselmanagement
- * Darmgesundheit
- * Stressbewältigung, Burnout-Randzustände und emotionales Wohlbefinden
- * Frauengesundheit und Fruchtbarkeit
- * Entgiftung



Ayurvedisches Heilprogramm

Dieses ayurvedische Heilprogramm ist speziell auf Liebhaber ayurvedischer Behandlungen zugeschnitten. Die Patienten können sich auf zwei ayurvedische Behandlungen pro Tag (jew. 60 Min.) sowie tägliche Gruppenkurse in Yoga und Meditation freuen.

Yoga-Wellness-Programm

Das Yoga-Wellness-Programm des Retreats richtet sich an alle, die einen ganzheitlichen Ansatz für ihr Wohlbefinden suchen. Die Patienten erhalten eine 60-minütige ayurvedische Behandlung und genießen täglich eine individuell abgestimmte therapeutische Yoga-Sitzung von jeweils 60 Minuten Dauer.

Das Trikaya Restaurant

Das hauseigene Restaurant „Trikaya“ bietet ein ruhiges Ambiente, das Ihr kulinarisches Erlebnis zu etwas ganz Besonderem macht.



Sie sind dazu eingeladen, Ihre Bildschirme beiseite zu legen und achtsames Essen zu praktizieren, während Sie die wunderschöne Umgebung auf sich wirken lassen. Das Team freut sich, Sie bei der Entwicklung nachhaltiger Ernährungsgewohnheiten

zu begleiten, die über Ihren Retreat-Aufenthalt hinausgehen. Wenden Sie sich an das Team vor Ort um an den kulinarischen Erlebnissen des Retreats teilzunehmen und zu lernen, wie Sie nahrhafte Gerichte zubereiten.

Vana Yoga Shala

Eine natürliche Kulisse für Restoratives Yoga und Meditation

„Yoga ist die Reise des Selbst, durch das Selbst, zum Selbst.“ –

Aus Bhagavad Gita.

Die transformative Kraft von Yoga wird noch verstärkt, wenn es in der Natur praktiziert wird. Die Vana Yoga Shala,

eingebettet im Herzen des Waldes und umgeben von frischem, grünem Laub, macht diese Erfahrung zu einem wahrhaft magischen Erlebnis. Die warme und einladende Atmosphäre fördert eine tiefe Verbindung zwischen Körper und Geist und unterstützt die innere Heilung.

Die Gäste nehmen hier außerdem an täglichen Ritualen wie Agnihotra, belebenden Yoga-Einheiten, beruhigendem Yoga Nidra und tiefgehenden Meditationsübungen in der ruhigen Vana Yoga Shala teil. Für diejenigen, die individuell abgestimmte therapeutische Yoga-Einheiten suchen, bietet das Retreat unter der Anleitung der erfahrenen Ayurveda-Ärzte eine fachkundige Betreuung, die genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.



Erlebnisse um das Retreat herum

Wahre ganzheitliche Gesundheit beginnt mit Achtsamkeit. Umgeben von der üppigen Natur des Retreats finden Sie hier die perfekte Umgebung für diese Praxis. Sie können Vögel beobachten, duftende Gewürzplantagen

erkunden, den Bauernhof des Retreats besuchen oder einfache und gemütliche Spaziergänge in den Teegärten unternehmen. Sprechen Sie im Laufe Ihrer Heilungsreise mit den Ayurveda-Ärzten darüber, ab wann Sie diese Aktivitäten genießen können.

Munnar entdecken

Neben den ruhigen Unterkünften im Retreat haben Sie auch die Möglichkeit, das wunderschöne und malerische Munnar zu erkunden. Dieser Bergkurort ist eine Fundgrube atemberaubender Landschaften, gespickt mit rauschenden Wasserfällen, stillen Seen, üppigen Teeplantagen und bezaubernden Waldgebieten. Sie können bei einer „Jeep-Safari“ in die raue Landschaft eintauchen oder sich auch für Abenteuersportarten auf Bauernhöfen entscheiden. Die Buchung dafür nehmen Sie vor Ort vor, passend zu Ihrem Therapieplan.



Im Ayurveda-Paket enthalten

- * Tägliche ayurvedische Behandlungen gemäß der Verordnung der Ayurveda-Ärzte (120 Minuten pro Tag)
- * Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie
- * Vollpension mit ayurvedischen vegetarischen Mahlzeiten
- * Tägliche Beratung durch den Ayurveda-Arzt
- * Tägliche Gruppenkurse für Yoga und Meditation
- * Ayurvedische Arzneimittel während des Aufenthalts

nicht enthalten:

- * Indien Visum (derzeit eVisa 25 USD)
- * Reiseversicherungen
- * Trinkgelder
- * sonstige Mahlzeiten, Getränke etc.

Preis pro Person im DZ oder für Alleinreisende im EZ

inklusive Linienflug zum Tagespreis mit Qatar Airways ab/bis München, Frankfurt, Düsseldorf, Berlin oder Air India ab/bis Frankfurt, allen Gebühren, Steuern, Kerosinzuschlag und Transfers ab/bis Cochin Flughafen, Ayurveda-Paket mit Übernachtung und Vollpension:

01.10.26 – 31.05.27	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Luxury Studio			
Forest Bathing Studio Cottage			
im Doppelzimmer	ab 2.320 €	ab 3.450 €	ab 4.515 €
im Einzelzimmer	ab 2.795 €	ab 4.330 €	ab 5.720 €

Aufpreis für alleinreisende Person 75 €

Mindestaufenthalt 7 Nächte

Preise ab 01.06.2027 auf Anfrage

LOGO! Reisen Tipp für Süd-Indien:

Verbinden Sie Ihre Ayurveda-Kur mit einer erlebnisreichen Rundreise durch den traumhaften tropischen Bundesstaat Kerala an der Süd- West-Küste Indiens. Genießen Sie eine Backwaterstour auf Ihrem privaten Hausboot mit Ihrer privaten Crew oder genießen Sie einen Aufenthalt in einem Baumhaus. Kerala hat für jeden etwas und ist ein ganzjähriges Reiseziel.



Veranstaltung & Buchung:

LOGO!
REISEN
Der Fernost-Spezialist

LOGO! Reisen GmbH
Der Fernost-Spezialist
Rittersbacher Straße 84
D-91126 Schwabach
Tel. +49 (0)9122-5058 Fax 5834
Email: urlaub@logo-reisen.de
Internet: www.logo-reisen.de