



fashion

beauty

facts

job

club

food

travel

shopping

wellfit

recht

## BOOK STORE

➤ Im [freundin-Bookstore](#) geben wir Ihnen tolle Schmöcker-Tipps. Außerdem können Sie über 1 Mio. Bücher online bestellen

➤ Talken Sie mit! In unseren [Bücher-Foren](#) geht's um Ihre Lieblingsbücher

## SCHMETTERLING AUS DEM KOKON

**Eine Ayurveda-Kur im indischen Kerala ist mehr als ein bisschen Wellness zwischendurch. Die Seele schlüpft in eine neue Hülle**

### AYURVEDA: TIPPS UND INFOS

Ein Ayurveda-Aufenthalt sollte beim ersten Mal mindestens zwei Wochen dauern. Jeden Tag stehen normalerweise zwei Massagen, Ölgüsse, Dampfbäder und Ganzkörperpeelings, ayurvedische Küche, Yoga und Meditation auf dem Programm – dadurch soll der Körper entgiftet werden, wieder in Balance kommen und seine Selbstheilungskräfte aktivieren. In der Tropenlandschaft Indiens kann man Ayurveda in seinem Ursprungsgebiet erleben. Aber auch in Deutschland gibt es spezialisierte Häuser, die oft Schnupperprogramme anbieten.



### Anreise

Air France fliegt täglich von acht deutschen Städten aus über Mumbai (Bombay) nach Trivandrum im Süden Keralas. Ab 862 Euro, [www.airfrance.de](http://www.airfrance.de)

### Ayurveda in Kerala

„Somatheeram Ayurvedic Beach Resort“ bei Kovalam, Tel. 00 91/4 71/2 26 81 01, [www.somatheeram.com](http://www.somatheeram.com). Der Landestourismusverband von Kerala kürte das Haus zum fünften Mal in Folge als bestes Ayurveda-Zentrum. Zwei Wochen kosten pro Person im Rund-Bungalow ab 2210 Euro. Inbegriffen sind Flüge und Transfers, Übernachtung, Ayurveda-Anwendungen, Vollpension sowie Yoga, Meditation und ein Hausboot-Ausflug. Auch empfehlenswert: „Nikki's Nest“ bei Kovalam. Kleine Anlage, traditionelle Kuren. 14 Tage ab 1130 Euro. „Poovar Island Resort“ liegt auf einer vorgelagerten Insel. 14 Tage ab 1750 Euro. Alle zu buchen über deutsche Veranstalter wie Aytour (Tel. 0 81 51/9 98 79 90, [www.aytour.de](http://www.aytour.de)), Lotus Travel (Tel. 0 89/2 01 12 88, [www.lotus-travel.com](http://www.lotus-travel.com)), Ayur Tours (Tel. 0 21 73/ 95 76 11) und Comtour (Tel. 0 20 54/ 9 54 70, [www.comtour.de](http://www.comtour.de)).

### Mehr Indien-Infos

- Hausboote: Sama Houseboats in Kovalam, Tel. 00 91/4 71/2 26 81 01, [www.somahouseboats.com](http://www.somahouseboats.com). Zwei Personen in einer Kabine, Vollpension, Tour mit einer Übernachtung ab 120 Euro, ein Nachmittag ab 15 Euro pro Person.
- Allgemeine Infos: Indisches Fremdenverkehrsamt, Tel. 0 69/2 42 94 90, [www.india-tourism.com](http://www.india-tourism.com).
- Reiseführer: „Indien – der Süden“, Reise Know-How,



23,50 Euro – gut recherchiert, viele Infos zu Kerala.

### **Ayurveda in Deutschland**

Habichtswald-Klinik Ayurveda in Kassel, Tel. 05 61/31 08 99, [www.ayurveda-klinik.de](http://www.ayurveda-klinik.de). 14 Tage ab 3300 Euro. Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems, Tel. 0 26 03/9 40 70, [www.ayurveda-badems.de](http://www.ayurveda-badems.de). Tages-Schnupperprogramm mit zwei Behandlungen, Videovortrag und Arztkonsultation um 250 Euro. Ayurveda Garden Deutschland mit Therapeuten aus Sri Lanka. Für Einsteiger: 3 Tage Vitalkur um 600 Euro inklusive ayurvedischer Mahlzeiten, Ernährungsberatung, Konstitutionsbestimmung, Massagen. Über Aytour (s. o.). „Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee“ im Schwarzwald, Tel. 0 76 56/ 7 00. Qualifiziertes Therapiezentrum. Ayurveda-Kennenlerntag um 230 Euro. Mehr Adressen: [www.ayurveda.de](http://www.ayurveda.de)



DRUCKANSICHT



ARTIKEL VERSENDEN



LESERBRIEF SCHREIBEN