



Yoga bei Sonnenaufgang im Garten des Carnoustie Resorts

Urlaub in „God's own Country“

Kerala, „God's own Country“ Indiens, ist ein Paradies für Erholungssuchende. Von der Ayurvedakur bis zur Rundreise bietet der tropische Bundesstaat für jeden etwas.

Seinen Ursprung hat Ayurveda in Südindien – im südlichen Bundesstaat Kerala werden deshalb auch die besten Behandlungen für eine sogenannte „Panchakarma“ Kur angeboten. Hier wird die jeweilige Konstitution des Patienten, „Dosha“, mittels Pulsdiagnose und gezielten Fragen bestimmt, wonach sich dann der folgende Behandlungsplan richtet. Dabei kommen auf die individuelle Konstitution abgestimmte Medizin, Yoga und Massagen durch ausgebildete Therapeutinnen sowie Ernährungsempfehlungen zum Einsatz. Am besten man bucht gleich ein Package beim Spezialisten, wo Flug, Unterkunft und Kur bereits inkludiert sind, wie es beim Reisebüro „Ayurveda for Health“ angeboten wird. Die Inhaberin Andrea Popp geht gezielt auf individuelle Wünsche ein und stellt für jeden das passende Paket zusammen.

SOMATHEERAM HEALTH

Eines der ersten Ayurveda Resorts in Kerala war das Somatheeram Health Resort. Die tropisch-grüne Anlage liegt an der malerischen Malabar Küste, ca. 30 Kilometer entfernt von der Hauptstadt Keralas, Trivandrum. Das Somatheeram ist ein Ayurveda-Zentrum, das auf einem ganzheitlichen Konzept basiert und den Anspruch hat, Ayurveda, Yoga und Medit-

Shirodara - Behandlung im
Somatheeram Health Resort



ation in entspannter Umgebung anbieten zu können. Es gilt als eines der besten Ayurveda Resorts Indiens und wurde bereits zehn mal mit dem Preis „Best Ayurvedic Centre“ ausgezeichnet. Bei den ayurvedischen Massagen, die immer von zwei Therapeutinnen ausgeführt werden, kann man alle Sorgen loslassen. Die teilweise deutsche Leitung garantiert westliche Standards, so sind die im traditionellen Kerala-Stil gebauten Hütten sauber und mit Ventilatoren und Mosquitonetzen ausgestattet. Auf der Anlage, die an einen tropischen Park erinnert, wachsen Bio-Gemüse, Kokospalmen, Papayabäume und Bananenstauden – deren Früchte werden dem Gast am ausgezeichneten ayurvedischen Buffet dargeboten. Westliche Kost wie Croissants zum Frühstück werden allerdings auch serviert, sodass jeder Gaumen befriedigt wird.

CARNOUSTIE AYURVEDA UND WELLNESS RESORT

Um Körper, Geist und Seele kümmert sich das exklusive fünf Sterne Carnoustie Ayurveda und Wellness Resort, ganz in der Nähe des verschlafenen Fischerdörfchens Mararikulam. Die Villen im balinesischen Stil verfügen über großzügig gestaltete Badezimmer und einen kleinen Aussenpool, der menschenleere Privatstand verführt jedoch sehr zum Schwimmen und Relaxen. Das Carnoustie bietet Ayurveda in einer luxuriösen Umgebung an – im Ayurveda- und Spacenter kümmern sich vier Ayurvedaärzte um das Wohl der Gäste. Auf Wunsch bekommt man im Restaurant sein typgerechtes Menü serviert. Dr. Ali bietet mit seiner Marma-Behandlung eine traditionelle Druckpunktmassage an, die Beschwerden schnell verschwinden lässt. Der Ursprung dieser Methode liegt in der Kampfkunst Keralas, Kalariappayat. Aber auch Wellness-Suchende können bei holistischen Anwendungen wie Aromamassage, Kräuterpeeling oder Deep Tissue Massage Körper und Geist verjüngen.

NIRAAMAYA RETREAT

Unweit des Somatheeram Health liegt das luxuriöse Niraamaya Retreat. Inmitten von Jackfruit und Mango Bäumen wohnt man hier in traditionellen Kerala-Style Häusern, die teilweise über hundert Jahre alt sind und Stein für Stein in dem Resort wiederaufgebaut wurden. Eine Besonderheit ist der großzügige Pool der Anlage, er wurde aus einem Stück Fels herausgemeißelt und bietet einen spektakulären Blick auf den darunter liegenden Privatstrand. Das Spa des Niraamaya bietet neben den klassischen Ayurvedabehandlungen auch Wellnesspackages wie Detox, Slim Body oder Anti-Aging an. Erst kürzlich wurde das Niraamaya Spa mit dem „Best Spa Award“ ausgezeichnet.

MARARI BEACH RESORT

Ebenfalls in Mararikulam liegt das Marari Beach Resort an einem kilometerlangen weißen Sandstrand, von wo aus die Fischer in ihren Booten auf Fischfang gehen. Die großzügige Anlage wurde von dem naheliegenden Dorf inspiriert, so befindet sich innerhalb des Marari Beach ein Teich mit Hausenten und Vechur Kühe grasen friedlich auf dem Rasen. Am Morgen lassen sich im Schmetterlingsgarten unzählige Schmetter-

INFO

AYURVEDA FOR HEALTH
Andrea Popp
Tel: +43 (0)1 804 00 88 -
Von 9:00 bis 17:00 Uhr



office@ayurvedaforhealth.at
www.ayurvedaforhealth.at

- Marari Beach Resort
 - Spice Coast Cruises
 - Coconut Lagoon
 - Spice Village Resort
 - Brunton Boatyard
- www.cghearth.com



lingsarten und Libellen bewundern. Das komplette Resort setzt auf Nachhaltigkeit – so werden die Küchenabfälle zu Biogas verwertet und das Abwasser mit einer Kläranlage gereinigt. In der Farm Kitchen kann man das Gemüse für sein Abendessen gleich selbst pflücken und bei einem Kochkurs indisch kochen lernen. Besonders toll sind auch die Ayurveda-Behandlungen im zum freien Himmel geöffneten Ayurvedazentrum. Der großzügige Mineralwasserpool lädt zum Sonnenbaden und Relaxen ein.

SPICE COAST CRUISES

Vom Marari Beach ist es nicht weit nach Alleppey, dem Ausgangspunkt für eine Reise in die Backwaters von Kerala, einem weitverzweigten System von Wasserstraßen und Seen. Hausboote aus umgebauten Reistransportern befahren den größten See Keralas, Vembanad Lake. Gemächlich zieht die tropische Wasserlandschaft an einem vorbei, in den angrenzenden Wäldern trillern Eisvögel und die Backwaterbewohner fahren auf Snakeboats, langen Kanus aus dem Holz des Jackfruitbaumes, auf dem See. Spätestens beim von der Crew zubereitetem Abendessen steigt eine angenehme Ruhe auf, wie sie nur der Aufenthalt am Wasser vermittelt.

COCONUT LAGOON

Inmitten der Backwaters liegt das Resort Coconut Lagoon. Es ist nur mit der Fähre erreichbar und bietet einen spektakulären Blick auf den Vembanad Lake. Die von Wasserkanälen durchzogene Anlage verbreitet einen märchenhaften Zauber. Auch hier wurden die Hütten im tradi-

tionellen Kerala-Stil errichtet, während Vechur Kühe vor der Türe grasen und Reiher am Himmel kreisen. Bei einem Bootsausflug kann man ein Stück vom Leben der Anwohner kennenlernen. Gäste des Resorts haben jeden Abend die Möglichkeit mit dem Sunset Cruise Schiff den orange-roten Sonnenuntergang über dem See bestaunen.

SPICE VILLAGE

In den Bergen der Western Ghats werden seltene Gewürze wie Pfeffer und Kardamom, aber auch Tee angepflanzt. Gleichzeitig beherbergt der anliegende Periyar Nationalpark ca. 40 der seltenen Bengalischen Tiger sowie wilde Elefanten und Affen. Bei einem Ausflug in den Nationalpark kann man vom Bambusfloß aus die seltenen Tiere beobachten. Ganz in der Nähe, auf einem früheren Mountainrangerstandpunkt, befindet sich das Spice Village Resort. Die weitläufige Parkanlage beherbergt neben einem Ayurvedazentrum das «50 miles diet», ein Restaurant in dem nur Speisen aus maximal 50 Meilen Entfernung serviert werden, diese Maßnahme soll vor allem die Anwohner der Gegend unterstützen. Das Spice Village Resort ist der ideale Ausgangspunkt für Ausflüge in den Nationalpark oder um frische Gewürze zu erstehen.

COCHI

Die Hafenstadt Cochi mit ihren malerischen Gässchen und dem Spice Market bietet den idealen Abschluss einer Kerala-Reise. Das direkt am Hafen gelegene Brunton Boatyard versetzt seine Gäste zurück in die Kolonialzeit, von der Terrasse des Hotels lassen sich mit viel Glück Delfine in der Bucht sichten. In der Architektur der Stadt ist noch deutlich der Einfluss der Portugiesen, Holländer und Engländer spürbar – die St. Francis Kirche ist die älteste von Europäern gebaute Kirche Indiens. Hier wurde der Entdecker Vasco da Gama ursprünglich beigesetzt. In der Altstadt befindet sich neben dem Gewürzmarkt die älteste Synagoge des Commonwealth in Jew Town, wo man neben Gewürzen auch edle Antiquitäten als Reisesouvenir als Erinnerung für zuhause kaufen kann.

Die Küche von Kerala bei einem Kochkurs in der Farm Kitchen des Marari Beach Hotels kennenlernen

