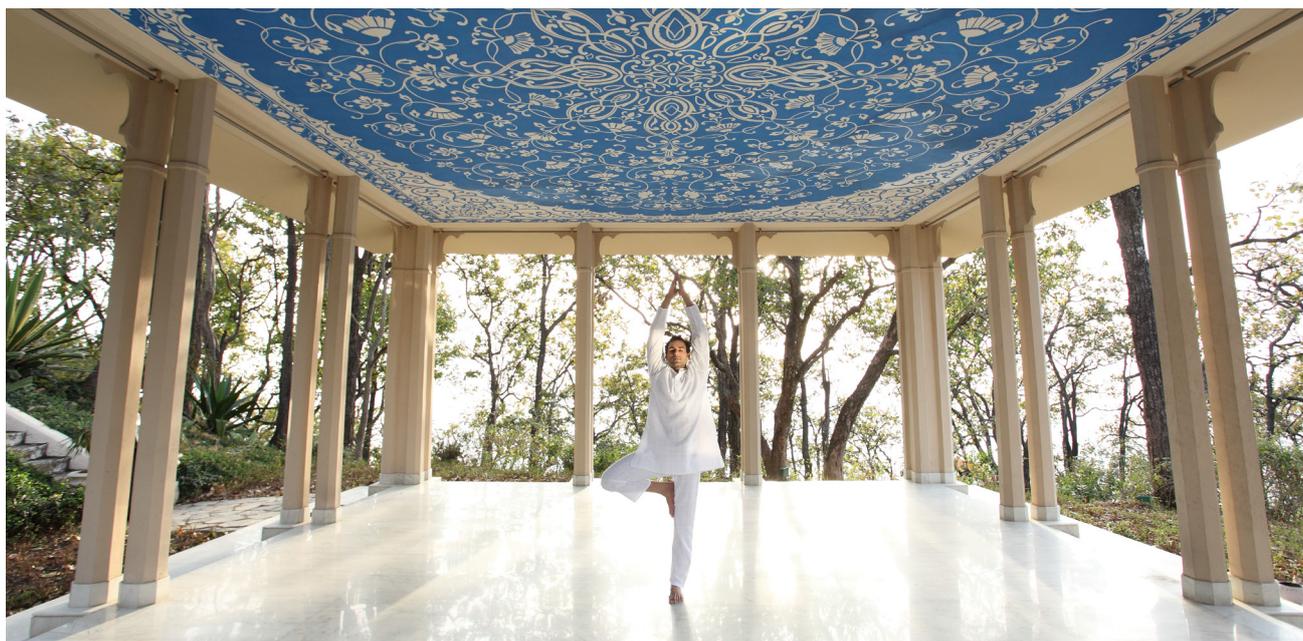


# Themenvorschlag



## Glückseligkeit am Dach der Welt: Ganzheitliche Wellness-Konzepte im Ananda in the Himalayas

**Offenbach/Narendra Nagar, 09. Mai 2018** – Das mehrfach preisgekrönte Ananda in the Himalayas ist ein wahrlich magischer Ort in den Vorbergen des Himalayas. Der luxuriöse Wellness-Rückzugsort, auf dem Anwesen eines ehemaligen Maharadscha Palasts, thront auf einem Hochplateau oberhalb der Yoga-Stadt Rishikesh, in der vor knapp 50 Jahren schon die Beatles ihren inneren Frieden suchten. Mit traumhaftem Blick auf den heiligen Fluss Ganges, bietet das weltbekannte Spa-Luxusresort ein spirituelles Hideaway der Superlative. „Ananda“ bedeutet Glückseligkeit in Sanskrit – ein Zustand, nach dem jeder strebt und der hier, im Ananda in the Himalayas, erreicht werden kann.

In 70 Deluxe- und Premium-Zimmern mit Palast- oder Talblick, fünf Luxus-Suiten und drei privaten Villen mit eigenem Pool, können Gäste exklusiv entspannen. Erfahrene Spa-Therapeuten, Ernährungsberater, Mediziner, Yoga- und Fitness-Experten führen Gäste mit Hingabe, auf dem weitläufigen Spa-Komplex von 2300 m<sup>2</sup>, in die traditionell, indische Wissenschaft des Ayurveda und Yoga ein und kombinieren diese mit dem Besten aus internationalen Wellness-Erfahrungen. Im Ananda stehen die individuellen Bedürfnisse des Gastes im Mittelpunkt und so ist auch das Tagesprogramm persönlich zugeschnitten. Yoga, Meditation, Aryurveda, Detox und Fitness stärken Körper und Geist und sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Dieses stellt sich auch beim Dinner, basierend auf der Ayurveda Lehre mit frischem Obst und Gemüse aus dem resorteigenen Bio-Garten, ein. Durch eine umfassende, persönliche Beratung wird für jeden Gast ein individuelles Programm entsprechend seiner Indikation erstellt. Die vielseitigen Anwendungen gelten als beispiellos in ganz Indien und werden von erfahrenen Ayurveda-Ärzten begleitet.

In den 24 Behandlungsräumen bietet das Spa vielfältige Entgiftungs-, Verjüngungs- und Entspannungstherapien ayurvedischen Ursprungs an, kombiniert mit einer ganzen Reihe von Anwendungen aus Europa und Thailand. Dazu zählen unter anderem Ganzkörperwickel, die mit Hilfe von Meeresschlamm den Körper entschlacken, Aromatherapien, die mit reinen Ölen aus heimischem Sandelholz und Rosen verwöhnen, ein Körper-Peeling, Thai-Massagen, eine ANANDA Touch Rückenanwendung, eine Reflexzonenmassage sowie verschiedene Beautybehandlungen. Neue Energie verleiht die traditionelle Ayurveda-Massage „Abhyanga“, bei der Kräuteröle die Muskeln lockern und die Blutzirkulation anregen. Zudem sorgt das Hydrotherapie-Zentrum mit Sauna, Dampfbad und Whirlpool für Erholung pur. Für alle, die gerne zu zweit entspannen, bietet die „Kama Suite“ Paarbehandlungen sowie eine eigene Sauna an. Der beheizte Pool im Freien lädt zum ausgiebigen Schwimmen und Planschen ein. Ein Fitnessstudio mit fachkundigen persönlichen Fitnesstrainern sowie die Spa-Boutique mit edlen Seidenkollektionen, Kunstobjekten, Tees und Schönheitsprodukten der Linie ESPA runden das Verwöhnerlebnis ab.

Neben Massagen und Reinigungstechniken bilden Yoga und Meditation eine weitere Säule des ganzheitlichen Hotelkonzepts. So werden im Ananda in the Himalayas drei Lehren des Yoga unterrichtet: Hatha Yoga (Körperhaltung und Atmung), Kriya Yoga (Reinigung) und Raja Yoga (Meditation). Neben persönlichen Sitzungen in jedem Wellness-Programm, richtet sich das Angebot an Anfänger und Fortgeschrittene und findet sowohl in speziellen Räumlichkeiten als auch in der freien Natur statt. Gelehrt werden individuelle Übungen, die Hingabe und Disziplin vereinen, mit dem Ziel, innere Zufriedenheit und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Daneben können Hotelgäste aus zahlreichen weiteren Entspannungsangeboten wählen. So dreht sich beispielsweise beim sogenannten „ANANDA Sadhana“ alles um die richtige Atemlenkung (Pranayama) sowie verschiedene meditative Techniken zur Beruhigung und Konzentration von Geist und Seele. Des Weiteren wird ein maßgeschneidertes Anti-Stress Programm angeboten, das dem Gast verschiedene Techniken, auf Grundlage der Philosophien von Yoga, Meditation, Pranayama und Ayurveda, vermittelt. Er lernt in mehreren Sitzungen, wie mithilfe von Atemübungen und -techniken Stress entgegengewirkt und reduziert werden kann.

### **NEU im Programm: Das „Ananda Dhyana Meditation“- Paket**

Seit über 170 Jahren verdankt das Baur au Lac seine Spitzenstellung in der internationalen Luxushotellerie dem Anspruch seiner Gäste. Seine Lage mit eigenem Park und Blick über den Zürichsee sowie auf die Alpen ist einzigartig. Dabei sind das Bankenzentrum am Paradeplatz und die berühmte Shoppingmeile «Bahnhofstrasse» nur wenige Gehminuten entfernt. Das Hotel bietet 119 Zimmer inklusive 27 Junior Suiten und 18 Suiten, alle im Art-Déco-Stil, dem opulenten Stil von Louis XVI oder English Regency kombiniert mit zeitgemässen Elementen und exklusiven französischen, italienischen und englischen Stoffen. Die legendäre Hotelhalle „Le Hall“ erstrahlt nach aufwändiger Neugestaltung und Restauration in neuem „retro“ Glanz.

Das Designkonzept ist eine Hommage an die wahrhaft legendäre Hotelhalle und die verschiedenen Stilepochen, die sie durchlebte. Auch die Gastronomie des Baur au Lac zählt zu den exklusivsten der Stadt. Eine ausgezeichnete Küche erwartet Gäste im Sternerestaurant Pavillon, welcher von GaultMillau mit 18 Punkten bewertet wurde und Küchenchef Laurent Eperon mit dem Titel „Aufsteiger des Jahres“ kürte.

Weitere Informationen unter <http://www.anandaspa.com/>