

Lustvoll gesund leben

haasers WELLNESS MAGAZIN



- Urlaubsgenuss pur: Mehr Bio, mehr Wellness
- Schluss mit Tinnitus
- Ayurveda-Spezial: Die Wohlfühl-Medizin

• WELLNESS URLAUB:
Meine 66 besten Winter-Hotels

Pro Aging: Jungerhalten statt Verjüngen

Das macht Lust: Erotik ist Wellness

Die Chinesen kommen: Gesund durch TCM

MIT DREI LESERGEWINNSPIELEN!



Leser-Glück

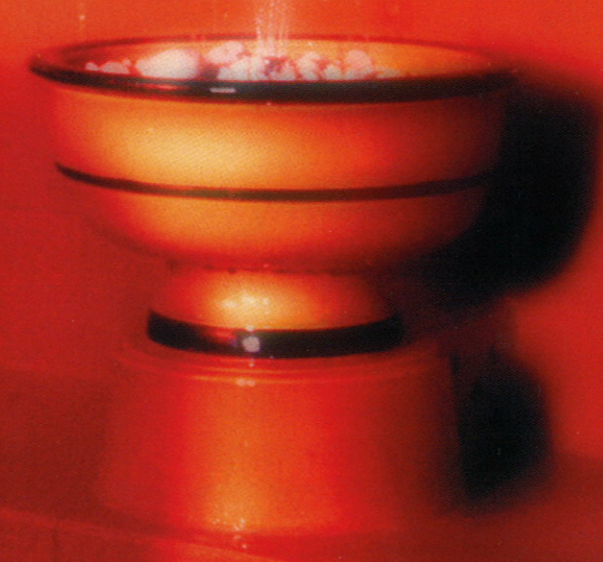
GEWINNSPIEL AYURVEDA



«haasers WELLNESS MAGAZIN» verlost eine Ayurveda Golf- und Kulturreise nach Sri Lanka im Wert von 2.728,- €!

Teilnahmekarte hinten im Magazin ausfüllen und mit etwas Glück gewinnen!*

Oder mit 2% Vorteilsbonus für unsere Leser direkt beim Veranstalter GolfculTour buchen.



*Beschreibung auf S.17 ff und im Internet unter www.haasers.de

Ayurveda SPEZIAL

Die **WOHLFÜHL** MEDIZIN

Sri Lanka **GOLF** und **AYURVEDA**

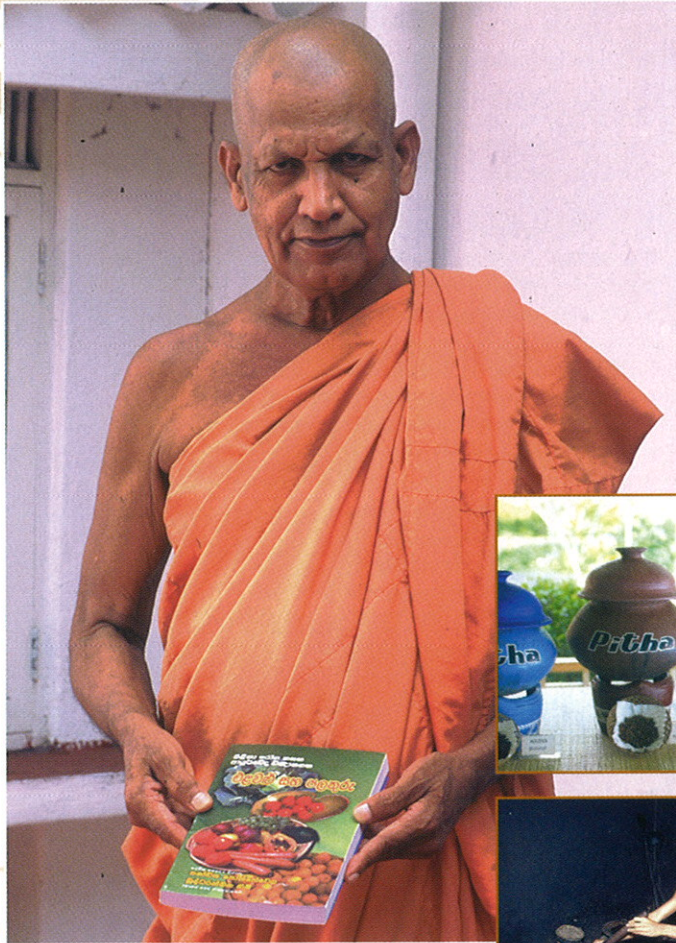
LESERREISE buchen oder gewinnen

Ayurveda **WELLTIPPS**



Am Puls einer uralten Medizin

Höchste geistige, seelische und körperliche Fitness sowie Harmonie ist das Ziel der uralten asiatischen Heilkunde Ayurveda. Die fast 5000 Jahre alte asiatische Medizin vollbringt Erstaunliches und boomt im Westen wie der Buddhismus.



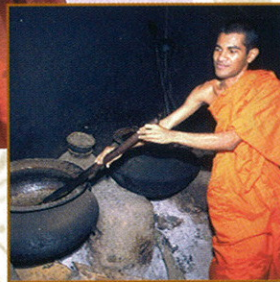
Erkenntnis und Harmonie mit den Mitmenschen sowie Weisheit und spirituelle Tugenden mit ein. Ziel ist es auf ausgewogenem und konstant hohem Niveau zur sattvischen Energie zu gelangen und so zur spirituellen Quelle unseres Individuums vorzustoßen.

Die drei Lebensenergien – Doshas – die alles prägen

Die Doshas Vata-Pitta-Kapha prägen jeden Menschen individuell und die gesamte Natur. Zwischen allem herrscht ein Wechselspiel. Nun hat jeder Mensch von Geburt an sein individuelles Zusammenspiel der Doshas. Und diese einzigartige Kombination beeinflusst seine Gesundheit, den Körperbau als auch die charakterlichen Eigenschaften. Nur wenn die Doshas sich im Gleichgewicht befinden, sind Körper, Geist und Seele gesund.



Die Elemente Luft und Raum spiegeln das VATA-Dosha wieder. Es steht für das Lebensprinzip Bewegung und steuert die Atmung, das Nervensystem und die Bewegungsabläufe im Körper. Das PITTA-Dosha wird durch das Element Feuer dominiert. PITTA-Energie ist für alle Reaktionen zuständig, bei denen Wärme entsteht, also für die Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge. Die Elemente Erde und Wasser beeinflussen das dritte Dosha. KAPHA-Energie ist strukturierend, formgebend und verantwortlich für den Zell- und Skelettaufbau. Gleichzeitig reguliert sie den Flüssigkeitsausgleich. Doch schreiten wir von der Theorie zur Tat. Und die beginnt bei jeder Ayurveda-Kur mit der Pulsdiagnose.



Jeder Mensch wird als Individuum betrachtet und behandelt

Frau Dr. Rupawathie Waidyawansa von der Lotus Villa fühlt mit drei Fingern den Puls und presst ihre Finger sachte oberhalb der Daumenwurzel in den Unterarm. Doch misst sie nicht nur den Pulsschlag, sie stellt fest, «ob er stark pocht, wie Wellen durch den Körper gleitet, hüpfert wie ein Frosch oder wie ein Elefant dahintrottet». So wird sie die Harmonie der drei Doshas und deren Anfälligkeit für Krankheiten diagnostizieren können. Bis zu 80 verschiedene Hinweise können feinfühlig und erfahrene Ayurveda-Ärzte der Pulsdiagnose entnehmen. Danach wird der individuelle Kur-, Massage- und Ernährungsplan zusammengestellt.

Ernährung als Medizin – die Natur als Lieferant

Sowohl die Ernährung als auch die perfekt auf jeden Typ abgestimmten Massageöle spielen eine wesentliche Rolle zur Selbstheilung. Sie sind Teil des inneren und äußeren Reinigungsprozesses. Ayurveda-Ärzte wissen schon lange, dass jedes

Schon das Wort Ayurveda wirkt magisch. «Ayur» und «Veda» heisst übersetzt die «Lehre des Lebens». Was vor über 3000 Jahren in Nordindien entwickelt wurde, ist ein ganzheitliches Natursystem, das Körper, Geist und Seele als Einheit ansieht. Denn: Die Ayurveda-Philosophie geht davon aus, dass alle Materie, so auch der Mensch, auf die fünf Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum zurückzuführen ist. Aus der Verbindung der fünf Elemente bilden sich drei Grundkonstitutionen, die sogenannten «Doshas», die man als Bioenergien versteht. Und die gilt es in Balance zu halten. Die drei Säulen der Gesundheit sind «Ahar» (Ernährung), «Nidra» (Schlaf) und «Brahmacarya» (mentale Ethik). Der ayurvedische Gesundheitsbegriff umfasst also Körper, Geist und Seele und geht dabei noch einen Schritt weiter als die Weltgesundheitsorganisation, die Gesundheit als ein «Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens» definiert. Ayurveda zieht



Nahrungsmittel einen grossen Einfluss auf den Organismus und seine Funktionen hat. Dazu kommt der individuelle Rhythmus und die innere Uhr sowie die körperliche Konstitution und die geistige Verfassung eines jeden Menschen.

Pancha Karma – Die «Mutter aller Kuren»



Ayurveda geht davon aus, dass in der Natur alles wächst, was es braucht, um die Menschen gesund zu machen und zu erhalten. So werden Pflanzen, Mineralien, Aschen, Salze, Rinden, Hölzer, Wurzeln und tierische Produkte gekocht, pulverisiert und zu Pillen, Tabletten, Crèmes und Ölen verarbeitet. Das zartgelbe Sesamöl ist die Basis aller Massageöle. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren und macht spröde Haut weich und glatt. Dem Sesamöl, mischt der Ayurveda-Arzt andere natürliche Zutaten bei, die er auf den Dosha-Typ abstimmt. Das Öl kann so optimal auf die individuelle Konstitution jedes Menschen einwirken. Hochwertiges ayurvedisches Massageöl habe zudem durch seine spezielle Aufbereitung und Reinigung eine «stark diffundierende» Wirkung, die die Molekularstruktur verändere, erklärt Dr. Wasantha Sumana vom Beliat Ayurveda-Hospital in Hambantota. Mit der Ölung werden Haut, Bindegewebe, Nerven-, Lymph- und das Osteomuskular-System sowie Gelenke, Knochen und Knochenmark mit den entsprechenden Kräuterwirkstoffen versorgt. Durch das Nervensystem gelangen die Stoffe bis zum Hirn und übers hormonelle System weiter herum im Körper, wobei die harmonisierende Wirkung auf das Gemüt im Zentrum steht. Und die Pancha-Karma-Kur, eine dreiwöchige, ganzheitliche Reinigung von Körper, Geist und Seele, funktioniert so:

Die erste Phase der Pancha Karma-Kur (Purvakarma) dient der Erweichung, Mobilisation und dem Transport der zum Teil jahrelang angesammelten Schlacken. Dies wird mit Hilfe interner und externer Ölungen und durch ayurvedische Schwitzbehandlungen mit einem Cocktail aus bis zu 40 Kräutern, Wurzeln und Blättern gemacht. Diese Behandlungen helfen, Schlacken in den Magen-Darm-Trakt zurückzuführen, damit sie von dort effektiv ausgeschieden werden können.

Die zweite Phase (Pradhanakarma) besteht aus fünf Ausleitungsverfahren. Vamana dient der energetischen Ausleitung des Magens, Virecana ist die Abführtherapie des Dünndarm und die Elimination von Pitta. Um den Dickdarm zu harmonisieren gibt es zwei Möglichkeiten: Mittels Basti – dem Darmeinlauf im Wechsel von Öl und Kräuterdekokteinfäulen. Oberhalb des Schlüsselbeins wird die Nasya-Therapie angewandt, um schleimigen Nasen und Nebenhöhlenproblemen Herr zu werden. Dazu werden auch Arzneimittel in Form von Pulver, die der Reinigung von Kopf, Nase und Nebenhöhlen dienen, verwendet.

Die dritte Phase (Pashchatkarma) besteht aus Regenerations- und Revitalisierungsmaßnahmen. Ernährungsberatung und Lebensführung sowie aus der kontrollierten Einnahme von pflanzlichen Substanzen, die das Immunsystem stärken. In der Regel dauert eine solche Generalreinigung vier Wochen. Unter 18 Tagen macht sie keinen Sinn.

Ayurveda-Tipps und Hinweise:

INFO

Eine Fülle interessanter Links, Artikel und Hinweise finden Sie auch auf dem wohl besten Ayurveda-Online-Dienst: www.ayurveda-portal.de und unter www.gesundheitsportal.ch

Ayurveda-Spezialisten in Deutschland und der Schweiz:
Aytour, Starnberg
Tel. +49 (0) 8151 998 799 - 0, Fax +49 (0) 8151 998 799 - 99,
www.ayurveda-reisen.de

Ayurveda – Wellness – Heilfasten – Beautyfarm
Tel. +49 (0) 8193 950 240, Fax +49 (0) 8193 950 241
info@verwoehnurlaub.de www.verwoehnurlaub.de

Veda Villa, Ayurveda Panchakarma Zentrum
Am Berg 9, 49143 Bissendorf
Tel. +49 (0) 5402 642 925, Fax +49 (0) 5402 642 923,
info@vedavilla.de www.vedavilla.de

Ayurveda-Praxis, Residenz am Motzener See
Das Einzige seiner Art in Berlin und Brandenburg
Töpchiner Str. 4, 15741 Motzen
Tel. +49 (0) 33769-20913 / -20911
lesniewier@t-online.de www.ayurveda-praxis.de

Mahindra-Institut, Birstein
Forsthausstr. 6, D-63633 Birstein
Tel. +49 (0) 6054 9131 0, Fax +49 (0) 6054 9131 36
www.mahindra-institut.de

Mahindra-Institut, Zürich
Hofstraße 53, CH-8006 Zürich
Tel. +41 (0) 44 260 70 70, Fax +41 (0) 44 260 70 71

Ayurveda Produkte und Naturkosmetik:
Ayur-Veda AG, Seelisberg
Tel. +41 (0) 820 55 44, Fax +41 (0) 820 51 23
info@veda.ch www.ayurvedashop.ch

Ayurvedazentrum Dr. Nasim
Leimenstr. 21, 4051 Basel
Verkauf von Ayurveda Love-Oil und Massage Oils
Tel. +41 (0) 61 283 94 47, Fax +41 (0) 61 283 94 46,
info@ayurveda-dr-nasim.ch www.ayurveda-dr-nasim.ch

Top-Ayurveda-Resorts in Sri Lanka:
Paragon: Stilvolle Hotelanlage und eines der ältesten Ayurveda-Resorts in Sri Lanka. www.vitavision.de

Lanka Princess: Hoher Komfort und ausgezeichneter Service.
www.lanka-princess.lk

Barberyn Beach: in grandioser Lage, ein Geheimtipp für Ruhesuchende, mit traditionellem Angebot und von Ärzten überwachtem Ernährungsplan.
www.barberyn-beach.lk

Neptune Ayurveda Village: Das neueste Ayurveda-Zentrum in Sri Lanka mit hochqualifiziertem Ärzte- und Therapeutenteam.
www.neptune-ayurveda.de

Ayurveda Kurklinik Maho: Staatlich anerkannte Ayurveda-Klinik im Landesinnern.
www.maho-ayurveda.de

Buchtipps:
H.H. Rhyner: «**Das Praxis Handbuch Ayurveda**»
552 Seiten, ISBN: 3-908645-59-X und das Buch
H.H. Rhyner: «**Gesundleben, sanft heilen mit Ayurveda**»,
144 Seiten, ISBN: 3-908646-89-8, sind beim Urania Verlag erhältlich.

haasers WELLNESS LESERREISE

Buchen
oder
gewinnen
!!!

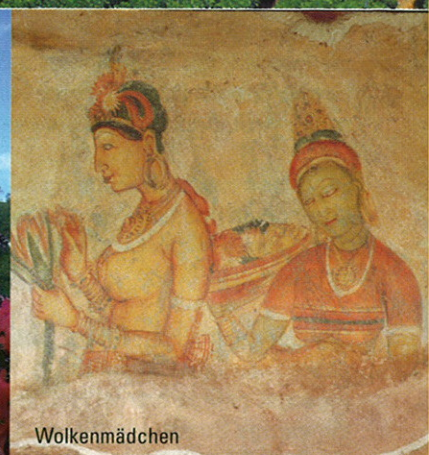
Fernöstliche Kultur, britisches Flair, koloniale Nostalgie, einzigartige Golfplätze inmitten von Teeplantagen und exotischer Fauna und Flora – daraus besteht ein Urlaub in Sri Lanka, der Wiege von Ayurveda.

«*Ein Land wie kein anderes*» ist der touristische Slogan der Insel, eine Tatsache, der man auf Schritt und Tritt begegnet.

Fotos: GolfclubTour



Buddah-Tempel



Wolkenmädchen

GOLF und AYURVEDA

Jahrtausende alt ist die Kultur auf Ceylon, wie die Insel bis 1972 hieß. Davon zeugen die beeindruckenden Königsstädte Anuradhapura, Polonnaruwa, Sirigaya, Dambulla und Kandy. Als zentralen Standort wählen die meisten Besucher Dambulla, da von hier aus fast alle Königsstädte in etwa 90 Autominuten oder weniger zu erreichen sind. In Anuradhapura wird man begeistert von dem Relief der «Liebenden», das man gesehen haben muß, sowie von den herrlichen Dagoben.

Für Sigiriya benötigt man Kondition, denn ohne die werden die vielen Stufen hinauf auf den Felsen zur Qual. Egal welche Mühe es bereitet, entlohnt wird man immer von einem einzigartigen Rundblick über das exotische, hügelige Umland.

Dambulla selbst überrascht mit einem Höhlentempel, in dem hunderte verschiedene Buddha-Statuen stehen und auf dem die größte Buddha-Statue des Landes sitzt. Oder Polonnaruwa mit seinem unvergleichlichen «liegenden Buddha», der neben den Ruinen einer Tempelanlage aus dem 11. Jahrhundert ruht.

Kandy ist weltweit bei allen Buddhisten berühmt, da sich dort eine der wenigen Reliquien Buddha's befinden soll, ein Zahn von



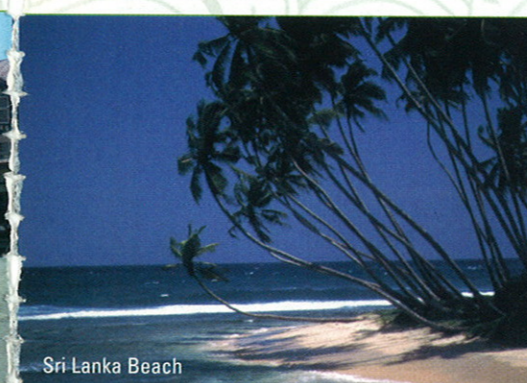
Zahntempel



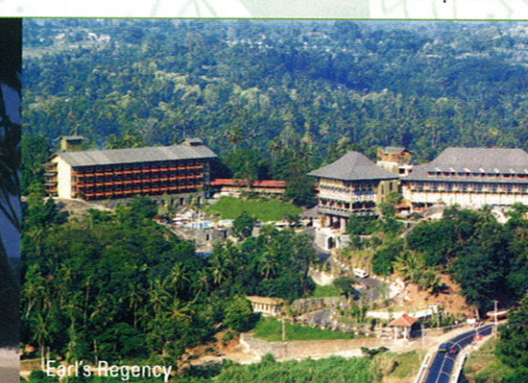
Golfplatz Victor: Loch 14



Gran Hotel



Sri Lanka Beach



Earl's Regency



Elefantenwaisenhaus in Pinawalla

ihm. Dieser soll von Indien nach Sri Lanka von einer Prinzessin in ihren Haaren geschmuggelt worden sein.

Kandy liegt etwa 450 m über N.N. Hier liegt auch der schönste Golfplatz der Insel, der Victoria Golfcourse. Hunderte von Kokospalmen säumen die gepflegten Fairways, die rund um den Victoria Stausee angelegt sind. Der jüngste Championship Course Sri Lankas wurde erst 1996 eröffnet und zählt zu den schönsten der Welt. Fünf Par 5 mit über 500 m und spannende Par 3's wurden hier von Donald Steel in die exotische Natur gebettet, dass man glaubt, der Golfplatz sei schon immer dort gewesen. Sein Layout beeindruckt mit einer Vielfalt an Varianten für die Steel schon in St. Andrews bekannt wurde.

Fährt man weiter in Richtung Süden, schlängelt sich die Strasse durch eine malerische, üppige grüne Landschaft, vorbei an Bergflüssen mit ihren Wasserfällen, hinauf ins Hochland zu den Teeplantagen.

Die hier gepflückten Blätter haben ein unvergleichliches Aroma, das haben die Engländer im 19. Jahrhundert schnell gelernt. Ihnen ist gerade hier im Hochland viel zu verdanken: sie bauten die einzige Straße, die bis nach Nuwara Eliya hinaufführt sowie die Bahnlinie. Beides war nötig, um den besten Tee der Welt zu exportieren. Spuren hinterließen sie auch in der kleinen Stadt, die übersetzt «Stadt über den Wolken» heißt. Wenn man mit

geschlossenen Augen hierher käme und gefragt würde, wo man sei, käme mit Sicherheit die Antwort: «in England». Putzige Fachwerkhäuser, ein feuerrotes Postgebäude, koloniale Villen und ein kühles Hochlandklima erwecken den Anschein, entweder in Südengland oder im Schwarzwald zu sein.

Anders ist es auf dem Golfplatz, dem drittältesten in Asien. Wer hier sein Handicap mit nur einem Ball bis zu Ende spielt, darf sich wahrlich als Sieger fühlen. Das Gesamtgrün, das sich mit 18 Löchern, Par 70 über eine Länge von 5.500 m zieht, ist für Golf-Dramen berüchtigt, von denen die Clubchronik erzählt. Das Panorama vom Abschlag einiger Löcher ist beeindruckend: Teeplantagen und Reisfelder fügen sich harmonisch ins Bild. An der 17 kreuzt ein «public way» das Fairway. Die kurze Pause, die der Golfer einlegen muss, ist oft notwendig, wenn man die 18 Par spielen will. Hier lauert ein großer Bunker, der die Bälle «verschluckt», vor dem sonst geraden schmalen Fairway. Unglaublich ist, dass an diesem Loch schon dreimal ein As oder «hole in one» erreicht wurde, in 1928, 1988 und in 2001.

Nach soviel Aufregung sollte man sich und seinem Körper eine Auszeit gönnen. Die besten Ayurveda-Hotels liegen entweder bei Dambulla, im kulturellen Dreieck oder an der Küste. Alle Ayurveda-Zentren bieten meist in den frühen Morgenstunden Yoga an, um den Stress abzubauen und den Tag mit Gelassenheit zu beginnen.

Während einer Ayurveda-Kur findet man zu sich selbst, man horcht in sich hinein, oft kommen lange unterdrückte Gefühle

wieder an die Oberfläche. Wohlgefühl und Ruhe werden in allen Ayurveda-Hotels groß geschrieben. Das bedeutet nicht unbedingt Komfort und Luxus – schließt ihn aber auch nicht aus! Geben Sie sich, Ihrem Körper und Ihrer Seele die Chance, sich von den durch unsere westliche Lebensweise und meist auch durch unser Umfeld geprägten Zwängen zu erholen.

Folgende Programme sind im Angebot:

- Golf und Ayurveda für Einsteiger (15 Tage): eine Woche Golf- und Kulturrundreise, eine Woche Ayurveda.
- Golf und Ayurveda für Fortgeschrittene (22 Tage): eine Woche Golf- und Kulturrundreise, zwei Wochen Ayurveda.
- «Stress-Killen» mit Ayurveda: 7 Tage Ayurveda-Kur.
- Panchakarma-Kur: 15 Tage Ayurveda-Kur.

haasers Leserreise ...

Die Traumreise (siehe rechts) buchen unsere Leser direkt beim Veranstalter unter dem Kennwort «haasers» mit 2% Leserrabatt. Für Golfer und Nichtgolfer.

... und Gewinnspiel

Oder Sie nehmen am Lesergewinnspiel teil und reisen mit etwas Glück gratis! (Teilnahmebedingungen finden Sie auf der Teilnehmerkarte, hinten in Ihrem Magazin)

TRAUMGEWINN... Reise auf eine TRAUMINSEL

Reisetermin	vom 03.03.2006 bis 15.03.2006
Alternative Reisetermine	vom 24.03.2006 bis 05.04.2006
	vom 05.05.2006 bis 17.05.2006

Sri Lanka – ein strahlendes Kleinod im Indischen Ozean, nur knapp neun Flugstunden entfernt, verspricht einen unvergesslichen Aufenthalt. Palmengesäumte Strände, üppige Dschungel, atemberaubende Berglandschaften, sanfte Tee-Plantagen und kulturelle Schätze einer jahrtausende alten Geschichte zählen hier, neben den vier Golfplätzen, zu den Highlights. Während dieser Reise spielen Sie auf einem der schönsten und dem zweitältesten Golfplatz Asiens, Sie wohnen in ausgesuchten Komforthotels und lernen wichtige Sehenswürdigkeiten kennen.

Tag 01 Abflug: Nonstop-Flug mit Sri Lankan Airlines von Frankfurt nach Colombo.

Tag 02 Sightseeing-Transfer nach Kandy: Direkt nach der Ankunft Sightseeing-Transfer nach Kandy. Unterwegs sehen Sie das einzigartige Elefantenwaisenhaus in Pinawalla und halten für mehrere Fotostopps an idyllischen Aussichtspunkten. Abendessen und Übernachtung im Earls Regency.

Tag 03 Golfrunde – Besichtigung von Kandy: Nach dem Frühstück Transfer zum Victoria Golfclub, Rajawella/Kandy. Am Nachmittag besuchen Sie den berühmten Zahntempel in Kandy und nehmen an einer Zeremonie mit Tempeltänzern teil. Abendessen und Übernachtung im Earls Regency.

Alternative für Nicht-Golfer – Besichtigung des Botanischen Garten in Peredeniya: Sie besuchen den berühmten und außergewöhnlich schönen Botanischen Garten in Peradeniya, in dem einige Sequenzen des Films «Die Brücke am River Quai» gedreht wurden. Danach werden Sie durch einen herrlichen Gewürz- und Kräutergarten geführt, der viele Ayurveda-Häuser im In- und Ausland beliefert. Hier sehen Sie, wie der Pfeffer wächst und die Muskatnuß, erfahren woher der Zimt stammt und wogegen sein Öl hilft. Abendessen und Übernachtung im Earl's Regency.

Tag 04 – Weiterfahrt nach Nuwara Eliya: Durch das Hochland geht es nach Nuwara Eliya, der «Stadt über den Wolken», die 1.900 m hoch, im Herzen des berühmten Ceylon Teelands liegt. Mit ihren putzigen Fachwerkhäusern erinnert sie an die kolonia-

le Zeit. Sie besuchen unterwegs eine Teeplantage und Teefabrik. Dort sehen Sie, wie der beste Tee der Welt hergestellt wird. Sie werden in die Geheimnisse der Teeproduktion eingeweiht und als Abschluss wird Ihnen ein frisch zubereiteter Ceylon-Tea serviert. Sie übernachten im berühmten Nuwara Eliya Grand Hotel, dem ehem. Wohnsitz von Sir Edward Barnes, Gouverneur von Sri Lanka. Abendessen und Übernachtung im Grand Hotel.

Tag 05 Golfrunde – Besichtigungen von Nuwara Eliya: Nach dem Frühstück werden Sie zum Nuwara Eliya Golf Club gefahren, der direkt neben dem Hotel liegt. Er ist ein Par 70-Course, der 1889 gegründet wurde und gilt als einer der besten Asiens.

Alternative für Nicht-Golfer: Spaziergang durch Nuwara Eliya. Der Ort wurde von den Engländern inmitten von Teeplantagen in einem herrlich erholsamen Hochland-Klima angelegt und ist mit seinen frühlinghaften Temperaturen das ganze Jahr hindurch der ideale Rückzugsort aus der tropischen Hitze des Tieflandes. Die Gärten sind nach englischem Muster angelegt, daher verdient Nuwara Eliya durchaus den Beinamen «Klein England». Interessant sind vor allem das alte, rot geklinkerte Postamt mit seiner Turmuhr, das Kriegerdenkmal und die Pferderennbahn, auf der noch alljährlich Rennen stattfinden. Es macht Spaß, durch die Straßen und Gassen dieses «Hochgebirgsortes» zu bummeln, dessen Markttreiben noch so unberührt vom Tourismus erscheint, wie man es sonst kaum erleben kann. Damit sind natürlich auch die Gerüche des Marktes gemeint, die mit aller Intensität präsent sind: sämtliche Gewürzsorten, die unter-

schiedlichsten Currymischungen und man bekommt schon mal eine wohlriechende Vanilleschote unter die Nase gehalten.

Tag 06 Weiterfahrt an die Küste nach Wadduwa: Durch das unglaublich grüne Hochland mit seinen Wasserfällen und Seen erreichen Sie nach 180 km Ihr Ayurveda-Hotel. Hier erfahren Sie, was Ayurveda wirklich bedeutet. Vor Ihrer Ayurveda-Kur wird ein erfahrener Ayurveda-Arzt die Konstitutionsbestimmung u.a. durch Pulsdiagnose vornehmen, Sie werden untersucht und intensiv befragt. Danach erhalten Sie Ihren Behandlungsplan, der absolut auf Ihren Körper und/oder auf Ihre Beschwerden abgestimmt ist. Entspannen Sie, Relaxen Sie und lassen Sie Ihre Seele baumeln und schöpfen Sie Kraft, um erneut in der westlichen Welt Ihren Platz einzunehmen.

Tag 07 bis Tag 11 Ayurveda-Programm

Tag 12 Rückreise oder Verlängerung: Nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen und Rückflug mit Sri Lankan Airlines nach Frankfurt.

GolfculTour GmbH	Veranstalter
Hohenfelder Str. 3, 56068 Koblenz	
Tel: +49 (0) 261-911 45 66, Fax: +49 (0) 261-911 45 67	
info@golfcultour.de, www.golfcultour.de	

Ayurveda WELLTIPPS



Raffles Le Montreux Palace

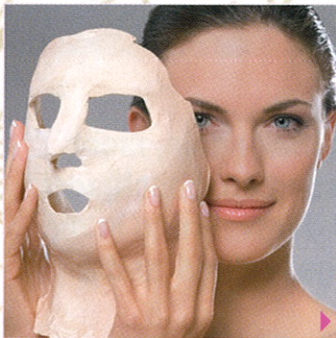
Im Raffles Montreux Palace Amrita Spa gibt es ein 5-tägiges Ayurveda-Ritual. Dieses beinhaltet die Diagnose und Dosha-Typ-Bestimmung sowie eine Abhyanga-Massage und eine Udvartana oder Shatishalipindsweda-Massage, um die Haut zu entgiften. Dazu gibt es eine Marma Tchikitsa- und Pichauli-Massage, um aufgestaute Verspannungen zu lösen und das Verdauungssystem zu verbessern, gefolgt von einer 7-Punkt-Massage zur Blutzirkulationsstimulierung. Abgerundet wird die Kur mit einer Shirodhara-Anwendung. Das Ayurveda-Ritual beinhaltet 5 Übernachtungen im Superior Zimmer mit Seeblick sowie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.

Preis im EZ 2.430,- sFr / 1.568,- €
und im DZ 4.070,- sFr / 2.626,- €.
Das Angebot ist gültig bis zum 31.12.2005.

Reservierungen unter Tel. +41 (0) 21 962 11 00
oder reservation@montreux-palace.com

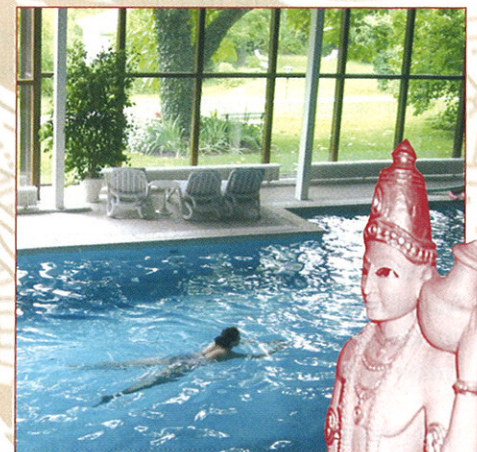
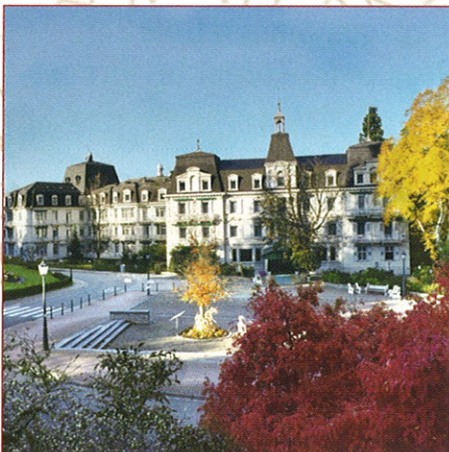


Foto: Thalgo



Well? Ayurwell

Das Problem ist bekannt: Nach dem Wellness-Urlaub, wo man im Hotel oder Healthcenter ayurvedische Massagen genossen hat, keine Probleme mit verölten Haaren und fremden Düften hatte – denn man hat ja Urlaub – stellt sich zuhause bald heraus: Auf diese Köstlichkeiten wird man bis zum nächsten Urlaub wohl verzichten müssen. «Do it yourself» ist keine gute Lösung und in den meisten Kosmetik-Instituten ist man auf solche Wünsche nicht eingerichtet. Die Kunden reagieren irritiert, wenn es überraschend intensiv nach Indien riecht. Eine «europäische Alternative» in Form einer ganzheitlichen, harmonischen Entspannungsmassage mit erwärmten Ölen von Heilpflanzen aus den Walliser Bergen wurde gerade unter dem Markenzeichen «Ayurwell®» geschützt. Erfinderin ist Ulrike Keller-Knobelspies, in deren Münchner «Tagesfarm Relax Spa» die Programme vorerst exklusiv angeboten werden. Info: Tel. +49 (0) 89-79 16 183.



Traditionelle Ayurveda-Medizin im sonnigen Südschwarzwald
AYURVEDA HEILZENTRUM TRIGUNA

Praxis für ganzheitliche Präventivmedizin, HP Alexander Pollozek & Team im Hotel Römerbad in Badenweiler. Im Eröffnungsjahr 10% Rabatt auf alle Kurangebote bis 31.12.2005! Ambulante & stationäre Pancha Karma-Therapie, Rasayana- und Schlankheitskuren ab 01.01.2006. Kurpark, Therme, Yoga, Vorträge, Ayurveda-Küche, Entspannung pur im Grandhotel-Ambiente.
Info-Hotline: +49 (0) 7632-82 30 90, www.ayurvedazentrum.de

