

the gateway to serenity  
Die Pforte zur Entspannung

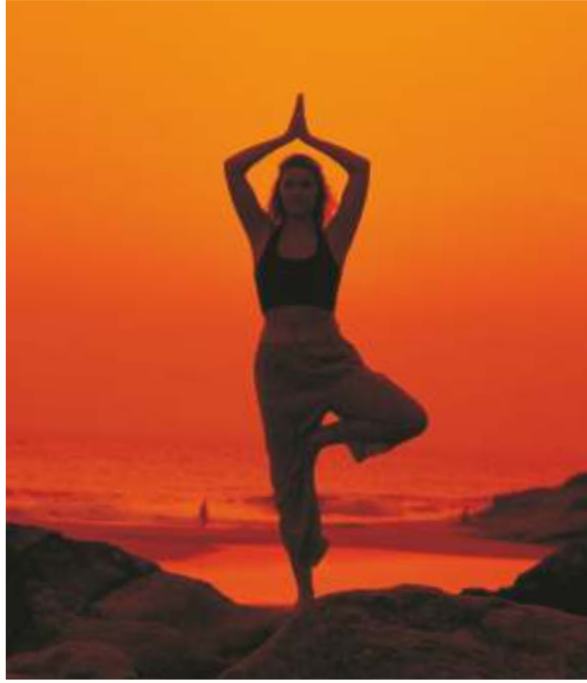


**Soma**  
**Manaltheeram**  
AYURVEDA BEACH VILLAGE



At Manaltheeram, the tropical sunrise and sunset are an incredible treat. Sit out in the evenings and in the fading dusk to watch the gradual appearance of flickering lights in the ocean from fishing vessels. Watch out for the solitary plover or frisky sandpiper, perhaps coming here from temperate lands in search of food and peace...

They too go back but return year after year to the same shore. Join them, be a migrant but keep coming back to us... we will wait... so too will the sun and waves for your return !



Wer jemals die tropischen Sonnenauf- und -untergänge im Manaltheeram erlebt hat, wird dieses faszinierende Schauspiel der Natur niemals vergessen. Und wenn die Dunkelheit hereingebrochen ist, schauen Sie den zahllosen flackernden Lichtern zu. Es sind Fischerboote, die aufs Meer fahren. Über Nacht bleiben die Männer draußen und

holen am Morgen ihre Netze ein. Zuweilen wird Ihnen am Strand der Kiebitz, der Flussuferläufer oder der Eisvogel Gesellschaft leisten. Sie alle fühlen sich in dieser Umgebung wohl, dass sie immer wieder hierher zurückkommen. Wie die Sonne und die Wellen. Und hoffentlich auch Sie.



At Manaltheeram, set on a path not frequented by many but close to the capital of Kerala, Trivandrum (18Kms) you are released from the stress and strain of modern life by the incessant tropical sea breeze and the lulling waves of the Arabian Sea. Here, time sets a rhythm in tune with the sun and waves, in harmony with your own heart so that the moment you enter in you are relaxed and feel free.



Manaltheeram liegt abseits des Massentourismus. Dabei ist die Hauptstadt Keralas, Trivandrum, nur 18 Kilometer entfernt. Im Manaltheeram bekommen Sie nichts vom geschäftigen

Treiben mit. Tropische Meeresbrisen, der beruhigende Rhythmus des Meeres – das ist es, was hier den Ton angibt. In dieser

Umgebung verliert Zeit ihre Bedeutung, und statt nervenaufreibender Hektik erfahren Sie hier, wie wohltuend es ist, Sonne, Wellen und den eigenen Herzschlag zu spüren



Manaltheeram offers a variety of therapeutic packages for all seasons including the monsoon, which according to Ayurvedic system, is the most appropriate season for thorough medical care. The programmes include rejuvenation therapy, various clinical treatments and beauty care. A menu consisting of 250 vegetarian dishes made from an assortment of vegetables, raw salads and fruit juices are available. The purification and alleviating therapies of Ayurveda leaves no room for your system to fail.



Manaltheeram bietet Ihnen verschiedene therapeutische Gesamtangebote für jede Jahreszeit an – auch für die Monsunzeit, die nach ayurvedischer Auffassung die beste Zeit für eine Ayurveda-Kur ist. Die Angebote schliessen sowohl eine Verjüngungstherapie, verschiedene medizinische Behandlungen als auch eine Schönheitskur ein. Wählen sie unter 250 vegetarischen Gerichten und genießen Sie die reinigende und erleichternde Wirkung jahrhundertealter, bewährter, ayurvedischer Medizin.



Ayurveda in combination with yoga and meditation cleanses one's mind and body of toxins and unwanted elements. The morning yoga session on the lawn helps your body to imbibe the revitalizing energy of the sun, so essential for life on earth. The yoga with its vast repertoire of 'asanas' (exercises) and 'pranayama' (breathing skills) helps to realign your body and mind. The team of doctors and therapists and the treatment rooms assure constant care and attention to you.



Seine optimale Wirkung entfaltet Ayurveda, wenn Sie es mit Yoga und Meditation kombinieren. Reinigen und befreien Sie Körper und Geist von allem Unerwünschten. Bereits kurz nach Sonnenaufgang können Sie sich bei Ihren Yogaübungen der lebensspendenden Kraft der Sonne öffnen. So bringen Sie Ihren Körper wieder in Einklang mit der Natur und mit sich selbst. Und selbstverständlich finden Sie im Manaltheeram dazu stets die optimale Anleitung.



Manaltheeram situated on the western coast of the Indian Subcontinent at the southern extremity of the 590 km coast line of Kerala is a virtual entry point to calmness, health and knowing oneself. Manaltheeram is where the skill of nature amalgamate with human architectural ethnicity and knowledge to create the Ayurvedic Health Resort akin to its sister concern Somatheeram

Manaltheeram liegt am schönsten der indischen Westküste – ganz im Süden des Subkontinentes. 590 Kilometer lang ist die Küstenlinie Keralas, und nirgendwo finden Sie mehr Ruhe und Entspannung als hier. Es ist aber auch die Pforte zu Gesundheit und Selbstverwirklichung, denn hier verschmelzen Natur und historische Architektur zu einem ayurvedischen Kleinod, ebenso wie die benachbarte Schwesternanlage Somatheeram.





# The Ayurveda People



## Soma Manaltheeram

AYURVEDA BEACH VILLAGE

Chowara P.O. | South of Kovalam | Thiruvananthapuram-695 501 | Kerala | India

Tel # +91 471 2266222 | Fax # +91 471 2267611 | Email: [mail@manaltheeram.com](mailto:mail@manaltheeram.com) | Web: [www.manaltheeram.com](http://www.manaltheeram.com)



**Somatheeram**<sup>TM</sup>  
AYURVEDA GROUP

**Soma**  
**Manaltheeram**  
AYURVEDA BEACH VILLAGE

Chowara, South of Kovalam

**Somatheeram**<sup>TM</sup>  
AYURVEDA VILLAGE

Chowara, South of Kovalam

**AyurSoma**  
AYURVEDA ROYAL RETREAT

Chowara, South of Kovalam

**Soma**  
**Palmshovë**  
BEACH AYURVEDA YOGA

Light House Road, Kovalam

**Soma**  
**Birds lagoon**  
Birds Nature Ayurveda

Thattekkadu, Kochi

**Soma**  
**houseboats**  
A slice of life

Finishing Point, Alappuzha

**Somatheeram**<sup>TM</sup>  
RESEARCH INSTITUTE & AYURVEDA HOSPITAL

Chowara, South of Kovalam

**Soma**  
**Manaltheeram**  
AYURVEDIC HOSPITAL & RESEARCH CENTRE

Chowara, South of Kovalam

**Somatheeram**<sup>TM</sup>  
International Institute of  
**yoga**

Chowara, South of Kovalam

Centralised Reservation: +91 471 22 66 111 | Email : [mail@soma.in](mailto:mail@soma.in) | Website : [www.somatheeram.net](http://www.somatheeram.net)

Manaltheeram Ayurvedic Hospital & Research Centre is Accredited by



National Accreditation Board for  
Hospitals & Healthcare Providers



Green Leaf By  
Government of Kerala



European Audit Institute  
Wellness & SPA e.V.



British Standards Institution  
United Kingdom



British Standards Institution  
United Kingdom