



## Meet the Team

### **DR. HEMA K.P**

Chief Physician

#### **PERSONAL BIO**

- Graduate of Trivandrum Ayurveda Medical College

- Practising Ayurveda since 1989

Being initiated into healing in her early age by her grandfather Vaidyar Govindan Nambiar, a famous Ayurvedic physician of his times, she started out as a consulting physician at Sri Dhanwandhari Madom, while simultaneously serving as an Authorised Medical Officer under the CGHS Scheme. From 2001 on she did her consultations at Thrissur where she also supported the development of an Ayurvedic Hospital along with one of the most revered Ayurvedics Dr. P.K.N. Namboodiri.

A role model and leader, since 2012 she has been heading the Ayurveda team at Nattika.

- Absolventin des Trivandrum Ayurveda Medical College

- Praktiziert Ayurveda seit 1989

Da sie schon in jungen Jahren von ihrem Großvater Vaidyar Govindan Nambiar, einem berühmten Ayurvedaarzt seiner Zeit, in die Heilkunst eingeweiht wurde, begann sie als beratende Ärztin in Sri Dhanwandhari Madom, während sie gleichzeitig als autorisierte medizinische Mitarbeiterin im Rahmen des CGHS-Programms tätig war. Ab 2001 führte sie ihre Sprechstunden in Thrissur durch, wo sie auch die Entwicklung eines ayurvedischen Krankenhauses zusammen mit einem der angesehensten Ayurvedaärzte, Dr. P.K.N. Namboodiri, unterstützte.

Als Vorbild und Führungspersönlichkeit leitet sie seit 2012 das Ayurveda-Team bei Nattika.



## Meet the Team

# CHEF JOSHY SEBASTIAN

Executive Master Chef

### PERSONAL BIO

Fondly called as Chef Joshy, the executive chef of the iconic 'Vapika' Restaurant at the 'The Nattika Beach Ayurveda Resort'.

Introduced to the culinary world in the year 1990 and since then he has been working in Ayurveda & local cuisine serving healthy and mindful recipes to our guests for the last 29 years.

He worked in various culinary roles in different parts of India and Europe. He has been credited for introducing 1080 varied Ayurveda dishes at our Restaurant 'Vapika' and his recipes are specifically designed to balance each constitution, with an emphasis on simplicity, ease and sound nutrition. During his stint with the company, he has created a brand name for himself among our patrons mainly from Europe.

He has written 3 books till date on Ayurveda and local cuisine. His books 'Healthy way to eat', 'Lovely way to eat' and the recent edition 'Sattva' is an authentic guide of the Ayurveda approach to food and tasty cooking.

All of his 3 books continue to be a hot-seller among our guests

Fondly called as Chef Joshy, the executive chef of the iconic 'Vapika' Restaurant at the 'The Nattika Beach Ayurveda Resort'.

Introduced to the culinary world in the year 1990 and since then he has been working in Ayurveda & local cuisine serving healthy and mindful recipes to our guests for the last 29 years.

He worked in various culinary roles in different parts of India and Europe. He has been credited for introducing 1080 varied Ayurveda dishes at our Restaurant 'Vapika' and his recipes are specifically designed to balance each constitution, with an emphasis on simplicity, ease and sound nutrition. During his stint with the company, he has created a brand name for himself among our patrons mainly from Europe.

He has written 3 books till date on Ayurveda and local cuisine. His books 'Healthy way to eat', 'Lovely way to eat' and the recent edition 'Sattva' is an authentic guide of the Ayurveda approach to food and tasty cooking.

All of his 3 books continue to be a hot-seller among our guests.



Follow him on Instagram @joshy\_the\_master\_chef



## Meet the Team

### **DR. SUHAS S.V**

Consultant Physician

#### **PERSONAL BIO**

- Graduate of Ayurveda Medicine from Rajiv Gandhi University of Health Science

- 10 years of experience in the Ayurveda field

He has been working at Nattika Beach Ayurveda Resort since 2013 and is also the NABH Quality Coordinator responsible for managing the safety and quality check of Ayurveda operations.

He has been spearheading the special Nattika Essence project that combines Ayurveda and Aromatherapy.

- Absolvent der Rajiv Gandhi University of Health Science in Ayurvedamedizin

- 10 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet des Ayurveda  
Er arbeitet seit 2013 im Nattika Beach Ayurveda Resort und ist auch der NABH-Qualitätskoordinator, der für die Sicherheits- und Qualitätskontrolle der Ayurveda-Aktivitäten verantwortlich ist.

Er hat das einzigartige Nattika Essence Projekt angeführt, bei dem Ayurveda und Aromatherapie miteinander kombiniert werden.



## Meet the Team

### DR. NITHA GOPALAN

Consultant Physician &  
Chief Dietitian

#### PERSONAL BIO

-Graduate of Vaidyaratnam Ayurveda College, Thrissur - a renowned institution affiliated with the University of Calicut.

After her internship she started her career at the Nattika Beach Ayurveda Centre as a consultant Physician in December 2012 and was appointed as a Diet Consultant in October 2013. She has been part of our team for the last 6 years and authored two books on Ayurveda diet and nutrition called "Diet & Ayurveda" in the year 2015, which details about the philosophy and concept of Ayurveda Diet.

-Absolventin des Vaidyaratnam Ayurveda College, Thrissur - einer renommierten Einrichtung, die der Universität von Calicut angegliedert ist.

Nach ihrem Praktikum begann sie ihre Karriere im Nattika Beach Ayurveda Center als beratende Ärztin im Dezember 2012 und wurde im Oktober 2013 zur Ernährungsberaterin ernannt. Sie gehört seit 6 Jahren zu unserem Team und hat 2015 zwei Bücher über Ayurveda-Diät und -Ernährung mit dem Titel "Diet & Ayurveda" verfasst, in denen sie die Philosophie und das Konzept der Ayurveda-Diät ausführlich beschreibt.



## Meet the Team

### **DR. AJITH K.J**

Consultant Physician &  
Dietitian

#### **PERSONAL BIO**

Graduate in Ayurveda from Vaidyaratnam Ayurveda College and Rajiv Gandhi University of Health Sciences

He is specialised in Ayurveda medicine preparations and pharmaceutical modifications and deepened his knowledge in Ayurveda diet on Disease Management, fuelled by his own interest. He has proven his proficiency in scientific articles (articles on 'preservatives in Ayurveda medicines' and 'Laxative medicines in Ayurveda' were published on his academic interest). Having eight years of experience on Disease Management, Dr. Ajith continues his professional career as the 'Diet physician and Ayurveda pharmacist in charge'.

- Absolvent des Vaidyaratnam Ayurveda College und der Rajiv Gandhi University of Health Sciences.

Er hat sich auf ayurvedische Medizinpräparate und pharmazeutische Modifikationen spezialisiert und sein Wissen über ayurvedische Diät zur Behandlung von Krankheiten vertieft, was auf sein eigenes Interesse zurückzuführen ist. Er hat sein Können in wissenschaftlichen Artikeln unter Beweis gestellt (Artikel über "Konservierungsstoffe in Ayurveda-Medikamenten" und "Abführmittel in Ayurveda" wurden aufgrund seines akademischen Interesses veröffentlicht). Mit acht Jahren Erfahrung im Bereich Disease Management setzt Dr. Ajith seine berufliche Laufbahn als "verantwortlicher Ernährungsberater und Ayurveda-Apotheker" fort.



## Meet the Team

# DR. ARUL SUSAN GEORGE

Senior Consultant Physician

### PERSONAL BIO

Graduate of Ayurveda  
Medicine form Kerala  
University.

She joined Nattika Beach  
Ayurveda Resort in 2012 and  
currently works as a senior  
consultant, also being in  
charge for training and  
supporting the therapist team  
at Nattika and the in-charge  
of the vast medicinal plant  
garden maintained by the  
organisation.

Absolventin der Universität  
Kerala in Ayurvedamedizin.

Sie ist seit 2012 im Nattika  
Beach Ayurveda Resort tätig  
und arbeitet derzeit als  
leitende Beraterin, die auch  
für die Ausbildung und  
Unterstützung des  
Therapeutenteams im Nattika  
zuständig ist und den großen  
Heilpflanzengarten der  
Organisation betreut



## Meet the Team

### **DR. SHAHEENA S**

Consultant Physician

#### **PERSONAL BIO**

– Graduate of Amrita School of Ayurveda, Kollam – one of the leading institutions in India.

Dr. Shaheena, a versatile Ayurveda doctor, worked under the guidance of many eminent doctors during and after her studies. She has completed a certificate course in principles and practices of Ayurvedic gynaecology and has worked as a consultant physician in the Oushadi Ayurvedic Clinic and as a resident medical officer in the Prakrthie Ayurveda Hospital in Edappal.

– Absolventin der Amrita School of Ayurveda, Kollam – eine der führenden Einrichtungen in Indien.

Dr. Shaheena, eine vielseitige Ayurveda-Ärztin, arbeitete während und nach ihrem Studium unter der Anleitung vieler bedeutender Ärzte. Sie hat einen Zertifikatskurs in Prinzipien und Praktiken der ayurvedischen Gynäkologie absolviert und war als beratende Ärztin in der Oushadi Ayurveda Klinik und als Assistenzärztin im Prakrthie Ayurveda Hospital in Edappal tätig.



## Meet The Team

# BAIJU GEORGE

Administrator – Ayurveda

### PERSONAL BIO

Baiju is one of the most senior and pre-opening team members of Nattika, being very closely associated with the organization since its beginnings. He has a strong background in hospitality, with over 20 years of experience in Ayurveda Retreat Management for several wellness retreats in Kerala.

It's Baiju's job to ensure the smooth running of our Ayurveda Wellness Centre by liaising the guests' requirements with our doctors and therapists. With a strong focus on the guest experience, Baiju is passionate about creating a lasting impression, leaving our guests feeling fresh, rejuvenated, and truly satisfied..

"It gives great job satisfaction knowing that you have helped to deliver a wonderful guest experience." – Baiju doesn't rest until he is certain that our guests are happy. So, he often can be found interacting with guests, members, and his team to ensure that guest satisfaction is always at its peak.

Baiju ist eines der Dienstältesten Teammitglieder von Nattika und seit den Anfängen der Organisation eng mit ihr verbunden. Er verfügt über einen fundierten Hintergrund im Gastgewerbe und hat über 20 Jahre Erfahrung im Ayurveda Retreat Management für mehrere Wellnessretreats in Kerala.

Es ist Baijus Aufgabe, den reibungslosen Betrieb unseres Ayurveda-Wellnesszentrums zu gewährleisten, indem er die Anforderungen der Gäste mit unseren Ärzten und Therapeuten in Verbindung bringt.

"Es ist eine große Befriedigung, zu wissen, dass man dazu beigetragen hat, den Gästen ein wunderbares Erlebnis zu bieten." – Baiju gibt nicht eher Ruhe, bis er sicher ist, dass unsere Gäste zufrieden sind. Deshalb trifft man ihn oft im Gespräch mit Gästen, Mitgliedern und seinem Team an, um sicherzustellen, dass die Zufriedenheit der Gäste immer auf dem Höhepunkt ist.



## Meet the Team

# KALAIRASAN

Restaurant Manager

### PERSONAL BIO

We believe in customizing the diet for each of you visiting the retreat. Unlike a buffet, a customized diet prescribed by the doctors needs personal attention. We are so grateful to have Mr. Kalai with us to ensure this. Mr. Kalai is our restaurant manager who warmly greets everyone at the restaurant. He remembers the diet plan of each of our guests and leaves no space for mistakes or delays. He even remembers your preferences and would take that into account on your next visit.

A lively and go-to-human who is passionate about your healing transformation. One will rarely see him without a smile on his face as he thrives on his positive outlook and believes that working brings to him contentment and every day is an opportunity to learn and grow. Apart from work, he loves to unwind with a game of cricket with his son or spend some time in the nature.

Wir legen großen Wert darauf, die Ernährung für jeden einzelnen Besucher individuell zu gestalten. Im Gegensatz zu einem Buffet erfordert eine von den Ärzten verschriebene individuelle Diät persönliche Aufmerksamkeit. Wir sind so dankbar, dass wir Herrn Kalai bei uns haben, um dies zu gewährleisten. Herr Kalai ist unser Restaurantleiter, der jeden Gast im Restaurant herzlich empfängt. Er merkt sich den Speiseplan eines jeden unserer Gäste und lässt keinen Raum für Fehler oder Verzögerungen. Er merkt sich sogar Ihre Vorlieben und würde diese bei Ihrem nächsten Besuch berücksichtigen.

Er ist ein lebendiger Mensch, der sich mit Leidenschaft für Ihre Heilung einsetzt. Man wird ihn selten ohne ein Lächeln im Gesicht sehen, denn er lebt von seiner positiven Einstellung und glaubt, dass die Arbeit ihm Zufriedenheit bringt und jeder Tag eine Gelegenheit ist, zu lernen und zu wachsen. Neben der Arbeit entspannt er sich gerne bei einer Partie Cricket mit seinem Sohn oder verbringt Zeit in der Natur.



## Meet the Team

### YOGINI JIJI

#### SENIOR YOGA INSTRUCTOR

#### PERSONAL BIO

Jiji is our young and vibrant yoga instructor who is comfortable working with people of all ages and has deep knowledge about asana, as well as relaxation and breathing techniques. She was introduced to yoga at a very early age inspired by her father, who is also a yoga practitioner.

After completing her master's degree in Yogic Science, she started teaching in our resort and is much admired for her extensive instruction and counselling to guests, while motivating them to find true inner peace and their healthiest selves. Her teaching style blends traditional Sivananda Yoga with Iyengar inspired alignment techniques.

Jiji lives and teaches from the heart. With intention and mindful compassion, she creates a warm space to explore and connect to the many physical and emotional layers of our self. All students, of all levels are welcome to explore their own boundaries and experience whatever it is that yoga may offer to them.

Expect to be challenged, nourished, and refreshed!

Jiji ist unsere junge und dynamische Yogalehrerin, die sich im Umgang mit Menschen aller Altersgruppen wohlfühlt und über ein umfassendes Wissen über Asanas, Entspannungs- und Atemtechniken verfügt. Sie kam schon sehr früh mit Yoga in Berührung, inspiriert von ihrem Vater, der ebenfalls Yoga praktiziert.

Nach ihrem Masterstudium in Yogawissenschaften begann sie in unserem Resort zu unterrichten und wird für ihre umfassende Anleitung und Beratung der Gäste sehr bewundert, während sie sie motiviert, wahren inneren Frieden und ihr gesündestes Selbst zu finden. Ihr Unterrichtsstil ist eine Mischung aus traditionellem Sivananda Yoga und von Iyengar inspirierten Ausrichtungstechniken.

Jiji lebt und lehrt mit dem Herzen. Mit Absicht und achtsamem Mitgefühl schafft sie einen warmen Raum, um die vielen körperlichen und emotionalen Schichten unseres Selbst zu erforschen und sich mit ihnen zu verbinden. Alle Schüler, egal welchen Niveaus, sind willkommen, ihre eigenen Grenzen zu erforschen und zu erfahren, was Yoga ihnen bieten kann.

Erwarten Sie, dass Sie herausgefordert, genährt und erfrischt werden!



## Meet the Team

# YOGINI SHRUTI

## YOGA INSTRUCTOR

---

### PERSONAL BIO

Sruthi is a graduate in 'Bharatahnatyam' – the traditional classical dance of Kerala from the esteemed School of Fine Arts in India – 'Kerala Kalamandalam'. Due to her passion towards yoga, she did her master's in Health and Yoga Therapy from Calicut University.

Sruthi's background as a professional Indian classical dancer encourages her creative spirit to choreograph every class as an "intimate concoction of equal parts: inquiry of the heart, humility of the mind, and precision in expression of the body".

She is constantly approaching yoga from different angles yet maintains a steady commitment to alignment, as well as physical & emotional safety. Before joining Nattika, she had been working as a yoga and meditation trainer for four years.

Sruthi hat einen Abschluss in "Bharatahnatyam" – dem traditionellen klassischen Tanz von Kerala – von der angesehenen Schule der Bildenden Künste in Indien – "Kerala Kalamandalam". Aufgrund ihrer Leidenschaft für Yoga machte sie ihren Master in Gesundheits- und Yogatherapie an der Universität Calicut.

Sruthis Hintergrund als professionelle klassische indische Tänzerin ermutigt ihren kreativen Geist, jede Klasse als eine "intime Mischung aus gleichen Teilen zu choreografieren: Untersuchung des Herzens, Demut des Geistes und Präzision im Ausdruck des Körpers".

Sie nähert sich dem Yoga ständig aus verschiedenen Blickwinkeln, wobei sie sich stets der Ausrichtung sowie der körperlichen und emotionalen Sicherheit verpflichtet fühlt. Bevor sie zu Nattika kam, war sie vier Jahre lang als Yoga- und Meditationstrainerin tätig.

---



## Meet The Team

# SHEJIN THOMAS

Executive Housekeeper

### PERSONAL BIO

The quote by Benjamin Disraeli, "Cleanliness and order are not matters of instinct; they are matters of education, and like most great things, you must cultivate a taste for them." best defines the motto of Shejin.

With his extensive experience heading up housekeeping for hotels and resorts right across India, Shejin loves working closely with his team to ensure that when guests stay with us, their rooms are pristine and that every need is met. Through his daily role as Executive Housekeeper, Shejin endeavours to bring guests an experience that delivers on quality, comfort, and luxury.

Backed with 13 years of work experience in this field, he supervises all work and ensures compliance to all operational standards and organisation regulations. Shejin is skilled in hospitality, guest recovery, rooms' division management, yield management, and property management systems.

Backed with a motto to always keep things looking spanking new, he is one of the most autonomous, adaptable, and professional members of the Nattika team.

Das Zitat von Benjamin Disraeli "Sauberkeit und Ordnung sind keine Sache des Instinkts, sondern der Erziehung, und wie bei den meisten großen Dingen muss man einen Geschmack dafür kultivieren" beschreibt am besten das Motto von Shejin.

Mit seiner umfangreichen Erfahrung als Leiter des Housekeepings in Hotels und Resorts in ganz Indien liebt Shejin die enge Zusammenarbeit mit seinem Team, um sicherzustellen, dass die Zimmer der Gäste bei uns makellos sind und alle Bedürfnisse erfüllt werden. In seiner täglichen Rolle als Leitender Haushälter ist Shejin bestrebt, den Gästen ein Erlebnis zu bieten, das Qualität, Komfort und Luxus bietet.

Mit 13 Jahren Berufserfahrung in diesem Bereich beaufsichtigt er alle Arbeiten und sorgt für die Einhaltung aller Betriebsstandards und Organisationsvorschriften. Shejin ist erfahren in den Bereichen Gastfreundschaft, Gästeeerholung, Verwaltung der Zimmerabteilungen, Ertragsmanagement und Immobilienverwaltungssysteme.

Mit seinem Motto, immer alles auf Hochglanz zu bringen, ist er eines der autonomsten, anpassungsfähigsten und professionellsten Mitglieder des Teams bei Nattika.



## Meet the Team

# SHANKAR

Head Gardener

### PERSONAL BIO

The first thing you notice about the Nattika Beach Ayurveda Resort is the lush variety of trees and plants, a garden dotted with colourful flowers, a kaleidoscope of butterflies and a whole bunch of birds, who call our garden their home. The extensive gardens at Nattika Resort are carefully managed by Shankar, who has been with us for 10 years and now oversees 6 other gardeners at our resort.

It is his love for nature, his hard work and his passion that helps our garden thrive the way it does. When Shankar started work in our gardens, he quickly fell in love with the diversity, maturity and unique flowers that grow around the resort. He is currently engaged in developing many species within the gardens to create even more variety. One of the highlights of Shankar's job is when guests comment on the gardens - it gives him a great sense of pride.

If you'd like to learn more about the tropical fauna, we have here at Nattika Resort, take a walk around the gardens - you may even meet Shankar himself. Many of our trees, shrubs and flowers have plaques located at their base so you can identify what you are seeing as you go along.

Das erste, was einem im Nattika Beach Ayurveda Resort auffällt, ist die üppige Vielfalt an Bäumen und Pflanzen, ein Garten voller bunter Blumen, ein Kaleidoskop von Schmetterlingen und eine ganze Reihe von Vögeln, die unseren Garten ihr Zuhause nennen. Die weitläufigen Gärten des Nattika Resorts werden sorgfältig von Shankar gepflegt, der seit 10 Jahren bei uns arbeitet und inzwischen 6 weitere Gärtner in unserem Resort beaufsichtigt.

Seine Liebe zur Natur, seine harte Arbeit und seine Leidenschaft tragen dazu bei, dass unser Garten so gut gedeiht, wie er es tut. Als Shankar mit der Arbeit in unseren Gärten begann, verliebte er sich schnell in die Vielfalt, die Reife und die einzigartigen Blumen, die rund um das Resort wachsen. Derzeit arbeitet er an der Entwicklung vieler Arten in den Gärten, um noch mehr Vielfalt zu schaffen. Einer der Höhepunkte von Shankars Arbeit ist es, wenn Gäste die Gärten kommentieren - das erfüllt ihn mit großem Stolz.

Wenn Sie mehr über die tropische Tierwelt erfahren möchten, die wir hier im Nattika Resort haben, machen Sie einen Spaziergang durch die Gärten - vielleicht treffen Sie sogar Shankar selbst. Viele unserer Bäume, Sträucher und Blumen sind mit Schildern versehen, so dass Sie die Pflanzen im Laufe des Spaziergangs identifizieren können.