

Maho Ayurveda Center

Resort



Impressionen

Eingebettet in eine traumhaft schöne Tropenlandschaft, ca. 2 Autostunden nordöstlich vom Flughafen Colombos gelegen, befindet sich das erst im Januar 2003 eröffnete Maho Ayurveda Centre, das ausschließlich Ayurveda-Gäste beherbergt. Das Klima ist hier im Landesinneren (150 m ü. M.) angenehmer und trockener als in direkter Meeresnähe. Meist weht ein leichter Wind über die flache bis hügelige Landschaft. Aus der endlos grünen Weite erheben sich gewaltige Felsformationen. Am Fuße dieser Naturphänomene haben vielfach Mönche ihre Tempel gebaut und in Gehweite von Maho entfernt liegt die Festung und Ruinenstadt Yapahuwa, einstmals die Hauptstadt von Sri Lanka. Inmitten dieser paradiesischen Umgebung finden alle, die bereit sind auf Strandnähe zu verzichten, in der weitläufigen Anlage mit großem Pool und speziell angelegtem See – beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Ayurveda-Kur.

Eine weitere unabdingbare Voraussetzung für eine erfolgreiche Kur ist eine Reduktion natürlicher Hemmschwellen. Ayurveda-Kuren in einer fremden Kultur, mit fremden Behandlungsmethoden und einem Ärzteteam, das zunächst auch fremd ist, unterliegen einem Gewöhnungsprozess, der erleichtert wird, wenn europäische Standards im Umfeld aufrecht erhalten werden. Und an diesem Punkt setzt Maho Standards. Wohnbereiche und Hygiene-Standards im Ayurveda-Zentrum sind vorbildlich.

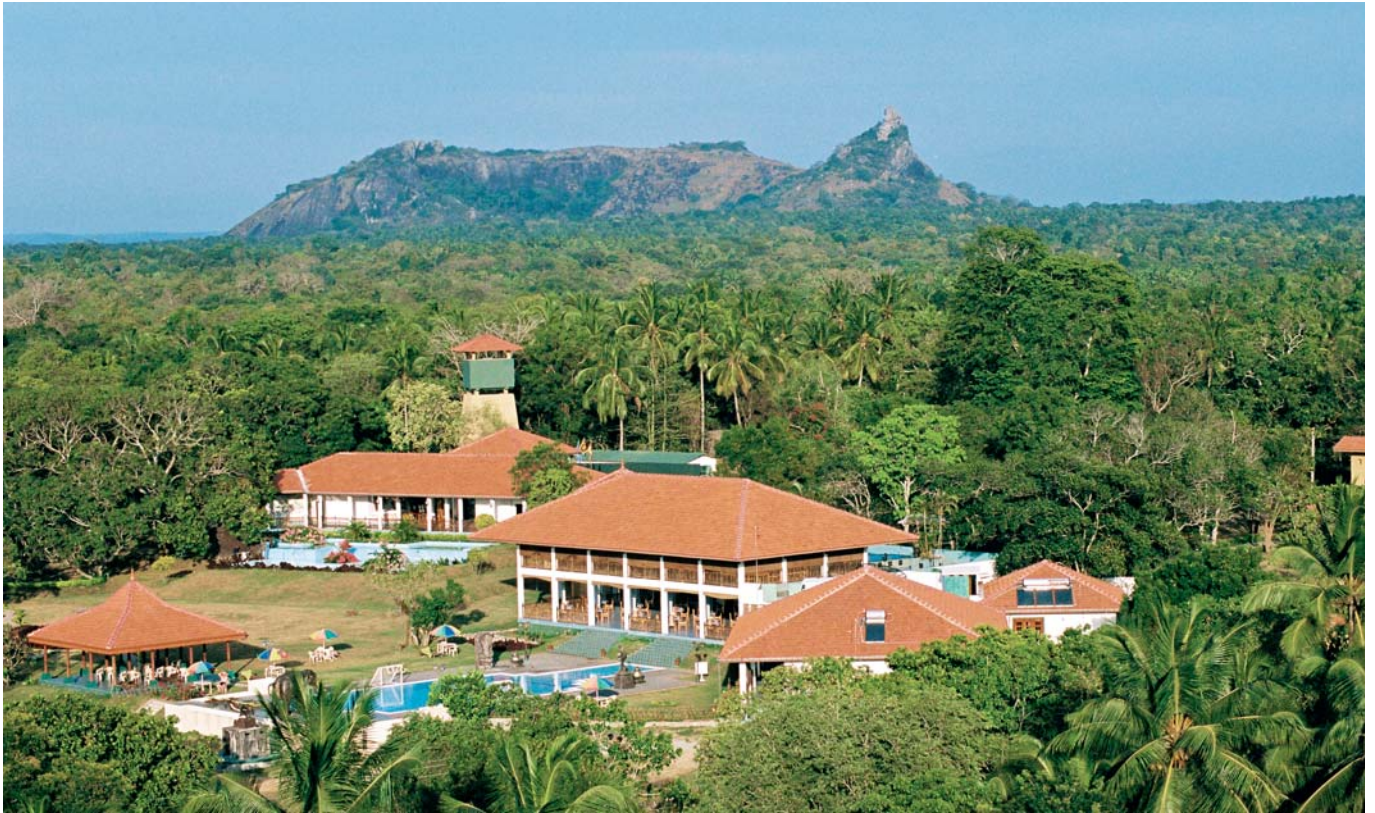
Wohnen

Den Gästen stehen zurzeit Bungalows und Appartement-Häuser (mit je 6 Doppelzimmern) zur Verfügung. Die gefällige Einrichtung ist zweckmäßig und stilvoll. Alle Zimmer verfügen sowohl über Klimaanlage wie auch Deckenventilation, TV und Telefon und die Außenbereiche sind mit Ruheliegen ausgestattet.

Der Badbereich in den Appartementshäusern entspricht gehobenem europäischem Standard. Die Zimmer sind hell gehalten, bieten viel Platz und die Terrassen sind eine gute Basis für eine äußerst kommunikative Atmosphäre – Ruhe, wenn man möchte und ein Austausch mit potentiellen Nachbarn, wenn es sinnvoll erscheint.

Die Bungalows sind rustikaler gehalten und wurden freistehend konzipiert. Die Außenwände bestehen aus handgefertigten, gebrannten Ziegeln in Verbindung mit gepresstem Lehm. Ein solch natürlicher Werkstoff schafft im Innenbereich eine besonders beruhigende Atmosphäre. Vor jedem Bungalow befindet sich eine eingefriedete Terrasse und schafft so ein Maximum an Privatsphäre.

Die Mahlzeiten werden in einem großzügigen, luftigen Restaurant eingenommen, mit Blick auf den Pool und die weitläufige Parklandschaft mit eigenem Natursee. Die Küche bietet gesundes ayurvedisches Essen – ein großer Teil der Früchte, Gemüse und Kräuter stammt aus eigenem, biologischem Anbau. Die Kochkunst in Maho hat – unabhängig von



der rein technischen Seite dosha-gerechter Zubereitung, auch einen philosophischen Aspekt. Nicht nur das Sein, auch das Essen bestimmt das Leben und so bestimmt das Leben auch das Essen. In unserem zivilisationsgeprägten Umfeld wird uns dies nicht bewusst, denn für dieses Bewusstsein fehlt uns die Zeit. Hier – in Maho, während einer Kur – hat man diese Zeit, und somit in der Folge auch das richtige Bewusstsein.

Gesundheit

Das Herzstück des Ayurveda-Centers ist das Behandlungsgebäude. Hier werden ayurvedische Anwendungen von erstklassig geschulten Therapeuten und Therapeutinnen durchgeführt. Die Einrichtung und Ausstattung der Behandlungsräume sind sauber und gepflegt und vermitteln eine entspannende Atmosphäre. Die einsame Lage fern von jeglichem Verkehrslärm und eine salzkristallfreie, saubere und sauerstoffreiche Luft wirken sich zusätzlich unterstützend auf die Kur aus.

Am Beginn einer Ayurveda-Kur steht die traditionelle Pulsdiagnose und es wird der jeweilige Konstitutionstyp festgestellt. Das Zusammenwirken der einzelnen Ayurveda-Behandlungen mit den verabreichten Ayurveda-Medikamenten und der abgestimmten Ayurveda-Kost führt zur heilenden Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Belastende Stoffe werden im Körper isoliert und auf natürliche Weise ausgeschieden. Die Individualität jedes einzelnen Gastes ist

maßgebend für alle ayurvedischen Anwendungen, die genau auf die jeweilige persönliche Konstitution und Verfassung abgestimmt werden. Meditation und Yoga werden kurbegleitend angeboten.

Freizeit

Das Städtchen Maho liegt – unweit vom Maho Ayurveda Center entfernt, an einer Eisenbahnstation mit Zügen nach Anuradhapura oder Trincomalee. Eine typische singhalesische Kleinstadt, deren Ambiente das »echte« Sri Lanka näherbringt. Die zentrale Lage ermöglicht eine Vielzahl von Touren: Yapa-huwa (vor der »Haustür«), Anuradhapura und Mihintale, die Wiege des Buddhismus. Allerdings bietet das tropische Umfeld von Maho auch ohne die Teilnahme an Tagestouren reiche Eindrücke: freundliche, hilfsbreite Menschen und eine üppige Vegetation mit tropischen, zwitschernden Vögel. Ein Umfeld, das seinesgleichen sucht.