

Member of Publishing Group Deluxe®

18,- CHF / 14,- € SPRING 2014 DEUTSCH | ENGLISH | РУССКИЙ

# ZURICH®

*Deluxe*

COMFORTS  
OF HOME  
ITALIAN DESIGN

ДОМАШНИЙ УЮТ  
ИТАЛЬЯНСКИЙ  
ДИЗАЙН

*Madeira*  
TRAVEL EXPERIENCE

ОСТРОВ МАДЕЙРА : ОПЫТ ПУТЕШЕСТВИЯ

BODY  
EYE SURGERY

MIND  
DAY SPA BREAKS

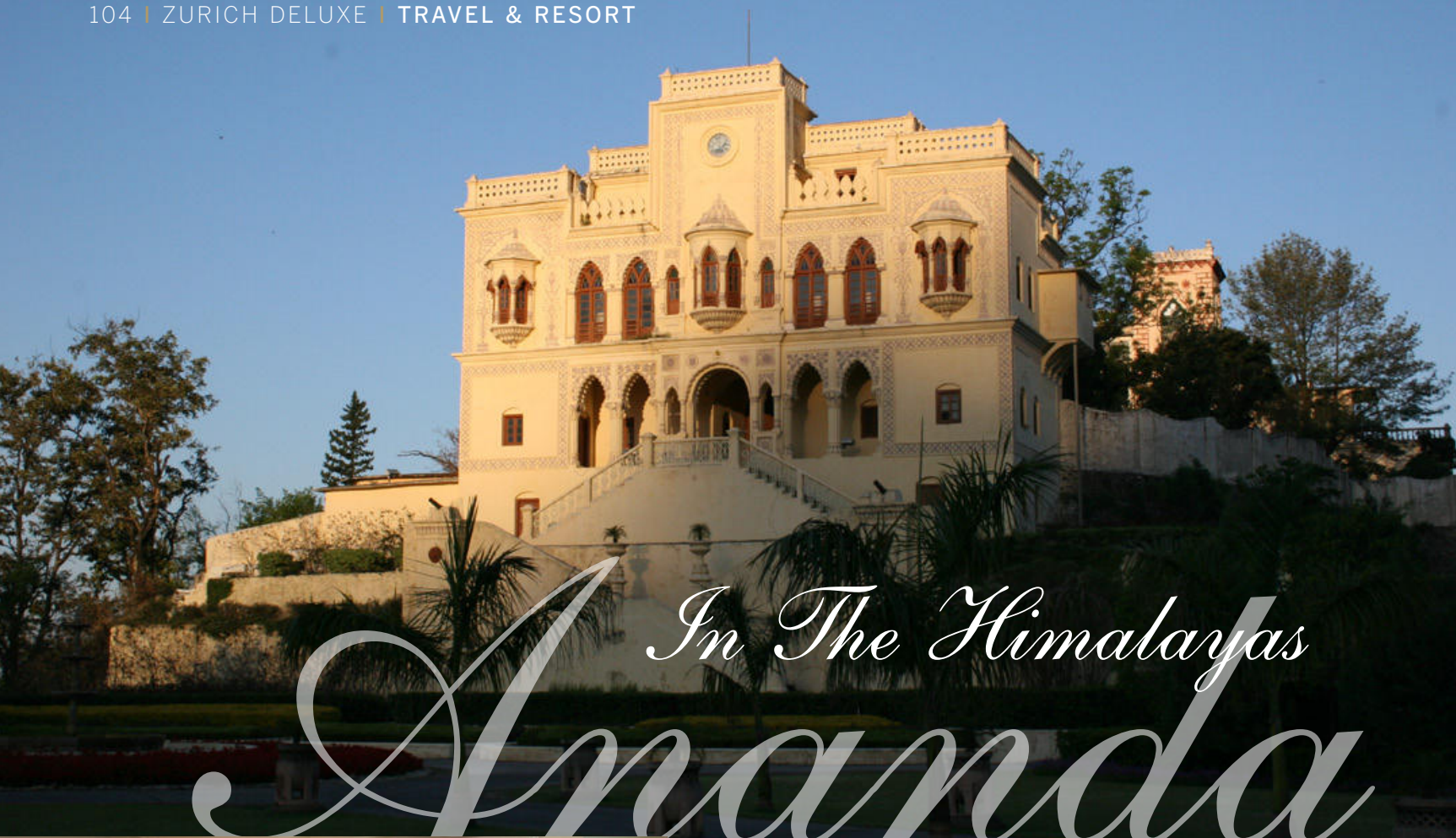
SOUL  
HEALTHY FOOD

ТЕЛО  
ХИРУРГИЯ ГЛАЗА

РАЗУМ  
ДЕНЬ СПА

ДУША  
ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ





# In The Himalayas Ananda



[www.anandaspa.com](http://www.anandaspa.com)

## AYURVEDA UND YOGA IM HOHEN NORDEN INDIENS

Das ANANDA In The Himalayas, im Staat Uttarakhand rund 260 Kilometer nördlich von Delhi gelegen, ist ein idealer Ort für Erholungssuchende und Menschen, für die sich Luxus und Spiritualität nicht ausschliessen. Umgeben von der Ruhe der Wälder bietet das Resort von allen Seiten einen imposanten Blick auf das Ganges-Tal und das Vorgebirge des Himalayas. In dieser reinen Atmosphäre wird ein ganzheitlicher Weg zum Wohlbefinden aufgezeigt.

Auf rund 2 000 Quadratmetern bietet das Destination Spa vielfältige Entgiftungs-, Verjüngungs- und Entspannungstherapien ayurvedischen Ursprungs kombiniert mit westlichen Behandlungsansätzen. Sie basieren auf einer langjährigen Spezialisierung in den Bereichen Ayurveda, Aromatherapie, Yoga und Meditation. Entsprechend der alten indischen Philosophie liegt der Fokus auf der Wiederherstellung der inneren Harmonie.

Zu Beginn des Aufenthalts erfolgt ein ausführliches Analysegespräch mit dem Ayurveda-Arzt. Dazu gehören unter anderem die Festlegung des eigenen Doshas Vata, Pitta oder Kapha und ein darauf basierender typgerechter Menüplan. Die Kombination der verschiedenen Massnahmen und die richtige Ernährung können auch Schlafmechanismen positiv beeinflussen und nachhaltig verbessern. Für Tiefenentspannung sorgen die traditionell verwendeten warmen ätherischen Öle, regelmässige Yoga- und Meditationseinheiten beruhigen die Gedanken. Die reizende Umgebung unterstützt darüberhinaus, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. ■

Photos: © ANANDA In The Himalayas

## AYURVEDA AND YOGA IN THE HIGH NORTH OF INDIA

ANANDA In The Himalayas, in the state of Uttarakhand, about 260 kilometres north of Delhi, is an ideal place for people who look for recuperation and believe that luxury and spirituality are not mutually exclusive. Surrounded by the tranquillity of the woods, the resort offers an impressive view of the Ganges Valley and the foothills of the Himalayas from all sides. A holistic way of well-being is presented in this pure atmosphere.

On about 2,000 square metres, the Destination Spa offers versatile detoxification, rejuvenation and relaxation therapies of Ayurvedic origin combined with western treatment approaches. They are based on many years of specialisation in the areas of Ayurveda, aromatherapy, yoga and meditation. In line with the old Indian philosophy, the focus is on the restoration of the inner harmony.

At the start of your stay, the Ayurveda doctor will have a detailed analytical conversation with you. This includes, for example, the specification of your own Dosha Vata, Pitta or Kapha and a type-compliant diet plan. The combination of the various measures and correct nutrition can also positively influence and sustainably improve the sleeping mechanisms. The traditionally used warm essential oils ensure deep relaxation, and regular yoga and meditation sessions calm your thoughts. The charming ambiance supports the reconciliation of body, mind and soul. ■



## АЮРВЕДА И ЙОГА НА СЕВЕРЕ ИНДИИ

« Ananda In The Himalayas » – это идеальное место отдыха, расположенное в штате Уттаракханд, 260 километров на север от Дели, для тех, кто верит в единство роскоши и духовности. В любом уголке этого погруженного в лесной покой курорта можно любоваться впечатляющим видом на долину Ганга и предгорье Гималаев. Эта девственная атмосфера откроет вам путь к хорошему самочувствию.

Профильный курорт площадью около 2 000 квадратных метров предлагает различные программы детоксикации, омоложения и релакса, которые берут свое начало в аюрведе и дополнены западными методами лечения. Они основаны на многолетней специализации в области аюрведы, ароматерапии, йоги и медитации. Согласно учению древней индийской философии центральное внимание уделяется возрождению внутренней гармонии.

Вначале проводится подробная консультация со специалистом по аюрведе. Она включает определение трех дош – ваты, питты и капхи, а также составление специального плана лечения на их основе. Сочетание всевозможных средств и правильное питание способствуют улучшению сна на долгий период. Полное расслабление обеспечивают традиционные теплые эфирные масла, а регулярная йога и медитации приносят покой мыслям. Более того, чарующее окружение поможет настроить тело, разум и дух на одну волну. ■