www.thenattikabeach.com

THE NATTIKA BEACH AYURVEDA RESORT

INFORMATION GUIDE

THE NATTIKA BEACH

Welcome
Geographic Information
Resort Layout
Rooms
Vapika - The Finest
Yoga
Ayurveda
Special Updates @ Nattika
Daily Activities
Room Facilities
General Information
Niramaya Souvenir Shop
Shopping Suggestions
Church & Temple Timings

Willkommen
Geografische Informationen
Resort Anlage
Villa-Kategorien
Vapika – The Finest
Yoga
Ayurveda
Spezielle Neuigkeiten Aus Dem Nattika
Tägliche Aktivitäten
Raumausstattung & Dienstleistungen
Allgemeine Informationen
Niramaya Souvenir Shop
Shopping-Vorschläge
Kirche & Tempel Öffnungszeiten

THE NATTIKA BEACH

Dear Guest,

We warmly welcome you to The Nattika Beach Ayurveda Resort. It is our pleasure to have you in our resort. Your stay should be anything but ordinary. We hope you will have an unforgettable time in our paradise.

Ayurveda is the core of our philosophy. Our Ayurveda treatments and the tailor made Ayurveda vegetarian buffet are based on this. For leisure travellers, our resort offers plenty of diversity and relaxation. If you have not booked an Ayurveda package with us, we would recommend you to try our Ayurveda and Yoga facilities for your body and mind.

During your stay we hope that the comfortable rooms, open gardens, friendly staff, delicious food and the expansive Nattika Beach invites you to dream and relax.

Enjoy your stay with us.

Team Nattika

Lieber Gast,

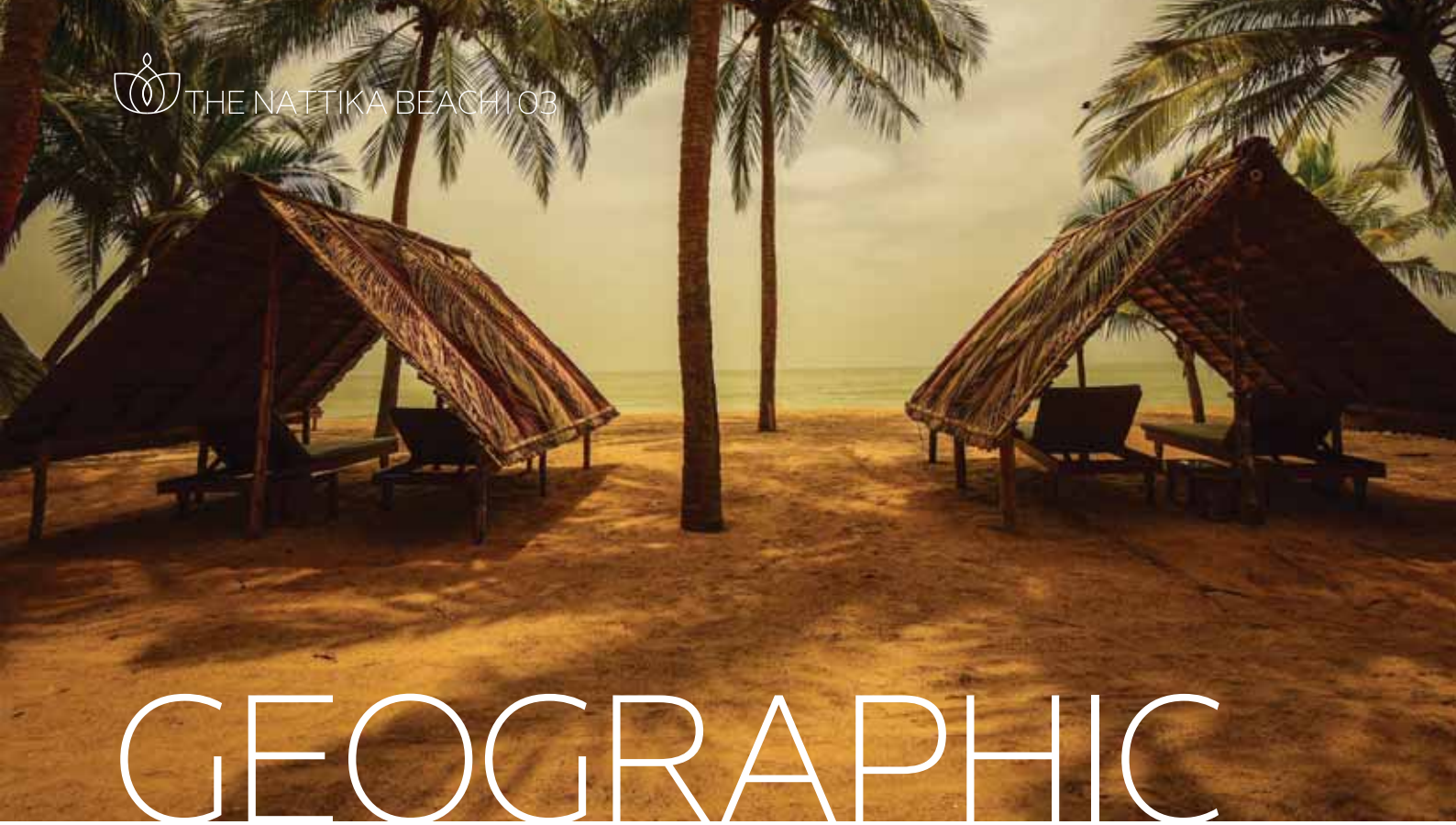
wir begrüßen Sie recht herzlich in unserem Nattika Beach Ayurveda Resort. Es ist uns ein Vergnügen, dass Sie sich für einen Aufenthalt in unserem Resort entschieden haben. Ihr Aufenthalt sollte alles, aber nicht gewöhnlich sein. Wir hoffen Sie haben eine unvergessliche Zeit in unserem Paradies.

Ayurveda ist der Kern unserer Philosophie. Unsere Ayurveda-Behandlungen und das maßgeschneiderte ayurvedisch-vegetarische Buffet basieren darauf. Doch auch für Freizeitreisende bietet unser Resort eine Fülle an Vielfalt und Erholung. Wenn Sie kein Ayurveda-Paket mit uns gebucht haben, empfehlen wir Ihnen unser Ayurveda und Yoga für Ihren Körper und Geist auszuprobieren.

Während Ihres Aufenthalts hoffen wir, dass die komfortablen Räume, der offen gestaltete Garten, die freundliche Belegschaft, das köstliche Essen und der weite Nattika Beach Sie zum Träumen und Erholen einladen.

Genießen Sie Ihren Aufenthalt mit uns.

Team Nattika



GEOGRAPHIC INFORMATION

To give you a clear idea on which part of the world you are located we've compiled some information for you.

Kerala is in the southwest of India, located on the Malabar Coast. The state has an area of 38,863 km (15,005 sq. mi) and is bordered by Karnataka to the north and northeast, Tamil Nadu to the east and south, and the Arabian Sea on the west. Thiruvananthapuram is the state capital. Kochi and Kozhikode are other major cities that are worth a visit.

The Nattika Beach Resort is in Nattika Panchayat in Thrissur district in Central Kerala. The Resort is 60 km away from the Cochin International Airport.

Not far away from the resort there is Triprayar, situated in the middle between Kodungallur-Guruvayoor-Ernakulam Highway (NH 17). Triprayar is a small town, where you can do shopping or watch the hustle and bustle of India.

With 120–140 rainy days per year, Kerala has a wet and maritime tropical climate that is influenced by the seasonal heavy rains of the southwest summer monsoon from June to August.

The daily temperatures range between 19.8 °C to 36.7 °C.

Um Ihnen eine klare Vorstellung davon zu geben auf welchem Teil der Erde Sie sich befinden, haben wir einige Informationen für Sie zusammengestellt.

Kerala liegt an der Malabar-Küste im Südwesten von Indien. Der Staat hat eine Fläche von 38.863 km (15.005 sq. mi) und wird von Karnataka im Norden und Nordosten, von Tamil Nadu im Osten und Süden und vom Arabischen Meer im Osten begrenzt. Die Hauptstadt ist Thiruvananthapuram. Andere große Städte sind Kochi und Kozhikode, die einen Besuch wert sind.

Das Nattika Beach Resort befindet sich im Nattika Panchayat im Distrikt Thrissur in Zentral-Kerala. Das Resort ist 60 km vom internationalen Flughafen Cochin entfernt.

Auch nicht weit entfernt vom Resort, in der Mitte zwischen Kodungallor-Guruvayoor-Ernakulam Highway (NH 17), befindet sich Triprayar. Es ist eine kleine Stadt, in der man Shoppen gehen oder das geschäftige Treiben Indiens beobachten kann.

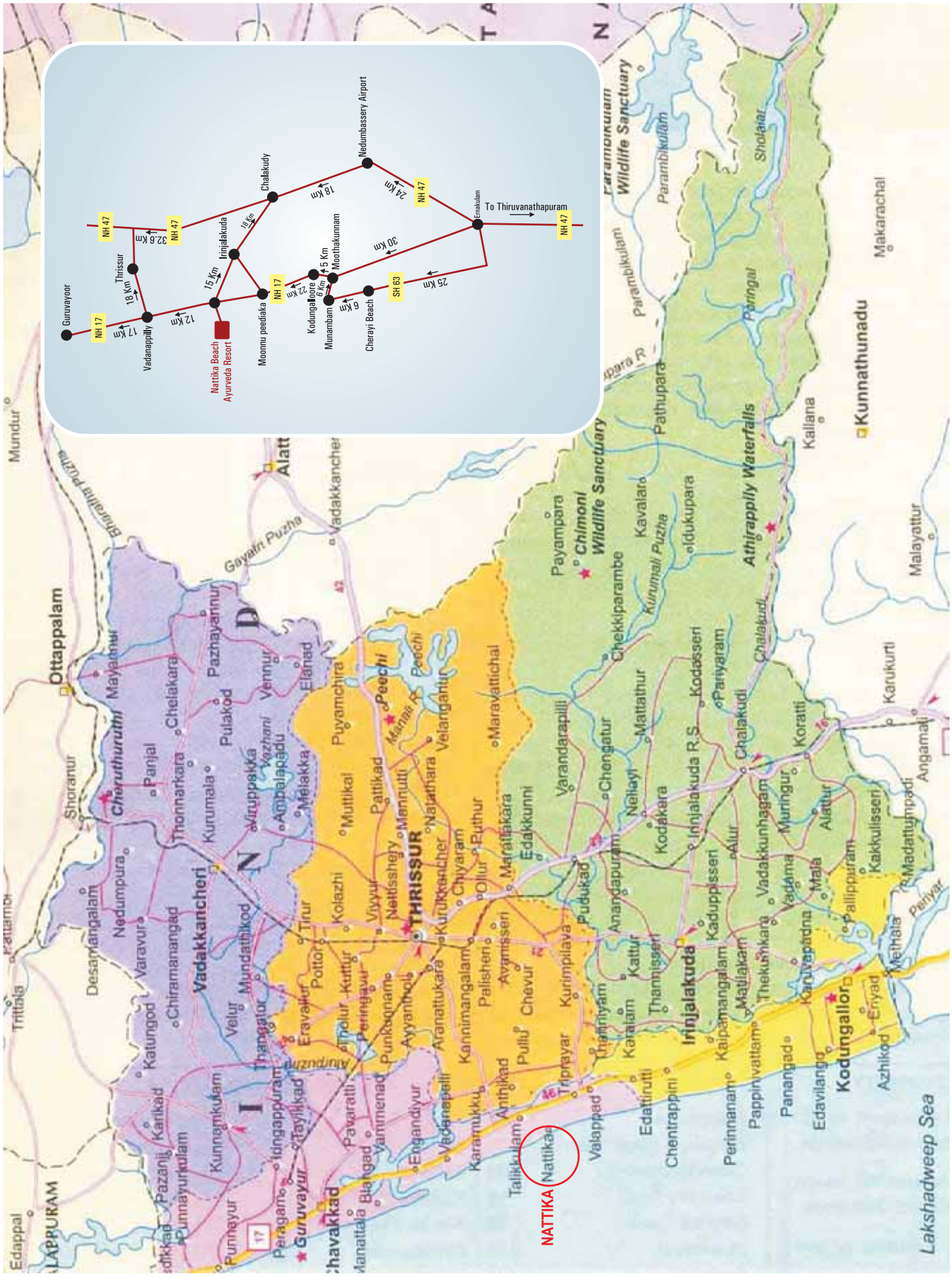
Mit 120-140 Regentagen im Jahr hat Kerala ein feuchtes maritimes tropisches Klima, dass durch die saisonalen starken Regenfälle des Südwest-Sommer-Monsuns von Juni bis August beeinflusst wird.

Die täglichen Temperaturen schwanken zwischen 19,8°C und 36,7°C.

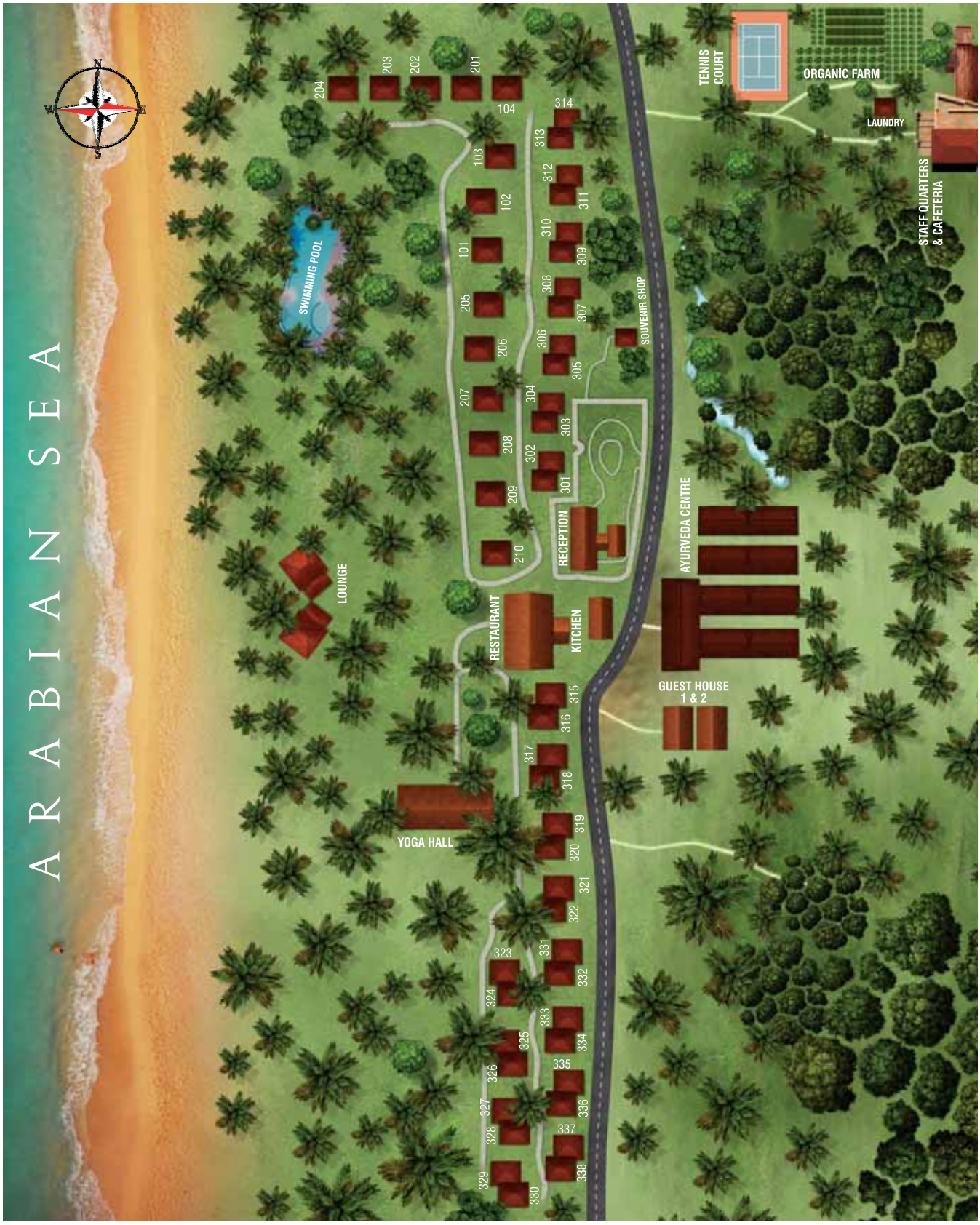
MAP | KARTEN

TOURIST MAP OF
KERALA
Not to scale
REFERENCES
KARNATAKA
INDIA
TAMILNADU
ARABIAN SEA
NATTIKA
DELHI
INDIA
CALCUTTA
MUMBAI
HYDERABAD
BANGALORE
CHENNAI
CALICUT
COCHIN
THIRUVANATHAPURAM

THRISSUR


Guruvayoor
NH 17
17 Km
Vadanappilly
12 Km
18 Km
Thrissur
NH 47
32.6 Km
NH 47
Nattika Beach
Ayurveda Resort
15 Km
Irinjalakuda
19 Km
Chalakudy
18 Km
Nedumbassery Airport
24 Km
NH 47
Moonnu peediaka
NH 17
22 Km
Kodungallore
5 Km
Moothakunnam
Munambam
6 Km
Cherayi Beach
SH 63
30 Km
Ernakulam
25 Km
To Thiruvanathapuram
NH 47
Ottappalam
Cheruthuruthi
Vadakkancheri
THRISSUR
Peechi
Chimoni Wildlife Sanctuary
Athirappily Waterfalls
Irinjalakuda
Kodungallor
Kunnathunadu
Chavakkad
Guruvayur
NATTIKA
Lakshadweep Sea

RESORT LAYOUT | RESORT ANLAGE



ROOMS AT NATTIKA

Our traditional Kerala style Villas come in five categories

Superior Deluxe Villa (101 - 104)

These Spacious villashave a large veranda,a bedroom,a dressing area and a bathroomthat is open to the sky

Deluxe Villa (201 - 210)

These independent villas have a spacious living room with a large veranda.

Deluxe Twin Villa-Front Row Direct (323 - 330)

These are the same Deluxe Twin villas in the front row that boast of the stunning direct view of the beautiful sea!

Deluxe Twin Villa (311 - 314) (317 - 338)

These are comfortable double units with separate veranda, entrance & spacious living rooms.

Twin Villa (301 - 310) (315 - 316)

These double unit Twin Villas offer all the facilities as the Deluxe Twin Villas except that they are smaller in size.

All our villas are equipped with air conditioning and fans. Standard features include Mini-Fridge, TV, Direct dial telephone and Sun loungers.

VILLA-KATEGORIEN IM NATTIKA

Unsere im traditionell keralesischen Stil erbauten Villen gibt es in funf Kategorien.

Superior Deluxe Villa (101 - 104)

Diese geräumigen Villen haben eine große Veranda, ein Schlafzimmer, einen Ankleidebereich und ein Badezimmer, das zum Himmel hin offen gestaltet ist.

Deluxe Villa (201 - 210)

Diese einzeln stehnenden Villen haben einen großzügigen Wohnbereich und eine große Veranda.

Deluxe Twin Villa-Front Row Direct (323 - 330)

Dies sind die gleichen Deluxe Twin Villen in der ersten Reihe, die den atemberaubenden direkten Blick auf das schöne Meer rühmen!

Deluxe Twin Villa (311 - 314) (317 - 322)

Dieses sind komfortable Doppeleinheiten mit separater Veranda, separatem Zugang und großzügigem Wohnbereich.

Twin Villa (301 - 310) (315-316)

Diese Doppeleinheiten bieten die gleiche Ausstattung wie die Deluxe Twin Villas, nur sind sie etwas kleiner.

Alle unsere Villen sind mit Klimaanlage und Ventilator ausgestattet. Zur Standardausstattung gehören ein Minikühlschrank, ein Fernseher, ein Direktwahltelefon und Sonnenliegen.

- Our Ayurveda restaurant offers a completely Vegetarian Ayurvedic Buffet. The buffet has been prepared keeping in mind the Ayurvedic Diet Principles by our Executive Chef Joshy and our In-house Dietician Dr. Nitha.
- Restaurant timings are as follows:
  - 07.00 am till 10.00 am for breakfast
  - 12.00 pm till 03.00 pm for lunch
  - 06.45 pm till 09.45 pm for dinner.
- Tandoori dishes are available from 7 pm - 9.30 pm every evening at Dinner.
- Alcohol consumption is not recommended in Ayurveda concept, hence Alcohol is neither served in the restaurant nor in the resort premises.
- Every Tuesday and Friday there is a live cooking demonstration on Ayurvedic and Indian cuisine with our chef and dietician to which we cordially invite you.
- Indian Spices are available for sale, please ask our restaurant team for more information.

Following items are included in your package during your stay:
Breakfast, Lunch and Dinner – Ayurvedic Buffet and Vegetarian dishes are included.
Tender Coconut, Tea and Fruit juices during the meal periods only.
Herbal tea & Herbal water may be ordered at any time of your choice.

- Unser Ayurveda Restaurant bietet ein komplett vegetarisches Ayurveda Buffet. Das Buffet wurde unter Berücksichtigung der ayurvedischen Diät Prinzipien von unserem Chefkoch Joshy und unserer ayurvedischen Ernährungsberaterin Dr. Nitha vorbereitet.
- Unsere Restaurantzeiten sind die folgenden:
  - 07.00 Uhr bis 10.00 Uhr Frühstück
  - 12.00 Uhr bis 15.00 Uhr Mittagessen
  - 18.45 Uhr bis 21.45 Uhr Abendessen
- Tandoori-Gerichte sind jeden Abend zwischen 19.00 Uhr und 21.30 Uhr erhältlich.
- Der Konsum von Alkohol wird im Ayurveda-Konzept nicht empfohlen, deshalb servieren wir keinen Alkohol in unserem Restaurant und in keinem unserer Räumlichkeiten.
- Jeden Dienstag und Freitag findet ein Schau-Kochen, Indischer und Ayurvedischer Küche, mit unserem Koch und unserer Ernährungsberaterin statt. Dazu laden wir sie herzlich ein.
- Indische Gewürze sind erhältlich, bitte fragen Sie unser Team vom Restaurant für weitere Informationen.

Folgendes ist in Ihrem Paket während Ihres Aufenthalts eingeschlossen:
Frühstück, Mittag- und Abendessen – ayurvedisches Buffet und vegetarische Gerichte sind inkludiert.
Tender-Kokosnuss, Tee und Fruchtsäfte nur während der Essenszeiten.
Kräutertee & Kräuterwasser können zu jeder Zeit bestellt werden.

yoga

Every day our yoga masters conduct several yoga sessions in the open yoga hall.

- Meditation Sessions: We invite you to achieve complete rest. Meditation regulates the imbalance in physical body, mind and soul. Then we will get an idea about life management.
- Wellness Sessions: We invite those who are not familiar with asanas and pranayamas to attend these sessions.
- Progressive Sessions: We invite those who are experienced in asanas and pranyamas to attend sessions.

Session 1 - 06:00AM to 06:30AM – Meditation (30 minutes)
Session 2 - 06:30AM to 07:30AM – Progressive Yoga Session (60 minutes)
Session 3 - 07:45AM to 08:45AM – Wellness Yoga Session (60 minutes)
Session 4 - 10:30AM to 11:30PM – Yoganidra, Interactive Session and Yoga Lecture
Session 5 - 04:30PM to 05:30PM – Wellness Yoga Session (60 minutes)
Session 6 - 05:30PM to 06:00PM –Meditation, Mantra Chanting and Pranayama

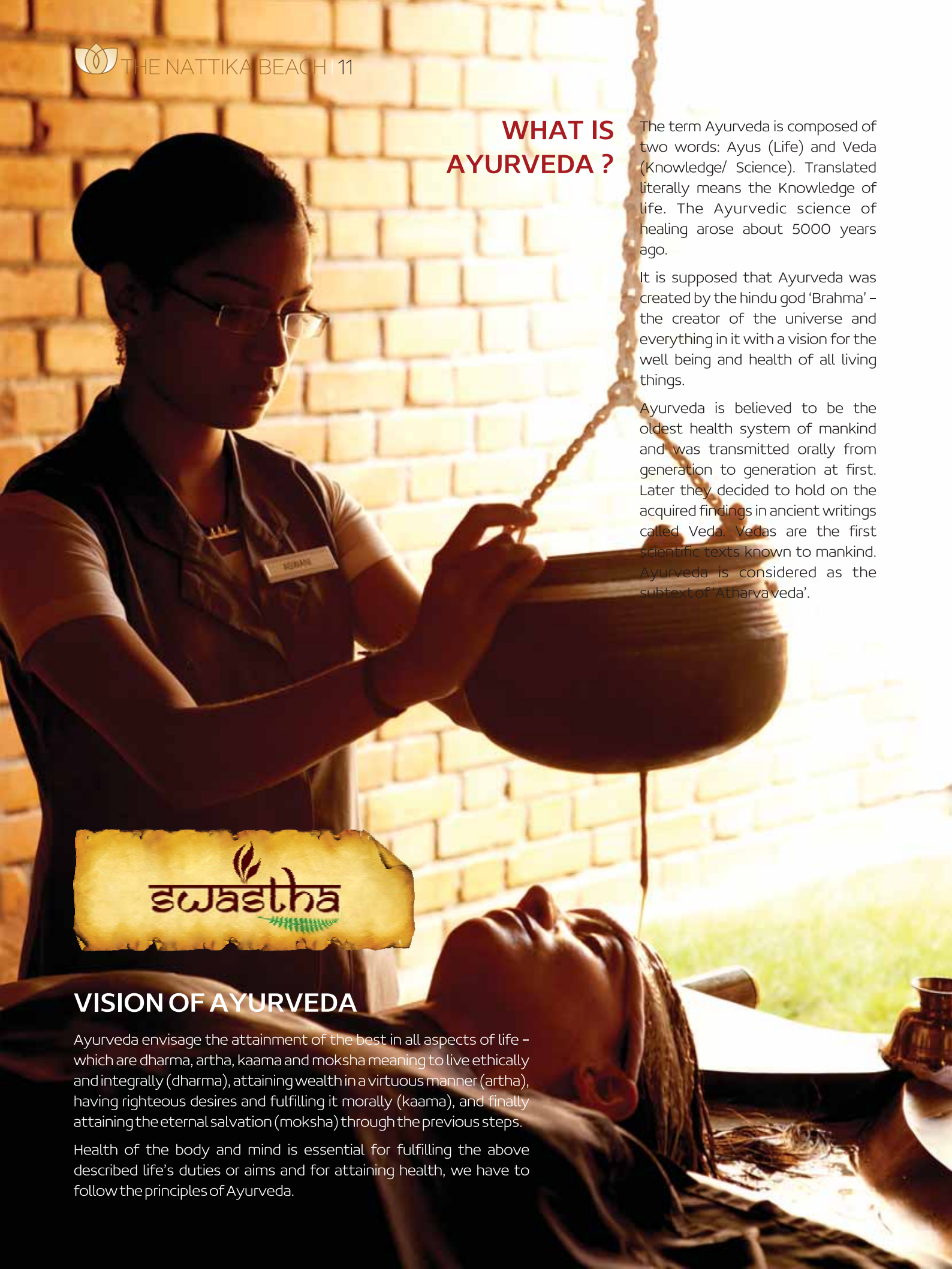
There will not be any session on Sundays from 05:30PM to 06:00PM.
Please remember to carry your pool towel with you while coming for yoga sessions.
*Dress: Comfortable clothing.

Jeden Tag führen unsere Yoga-Master mehrere Yoga-Sessionen in der offenen Yogahalle durch.

- Meditation Sessions: Wir laden Sie dazu ein vollständige Ruhe zu erlangen. Meditation reguliert das Ungleichgewicht im Körper, dem Geist und der Seele. Dann werden wir eine Vorstellung über Life-Management bekommen.
- Wellness Sessions: Wir laden alle Yoga Interessierten, die bisher über keine Erfahrung verfügen, herzlich zu asanas und pranayamas ein.
- Progressive Sessions: Wir laden herzlich alle Yoga Fortgeschrittenen zur Teinahme an asanas und pranayamas ein.

Session 1 - 06.00 Uhr bis 06.30 Uhr- Meditation (30 Minuten)
Session 2 - 06.30 Uhr bis 07.30 Uhr- Progressive Yoga Sitzung (60 Minuten)
Session 3 -07.45 Uhr bis 08.45 Uhr- Wellness Yoga Sitzung (60 Minuten)
Session 4 - 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr – Yoga Nidra, Interaktive Stunde, Yoga Lehrstunde
Session 5 -16.30 Uhr bis 17.30 Uhr- Wellness Yoga Sitzung (60 Minuten)
Session 6 -17.30 Uhr bis 18.00 Uhr- Meditation (Montag und Donnerstag)
übliche Meditations Übungen im Ayurveda center sind

Es wird keine Stunde am Sonntag von 17.30 Uhr bis 18.00 Uhr sein.
Bitte vergessen Sie nicht ein Badehandtuch zu den Yogastunden mitzubringen.
Achten Sie auf bequeme Kleidung, die Sie nicht in Ihren Bewegungen einschränkt.



WHAT IS AYURVEDA ?

The term Ayurveda is composed of two words: Ayus (Life) and Veda (Knowledge/ Science). Translated literally means the Knowledge of life. The Ayurvedic science of healing arose about 5000 years ago.

It is supposed that Ayurveda was created by the hindu god 'Brahma' – the creator of the universe and everything in it with a vision for the well being and health of all living things.

Ayurveda is believed to be the oldest health system of mankind and was transmitted orally from generation to generation at first. Later they decided to hold on the acquired findings in ancient writings called Veda. Vedas are the first scientific texts known to mankind. Ayurveda is considered as the subtext of 'Atharva veda'.

swastha

VISION OF AYURVEDA

Ayurveda envisage the attainment of the best in all aspects of life – which are dharma, artha, kaama and moksha meaning to live ethically and integrally (dharma), attaining wealth in a virtuous manner (artha), having righteous desires and fulfilling it morally (kaama), and finally attaining the eternal salvation (moksha) through the previous steps.

Health of the body and mind is essential for fulfilling the above described life's duties or aims and for attaining health, we have to follow the principles of Ayurveda.

WELCOME TO THE NATTIKA BEACH AYURVEDA CENTER

BRIEF HISTORY

Within a short span of opening the Ayurveda Center in October 2010, The Nattika Beach Ayurveda Center has become well known for the authentic treatments we offer and the individual care extended by our medical team consisting of expert doctors and therapists.

The Ayurveda department is lead by a team of qualified doctors under chief physician Dr. Hema. There are female and male Ayurvedic therapists who are well versed in Ayurveda, kalari and reflex massage techniques with good work experience in the field. Furthermore our Service includes a German translator and a dietician who permanently work in our Center.

Our Ayurvedic Center is built in such a way allowing abundance of natural light and fresh air and it consists of treatment rooms, steam bath chamber rooms, doctor's consultation rooms, Ayurveda store, pharmacy, lounge and lobby for guests. The treatment rooms have a unique design and lot of space allowing ambient light and air without compromising on privacy. All the treatment tables (pathy) are made of wood and dimensions as prescribed in traditional Ayurvedic classics.

TREATMENT PROGRAM INSIGHT

The treatment program for each guest is unique and designed strictly by the doctors only after considering the imbalance of doshas, body constitution, presenting complaints etc. Treatments are given in a view to cure the basic problems underlying the presenting complaints. The genuineness of treatments and the authenticity of the treatment plan as prescribed in classic Ayurveda texts are never compromised.

The medicines used for treatment are the best available from manufacturers who comply GMP and ISO norms. Traditional preparations as well as new Ayurvedic therapeutic forms like capsules and extracts are used.

For proper assessment and treatment diagnosis, it is important to disclose information about your complaints since childhood, medical reports and history, personal information, habits and indulgences, nature, preferences etc. Only the information which doctors feel necessary for drawing up prakriti (constitution) and vikriti (imbalance) are sought and all patient data is kept private and confidential.

The treatment is accompanied by a diet plan suiting the constitution, complaints and treatments done. The treatment, diet plan, medicines for regular treatment and consultation will be informed to the guests. The diet recommendations will be given to the restaurant also. However, changes can happen to the treatment program depending on the progress and conditions during the course. Some activities have to be restricted during some therapies, which also will be informed by the doctor.

Yoga asanas are also chosen according to individual needs after discussions with the doctors and yoga masters.

Treatment time and consultation time are fixed on a daily basis.

Green Leaf Certification by Govt. of Kerala

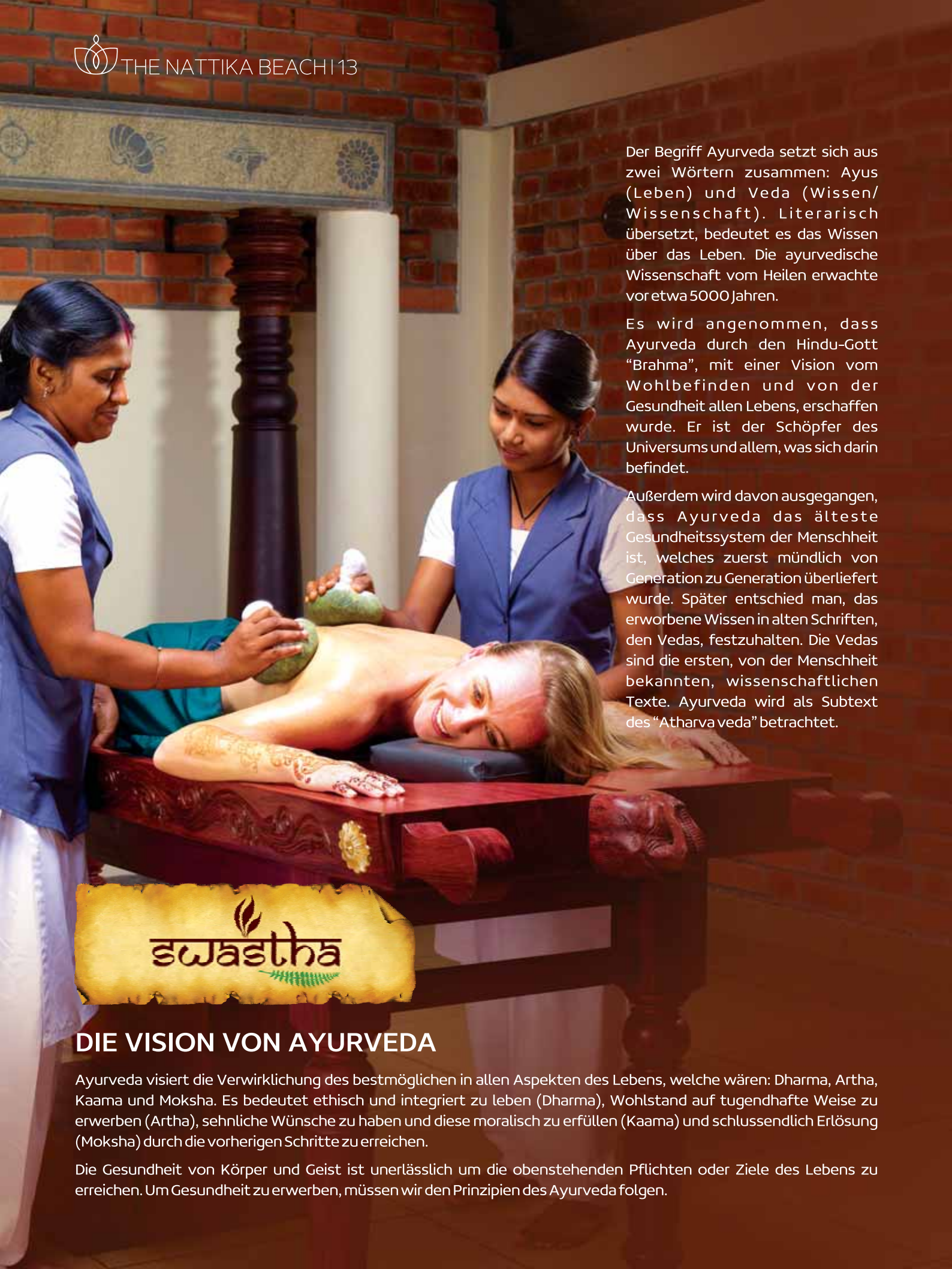
Green Leaf Zertifizierung von Keralas Regierung

Department of Tourism

Ayurveda Center Classification

Green Leaf - A classification of Ayurveda Centers that possess highest degree of quality and service, by the Govt. of Kerala.

Green Leaf - Eine Klassifizierung von Keralas Regierung von Ayurveda Zentren, die den höchsten Grad an Qualität und Service besitzen.



Der Begriff Ayurveda setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: Ayus (Leben) und Veda (Wissen/ Wissenschaft). Literarisch übersetzt, bedeutet es das Wissen über das Leben. Die ayurvedische Wissenschaft vom Heilen erwachte vor etwa 5000 Jahren.

Es wird angenommen, dass Ayurveda durch den Hindu-Gott "Brahma", mit einer Vision vom Wohlbefinden und von der Gesundheit allen Lebens, erschaffen wurde. Er ist der Schöpfer des Universums und allem, was sich darin befindet.

Außerdem wird davon ausgegangen, dass Ayurveda das älteste Gesundheitssystem der Menschheit ist, welches zuerst mündlich von Generation zu Generation überliefert wurde. Später entschied man, das erworbene Wissen in alten Schriften, den Vedas, festzuhalten. Die Vedas sind die ersten, von der Menschheit bekannten, wissenschaftlichen Texte. Ayurveda wird als Subtext des "Atharva veda" betrachtet.

DIE VISION VON AYURVEDA

Ayurveda visiert die Verwirklichung des bestmöglichen in allen Aspekten des Lebens, welche wären: Dharma, Artha, Kaama und Moksha. Es bedeutet ethisch und integriert zu leben (Dharma), Wohlstand auf tugendhafte Weise zu erwerben (Artha), sehnliche Wünsche zu haben und diese moralisch zu erfüllen (Kaama) und schlussendlich Erlösung (Moksha) durch die vorherigen Schritte zu erreichen.

Die Gesundheit von Körper und Geist ist unerlässlich um die obenstehenden Pflichten oder Ziele des Lebens zu erreichen. Um Gesundheit zu erwerben, müssen wir den Prinzipien des Ayurveda folgen.

WILLKOMMEN IM NATTIKA BEACH AYURVEDA CENTER

KURZE HISTORIE

Innerhalb einer kurzen Zeitspanne nachdem das Ayurveda Center im Oktober 2010 eröffnet wurde, erreichte das Nattika Beach Ayurveda Resort einen hohen Bekanntheitsgrad aufgrund der authentischen Behandlungen die wir anbieten, sowie der individuellen Fürsorge und unseres medizinischen Teams, das aus erfahrenen Ärzten und Therapeuten besteht.

Der Ayurveda-Fachbereich wird von einem Team geführt, welches aus qualifizierten Ärzten besteht und von Chefärztin Dr. Hema geleitet wird. Wir haben außerdem Therapeuten und Therapeutinnen, die sehr gut in Ayurveda, Kalari und Reflex-Massage-Techniken geschult sind und die gute Berufserfahrung in diesem Bereich haben. Darüber hinaus bieten wir Ihnen einen Deutsch - übersetzer und eine Ernähnungsberaterin, die permanent in unserem Ayurveda Center arbeiten.

Unser Ayurveda Center wurde so erbaut, dass es eine Fülle an natürlichem Licht und frische Luft zulässt. Es beinhaltet Behandlungsräume, Dampfbäder, Konsultationsräume der Doktoren, ein Ayurveda Vorratslager, eine Apotheke und ein Aufenthaltsbereich für die Gäste.

Auch unsere Behandlungsräume haben ein einzigartiges Design und viel Platz. Dieses verleiht dem Raum ein allumgebenes Licht und viel Luft, ohne jegliche Einschränkung der Privatsphäre. Alle Behandlungstische (pathy) wurden aus Holz und die Ausmaße wie in traditionellen ayurvedischen Werken beschrieben, hergestellt.

EIN BLICK IN DAS BEHANDLUNGSPROGRAMM

Das Behandlungsprogramm ist für jeden Gast einzigartig und wird strikt nur durch unsere Ärzte zusammengestellt, nachdem das Ungleichgewicht der Doshas, die Körperkonstitution, bestehende Beschwerden usw. ermittelt wurden. Die Behandlungen werden, um die wesentlichen Probleme zu kurieren, die den aktuellen Beschwerden zugrundeliegen, verschrieben. Die Echtheit der Behandlungen und die Authentizität des Behandlungsplans, wie in klassischen Ayurveda-Texten vorgeschrieben, gehen keine Kompromisse ein. Die Medikamente, die für die Behandlung genutzt werden, sind die besten verfügbaren von Manufakturen, die die Auflagen der GMP und ISO Normen erfüllen. Es werden sowohl traditonelle Herstellungsmethoden, als auch neue ayurvedisch-therapeutische Varianten, wie etwa Kapseln und Extrakte genutzt.

Für eine korrekte Einschätzung und Behandlungsdiagnose ist es wichtig Informationen über Ihre Beschwerden seit der Kindheit, medizinische Berichte und Krankheitsverläufe, persönliche Informationen, Gewohnheiten und Schwächen, sowie Informationen zu Ihrer Natur und Ihren Vorlieben etc. offenzulegen.

Allein die Informationen, die die Ärzte als notwendig erachten bzgl. prakriti (Konstitution) und vikriti (Ungleichgewicht) niederzuschreiben, werden herausgesucht und alle Daten unserer Patienten werden vertraulich behandelt und geheim gehalten.

Die Behandlung wird durch einen Ernährungsplan begleitet, der sich Ihrer Konstitution, Ihren Beschwerden und Ihrer Behandlung anpasst. Der Gast wird über die Behandlung, den Ernährungsplan, die Medikamente während der regulären Behandlung und die Konsultation informiert. Die Ernährungsempfehlungen liegen außerdem auch im Restaurant aus. Allerdings können Änderungen im Behandlungsprogramm, je nach Fortschritt und Umständen, während der Kur auftreten. Einige Tätigkeiten werden durch einige Therapien eingeschränkt . Diese werden dann durch den Arzt informiert.

SPECIAL UPDATES @ NATTIKA

NATTIKA ORGANIC GARDEN

The Nattika Beach Ayurveda Resort is proudly introducing its own organic garden, where we are growing different vegetables which are used for some of our delicious dishes in the VaPiKa - Restaurant. The garden is outside the Resort premises but it takes only a few minutes of walking to reach the beautiful garden full of familiar and maybe for you unknown and new vegetables.

Discover where the ingredients of our tasty food is grown and farmed and what exactly you will be finding on your plate hidden behind beautiful Indian names.

We will arrange a visit on Wednesday at 4 pm, If you want to choose another time please contact the reception directly for conducting the visit.

NATTIKA COACHING CENTRE & TENNIS ACADEMY

With our own Tennis Academy we are trying to support children from nearby villages. Our coach is teaching the kids not only how to play tennis but also gives them a meaningful free time activity.

Our aim is to encourage as many kids as possible to take part in our programme and motivate them to live a healthy and active life.

If you wish to use the Tennis court, please inform the reception. The Tennis court can be used free of charge.

BOOKS ON SALE

HEALTHY WAY TO EAT

A Collection of Recipes of various Ayurvedic Dishes in English / German / Russian by our Executive Chef, Joshy Sebastian.

DIET & AYURVEDA

A Book on various diet principles of Ayurveda written by our in-house Nutritionist, Doctor Nitha Gopalan.

COTTON GOWNS

For the benefit of our guests, we have introduced 100% full cotton gowns. The light and refreshing fabric feels wonderful and manages the humidity well. Fresh gowns will be issued by Housekeeping during the room servicing. Dial 222 for more information.

CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY

We, The Nattika Beach Ayurveda Resort collaborated with our suppliers and business associates to actively work to reduce the environmental impact of our business activities and continually improve and innovate on practices aimed at enhancing the environmental quality while conserving our natural resources.

Target Area - Predominantly Social and Environment

Target Beneficiaries – Employees, Local Residents

TourCert is Germany's expert organisation for certification and consultancy in the fields of CSR and sustainable tourism.

TourCert

TourCert Check

The Nattika Beach Ayurveda Resort

May 2019

SPEZIELLE NEUIGKEITEN AUS DEM NATTIKA

BESUCH DES GEMÜSEGARTENS

Das Nattika Beach Ayurveda Resort präsentiert voller Stolz seinen eigenen, organischen Garten, in dem wir verschiedenes Gemüse anbauen, welches für leckere Gerichte im VaPiKa-Restaurant verwendet wird. Der Garten befindet sich außerhalb des Resorts, ist jedoch innerhalb weniger Gehminuten zu erreichen. Dort finden Sie wunderschöne Beete voll mit bekannten und für Sie teilweise vielleicht unbekannten und neuen Gemüsesorten.

Entdecken Sie, woher die Zutaten für unser leckeres Essen kommen und was genau sich auf Ihrem Teller, hinter wunderschönen, indischen Namen versteckt, befindet.

Bitte kontaktieren Sie das Reception direkt um mit ihm einen Termin zu vereinbaren.

NATTIKA COACHING CENTRE & TENNIS ACADEMY

Mit unserer Tennis Academy versuchen wir Kinder aus den umliegenden Dörfern zu unterstützen. Unser Trainer unterrichtet nicht nur Tennis, sondern gibt den Kindern auch eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung.

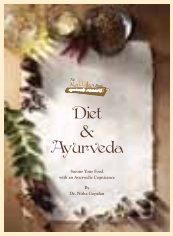
Unser Ziel ist es, möglichst viele Kinder zu ermutigen an unserem Programm teilzunehmen und sie zu einem gesunden und aktiven Leben zu motivieren.

Wenn Sie den Tennisplatz nutzen möchten, informieren Sie bitte die Rezeption. Der Tennisplatz kann kostenlos genutzt werden.

BÜCHER ZUM VERKAUF

HEALTHY WAY TO EAT

Eine Rezeptsammlung von verschiedenen ayurvedischen Gerichten auf Englisch / Deutsch / Russisch von unserem Chefkoch Joshy Sebastian.



DIET & AYURVEDA

Ein Buch über verschiedene Ayurvedische Diätprinzipien, geschrieben von unserer hauseigenen Ernährungsberaterin, Doktor Nitha Gopalan.

BAUMWOLL BADEMÄNTEL

Zum Wohle unserer Gäste haben wir Bademäntel aus 100% reiner Baumwolle eingeführt. Der leichte und erfrischende Stoff fühlt sich wunderbar auf der Haut an und verwaltet die Feuchtigkeit gut. Frische Bademäntel werden vom Housekeeping während der Zimmerreinigung ausgelegt. Wählen Sie 222 für weitere Informationen.

CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY

TourCert

TourCert Check

The Nattika Beach Ayurveda Resort

May 2019

Wir, The Nattika Beach Ayurveda Resort, arbeiten aktiv mit unseren Lieferanten und Geschäftspartnern zusammen, um die Umweltauswirkungen unserer Geschäftsaktivitäten zu reduzieren, kontinuierlich zu verbessern und zu innovativen Praktiken der Umweltqualität bei der Erhaltung unserer natürlichen Ressourcen zu sichern.

Zielgebiete - vorwiegend Soziales und Umwelt

Zielbegünstigte - Mitarbeiter, Einwohner

TourCert ist Deutschlands Expertenorganisation für Zertifizierung und Beratung in den Bereichen CSR und nachhaltigem Tourismus.

DAILY ACTIVITIES AT THE RESORT

MONDAY

Herbal garden visit at 4 pm.

Our Ayurveda doctor will take you around the herbal garden at the Ayurveda centre, where you learn about the various Ayurvedic plants and medicines.

TUESDAY

Cooking demo class at 3 pm.

Join our talented chef for the Ayurvedic cooking demo classes at the Vapika every Tuesday. Class includes a cooking demonstration, sample of featured dish and recipe to take home.

WEDNESDAY

Vaidyaratnam Ayurveda Museum trip at 2.30 pm.

A trip to Vaidyaratnam Ayurveda Museum will definitely be something that helps one to unveil the goodness of nature and the importance Ayurveda in our daily life! The various modalities observed during the yesteryears of Ayurveda and the contemporary period spring to life here

Classical Instrumental music at 7 pm.

Sit back and enjoy the sumptuous dinner at Vapika with the soothing sound of flute/tabla/harmonium.

THURSDAY

Tea Time get together at 5 pm.

The cozy lounge by the beach side sets the ideal backdrop for a casual get together and you can mingle over a cup of tea, freshly made juices and healthy snacks.

FRIDAY

Chef cooking demo class at 5 pm.

Join our talented Chef for a healthy cooking class, where he demonstrates quick and easy techniques for healthy cooking and samples of various dishes.

SATURDAY

Back water trip at 2:30 pm.

Enjoy the scenic beauty of the Kerala countryside. Lined with dense tropical greenery, it offers a glimpse into the rural life style of Kerala.

Classical Instrumental music at 7 pm.

Relax and Enjoy the Indian Instrumental music while you savour a delicious dinner at the Vapika.

SUNDAY

Ayurveda Lecture at 4 pm.

Our Ayurveda doctor will share information and enlighten you on the different aspects of Ayurveda at the yoga hall.

MONTAG

Kräutergartenbesuch um 16:00 Uhr.

Unser Ayurveda Arzt führt Sie durch den Kräutergarten des Ayurveda Zentrums, wo Sie die verschiedenen ayurvedischen Pflanzen und medizinische Eigenschaften kennen lernen.

DIENSTAG

Ayurvedische Kochvorführung um 15:00 Uhr.

Besuchen Sie jeden Dienstag unseren talentierten Koch bei der ayurvedischen Kochvorführung im Vapika. Nach der Kochvorführung wird gekostet und das Rezepts mit nach Hause genommen.

MITTWOCH

Ausflug zum Vaidyaratnam Ayurveda Museum um 14:30 Uhr.

Eine Reise zum Vaidyaratnam Ayurveda Museum wird definitiv etwas sein das hilft, die Güte der Natur und die Bedeutung von Ayurveda in unserem täglichen Leben zu enthüllen! Die verschiedenen Modalitäten, die während der vergangen Jahren und der heutigen Periode des Ayurvedas beobachtet werden, entspringen hier zu Leben.

Klassische Instrumentalmusik um 19:00 Uhr.

Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie das vielseitige Abendessen im Vapika mit dem beruhigenden Klang von Flöte / Tabla / Harmonium.

DONNERSTAG

Tee Zeit um 17:00 Uhr.

Bei einer Tasse Tee, frischen Säften und gesunden Snacks ist die gemütliche Lounge am Strand die ideale Kulisse für ein lockeres Zusammensein.

FREITAG

Kochvorführung um 17:00 Uhr.

Besuchen Sie unseren talentierten Koch bei der Kochvorführung für gesunde Küche, wo er zeigt, wie schnell und einfach Techniken für verschiedene gesunde Gerichte sind.

SAMSTAG

Backwater Ausflug um 14:30 Uhr.

Genießen Sie die landschaftliche Schönheit von Kerala. Gezeichnet mit dichtem tropischem Grün, bietet es einen Einblick in den ländlichen Lebensstil von Kerala.

Klassische Instrumentalmusik um 19:00 Uhr.

Entspannen Sie sich und genießen Sie die indische Instrumentalmusik, während Sie ein köstliches Abendessen im Vapika genießen.

SONNTAG

Ayurveda Vortrag um 16:00 Uhr.

Unser Ayurveda Arzt klärt Sie über die verschiedenen Aspekte von Ayurveda in der Yoga Halle / Ayurveda Center auf.

THE ROOM FACILITIES

TELEPHONE WITH INTERNATIONAL DIRECT DIALING FACILITY

For using the international direct dialing facility you have to press first the 0 and once you hear the dial tone, please dial your country code and your number. Kindly ask reception to activate the facility for you to make calls.

LAUNDRY

Please inform the housekeeping if you want to give your laundry for cleaning. Use the provided laundry bags and laundry list for this, which you find in your wardrobe.

TAILOR

Did you have a successful shopping day, but the clothes do not fit like a glove? Or did you find only the dream fabric and not the dream cutting? We will change your clothes and let your dream of a custom made dress come true. Please raise any questions to the housekeeping or the front desk.

TV

All rooms have LCD-Television with 230 channels available.

MINI - REFRIGERATOR

A mini refrigerator is kept in all the rooms.

SAFE LOCKER

For using the safe locker, press the*, insert a 4 digit number and press the #. Enter the number to open the safe locker. Note: Please do remember your password. Contact reception in case you forget.

IN ADDITION

Hair dryer, Tea Coffee maker and Umbrellas are provided in all the rooms.

RAUMAUSSTATTUNG & DIENSTLEISTUNGEN

TELEFON MIT INTERNATIONALER DIREKTWAHLEINRICHTUNG

Um die internationale Direktwahleinrichtung zu nutzen, drücken Sie erst die 0, wenn danach das Freizeichen ertönt, geben Sie bitte Ihre Ländervorwahl und die Telefonnummer ein. Bitte fragen Sie die Rezeption Ihnen die Einrichtung freizuschalten.

WÄSCHEREI

Bitte informieren sie das Housekeeping, wenn Sie Ihre Wäsche in die Wäscherei geben möchten. Bitte nutzen Sie die vorbereiteten Wäschebeutel und -listen, welche sich in Ihrem Kleiderschrank befinden.

SCHNEIDER

Hatten Sie einen erfolgreichen Shopping-Tag, aber Ihre neue Kleidung sitzt nicht wie angegossen? Oder haben Sie nur Ihren Traum-Stoff, aber nicht Ihren Traum-Schnitt gefunden? Wir werden Ihre Kleidung ändern und Ihren Traum von einem maßgeschneiderten Kleidungsstück wahr werden lassen. Bitte kontaktieren Sie bei Fragen das Housekeeping oder das Front Office.

TV

Alle unsere Räume sind mit LCD-Fernsehern mit 230 Kanälen ausgestattet. Der Kanäle durch, die sich auf dem Nachttisch befindet.

MINI-KÜHLSCHRANK

Wir halten in allen unseren Räumen einen kleinen Mini-Kühlschrank für Sie bereit.

TRESOR

Um den Tresor zu bedienen, drücken Sie *, geben Sie eine 4-stellige Nummer ein und drücken anschließend #. Geben Sie nur die Nummer ein, um den Tresor zu öffnen. Merke: Bitte erinnern Sie sich an Ihr Passwort. Im Fall, dass Sie es vergessen haben sollten, kontaktieren Sie bitte die Rezeption.

WEITERES

Föhn, Wasserkocher, Regenschirme sind in jedem Zimmer verfügbar.

GENERAL INFORMATION

EXTENSION NUMBERS

Reception: 9, 111
Front Office Manager: 7
Reservation: 666
Housekeeping: 222
Restaurant: 444
Ayurveda Center: 700

24 HOURS FRONT DESK

The reception is open day and night for you.

PAYMENT (Visa Card & Master Card)

We accept Visa Card, MasterCard & Maestro Card.

FAX, SCANNER, PRINTER

Feel free to use fax, scanner and printer. If required, please contact the reception.

SAFETY TIP

Guests who wish to go for long walks on the extensive Nattika Beach are advised to go in company.

If guests are unable to find other guests to accompany them, please contact reception and we will arrange a staff member.

Also when you are outside the resort premises, we would recommend appropriate clothing which is in accordance with the Indian sensitivities.

Kindly contact reception, for any further assistance.

INTERNET / WIFI

If you want to use the Internet, you can use the internet room at the reception. The sea facing Lounge also offers free Internet. The WiFi code is provided by the reception and Lounge. The use of Internet and WiFi is free.

KERALA ARTS & CULTURE

Musical Concerts take place every Wednesday & Saturday night at 07.00 pm in the restaurant.

On special occasions we arrange cultural programs such as Kathakali, Kalaripayatu, Tholpavakoothu and other cultural events.

TIPPING

Guests are requested not to tip the staff individually. If you wish to reward the staff, kindly use the tip boxes provided at the Reception, Ayurveda and Restaurant. We will ensure it is distributed among the staff.
Note: The tip box in the Ayurveda Center will be distributed only to the therapists.

GUIDELINES FOR TIPPING IN THE AYURVEDA CENTER

Tips should not be given directly to the therapist, it should be put in the tip box provided at the Ayurveda Center.

Kindly write the name of the therapist in an envelope and drop it in the tip box.

Please write your name also on the envelope.

SAVE ENERGY

SPAREN SIE ENERGIE

NO SMOKING

RAUCHEN IST NICHT GESTATTET

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

DURCHWAHLEN

Rezeption: 9, 111
Front Office Manager: 7
Reservierung: 666
Housekeeping: 222
Restaurant: 444
Küche: 555
Ayurveda Center: 700

24 STUNDEN REZEPTION

Die Rezeption hat Tag wie Nacht für Sie geöffnet.

ZAHLUNGSWEISE (Visa Card & Master Card)

Wir akzeptieren Visa Card, Master Card & Maestro Card.

FAX, SCANNER, DRUCKER

Tun Sie sich keinen Zwang an und nutzen Sie unser Fax, sowie unseren Scanner und Drucker. Wenn gewünscht, kontaktieren Sie bitte die Rezeption.

SICHERHEITSHINWEIS

Gäste, die einen langen Spaziergang an unserem weitreichenden Nattika Beach machen wollen, sind angeraten in Begleitung zu gehen.

Wenn Sie keinen anderen Gast als Begleitung finden können, kontaktieren Sie bitte die Rezeption und wir arrangieren für Sie einen Mitarbeiter, der Sie in einem diskreten Abstand begleitet. Auch wenn Sie sich außerhalb des Resorts aufhalten, empfehlen wir lhnen angemessene Bekleidung zu tragen, die mit den indischen Empfindlichkeiten einhergeht.

INTERNET / WIFI

Wenn Sie Internet benutzen möchten, steht Ihnen der Internetraum an der Rezeption gern zur Verfügung. Eine kabellose Verbindung ist im Rezeptions bereich verfügbar. Der WiFi-Code wird von der Rezeption ausgegeben. Das Nutzen von Internet und WiFi ist frei von jeder Gebühr.

KERALA ARTS & CULTURE

Musikalische Einlagen finden jeden Samstagabend und Mittwochabend 19 Uhr im Restaurant statt.

Zu besonderen Anlässen arrangieren wir kulturelle Programme, wie etwa Kathakali, Kalaripayatu Tholpavakoothu und andere kulturelle Events.

WIE GEBE ICH TRINKGELD?

Bitte geben Sie unseren Mitarbeitern das Trinkgeld nicht persönlich. Wenn Sie unser Personal belohnen möchten, nutzen Sie bitte die dafür vorgesehenen Tip-Boxen im Rezeptionsbereich, im Ayurveda Center und im Restaurant. Wir versichern Ihnen, dass es unter den Mitarbeitern aufgeteilt wird.
Beachten Sie, dass die Tip-Box im Ayurveda Center nur den Mitarbeitern des Zentrums zu Gute kommt.

RICHTLINIEN FÜR DAS TRINKGELD-GEBEN IM AYURVEDA CENTER

Trinkgeld sollte nicht direkt an die Therapeuten ausgegeben werden. Nutzen Sie bitte die Tip-Box des Ayurveda Centers.

Wir bitten Sie darum den Namen Ihrer Therapeuten auf einen Briefumschlag zu schreiben und diesen inklusive dessen Trinkgeld in die Box zu geben.

Schreiben Sie auch bitte Ihren Namen mit auf den Umschlag.

NIRAMAYA SOUVENIR SHOP

The Niramaya Shop is located near the front office. Here you can find Ayurvedic Medicines (Himalaya Products), Cosmetics and handicrafts.

Bicycles

You have the opportunity to explore the area on bicycles. You will find them in front of the reception and they are free of charge.

Library

The library is located in the yoga hall. Here you can find a selection of almost 3000 books of several languages mainly English, German and Russian.

Newspaper

The daily newspapers are kept at the reception and on request we bring them to your room.

Currency Exchange Service

See the information board at the front desk for current exchange rates. You can exchange Euros, British Pounds, U.S. Dollars and Swiss Francs between 09:00 hrs and 18:00 hrs. For sums exceeding Rs 14,000/- please inform reception a day prior.

Miscellaneous

Doctor on Call: A doctor on call is available 24 hours.

Post Cards and Stamps, Postage

Choose from a variety of Postcards to send greetings to your loved ones back home.

We will post your postcards and letters through the post office. Please give them to the reception or shop. For larger mailings we will arrange a courier service which will be charged accordingly.

Swimming Pool

Our swimming pool is equipped with in built jacuzzi and is open every day from 7 am. to 7 pm.
Kindly contact the reception if you wish to use the jacuzzi.
Please wear appropriate swim wear.

Beach beds and Hammocks

The beach beds and hammocks invite you for relaxing.

Sea Kayaks

The kayaks you will find on the beach. Please note that the use of sea kayaks is at your own risk. Always wear the life jacket. Kindly read the warning board placed on the beach.

Mosquito Control

During the evening time, we do a natural fogging of the entire resort and the rooms. The smoke from the Frankinsense helps to repel the mosquitoes.
We also provide mosquito nets for the beds on request.

BEACH LOUNGE

Free wifi is available at the Beach lounge.
Indoor games such as Pool, Carrom board, Playing cards and chess are available here.

Kosten loser Wifi ist verfügbar im Beach Lounge.
Auch Indoor-Spiele, wie etwa Pool, Carrom Bord, Karten oder Schach an die Lounge zu erhalten.

NIRAMAYA SOUVENIR SHOP

Der Niramaya Souvenir Shop befindet sich in der Nähe der Rezeption. Dort finden Sie ayurvedische Medikamente (Himalaya Produkte), Kosmetika und Handwerkskunst.

Fahrräder

Sie haben die Möglichkeit die Umgebung mit dem Fahrrad zu erkunden. Die Fahrräder finden Sie vor der Rezeption und sie sind kostenlos auszuleihen.

Bibliothek

Die Bibliothek befindet sich in der Yoga-Halle. Hier finden sie eine Auswahl an ca. 3000 Büchern in verschiedenen Sprachen – hauptsächlich Englisch, Deutsch und Russisch.

Zeitungen

Die tägliche Zeitung gibt es an der Rezeption. Auf Anfrage bringen wir sie auch gern zu Ihrer Villa.

Währungsumtausch

Beachten Sie die Informationstafel an der Rezeption. Sie zeigt die Raten der Währungswechsel an. Sie können bei uns Euro, Britisches Pfund, US Dollar und Schweizer Franken zwischen 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr tauschen.

Sonstiges

Babysitter: Wollen sie wertvolle Zeit miteinander verbringen! Wir arrangieren einen Babysitter für Sie.

Bereitschaftsarzt: Ein Bereitschaftsarzt ist für Sie 24 Stunden im Einsatz.

Bekleidungsempfehlung für unsere weiblichen Gäste: Außerhalb des Resorts empfehlen wir angemessene Kleidung zu tragen, die den indischen Sensibilitäten nachkommt.

Postkarten und Briefmarken, Porto

Wählen Sie aus einer Varietät von Postkarten aus, um Grüße an Ihre Lieben nach Hause zu senden. Wir versenden Ihre Postkarten und Briefe mittels des Postamts. Bitte geben Sie dafür Ihre Karten an der Rezeption oder im Shop ab. Für größere Sendungen werden wir einen Kurier-Service bestellen, den wir Ihnen dementsprechend in Rechnung stellen.

Swimming Pool

Unser Swimming-Pool ist mit einem eingebautem Jacuzzi ausgestattet und ist jeden Tag von 7 Uhr bis 19 Uhr geöffnet Bitte kontaktieren Sie die Rezeption, wenn Sie den Jacuzzi benutzen möchten. Tragen Sie bitte angemessene Bodebekleidung.

Strandliegen und Hängematten

Die Strandliegen und Hängematten laden Sie zum Erholen ein.

Kayaks

Die Kayaks finden Sie am Strand. Bitte beachten Sie, dass Sie die Kayaks auf eigene Gefahr benutzen. Tragen Sie immer die Sicherheitswesten. Bitte lesen Sie den Warnhinweis, der am Strandeingang zu finden ist.

Moskito Kontrolle

Während der Abendzeit führen wir eine natürliche Nebelung der gesamten Anlage und der Zimmer durch. Der Rauch von Frankinsense hilft, die Moskitos abzuwehren.

Auf Anfrage bieten wir auch gern Moskitonetze für die Betten.

SHOPPING SUGGESTIONS

TRIPRAYAR

Triprayar, is a small town only 5 km away from Nattika. It is a cultural and traditional locality. If you want to do some shopping without having to travel a lot, then this is the right place for you.

We have compiled a list of shops for your convenience.

Margin Free Super Market (Food & daily items)
Today's Kitchen (Restaurant)
Optik Centre (Specs & Lenses)
Lachuz (Gifts & Bags)
Archana Silks (Textile)
White Leaf (Textile)
Varna (Textile)
Royal Tailor (Tailor)

THRISSUR & COCHIN

Thrissur is the cultural capital and also the gold capital of Kerala. Internationally reputed Silk and Jewellery showrooms are one of the highlights which must not be missed in Thrissur. Below is a list of top rated shopping destinations in Thrissur.

Cochin, also known as Queen of Arabian Sea is a fine destination for shopping and sightseeing.

The museums and palaces situated in Cochin are worth seeing and shouldn't be missed.

★★★★★ PULIMOOTIL SILKS (Textile), Palace Road, Thrissur ▸ *Recommended*

★★★★★ ATTICA BOUTIQUE (Textile), Fatima Nagar, East Fort, Thrissur ▸ *Recommended*

★★★★★ LULU (Hyper Market), Edappaly, Cochin

★★★★ KALYAN SILKS (Textile), Palace Road, Thrissur

★★★★ FAB INDIA (Textile), Fatima Nagar, East Fort, Thrissur

★★★★ SOBHA CITY MALL (Hyper Market), Puzhakkal, Thrissur

★★★ CITY SUPER MARKET (Food & Daily Items), Naikkanal, Thrissur

★★ SELEX MALL (Hyper Market), East Fort, Thrissur

★★ KALYAN JEWELLERS (Jewellery), Round North, Thrissur

★★ GOODWILL (Cosmetics & Fancy Items), Palace Road, Thrissur

★★ ANTIQUE STORE (Handmade Gifts / Souvenirs), Round West, Naduvilal, Thrissur

SHOPPING - VORSCHLÄGE

TRIPRAYAR

Triprayar ist eine kleine Stadt, nur 5 km von Nattika entfernt. Es ist eine kulturelle und traditionelle Ortschaft. Möchten Sie etwas Shoppen ohne lange unterwegs zu sein? Dann ist dieser Ort genau richtig.

Wir haben zu Ihrem Nutzen bereits eine Liste an Geschäften zusammengestellt.

Margin Free Super Market (Lebensmittel & Artikel des täglichen Gebrauchs)
Today's Kitchen (Restaurant)
Optik Centre (Brillen & Brillengläser)
Sun Optics (Brillen & Brillengläser)
Lachuz (Präsente & Taschen)
Archana Silks (Textile)
White Leaf (Textile)
Varna (Textile)
Royal Tailor (Schneider)
Orino (Modeschmuckgeschäft)

THRISSUR & COCHIN

Thrissur ist die kulturelle und auch die Gold-Hauptstadt von Kerala. International bekannte Seiden- und Schmuck-Ausstellungsräume sind das Highlight von Thrissur, das Sie auf keinen Fall verpassen sollten. Unten finden Sie eine Auflistung an erstklassigen Shopping-Zielen in Thrissur.

Cochin, auch bekannt als Königin des Arabischen Meers, ist ein ausgezeichnetes Reiseziel für Shopping und Sightseeing. Die Museen und Schlösser von Cochin sind es wert gesehen zu werden. Sie sollten sie nicht verpassen!

CONCIERGE TEAM

Last but not the least we want to introduce you to our TEAM OF DRIVERS.

You may have gotten to know one of them on your way from the airport to the Resort.

All of them are working with us together for several years and we are proud to have such a great team of drivers who can give you a better insight of the landscape of Kerala, the Indian culture and make your free time much more special.

If you wish to make a special request for one of our drivers to take you for your trip, please let us know and we will try to fulfill your wish. If you tell us a few days in advance it is much easier for us to manage the trips and you´ll have a better chance to get the requested driver.

We kindly ask you to inform any doubts or discomfort regarding the driving style or if you notice anything suspicious to the Reception or the General Manager.

CONCIERGE TEAM

Zu guter Letzt möchten wir Ihnen noch unser Team an Fahrern vorstellen.

Sie haben mit Sicherheit bereits einen von Ihnen auf dem Weg vom Flughafen zum Resort kennen gelernt.

Alle Fahrer arbeiten seit mehreren Jahren mit uns zusammen und wir sind stolz darauf, so ein tolles Team zu haben, das unseren Gästen einen besseren Einblick in Keralas Natur und die indische Kultur geben kann und Ihre Freizeit zu etwas noch Besonderem macht.

Wenn Sie einen bestimmten Fahrer möchten, der sie auf einen Trip begleitet, dann lassen Sie uns dies bitte wissen und wir versuchen Ihren Wunsch zu erfüllen. Am besten wäre es, wenn Sie uns das bereits ein paar Tage im Voraus mitteilen, sodass wir unsere Ausflüge und Fahrer einfacher managen können.

Zudem bitten wir Sie jegliche Zweifel, Beschwerden oder Unbehagen in Bezug auf den Fahrstil direkt an der Rezeption oder dem General Manager zu melden.

WORSHIP TIME

Vishnu - Maya Temple

Abhishekam:	07:30am
Nitya Pooja:	11:00am
Midnoon Niyogam:	12:00pm
Athazha Pooja:	07:00pm

*Everyone is allowed to go inside the temple.

Thriprayar Sree Rama Swami Temple

Opening times:	03:00am-12:00pm
	04:00pm-08:30pm

Guruvayoor Temple

Nirmalyam	3.00am to 3.20am
Thailabhishekam, Vakacharthu, Sankhabhishekam	3.20am to 3.30am
Malar Nivedyam, Alankaram	3.30am to 4.15am
Usha Nivedyam	4.15am to 4.30am
Ethirettupooja followed by Ushapooja	4.30am to 6.15am
Seeveli,Palabhishekam, Navakabhishekam, Pantheeradi Nivedyam, and Pooja	7.15am to 9.00am
Uchapooja (The Noon Pooja)	11.30am to 12.30pm
Seeveli	4.30pm to 5.00pm
Deeparadhana	6.00pm to 6.45pm
Athazhapooja Nivedyam	7.30pm to 7.45pm
Athazhapooja	7.45pm to 8.15pm
Athazhaseeveli	8.45pm to 9.00pm
Thrippuka, Olavayana	9.00pm to 9.15pm

*Non Hindus are not allowed.

St. Thomas Church Guruvayoor

Daily:	6:30am
Tue &Thur:	6:30am & 5:00pm
Sundays:	6:30 & 9:00am / 5:30pm
Sunday (after 10th of each month):	6:30 & 9:00am / 3:00pm & 5:30pm

GOTTESDIENSTE

Vishnu-Maya Tempel

Abhishekam:	07.30 Uhr
Nitya Pooja:	11.00 Uhr
Midnoon Niyogam:	12.00 Uhr
Athazha Pooja	19.00 Uhr

*Jedem ist der Zutritt in den Tempel erlaubt.

Triprayar Sri Rama Swami Tempel

Öffnungszeiten:	03.00 Uhr – 12.00 Uhr • 16.00 Uhr – 20.30 Uhr

Guruvayoor Tempel

Nirmalyam	03.00 Uhr – 03.20 Uhr
Thail	03.20 Uhr – 03.30 Uhr
Malar	03.30 Uhr – 04.15 Uhr
Usha	04.15 Uhr – 04.30 Uhr
Ethi	04.30 Uhr – 06.15 Uhr
Seeveli	07.15 Uhr – 09.00 Uhr
Ucha	11.30 Uhr – 12.30 Uhr
Seeveli	16.30 Uhr – 17.00 Uhr
Deep	18.00 Uhr – 18.45 Uhr
Atha	19.30 Uhr – 19.45 Uhr
Atha	19.45 Uhr – 20.15 Uhr
Atha	20.45 Uhr – 21.00 Uhr
Thripp	21.00 Uhr – 21.15 Uhr

*Nur Hindus haben Zutritt zu diesen Tempeln.

St. Thomas Kirche Guruvayoor

Täglich:	06.30 Uhr
Dienstags & Donnerstags:	06.30 Uhr & 17.00 Uhr
Sonntags:	06.30 Uhr & 09.00 Uhr / 17.30 Uhr
Sonntag: (nach jedem 10. eines Monats)	06.30 Uhr & 09.00 / 15.00 Uhr & 17.30 Uhr

THE NATTIKA BEACH

Nattika Beach P.O., Nattika, Thrissur (Dt.), Kerala, India, Pin: 680 566.
Ph (Resort) : ++91 487 2396770 / 2402770 / 71 / 72.
Ph (Reservation) : ++91 487 2404182, Mob : ++91 9447049525
Fax : ++91 487 2396771, E-mail : reservation@thenattikabeach.com • www.thenattikabeach.com

2015 TRAVELLERS' CHOICE tripadvisor

THE NATTIKA BEACH RESORT

WINNER

2016 TRAVELLERS' CHOICE tripadvisor

WINNER

THE NATTIKA BEACH RESORT