



Ganzheitliche Erholung in Indien

Am Fusse des Himalayas sorgen zwei luxuriöse Spa-Resorts für körperliches und seelisches Wohlbefinden

TEXT: CHRISTA ARNET / FOTOS: ARNETPRESS, ADLISWIL

Wellness beim Maharadscha

Ein riesiger Park mit alten Bäumen, üppigen Blumenbeeten, trällernden Vögeln und vorwitzigen Affen, darin die prächtige Residenz eines Maharadschas, ein idyllischer Marmortempel, ein grosser Spa-Palast und luxuriöse Hotelbauten – das ist Indiens renommiertes Wellnessrefugium «Ananda in den Himalayas». Die weitläufige Anlage liegt 1400 m ü. M. auf einem spirituell bedeutungsvollen Hochplateau zwischen den Vorbergen des Himalayas und dem Tal des Ganges, wo die Luft klar und die Temperatur auch im Sommer relativ kühl ist. Und sie wartet nebst einer erholsamen Umgebung mit einem umfassenden Wellness- und Therapieangebot für Körper, Geist und Seele auf. Damit eignet sie sich sowohl für Ruhetage nach einer stressigen Indienreise wie auch für längere Kuraufenthalte.

Therapien zur inneren Balance

Dass man an einem ganz besonderen Ort weilt, zeigt sich gleich bei der Ankunft: Auf dem Bett liegen weisse Pyjamas, nicht zum Schlafen, sondern als einheitliche Bekleidung der Gäste. Diese Gewänder zu tragen ist zwar kein Muss, doch sie sind praktischer als jede Strassenkleidung und man ist damit immer und überall – vom Fitnesscenter bis zum Restaurant – passend angezogen.

Wie das persönliche Programm im Detail aussehen soll, wird am ersten Tag durch den Arzt ermittelt. Gemäss der Ayurveda-Lehre wird nämlich nicht bloss ein Symptom oder ein Körperteil behandelt. Vielmehr geht es darum, die innere Balance wieder herzustellen und dadurch allfällige Krankheiten zum Verschwinden zu bringen. Zu diesem Zweck wird mittels Gesprächen und Untersuchungen zunächst festgestellt, ob man ein lebhafter «Vata»-Typ, ein aktiver «Pitta»-Typ, ein ruhi-

ger «Kapha»-Typ oder ein Misch-Typ ist. Je nachdem ist vielleicht eine Shirodhara-Behandlung mit warmem, auf die Stirn tropfendem Kräuteröl, eine Aromaöl-Salbung, eine (trockene) Thai-Massage oder eine Reiki-Therapie mit Kristallen angezeigt. Insgesamt werden rund 70 verschiedene Anwendungen angeboten, darunter auch westliche Schönheitsrituale. Und darüber hinaus finden täglich unentgeltliche Yoga-, Stretching-, Meditations-, Philosophie-, Tanz- und Golf-Kurse (auf dem resorteigenen 9-Loch-Golfplatz) statt.

Diät-Empfehlungen für zu Hause

Wer eine ernsthafte Kur absolvieren möchte, hält sich auch beim Essen an die Empfehlungen des Arztes. Auf jeder Menükarte ist ersichtlich, welches Gericht sich für welchen Typus eignet und wie viele Kalorien es enthält. Kasteien muss man sich aber keineswegs.



2



3

Die Speisen sind äusserst schmackhaft und sättigend. Und sogar Wein ist erlaubt. Übrigens findet jede Woche in der Showküche ein Kochkurs statt, der allerlei Tipps für zu Hause vermittelt.

A propos zu Hause: Damit die im «Ananda» erlernte gesunde Lebensweise später weitergeführt werden kann, erhält jeder Gast beim Abschied eine Liste mit den für ihn geeigneten Nahrungsmitteln und Aktivitäten. Ob man es in der Schweiz dann fertig bringt, zum Beispiel total auf Kaffee und rohes Gemüse zu verzichten (wie dies unser «Diätplan» befiehlt), ist allerdings eine andere Frage...

INFOS

Im Park eines Maharadschas gelegen, umfasst das «Ananda» 70 Gästezimmer, drei Villen und fünf Suiten (eine davon im Maharadscha-Palast), ein Restaurant mit ayurvedischer und internationaler Küche und einen 2000m² grossen Spa-Bereich. Anreise: mit Flugzeug oder Bahn von Delhi nach Dehradun (Hauptstadt des Bundesstaates Uttarakand, in Nordindien); anschliessend ca. 40-minütiger Hoteltransfer.

www.anandaspa.com

Einkehr im Luxus-Aschram

Das Anfang 2014 eröffnete Vana Malsi Retreat liegt am Rande der nordindischen Millionenstadt Dehradun und dennoch in einer anderen Welt. Wald, Hecken und Mauern schirmen optisch und akustisch von der Nachbarschaft ab, und strikte Betriebsregeln sorgen für geistige und seelische Abkehr vom Alltag. Kurzum: Die grosszügige, in puristischem Design konzipierte Anlage ist so etwas wie ein «Luxus-Aschram» – ein fast klosterähnliches Zentrum, allerdings nicht mit religiöser, sondern mit gesundheitlich-präventiver Ausrichtung.

Abkehr von moderner Hektik

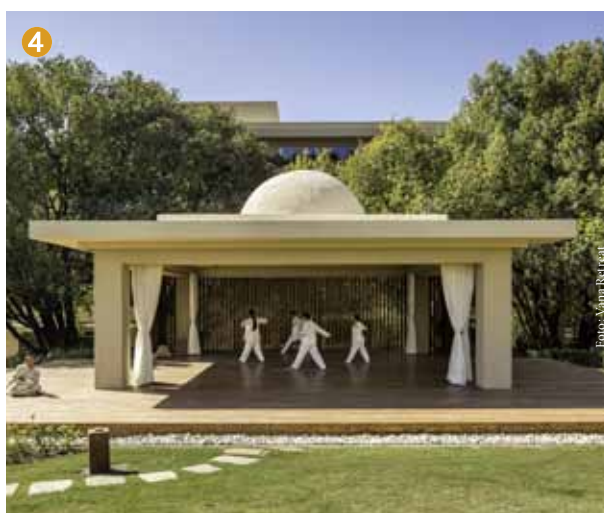
Als erstes müssen sich die Gäste vom üblichen Lebensstil, respektive den lieb gewordenen Untugenden trennen und schriftlich bestätigen, dass sie während des ganzen Aufenthalts weder rauchen noch fotografieren und in öffentlichen Räumen auf den Gebrauch von Handys und Laptops verzichten. Später, beim Essen, stellt man fest, dass die Enthaltensamkeit noch weitere Kreise zieht: Mit Ausnahme des Frühstückskaffees, sind Tees, Fruchtsäfte und stilles Wasser die einzigen Getränke. Kein Coca-Cola! Kein Alkohol! Erst am dritten Abend merken wir, dass eigentlich nach 19 Uhr ein Glas Wein erhältlich wäre.

Aber da sind wir schon fast aller weltlichen Freuden entwöhnt. Wir verspüren nicht einmal Hunger, obwohl die Mahlzeiten jeweils bloss aus fünf Löffeln Suppe, einer faustgrossen Hauptspeise und einem Dessert in der Grösse eines Amuse-Bouche besteht. Ja, wir fühlen uns «vögeliwohl», haben sogar bereits ein 1,5kg abgespeckt. Der Grund dafür liegt wohl in der perfekten Symbiose von meditativer Atmosphäre, Freiluft-Aktivitäten, ausgewogener Ernährung mit biologischen Produkten (zum Teil aus dem eigenen Garten) und – last but not least – einem individuell abgestimmten Therapieprogramm.

Von Ayurveda bis zu Aqua-Fitness

Das Retreat bietet sieben Wellness- und Therapie-Bereiche mit 55 Behandlungsräumen. Derzeit gibt es rund 60 verschiedene Behandlungen in Ayurveda, Traditioneller Chinesischer Medizin, Tibetischer Heilmethode und westlicher Massagetechnik. Saunen, Schwimmen, Muskeln trainieren und Yoga üben, ist ebenfalls möglich. Im Laufe der nächsten Monate werden weitere Angebote, auch für die Schönheit, hinzukommen. Und das ist erst der Anfang. Vana-Gründer Veer Singh, Spross einer reichen indischen Industriellenfamilie, will seine Vision eines umfassenden ganzheitlichen Konzepts an weiteren Orten im In- und Ausland verwirklichen.

1| Ein perfekter Ort für die innere Balance: der Yoga- und Meditationsplatz im Anananda;
2| Der Maharadscha-Palast als Empfangsgebäude des Ananda;
3| Kochkurs im Ananda;
4| Yoga mit Flötenbegleitung im Vana Malsi Retreat



4

INFOS

Das Vana Malsi Retreat umfasst 66 Zimmer, 16 Suiten und 4 Villen, 2 Restaurants nur für Hausgäste, ein Therapie-, ein Wellness- und ein Fitnesscenter sowie ein Yoga-Tempel und 2 Swimmingpools mit Sauna. Anreise per Bahn oder Flugzeug nach Dehradun, von dort ca. 40-minütiger Hoteltransfer.

www.vanaretreats.com