



Harmonie von Körper und Geist auf Höchsthiveau: LUXUS AYURVEDA-URLAUB MIT ENCHANTING-TRAVELS

Ob Ernährung, Kosmetik oder Wellness-Behandlungen: Ayurveda liegt hoch im Trend. Doch will man die 'Wissenschaft vom Leben' in seiner vollen Authentizität erfahren, führt kein Weg vorbei an den Ursprungsorten der uralten Heilkunst - Indien und Sri Lanka. Enchanting-Travels (www.enchanting-travels.de) hat eine Auswahl an Reisepaketten und Unterkünften zusammengestellt, die jedem Gast auf der Suche nach Harmonie von Geist und Körper gerecht werden:

Sri Lanka - Traumland und Ayurveda-Paradies

Diese Reise bietet eine ideale Kombination aus Kultur, Geschichte und Tiefenentspannung. In 14 Tagen führt sie durch das Sonnenanbeter-

Paradies Negombo, die Weltkulturerbestätte Sigiriya, voll von jahrtausendealten Mythen und antiker Kunst, die schönste Stadt des Landes, Kandy, mit prunkvollen Tempeln und Kulturschätzen, und das lebhafteste Zentrum Sri Lankas, Colombo. Die zweite Hälfte der Reise widmet sich ganz der Suche nach Balance, mit einem 7-tägigen Aufenthalt in einem der pittoresken Ayurveda Strandresorts. Die Reise ist ab 2320€ pro Person unter <http://www.enchanting-asia.de/reise/culture-and-ayurveda-in-sri-lanka> buchbar.

Kerala - Ayurveda-Reise: Erholung Pur

Bei dieser 10-tägigen Reise dreht sich alles um Regenerierung von

Körper und Seele. Gäste haben die Möglichkeit sich von der einzigartigen Atmosphäre der Hafenstadt Cochin, mit ihren bunten Märkten und Sehenswürdigkeiten inspirieren zu lassen, die smaragdgrünen Backwaters Allepeys von einem traditionellen Hausboot aus zu erleben, und sich nach ayurvedischer Tradition an den abgeschiedenen palmengesäumten Stränden von Nattika verwöhnen zu lassen. Die Reise kann unter <http://www.enchanting-india.de/reise/ayurveda-reise-erholung-pur> zum Preis ab 995€ pro Person gebucht werden.

Shunyata Villa - Induruwa, Sri Lanka

Das moderne Boutique-Hotel am Strand von Induruwa bietet hoch-

wertiges Ayurveda in familiärem Ambiente. Jede der fünf geräumigen, individuell eingerichteten Zimmer und Suiten eröffnen einen großartigen Blick auf den Indischen Ozean. Alle Behandlungsplätze, darunter ein Baumhaus-Massageraum sowie ein Yoga- und Meditationsraum, befinden sich im kleinen idyllischen Garten der Anlage. Vier der Behandlungseinrichtungen liegen in unmittelbarer Strandnähe, sodass jede Ayurveda-Anwendung vom entspannenden Rauschen des Meeres begleitet wird. Eine Übernachtung mit Kur im Superior Doppelzimmer ist ab 220€ pro Person buchbar.

Lotus Villa Ayurveda Retreat - Ahungalla, Sri Lanka

Das hochspezialisierte Ayurvedaresort liegt an einem malerischen Strandabschnitt an der Südwest-Küste Sri Lankas, und zählt zu den renommiertesten Ayurveda-Hotels des Landes. Die Anlage steht unter Leitung eines deutschen Ehepaares, das sich zum Ziel gesetzt hat, auch medizinisch anspruchsvoll nach höchsten Standards zu betreuen. Neben persönlichem Service, qualifiziertem Team und gemütlicher Atmosphäre, wird hier viel Wert auf Details gelegt - wie etwa selbst hergestellte Medizin, Rohstoffe eigenen Anbaus, oder biologisch angebautes Obst und Gemüse. Ein Doppelzimmer im Lotus Ayurveda Retreat ist in der Hochsaison ab 150€ pro Person und Nacht buchbar. Im Preis inklusive sind ärztliche Konsultationen, ayurvedische Behandlungen, ärztlich abgestimmte ayurvedische Ernährung und Medizin, pro Woche 2 Tai Chi- und 7 Yoga-Stunden, sowie ein Kochkurs, diverse Vorträge und Transfer von und zur Villa.

Ananda Spa - Rishikesh, Uttarakhand, Indien

Der ehemalige Wohnsitz des Maharaja von Tehri Garhwal liegt inmitten der Salbaum-Wälder des Himalayas mit Blick auf das Ganges-Tal bei Rishikesh. Auf 2229m² Fläche bietet das luxuriöse Spa eine große

Auswahl an Ayurveda-Behandlungen und Menüs, sowie Yoga- und Meditationsprogrammen - jede tief verwurzelt in alten Hinduistischen Traditionen und zugeschnitten auf die Bedürfnisse der Gäste. Perfekt abgerundet wird die Entspannungskur durch die 70 luxuriösen Zimmer und Suiten, mit einem atemberaubenden Ausblick auf das Tal. Ein Doppelzimmer im Anada Spa ist in der Hochsaison ab 450€ pro Person und Nacht buchbar.

Kalari Kovilakom - Palakkad, Kerala, Indien

Im „Palast für Ayurveda“ wird die Heilkunst in ihrer reinsten Form, nach jahrtausendealten Schriften und Traditionen, ausgeübt. Alle Behandlungen und Menüs basieren auf frisch gepflückten Kräutern aus der Region, und werden auf den Gesundheitszustand und die ayurvedischen Körpertypen der Gäste abgestimmt. Einst Unterkünfte für den Adel von Vengunad, ermöglichen die opulenten Kalari Suiten heute ein authentisches Palast-Erlebnis. Ohne Fernseher, Entertainment-Einrichtungen

und alkoholische Getränke, gibt es hier nichts, das die neu gefundene innere Ruhe stören könnte. Ein Doppelzimmer im Kalari Kovilakom ist in der Hochsaison ab 350€ pro Person und Nacht buchbar.

Niraamaya Retreats Surya Samudra - Trivandrum, Kerala, Indien

Das idyllische Retreat befindet sich in einem saftig grünen Garten mit Blick auf das Arabische Meer, und verfügt über einen weitläufigen Infinitypool sowie einen romantischen Privatstrand. Die 31 charmanten Ferienhäuser im einzigartigen keralesischen Stil verfügen über alle Annehmlichkeiten eines Luxus-Hotels und kleine Gartenanlagen mit nach oben hin geöffneten Bädern. Das hauseigene Spa bietet eine Vielzahl ayurvedischer Einzelbehandlungen und Kuren, die nach einer detaillierten Untersuchung durch das hauseigene Ärzte-Team an die Bedürfnisse der Gäste angepasst werden. Ein Doppelzimmer im Niraamaya ist in der Hochsaison ab 250€ pro Person und Nacht buchbar. (www.lifepre.de)

