



NABH-AKKREDITIERT · CHALAKUDY, KERALA

Softouch Ayurveda Village Hospital

Ein ärztlich geleitetes Ayurveda-Hospital und Resort — zwölf Zimmer auf einer ruhigen 18-Hektar-Farm am Ufer des Chalakudy-Flusses, 25 km vom Flughafen Cochin. All-inclusive und ohne Eile.

+91 97455 70555

info@softouchayurveda.com

www.softouchayurveda.com

WO SIE WOHNEN

Cottages & Villen



3 — Grand Cottages

Unabhängige Einheiten inmitten des Gartens, jede mit geräumigen Zimmern, privatem Balkon und modernem Bad. Eingebettet in das üppige Grün unserer Farm, mit eigenem Eingang.



2 — Garden Villas

Eine unabhängige Einheit voller Eleganz und Privatsphäre — große Zimmer, ein Kingsize-Bett, ein geschmackvoll gestalteter Wohnbereich und ein eigenes Bad. Das Highlight ist der große Balkon über den Gärten, mit dem Pool direkt nebenan.



1 — Grand Villa

Zwei Schlafzimmer mit separaten Wohnräumen, ein Arbeitsbereich, ein großer privater Balkon und vier Bäder. Die beiden unabhängigen Einheiten lassen sich zu einer verbinden — ideal für Familien und Gruppen.



Nurturing wellness, embracing tranquility

WO SIE WOHNEN

Suiten & Villen



1 — Ayur Villa

Ein edler Rückzugsort neben dem Ayurveda-Zentrum — ein großer Wohnraum, ein geräumiger Arbeitsbereich, ein eigenes Bad und eine zusätzliche Toilette. Ein Zustellbett bietet Platz für bis zu drei Gäste.



1 — Pool-Villa

Eine unabhängige Villa mit Blick auf den natürlichen Pool, mit großer, kunstvoll gestalteter Terrasse, Freiluftbad, separater Toilette und Arbeitsbereich — großzügig und luxuriös, mit echtem Gefühl von Privatsphäre.



3 — Suiten

Im Hauptgebäude, jede mit Wohnzimmer, Schlafzimmer und geräumigem Bad — ohne Balkon. Die Presidential bietet zusätzlich Jacuzzi und begehbaren Kleiderschrank, die Grand eine Badewanne, die Executive zwei Bäder.



Nurturing wellness, embracing tranquility

IN IHREM AUFENTHALT ENTHALTEN

All-inclusive by design

🌿 **Tägliche Ayurveda-Behandlungen**

Zwischen 90 und 120 Minuten Therapie pro Tag, verteilt auf Vormittag und Nachmittag — den genauen Plan legt Ihr Arzt fest. Wir bieten über 80 Ayurveda-Behandlungen in sechs Räumen, zwei mit Jacuzzi und vier mit Dampfbad.

🌿 **Tägliche ärztliche Beratung**

Tägliche Gesundheitsgespräche mit unseren ansässigen Ärzten und dreimal wöchentlich eine Beratung mit unserem Chefarzt. Eine kostenlose Online-Beratung vor der Anreise wird empfohlen.

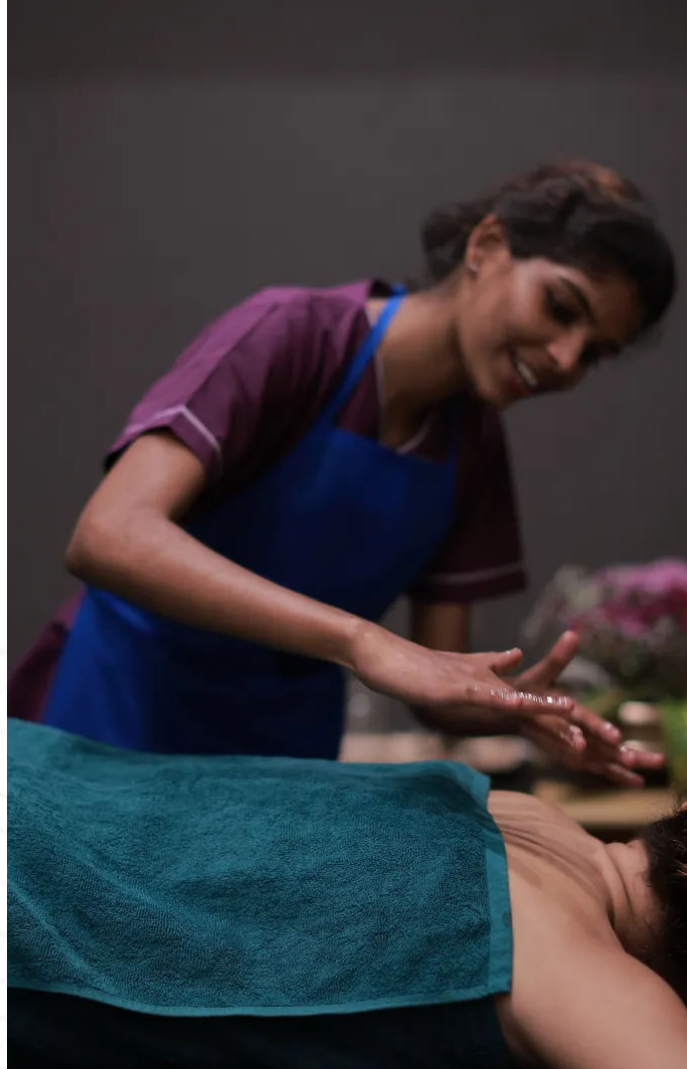
🌿 **Tägliches Yoga & Meditation**

Belebende einstündige Einheiten morgens und abends mit unserem Yoga-Meister Sanjay, in der Freiluft-Halle und auf dem Flussdeck.

🌿 **Gesunde vegetarische Küche**

Vollpension mit sattvischer Küche, abgestimmt auf Ihren Konstitutionstyp, zubereitet aus frischen Bio-Zutaten unserer Farm und nach Dosha gekennzeichnet.

Panchakarma ist unsere Spezialität — klassisch, ärztlich überwacht, nur nach Beratung verordnet und mit einem Mindestaufenthalt von zwei Wochen.



Nurturing wellness, embracing tranquility

IN IHREM AUFENTHALT ENTHALTEN

Und alles drumherum

Wellness-Aktivitäten

Ein malerischer Pool, Angeln und Kajakfahren vom privaten Steg, ein Heimkino mit 15 Plätzen, eine großzügige Bibliothek, Radfahren und Joggen sowie über 1,5 km gepflasterte Wege durch 18 Hektar.

Inklusive Medikamente

Kostenlose ayurvedische Medikamente, die unsere Ärzte während Ihres Aufenthalts verordnen – natürliche, hochwertige Öle von Kottakkal, AVP, Sitaram und Ananda Vaidhyasramam. Besuchen Sie unsere Pharmazie, um mehr zu erfahren.

Flughafentransfer Cochin

Kostenloser Hin- und Rücktransfer vom Flughafen Cochin (COK), 25 km / 50 Minuten, ab einem Aufenthalt von 7 Nächten. Wir empfangen internationale Ankünfte an Pfeiler A6 und nationale an Pfeiler 24, mit Softouch-Schild; die Fahrerdaten erhalten Sie am Vortag per WhatsApp. Eine Abholung vom Bahnhof Chalakudy (9 km, 20 Minuten) lässt sich ebenfalls arrangieren.

Tagesausflüge & Exkursionen

Ein kostenloser Ausflug zu den Athirappilly-Wasserfällen und zur Hängebrücke ab 7 Nächten Aufenthalt; ein Besuch des Ortes Chalakudy ab zwei Wochen.



Nurturing wellness, embracing tranquility

Ayurveda-Programme



7 NÄCHTE

Ayurveda-Verjüngung

Rasayana-Therapie zum Wiederaufbau von Kraft, Immunität und Vitalität. Abhyangam, Patra Potala Swedam, Nasyam und Vasti, bei Bedarf mit lokalem Kati Basti und Greeva Basti — begleitet von einer Dosha-gerechten Ernährung, Yoga und täglicher Beratung.



Dr. Anjana Sathyan



Dr. Henry Prasad



14-28 NÄCHTE

Detox & Reinigung

Vollständiges klassisches Panchakarma. Vorbereitung durch Snehana und Swedana, dann die Reinigungsverfahren selbst, anschließend eine strukturierte Aufbauphase — durchgehend begleitet von Kräuterölmassagen, Shirodhara, Njavarakizhi, Thalam und Kräuterdampfbädern.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-28 NÄCHTE

Immunstärkung

Abhyanga, Pizhichil, Njavarakizhi, Udvarthanam, Marma-Massage, Chavutti Thirumal, Tarpana, Shirodhara, Karnapoorana, Sneha Vasti und Ksheera Dhara, mit inneren Kräutermedikamenten zum Wiederaufbau von Ojas und Widerstandskraft.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

Jedes Programm wird nach einer kostenlosen Online-Beratung von Ihrem Arzt festgelegt. Panchakarma wird ausschließlich vor Ort verordnet und erfordert mindestens 14 Nächte.



Ayurveda-Programme



14 NÄCHTE

Gewichtsmanagement

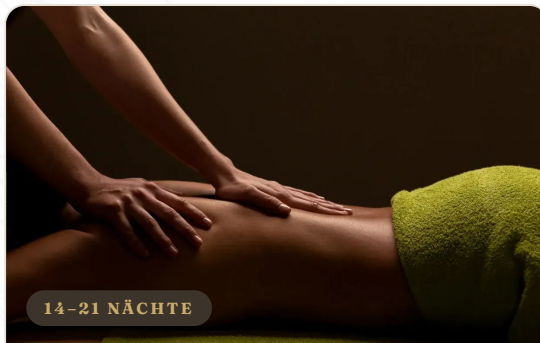
Padabhyangam, Udvartanam, Podikkizhi, Lepam und medizinische Dampfbäder zur Beruhigung von Kapha und Stärkung von Agni, kombiniert mit einer reduktionsorientierten Bio-Ernährung, Pranayama und rumpfstärkendem Yoga.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NÄCHTE

Wirbelsäulen-Pflege

Individuell auf Ihr Beschwerdebild abgestimmt — Snehana, Swedana, Virechana Karma, Basti, Vatahara und Vedana-shamaka Chikitsa, mit Kati Basti und Greeva Basti sowie Yoga-Asanas nach Ihrem Empfinden, um Schmerzen zu lindern und Beweglichkeit zurückzugeben.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NÄCHTE

Youth Restoration

Abhyangam, Ushma Swedam, Virechanam, Matra Vasti, Njavara Kizhi, Ksheera Dhara und Rasayana-Präparate, mit Ernährungsberatung und Meditation, um den Faktoren beschleunigter Alterung entgegenzuwirken.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad

Jeder Plan beginnt mit einer ausführlichen ayurvedischen Diagnose — Konstitution, Dosha-Balance, Agni, Ojas und Sattva — und endet mit einer Abschlussbeurteilung und Empfehlungen für zu Hause.



Ayurveda-Programme



7-14 NÄCHTE

Corporate De-Stress

Thalam, Shirodhara, Patra Potali Swedam, Nasyam, Kopf- und Fußmassagen, Njavara Kizhi und Netra Dhara, ergänzt durch ausgewogene Ernährung, Yoga und Meditation – Aufbau von Sattva und robustem Schutz vor Burnout.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



7-14 NÄCHTE

Computer-Belastung

Bei Nacken-, Schulter-, Handgelenks- und Augenbelastung durch Bildschirmarbeit. Njavarakizhi, Pizhichil, Shirodhara, Abhyangam sowie Kopf- und Gesichtsmassagen, mit Greeva Basti und Netra Tarpana, um die Last zu lösen und die Vitalität zurückzubringen.



Dr. Jugunu Raj



Dr. Henry Prasad



14-21 NÄCHTE

Kinderwunsch & Fruchtbarkeit

Geleitet von unserer Ayurveda-Gynäkologin. Vorbereitung beider Partner durch Shodhana und Rasayana – Zyklusstörungen, PCOS, Endometriose und hormonelles Ungleichgewicht werden an der Wurzel behandelt, mit Fruchtbarkeitsbegleitung und Ernährungsberatung.



Dr. Anjana L R



Dr. Henry Prasad

Längere Aufenthalte erlauben tiefere Arbeit. Wo eine Spanne angegeben ist, empfiehlt Ihr Arzt die passende Dauer für Ihr Beschwerdebild in der Beratung vor der Anreise.



WER SICH UM SIE KÜMMERT

Unsere Ärzte & Yoga-Meister



Dr. Henry Prasad

CHEFARZT & LEITENDER
BERATER

Praktiziert seit 2006, mit einem Postgraduerten-Diplom in Akupunktur. Spezialisiert auf rheumatische Erkrankungen, Hauterkrankungen und Krampfadern. Über 15 Jahre bei Softouch in den VAE, auf Malta und in Dschibuti.



Dr. Jugunu Raj

BERATENDER
PANCHAKARMA-
SPEZIALIST, MD

MD in Panchakarma, mit einem starken Fundament in den klassischen Therapien. Behandelt Beschwerden des Bewegungsapparats sowie Verdauungs-, Haut- und Lebensstil-Erkrankungen – an der Ursache statt am Symptom.



Dr. Anjana L R

AYURVEDA-GYNÄKOLOGIN
& FERTILITÄTSBERATERIN

MS in Prasuti Tantra & Streeroga. Ganzheitliche Frauengesundheit – Zyklusstörungen, PCOS, Endometriose, Unfruchtbarkeit, hormonelles Ungleichgewicht, Fruchtbarkeitsbegleitung und Schwangerschaftsbetreuung.



Dr. Anjana Sathyan

ANSÄSSIGE AYURVEDA-
ÄRZTIN, BAMS

Unsere ansässige Ärztin, täglich für die Gäste da. Best-Coordinator-Award 2023 und maßgeblich am Aufbau unserer NABH-Akkreditierung beteiligt.



Sanjay Anand R

YOGACHARYA ·
ZERTIFIZIERTER
YOGATHERAPEUT

29 Jahre auf dem Yoga-Weg. BSS-Zertifikat in Therapeutischem Yoga, Yoga-Dozent an der M.G. University, Kottayam, und Prüfer für die Yoga Alliance (USA) und S-VYASA.

Sie sprechen an jedem Tag Ihres Aufenthalts mit einem Arzt und dreimal pro Woche mit unserem Chefarzt.



Nurturing wellness, embracing tranquility

Verjüngende Massagen

Abhyangam

60–90 MIN.

Eine tief entspannende Ganzkörpermassage in sieben Positionen mit eigens komponierten Kräuterölen — sie stärkt das Nervensystem und stellt das körperliche, geistige und emotionale Gleichgewicht wieder her.

Njavarakizhi

60–90 MIN.

Ganzkörper-Schwitzbehandlung mit Beuteln aus Njavara-Reis, gekocht in Milch und Kräutern. Sie leitet Toxine aus, reinigt das Gewebe, nährt Gelenke und Muskeln und besänftigt Vata.

Shirodhara

30–60 MIN.

Ein langsamer, gleichmäßiger Strom aus medizinischem Öl, Dekokt oder Buttermilch über die Stirn. Er verbessert die Konzentration, lindert Schlafprobleme und senkt Stress, Angst und Erschöpfung.

Padabhyangam (foot)

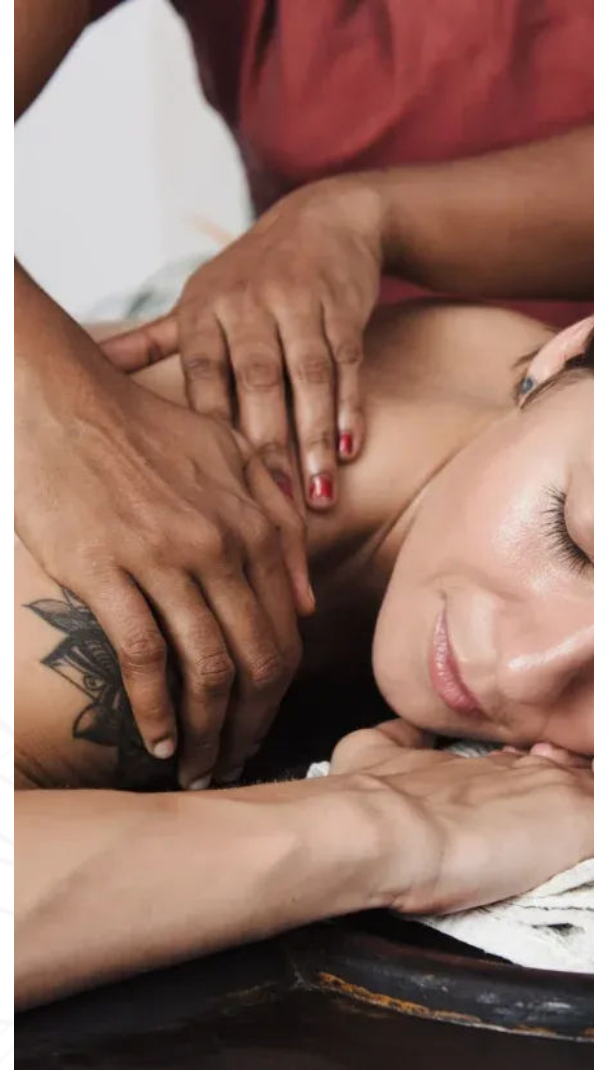
30 MIN.

Eine wohltuende Fußmassage, die das Nervensystem beruhigt und ausgleicht, die Durchblutung fördert, Schwellungen in den Unterschenkeln lindert und bei Schlaflosigkeit und geistiger Erschöpfung hilft.

Shiro Abhyangam (head)

15 MIN.

Massage von Kopf, Nacken und Schultern mit warmem Kräuteröl, die über die Marma-Punkte die Durchblutung der Kopfhaut anregt, den Geist beruhigt und das Haarwachstum fördert.



Wellness-Massagen

Elakkizhy

60 MIN.

Warme geröstete Heilblätter in einem Musselinbeutel, angewendet nach einer Ganzkörpermassage. Sie fördert die Entgiftung, öffnet die Poren und verlangsamt den altersbedingten Gelenkverschleiß.

Narangakkizhy

45-60 MIN.

Ein warmer Beutel aus Zitrone, Shatapushpa, geriebener Kokosnuss und Steinsalz für Muskeln und Gelenke, der Schmerzen, Entzündungen und Verspannungen löst und die Beweglichkeit verbessert.

Avikkizhy

45 MIN.

Ein Beutel mit kraftvollen Kräuterpulvern, erhitzt im Dampf eines Kräuterdekokts und von zwei Therapeuten rhythmisch über den Körper gestempelt, um die Mikrokanäle zu öffnen und Schwellungen auszuleiten.

Ksheera Dhara

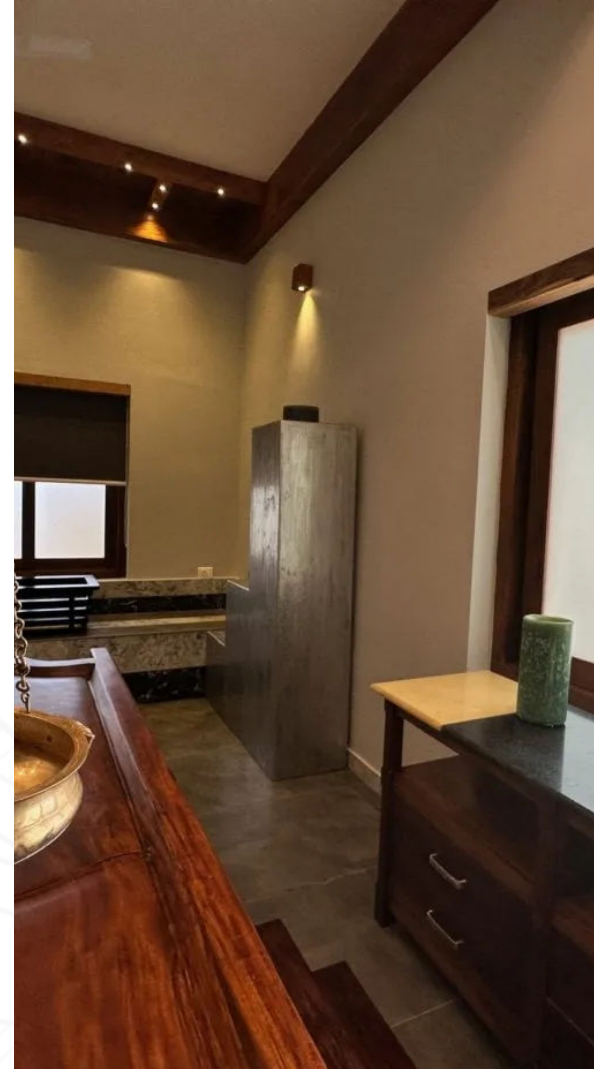
30-45 MIN.

Ein kontinuierlicher Strom lauwarmer medizinischer Milch über die Stirn. Er beruhigt den Hypothalamus, fördert den Schlaf und stärkt geistige Klarheit und kognitive Leistung.

Swedana therapy

30-45 MIN.

Kräuterdampf-Therapie, die Toxine über die Haut ausleitet, Vata, Pitta und Kapha wieder ins Gleichgewicht bringt, Durchblutung und Teint verbessert und Alterungserscheinungen mildert.



Schönheit & Hautpflege

Udvarthanam

45-60 MIN.

Eine belebende Trockenmassage mit Kräuterpulver in kräftigen Aufwärtsbewegungen. Sie peelt abgestorbene Haut, reduziert überschüssiges Körperfett, stärkt die Muskulatur und nimmt Körpergeruch.

Ksheera Sekam

45-60 MIN.

Eine sanfte Kaskade medizinischer Milch über den ganzen Körper, die Schwitzen anregt und Toxine ausleitet — sie belebt das Nervensystem, vertieft den Schlaf und überwindet Erschöpfung.

Njavara facial

30-45 MIN.

Beutel aus Njavara-Reis, gekocht in Kräuterdekot und Milch, sanft über Gesicht und Hals massiert, um die Haut zu nähren, das Lymphsystem anzuregen und die natürliche Ausstrahlung zurückzugeben.

Mukha Lepam

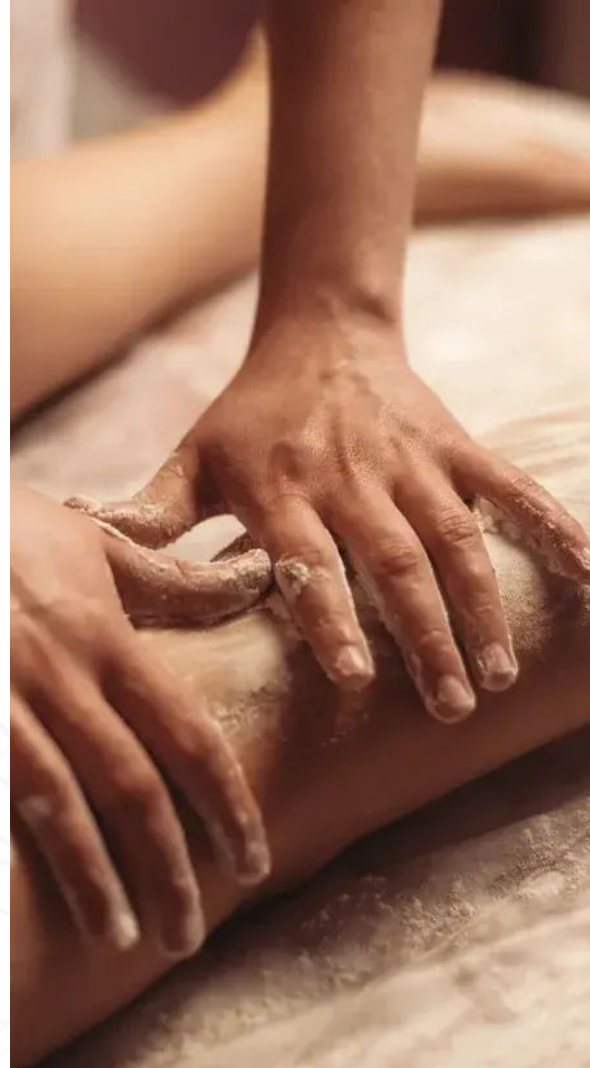
30-45 MIN.

Eine Gesichtsmassage, gefolgt von ausgewählten Kräuterpasten gegen Pigmentflecken, Falten, Augenringe und Mattheit — sie strafft die Haut und erhält die Vitalität des Gesichts.

Mukhabhyangam

15-20 MIN.

Eine belebende Gesichtsmassage mit Nalpamaradi und Kumkumadi Taila, die den Lymphfluss anregt, die Gesichtsmuskulatur strafft und Sonnenschäden mildert.



Beliebte Ayurveda-Massagen

Pichu

30-45 MIN.

Ein steriles, in ayurvedische Öle getränktes Wattepad auf geschwollenen Gelenken oder verspannten Muskeln — sehr wirksam bei degenerativen, schmerzhaften Wirbelsäulenproblemen und zur Kräftigung des Gewebes.

Kativasthi (back & spine)

30 MIN.

Warmes Öl, das in einem Wall aus Kräuterteig über der Lendenwirbelsäule gehalten wird, die Zwischenwirbelgelenke schmiert, Kreuzschmerzen und Steifheit lindert und die Beweglichkeit zurückgibt.

Januvasthi (knee)

30 MIN.

Warmes medizinisches Öl, das in einem Kichererbsenmehl-Ring über dem Kniegelenk steht, die Durchblutung anregt, die Knochendichte unterstützt und über mehr Gelenkflüssigkeit die Beweglichkeit erhöht.

Urovasthi (chest)

30 MIN.

Warmes medizinisches Öl, das in einem Wall aus Urbohnenmehl über dem Brustkorb gehalten wird, das neuromuskuläre System stärkt und muskuläre Brustschmerzen lindert.

Upanaham

30 MIN.

Kräuterbandagen, warm oder kalt aufgelegt, um stockendes Blut zu lösen und chronische, verhärtete Schwellungen zu lindern — hilfreich bei Arthrose, Tennisellenbogen und Fersensporn.

Dhanyamla Kizhy

30 MIN.

Ein warmer Beutel aus Getreide und fermentierter Dhanyamla-Flüssigkeit, exakt temperiert aufgelegt, der über die Ausleitung überschüssiger Doshas Entzündung, Steifheit und Schmerz lindert.



Essen als Medizin

☛ Von unserem Arzt personalisiert

Ein detaillierter Plan, gegliedert nach Vata, Pitha und Kapha, den unser Küchenteam genau umsetzt — mit frischen Bio-Zutaten und Lebensmitteln, die den Heilprozess unterstützen.

☛ Vegetarisch, nach Ayurveda

Aufgebaut auf den sechs Geschmacksrichtungen — süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb — für Balance und ein geringeres Risiko für Zivilisationskrankheiten.

☛ Bio & zum Mitmachen

Frische Erzeugnisse von unserer eigenen Farm, dazu wöchentliche Kochkurse, in denen Sie authentische Gerichte lernen und die Rezepte mit nach Hause nehmen.

☛ Früchte von der Farm, saisonal

Was die Saison hergibt: Mangostan, Jackfrucht, Litschi, Mango, Papaya, Banane, Ananas und Rambutan, auf dem Gelände geerntet und zum besten Zeitpunkt serviert.

☛ Säfte, Kräutertees & junge Kokosnuss

Frisch gepresste Säfte, junge Kokosnuss direkt von der Palme und Kräutertees — Shankhupushpam, Hibiskus und Zimt — den ganzen Tag über.



Auf Ihrem Teller

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
Montag	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran	Rice, Kalan Curry, Cabbage Thoran, Koorka (Chinese Potato), Salad, Pickles	Porridge of Millet, Coconut Chutney, Vegetable Thoran
Dienstag	Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks	Rice, Dal Curry, Lentil, Kovakka (Ivygourd), Salad, Pickles	Sweet Potato, Chutney, Grilled Vegetables, Drumsticks
Mittwoch	Puttu of Millet, Green Gram Curry	Rice, Yam with Peas, Ladies Finger, Thoran, Beans Mezhukkupuratty, Butter Milk, Salad	Puttu of Millet, Green Gram Curry
Donnerstag	Pathiri, Chapati, Veg Mixed Curry	Rice, Sambar, Banana Flower Thoran, Beetroot Mezhukkupuratty, Salad	Pathiri, Chapati, Vegetable Mixed Curry
Freitag	Tapioca in Coconut Milk with Chutney, Green Gram Soup	Rice, Olan (Ash Gourd), Small Onions, Raw Banana Curry, Ridge Gourd	Tapioca in Coconut Milk with Coconut Chutney, Green Gram Soup
Samstag	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables	Fried Rice, Lemon Rice, Paneer Butter Masala, Papad / Cauliflower Chilli	Idiyappam, Potato Stew, Grilled Vegetables
Sonntag	Vellayappam, Vattayappam, Chana Masala, Bread & Omelette	Veg Biriyani / Lemon Rice, Salad, Papad	Wheat Porotta, Corn, Green Peas in Coconut Milk, Steamed Vegetables

Nur ein Beispiel — der Speiseplan wechselt täglich mit der Saison, und Ihr Arzt stimmt ihn auf Ihr Dosha ab. Saisonale Früchte von unserer Farm, frisch gepresste Säfte und junge Kokosnuss werden täglich dazu serviert.



EIN TYPISCHER TAG

Ihr Tagesrhythmus

07:15 – 08:15
Morgen-Yoga

08:30 – 10:00
Frühstück

09:00 – 13:00
**Ayurveda-
Behandlung**

13:00 – 14:30
**Gesundes
Mittagessen**

14:30 – 18:00
Zweite Sitzung

Tag bis Abend
Achtsame Muße

17:30 – 18:30
Meditation

19:00 – 20:30
Leichtes Abendessen

Die Behandlungszeiten legt Ihr Arzt nach der Beratung fest — Ihr Rhythmus ist persönlich, nie gehetzt. Jeden Abend schickt Ihnen Ihr Berater den Behandlungsplan für den nächsten Tag, damit Sie stets wissen, was Sie erwartet.



Nurturing wellness, embracing tranquility

Richtlinien & Praktisches

RESERVIERUNG & ZAHLUNG

Buchung Rufen Sie +91 97455 70555 an oder schreiben Sie an info@softouchayurveda.com. Eine kostenlose Online-Beratung vor der Anreise wird empfohlen, damit unsere Ärzte Ihnen schon vorab einen persönlichen Behandlungsplan erstellen können.

Anzahlung Eine Anzahlung von 50 % bestätigt Ihre Buchung; der Restbetrag ist bei Anreise fällig.

Zahlung Überweisung, Karte, UPI oder bar — bar bis maximal ₹2 Lakh pro Buchung. Vor Ort werden auch Kartenterminal und UPI akzeptiert. Bei der Abreise erhalten Sie eine Rechnung.

e-Visum Die meisten Nationalitäten können mit einem indischen e-Visum einreisen, das vor der Reise online beantragt wird. Cochin (COK) ist ein zugelassener e-Visum-Flughafen.

AUFENTHALT & AYURVEDA

Mindestaufenthalt 5 Nächte. Für eine wirklich verjüngende Erfahrung empfehlen wir eine Woche.

Panchakarma erfordert einen Aufenthalt von 14 Nächten. Ihren Plan legt unser leitender Ayurveda-Arzt in einer kostenlosen Online-Beratung vor der Anreise fest.

Schwangerschaft & Menstruation auf Ganzkörpermassagen wird verzichtet; Nacken- und Wirbelsäulentherapien sind weiterhin möglich. Bei vermuteter Schwangerschaft sind Behandlungen nicht empfohlen — bitte sagen Sie uns vorab Bescheid.

Medizinische Befunde senden Sie relevante Befunde bitte an doctor@softouchayurveda.com, damit unser Team sich auf Ihren Fall vorbereiten kann.

STORNIERUNG & VERSCHIEBUNG

Bis 45 Tage vor Anreise kostenlose Stornierung — volle Rückerstattung, abzüglich etwaiger Bank- oder Zahlungsdienstleister-Gebühren.

31–44 Tage 10 % des Buchungswerts werden einbehalten.

15–30 Tage 50 % des Buchungswerts werden einbehalten.

Innerhalb von 14 Tagen, Nichtanreise oder vorzeitige Abreise 100 % des Buchungswerts werden einbehalten.

Verschiebungen werden im Einzelfall geprüft, mit Flexibilität.

GUT ZU WISSEN

Anreise Der Flughafen Cochin (COK) ist 25 km / 50 Minuten entfernt — der Hin- und Rücktransfer ist ab 7 Nächten inklusive. Der Bahnhof Chalakudy liegt 9 km / 20 Minuten entfernt; eine Abholung lässt sich ebenfalls arrangieren.

WLAN & Unterhaltung kostenlose 250 Mbit/s überall. Bewusst keine Fernseher in den Zimmern — stattdessen ein Heimkino mit 15 Plätzen. Für ein Digital Detox verwahren wir Ihr Gerät gerne sicher.

Sprachen unser Team spricht Englisch, Malayalam und Hindi. Deutsche und russische Dolmetscher lassen sich gegen Gebühr arrangieren.

Privat-Yoga Einzelstunden mit unserem Yoga-Meister sind für ₹1.000 pro Einheit buchbar.

