

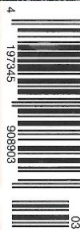


connoisseur

CIRCLE

THE FINE ART OF TRAVEL

MIT GROSSEM
Thailand, Malaysia,
Marrakesch &
Alpenhotels
SPEZIAL



HERBST
2018
8,90 €
8,90 CHF

Willkommen im Garten Eden

Seychellen

Insel-Star im Indischen Ozean:
Perfekte Strände und Top-Resorts
mit Sehnsuchtsfaktor

NEU ENTDECKT
WUNDERWELT
PHILIPPINEN:
LUXUS-INSELHÜPFEN MIT
GLÜCKSGARANTIE

ATLANTIKPERLE
FRÜHLINGSGEFÜHLE
DAS GANZE JAHR: MADEIRA!
EUROPAS STEILSTE KÜSTE IM
GENIESSER-CHECK

WESTERNHELD
HIGH-LIFE FÜR TRENDSETTER:
COLORADO – NATUR PUR
UND DIE MONDÄNSTEN
SKIRESORTS



connoisseur

CIRCLE

THE FINE ART OF TRAVEL

SPA

SCHÖNHEIT + PFLEGE + ACHTSAMKEIT

- + **AUSZEIT IN DER STADT**
Die besten Cityhotel-Spas im Check
- + **GLÜCKLICH MIT DER KRAFT DER BÄUME**
Waldbaden erobert die Wellnesswelt
- + **SCHÖNHEIT AUS DER NATUR**
Alge, Olive, Kaviar & Co. kommt
in exklusive Spa-Kosmetik

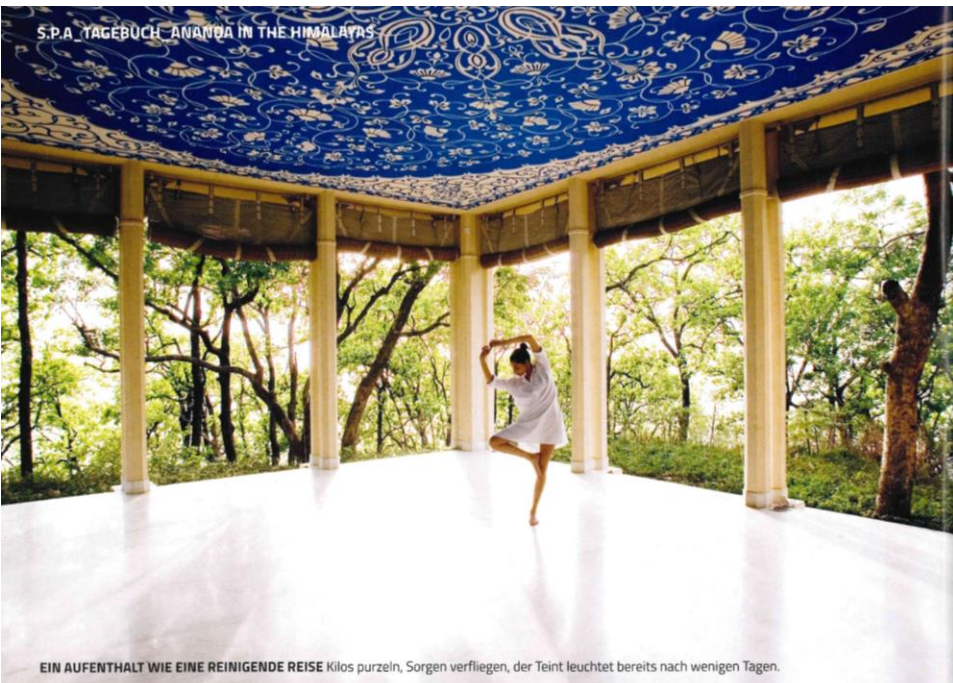


Auf dem Weg zu mir

ACHTSAMKEIT IM WELLNESSHOTEL – MIT AYURVEDA, ZEN UND TSAR

Auf dem Weg zu mir

Warum es manchmal eine weite Reise braucht, um zu sich selbst zurückzufinden. Connoisseur-Circle-Autorin Therese Aigner war im Ananda in den nordindischen Ausläufern des Himalayas und hat über ihre Ayurveda-Kur einen sehr persönlichen Reisebericht verfasst.



EIN AUFENTHALT WIE EINE REINIGENDE REISE Kilos purzeln, Sorgen verfliegen, der Teint leuchtet bereits nach wenigen Tagen.



Unerbittlich schraubt sich der weiße Range Rover auf den Serpentina nach oben. Beinahe eine Stunde ist es her, dass wir die breite Schnellstraße, vom Flughafen Dehradun kommend, verlassen haben und auf die kurvige Staubpiste gewechselt sind. Schon die Fahrt davor war abenteuerlich, vorbei an heiligen Kühen und frechen Makaken, an irrwitzigen Straßenschildern, die zur Vorsicht gegenüber aus dem Wald preschenden Elefanten gemahnen, und schauerlich schwankenden Lastwägen, die wie Gebetschreine verziert sind, und bei jedem ihrer Überholmanöver aus vollen

seit den Beatles) weltberühmte Pilgerstadt Rishikesh zieht. Natürlich kann man hierher, an die bewaldeten Abhänge des Himalaya-Vorgebirges, schlichtweg kommen, um sich für ein paar Tage eine kleine Auszeit zu nehmen. Die Mehrzahl der Gäste hat allerdings eine gesundheitliche Agenda. Bereits daheim habe ich mich für das „Ayurvedic Rejuvenation Package“ entschieden. Sorgsam ausgewählte traditionelle Körperbehandlungen und sanfte diätische Maßnahmen, die mich dabei unterstützen sollen wieder zu mehr Vitalität und innerer Balance zu finden. Die „Light-Version“ der traditionellen Panchakarma-Kur quasi, zu der mir leider die Zeit (mindestens 21 Tage) und

Darunter einiges Vertrautes wie Shirodhara (Stirnguss) oder Udwarthana (Kräuterpeeling), aber auch für mich unbekanntere Anwendungen wie etwa Nasyam, eine effektive, allerdings, wie ich zu einem späteren Zeitpunkt erfahren werde, nicht gerade angenehme Nasen- bzw. Rachenreinigung. Als erstes Treatment, noch am gleichen Abend, darf ich eine Abhyanga genießen. Die vierhändige Ölmassage gilt als Klassiker des Ayurveda und hat es als Standard bereits in viele westliche Resorts geschafft. Mit welcher Fachkunde und Präzision dieses Ritual hier ausgeführt wird, stellt jedoch alles bisher Erlebte in den Schatten. Die synchronen, sanft streichenden Bewegungen meiner



RENOMMIERTE ADRESSE Das Ananda in the Himalayas ist in das Anwesen eines ehemaligen Maharadscha-Palastes eingebettet und liegt 1.200 Meter über dem Ganges im nordindischen Bundesstaat Uttarakhand.

Röhren hupen. Gleich kracht es! Nein, doch nicht. Piff! Als Europäer ist man bei so einem Signal auf höchste Alarmbereitschaft trainiert. Zum Teil könnte meine offensichtliche Schreckhaftigkeit aber auch der bleiernen Müdigkeit geschuldet sein, die mich seit Monaten nicht mehr loslässt. Ausgelagert und orientierungslos fühle ich mich, irgendwie fremd im eigenen Körper, und das schon eine ganze Weile. Darum auch die Entscheidung, Ayurveda in Indien auszuprobieren: Eintauchen in das „Wissen vom Leben“, direkt an seiner Geburtsstätte.

Über das „Wissen vom Leben“

Eine Kurve später dann endlich Sichtkontakt zu meinem Ziel: Ananda in the Himalayas – eines der renommiertesten Destination Spas der Welt. Eingebettet in das Anwesen eines Maharadscha-Palastes, thront es auf rund 1.200 Metern Höhe über dem Ganges, der sich wie eine silberne Schlange durch die (spätestens

ehrlicherweise auch der Mut fehlt (da geht es handlungstechnisch nämlich so richtig ans Eingemachte). Nach der Ankunft im Resort und dem Check-in im Zimmer ist für beinahe alle Besucher ein Termin beim „Vaidya“, dem ayurvedapraktizierenden Arzt, einer der allerersten Programmpunkte. Mittels Pulsdiagnostik und ein paar Fragen zu Lebensgewohnheiten und Naturell kann er exakt das in mir vorherrschende Doshha, also meine Geburtskonstitution („Prakriti“), bestimmen und außerdem feststellen, welche der drei prinzipiell in jedem Menschen vorhandenen Lebensenergien – Vata, Pitta oder Kapha – momentan überwiegt oder aus dem Gleichgewicht geraten ist. Im Anschluss übergibt er mir eine detaillierte Liste, auf der alle für mich eingeplanten Ayurveda-Treatments und individuellen Yoga- bzw. Meditationseinheiten der nächsten sieben Tage eingetragen sind.

Der weite Flug? Nach einer vierhändigen Ölmassage einfach vergessen ...

Therapeutinnen versetzen mich in einen transzendentalen Zustand, mit dem selbst Jim Morrison seine Freude gehabt hätte. Fast ist mir, als ob das Universum zu mir spricht. Der weite Flug? Vergessen! Ja, genau so habe ich mir das vorgestellt. Noch mit den Gebetsgesängen im Ohr, mit denen jede Behandlung eingeleitet und abgeschlossen wird, falle ich ins Bett und schlafe in dieser Nacht so tief wie schon seit Jahren nicht mehr. Es ist kein Zufall, dass Ananda, was übersetzt so viel wie „Glückseligkeit“ bedeutet, genau hier errichtet wurde, erklärt mir Shambu, mein Personal Yoga Instructor, bei unserer ersten gemeinsamen Session am nächsten Tag. Wir sitzen im Schatten eines Baumriesen und ich trage, wie alle anderen Gäste auch, eine vom Hotel zur Verfügung gestellte weiße Kurta, eine Art Tagespyjama. Dieser Ort habe eine ganz spezielle spirituelle Energie, weil hier bereits seit Jahrtausenden meditiert und nach

Erleuchtung gesucht werde. Ungeübten wie mir fiel es deshalb leichter, sich mit dem großen Ganzen zu verbinden. Noch vor ein paar Tagen hätte ich so eine Aussage wahrscheinlich als typisches Eso-Gebrabbel abgetan, doch an diesem Tag fühle ich mich von Shambus Ausführungen zu den Wurzeln und dem Sinn der Yogapraxis eigenartig berührt. Ich nehme mir fest vor, die von ihm gezeigten „Asanas“ und „Pranayamas“ (Atemtechniken), zu denen es keiner großen Verrenkungen – weder körperlich, noch zeitlich – bedarf, auch zurück in der Heimat täglich zu üben.

Auf der Suche nach Erleuchtung

Und das ist auch das erklärte, große Ziel des Health-Konzepts: Den Gästen einfache Instrumente – sei es nun in Bezug auf Ernährung oder Bewegung – für ein gesünderes, glücklicheres Leben in die Hand zu geben, die sie von ihrem Aufenthalt in diesem einzigartigen Luxusresort mit nach Hause nehmen können. Jeder im

Team, vom Arzt bis zur Massagetherapeutin, vom Yogalehrer bis zum Koch, weiß genau, welche Knöpfe zu drücken sind, damit sich nachhaltige Veränderung einstellt. Es sind die kleinen Dinge wie der allmorgendliche Detoxtee aus Kreuzkümmel, Fenchel und Koriandersamen oder die einfache Summ-Meditation vor dem Zubettgehen, die ich schon kurz nach Beginn der Kur nie mehr missen möchte. Auch die meinem Dosha-Typ gerechte Ernährung fällt mir unerwartet leicht und zeigt bereits nach wenigen Mahlzeiten Wirkung.

Nach einer Woche im Ananda fühle ich mich in der Tat – ganz wie vom Hotelmanagement versprochen – körperlich und mental verjüngt. Kilos sind gepurzelt, Sorgen verflogen, und mein Teint hat ein Leuchten bekommen, für das ich noch Monate später Komplimente einfahren werde. Die weite Reise hat mich ein Stück weit zu mir selbst zurückgebracht. Da ist wieder Zuversicht und Heimat in mir. Für den Rest des Weges kann ich nun auch einfach vor die Haustüre gehen ...



FAKTEN

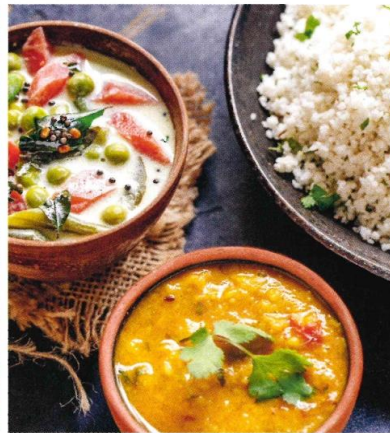
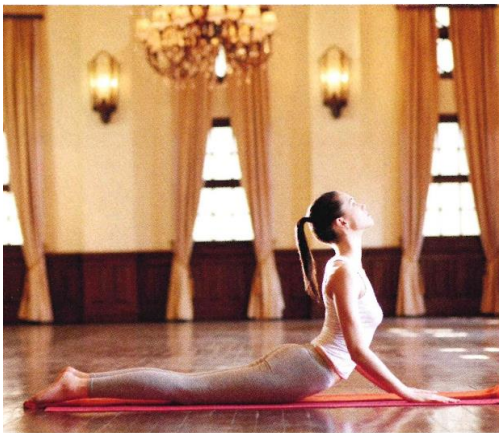
BUNDESSTAAT
UTTARAKHAND

ZEITVERSCHIEBUNG
MEZ +3,5 Stunden

FLÄCHE 53.483 km²

EINWOHNER
ca. 10,08 Mio.

WÄHRUNG
Indische Rupie
1 Euro = 79 INR



TOP-TREATMENTS Die Therapieeinheiten und die Ernährung sind im Ananda in the Himalayas perfekt aufeinander abgestimmt.

ANANDA IN THE HIMALAYAS

■ UNTERKUNFT

Der Großteil der insgesamt 78 Deluxe Double Rooms und Suiten ist in einem mehrstöckigen Gästehaus untergebracht. Bei klarem Wetter genießt man von den Balkonen der im klassischen Kolonialstil eingerichteten, talseitigen Zimmer eine fantastische Aussicht auf den Ganges und die umliegenden Berge. Wer überbordenden Luxus sucht, wird vom Interieur wahrscheinlich ein wenig enttäuscht sein. Der spielt

im Ananda definitiv nicht die Hauptrolle.

■ KULINARIK

Das Resort ist zu Recht berühmt für seine ausnehmend schmackhafte, auf den Prinzipien des Ayurveda basierende Küche, bei der vor allem frische, regionale Bioprodukte wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Gewürze eingesetzt werden. Jeder Gast bekommt eine Menüempfehlung, in Abstimmung mit seinem jeweiligen Dosha-Typ (Vata/Pitta/

Kapha), und kann so den Behandlungserfolg maximieren. Für alle, die das Detox-Programm nicht 24 Stunden am Tag durchziehen wollen, bietet das Restaurant selbstverständlich auch eine Auswahl an nationalen und internationalen Spezialitäten.

■ PACKAGES

„Ayurvedic Rejuvenation“ – die volle Dosis Ayurveda. Möglich ab sieben Nächten, zehn Ayurveda-Treatments, drei Reinigungsrituale, jeweils zwei Personal-Yoga- &

Pranayama-Sessions und eine geführte Einzelmeditation inklusive. Neu seit diesem Jahr ist das „Dhyana Meditation Package“, bei dem sich alles um den Prozess der Selbstverwirklichung dreht. Neben sechs Personal-Yoga-Einheiten stehen hier insgesamt fünf Meditations- und fünf Pranayama-Sessions auf dem Programm. Zusätzlich sind zwei ayurvedische und vier internationale Spa-Therapien vorgesehen. www.anandaspa.com