



Ayurveda – Wie ein Maharaja behandelt werden!

Für eine majestätische Pancha-Karma-Kur und Meditation pur: Der Ayurveda-Healing Palats in Kerala © gmc/kalari Konil

Das Kronjuwel der ayurvedischen Behandlungszentren in Indien ist der „Kalari“ Gesundheitspalast in Kerala. Das neueste Hotel der „cgh earth group“ setzt auf königliche Massstäbe. Der Maharaja-Palast ist ein architektonisches Meisterwerk der Vengunad-Dynastie. 12 zauberhafte Palastsuiten sowie fürsorgliche Ärzte, Therapeuten und Angestellte sorgen für ein Ambiente, in dem die Pancha-Karma-Kur in vollkommener Harmonie zelebriert werden kann.

Beim Eintritt durch die Pforte des Kalari Kovilakom werden die Gäste mit einer duftenden Blumenkette und einem frischen Tüchlein empfangen und gebeten, die Schuhe auszuziehen. Dafür erhält man schmutzige Sandalen. Und in der prächtigen Palastsuite liegt ein zweiteiliges Gewand samt weissem Umhang bereit. Ein Schild beim Säulen-Durchgang bringt die Philosophie des Kalari Kovilakom auf den Punkt: „Please leave your world here“. Bitte geben Sie Ihre Welt hier ab. Das königliche Ambiente des Maharaja-Palastes verschmilzt mit der Heiligkeit eines Ashrams. Die Stille nimmt einen gefangen. Die Sinne kommen zur Besinnung. Sofort fühlt man sich in eine andere Zeit versetzt: In die der Rajas – der Könige. Der letzte Nachfahre war seiner Proklamation nach für die Wünsche seiner

Untertanen immer empfänglich – ausser zu der Zeit, in der er sich für die jährliche Pancha-Karma-Kur zurückzog. Beim 30-tägigen Reinigungs-Ritual wollte er nicht gestört werden.

So ergeht es auch den Gästen hier.

Für wahlweise 14, 21 oder 28 Tage tauchen sie in die abgeschirmte Welt des Kalari Kovilakom ein und unterziehen sich den Ayurveda-Behandlungen, die mit Yoga und Meditation begleitet werden. Auch die Therapeuten unterziehen sich einem Ritual. Täglich in der Früh konditionieren sie ihre Fitness im Kalari-Kampf. Zum Aufwärmen für die Massagen üben sie täglich eine Stunde Kampfsport. Dann sind sie fit für den anstrengenden Alltag.

Im Ayurveda-Center des Kalari Kovilakom können bis zu

■ Getestete Ayurveda-Resorts in Kerala

Coconut Lagoon, Kumarakom

Das Coconut Lagoon Resort besticht durch die traditionellen Kerala-Häuser und ist an einem zauberhaften See in einer prächtigen Gartenanlage situiert. Essen und Therapeuten sind Spitzenklasse, das Ayurveda-Angebot ist auf den Wellnessbereich beschränkt. Viele Rundreisegäste, die nur ein, zwei Tage bleiben. Relativ teuer.
www.cgheart.com

Kadappaduram Beach Resort, Nikkita Beach

Paradiesische Ruhe, wunderschöne Anlage an einem Strand, der zum Baden und zu Spaziergängen einlädt. Geschmackvolle im traditionellen Stil erbaute Bungalows. Zwei erfahrene Ärzte und gute Therapeuten. Geeignet für eine Ayurvedakur und auch für Kinder.
www.cgheart.com

Somatheeram Ayurvedic Health Resort

Das Somatheeram wurde einst als „bestes Ayurveda-Resort“ mit dem „Green leaf“-Award gekürt. Auch im letzten Jahr wurde das Somatheeram wieder von der Landesregierung mit der höchsten Auszeichnung bedacht.
www.somatheeram.org

einem Dutzend Ayurveda-Behandlungen simultan und synchron erfolgen. Frau Dr. Sreelatha ist eine ausgezeichnete Ayurveda-Kapazität und sie hat die Therapeuten-Crew im Griff.

Nach der Dosha-Balance-Diagnose und Konstitutionstyp-Bestimmung wird das individuelle Massage und Ernährungsprogramm zusammengestellt. Die Küche erhält die Anweisungen, um für jeden Gast die optimale Ernährung zuzubereiten. Auch der Yoga-Meister schaut sich jede Person genau an und klärt die individuellen Bedürfnisse der Gäste ab. Die Liebe zum Detail und die hohe Perfektion des Service sowie das Maximum an Ruhe, Begegnung, Individualität und Spiritualität sind das Rezept und Credo in diesem Ayurveda-Tempel. Wie geläutert kommt man am Schluss der Kur mit einer Reihe guter Ratschläge punkto Ernährungsgewohnheiten und Lebenswandel nach Hause.

Infos über's Kalari Kovilakom unter

Ihr **AYURVEDA-SPEZIALIST** für
INDIEN & SRI LANKA alle Preisklassen
GECCO-TOURS
Salzbrunnen 19 - D-89426 Wittislingen
Tel. 0049-9076-918877 Fax -918878
reisen@gecco-tours.de www.gecco-tours.de

Authentische Ayurveda Produkte in der Schweiz:
Ayur-Veda AG, Dorfstrasse 71, 6377 Seelsberg
Tel. 041 820 55 44, www.veda.ch, info@veda.ch
Verlangen Sie unseren Katalog und Muster (gratis)!

Spice Village, Periyar

Dieser Ayurveda-Resort liegt auf über 1000 Meter inmitten einer Gewürz- und Teeplantage und ist dank seines frischen Klimas ein geschätzter Ort. Die Eco-zertifizierte Anlage bietet allen Komfort. Ausflüge in das nahe gelegene Tiger-Reservat und in die Gewürzplantagen bieten naturverbundenen Leuten genau das richtige Ambiente.
www.cgheart.com

Travancore Heritage, Chowara, Trivandrum

Ehemalige Königsresidenz mit 43 hübsch renovierten, geräumigen Heritage-Häusern im Lokalkolorit. Gepflegte Gartenanlage, Swimmingpool, schöne Aussicht auf den Strand (ca. 7 Min. entfernt). Hoher Komfort (Klimaanlage, TV, Minibar, Veranda), Top-Service und gutes Ayurveda-Zentrum. 2 Ärzte und 12 Therapeuten sorgen für die Ayurveda-Gäste.
www.thetravancoreheritage.com

AYURVEDA TEAM

Jubiläumsstr. 91 - 3005 Bern
info@ayurveda-team.ch, www.ayurveda-team.ch

Indien-Rundreise

Das Ayurveda-Team in Bern offeriert eine achtstägige Ladakh-Rundreise. Täglich ab zwei Personen. Preis pro Person ab/bis Ananda im DZ 1880.–, im EZ 2050.– Franken. Leistungen: Rundreise mit einem Privatwagen und persönlichem Chauffeur/Guide, Übernachtungen in guten 4-Sterne-Hotels sowie alle Eintritte zu den Sehenswürdigkeiten (Delhi Zimmer mit Frühstück, Halbpension an allen anderen Orten, qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung in Delhi und Agra, sonst englischsprachige Reiseleitung.

Ayurveda-Rundreise auf Sri Lanka

Ayurveda-Team in Bern bietet eine fünftägige Sri Lanka Inseletour (Felsentempel und Uda Walawe Nationalpark, Colombo – Galle – Felsentempel – Uda Walawe Nationalpark – Ratnapura – Verlängerung im Ayurveda Hotel an. Alle Preise in Sfr. pro Person ab/bis Flughafen oder Resort ab zwei Personen für 490.–, im EZ ab 600.–, Preis für Einzelgast 740.–.

Auch ein ausgezeichnete Indien & Himalaya Reisespezialist ist Dreams of India, 8001 Zürich, Tel. 044 260 22 88, Fax 044 260 21 88, www.indien.ch
Weitere Infos bei Qatar Airways, Tel. 044 289 80 32 Fax 044 288 80 30

Flüge nach Indien: Qatar Airways offeriert die besten Verbindungen mit dem höchsten Komfort zu einem sehr guten Preis-/Leistungsverhältnis. Sie fliegt vier Mal pro Woche von Zürich via Doha nach Trivandrum. Rundreise-Gäste haben die Wahl zwischen Kochi und Trivandrum. Zürich – Doha – Kochi jeweils Mi./So.: und retour von Kochi – Doha – Zürich jeweils Do./Fr. Ferner fliegt Qatar Airways über 30 Ziele im Mittleren Osten, in Afrika, Süd- und Südostasien sowie Fernost an. (gmc)

Buchungen und Rundreisen in Kerala:

WILLSINDIA, Thiruvananthapuram 695 010, Kerala, India, Kontakt: Joseph Stanes, willsind@vsnl.com.

Das beste und umfangreichste deutschsprachige Ayurveda-Webportal ist www.ayurveda-portal.de

Hippokrates war der erste „Ayurveda-Apostel Europas“

Die ayurvedische Medizin entwickelt sich auch in Europa in rasantem Tempo zu einem wichtigen Faktor im Gesundheitssystem und wird in wenigen Jahren fast den Stellenwert der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erreichen.

Die Wissenschaftsmedizin sucht die Ursachen und die Therapie von Krankheiten im Detail, im Organ, in der Zelle, auf molekularer Ebene und liefert hier wertvolle Ansätze. Sie kann dank hochentwickelter Geräte präzise diagnostizieren und punktuell therapieren – aber sie hat den Blick auf das Ganze verloren. Viele Therapien sind nur symptomorientiert, die wahre Ursache wird entweder gar nie hinterfragt oder nicht erkannt. Die moderne Medizin sollte durch ein ganzheitliches Betrachtungssystem von Mensch, Natur und Kosmos ergänzt werden. Sie würde dadurch nicht nur viel effektiver, sondern vor allem auch kostengünstiger. Ayurveda ist hierfür ideal – und dies seit über 5000 Jahren. Auch Hippokrates war ein Gelehrter der ayurvedischen Medizin.

Der Ursprung der ayurvedischen Medizin ist nicht Indien, sondern die „universelle Intelligenz der Natur“. Die Gesetze, die Mensch, Natur und Kosmos regieren, wurden vor Tausenden von Jahren von hochbegabten Menschen in der Tiefe ihrer Meditation, Spiritualität und Beobachtungsgabe herauskristallisiert. Die Wissenschaft des Lebens sei daher „universell anwendbar und ewig gültig“. Diese Meinung vertritt Dr. med. Ernst Schrott, der dem Vorstand der „Deutschen Ayurveda Gesellschaft“ angehört und zu den renommiertesten Spezialisten in Europa gehört. Ayurveda in reiner Form – befreit von kulturellem Ballast und religiösen Vermischungen – sei reines Wissen basierend auf allgemein gültigen Naturgesetzen, die überall anwendbar und wirksam sind. Darin pflichtet ihm der bekannteste ayurvedische Naturarzt in der Schweiz, Hans-Heinrich Rhyner, bei.

Signifikant sind auch die Aussagen von Dr. Gupta, der am Mahindra-Institut in Birstein arbeitet und zuvor leitender Chefarzt am P.D. Patel Ayurveda Hospital sowie Professor am J.S. Ayurveda College in Gujarat – einer der angesehensten Kliniken Indiens – war. Er betont, dass die Entwicklung eines Medizinsystems in einer Demokratie von der öffentlichen Nachfrage abhängt und die nimmt in Europa signifikant zu.



Sri Lanka Fremdenverkehrsamt
 Allerheiligentor 2-4, D 60311 Frankfurt
 Tel.: +49 69 287734, Fax: +49 69 288371
 sltbfra@t-online.de
 www.srilankatourism.org
Sri Lankan Airlines
 Berninastrasse 43, 8057 Zurich
 Tel : 044 315 5848, Fax : 044 315 5838
 email : info@srilankan.ch

Empfehlenswerte Ayurveda-Resorts auf Sri Lanka und Websites in Deutschland

Top-Ayurveda-Resorts in Sri Lanka:

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

Lanka Princess
 Hoher Komfort und ausgezeichnete Service, aber kein reines Ayurveda Resort. www.lankaprincess.lk.

Barberyn Beach
 In grandioser Lage, ein Geheimtipp für

Trotz Bürgerkriegsschatten über Sri Lankas touristischem Inselzauber gehen viele langjährige Ayurveda-LiebhaberInnen unbeirrt in den Süden, der bislang weitgehend von Attacken verschont blieb. Einige scheuen sich auch nicht mit dem Privatchauffeur durch Sri Lanka zu fahren. Und erfahren viel über den bengalischen Prinzen Vijaya, den Vaternörder Kasyapa, die «Lichtprinzessinnen» und «Wolkenfrauen» bis hin zum singhalesischen «Volk der Löwen» im Kampf gegen die «tamilischen Usupatoren». So kann man sich eine eigene Meinung bilden oder aber auch „nur“ eine ayurvedische Kur geniessen.

Ruhe Suchende, mit traditionellem Angebot und von Ärzten überwachtem Ernährungsplan,
 www.barberyn-beach.lk

Neptune Ayurveda Village, Beruwela
 www.neptune-ayurveda.de

Ayurveda Kurklinik Maho, Yapahuwa
 Staatlich anerkannte Ayurveda-Klinik im Landesinneren. www.maho-ayurveda.de

Surya Lanka
 globejeter@eureka.lk

Reiseveranstalter vor Ort:
Aitken Spence Travel
 Vauxhall Towers, 0094 1 300 821
 anura@aitkenspence.lk

Airwing Tours
 www.airwingtours.com
 www.lanka.net/airwingColombo 07

Beste deutschsprachige Ayurveda-Websites finden Sie auch unter:
 www.ayurveda-portal.de
 www.gesundheitsportal.ch



Authentische Ayurvedakuren

Entdecken Sie die regenerierende Energie des Ayurveda und tanken Sie neue Kraft für die Herausforderungen des Lebens. Paradiesische Strände, beeindruckende Landschaft, duftende Gewürzbasare. Die zweiwöchige Ayurvedakur gibt es bereits ab 1.236 Euro pro Person. So lässt sich das Leben genießen und nebenbei tut man auch etwas für die Gesundheit. Übrigens, kostenlose Beratung oder ein individuelles Angebot bekommt man unter
 www.verwoehnrurlaub.de
 Tel 0049 8193 950 240.

Mehrfach ausgezeichnet als 'Bestes Ayurvedisches Zentrum'

SOMATHEERAM
 AYURVEDIC HEALTH RESORT
 www.somatheeram.org
 info@somatheeram.org

Service Kontakt:
 Ayur Tours & Promotions
 Phone: + 49 - 2173 95 76 - 11
 E-mail: info@ayurtours.de

The Ayurveda People

RANWELI AYURVEDA VILLAGE
 Das kleine Urlaubsparadies zwischen Lagune und Meer in traumhafter Alleinlage mit tiefgreifendem Panchakarma oder einfach zum Regenerieren & Entspannen
 www.seva-ayurveda.de

Ayurveda... Dreams of India
 Individuelle Kultur- und Erlebnisreisen www.indien.ch

...an den Quellen des Wohlbefindens: in Indien, Sri Lanka und auf den Malediven.
 Authentische Ayurveda-Resorts in traumhafter Umgebung; professionelle Beratung und Betreuung der Ayurvedagäste.
 Bestellen Sie unsere Kataloge bequem online:
 www.indien.ch

Ihr Spezialist für Indien:
 Dreams of India
 Limmatquai 106 · CH-8001 Zürich
 Telefon 044 260 22 88 Fax 044 260 21 88
 info@indien.ch · www.indien.ch

REISEGARANTIE
 Mit Sicherheit - Qualität Mitglied des Schweizerischen Reiseveranstalters

Namibia-Rundreisen
 Geführte Rundreisen / Selbstfahrer Touren / Fly-In Safaris

Botswana-Safaris
 Safari-Touren / Fly-In Safaris

Südafrika – Namibia – Botswana – Zambia – Zimbabwe – Moçambique – Mauritius

Profitieren Sie von diesen Vorteilen:
 – kompetente und fachkundige Beratung durch ITO's Südafrika-Spezialisten
 – ITO's direkter Zugang zu den Leistungsträgern
 – individuelle Reise- und Programmgestaltung

Vom Spezialisten fürs südliche Afrika:

ITO Reisen AG, Löwengraben 14, 6000 Luzern 5
 Telefon 041 410 0303 Fax 041 410 9213
 ito@itoreisen.ch www.itoreisen.ch

Bitte senden Sie mir kostenlos die aktuellen Reiseangebote:
 Südafrika Namibia Botswana _____

Name _____ Vorname _____
 Strasse _____
 PLZ/Ort: _____