

## Indigourlaub/Österreich: Ayurveda von Österreich bis Sri Lanka

# Körper und Geist im Einklang

### Kurz & knapp

- Ayurveda - das uralte und gleichzeitig zukunftsweisende Gesundheitskonzept aus Indien
- Mit Ayurveda Körper und Geist vereinen und innere Ruhe finden
- Kraftorte des Reiseveranstalters Indigourlaub in Österreich, Indien, auf Madeira und Sri Lanka



**Der Begriff "Ayurveda" stammt aus dem Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern "Ayus" (Leben) und "Veda" (Wissen) zusammen, was so viel bedeutet wie "Wissen vom Leben". Das ganzheitliche Gesundheitskonzept wurde vor mehr als 5.000 Jahren in Indien entwickelt und spielt dort bis heute eine wichtige Rolle in der traditionellen Medizin. Es betrachtet den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele und strebt**

**stets danach, das Gleichgewicht zwischen den drei Elementen herzustellen. Heutzutage wenden Therapeuten Ayurveda weltweit als alternative und ganzheitliche Heilmethode an. Es wird sowohl zur Behandlung von körperlichen Beschwerden als auch zur Förderung von Entspannung, Stressabbau und allgemeinem Wohlbefinden eingesetzt. Der österreichische Spezialveranstalter Indigourlaub hält für seine Gäste seit mehr als zehn Jahren Ayurveda Retreats unter professioneller Anleitung bereit: An ausgewählten Kraftorten von Österreich bis Sri Lanka lernen Erholungssuchende, wie sie durch Ernährungsumstellungen, Kräutermedizin, Massagen, Yoga, Meditation, Atemübungen und Reinigungsverfahren die natürliche Selbstheilungskraft des Körpers stärken und so Krankheiten vorbeugen können. [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)**

*Foto (download): Ausgleichende Massage-Anwendungen sind Teil der Ayurveda-Kuren an allen Kraftorten des Spezialanbieters für Yogareisen, Indigourlaub, aus Österreich. © Alpino Atlantico*

### **Ayurveda trifft Mühlviertel**

Bei Auszeit mit Ayurveda & Yoga im Kleebauer Hof Retreat Center in Oberösterreich erleben Indigourlauber, wie sie durch meditative Yogaeinheiten und beruhigende Anwendungen in kurzer Zeit Körper, Geist und Seele vereinen. Dabei tauchen sie mithilfe von einem durchdachten Mix aus Theorie

und praktischem Erfahren in die jahrtausendealten, traditionellen Lehren des Ayurveda ein. Ayurveda hat das Ziel, den Menschen aus sich selbst heraus gesund werden zu lassen beziehungsweise dessen Gesundheit zu erhalten. Im philosophischen Sinn geht es um die geistige Selbstverwirklichung“, erklärt David Batra, Kursleiter und Ayurvedatherapeut aus Salzburg mit indischen Wurzeln. Der 800 Jahre alte veranstaltereigene Vierkanthof in Alleinlage mit Blick über die Hügellandschaft des Mühlviertels ist ein wahrer Kraftplatz und bietet alle Voraussetzungen für eine nachhaltige Auszeit. Vier Übernachtungen inkl. vegetarisch-veganer Vollverpflegung, Ayurveda-Programm, Nutzung der Sauna und des Naturbadeteichs sowie Abholung vom Busbahnhof kosten ab 1.050 Euro/Pers. Ebenfalls unter der Leitung von David Batra ist die siebentägige Regenerationswoche mit Ayurveda & Yoga ab 1.390 Euro/Pers. mit Entspannungsmethoden und stoffwechsellanregenden Anwendungen für innere Ausgeglichenheit.

### **Heimspiel für die traditionelle indische Heilkunst**



Im The Nattika Beach Ayurveda Resort in Südindien genießen Urlauber eine authentische Ayurvedakur direkt am Sandstrand des Arabischen Meers. Das ästhetische, mit dem „Green Leaf Award“ ausgezeichnete Ayurveda-Center „Swastha“ liegt im ruhigen, noch wenig touristisch erschlossenen Norden von Kerala. Nach der Eingangsdiagnose durch den Ayurveda-Arzt erhalten Indigogäste ihren individuellen Behandlungsplan, der auf Beschwerden, Bedürfnisse und die Körperkonstitution

abgestimmt wird. Diät-Ärzte und -Assistenten achten auf die richtige Ernährung. Tägliche Anwendungen wie Abhyanga-Ganzkörpermassagen, Shirodhara-Stirngüsse, Dampfbäder, Yogaeinheiten und Meditationen füllen das Tagesprogramm und lassen doch ausreichend Zeit für Rückzug, Strandspaziergänge oder Relaxen am Pool. 14 Nächte inkl. ayurvedischer Vollverpflegung (nach Doshas klassifiziert), Ayurvedakur mit ärztlicher Beratung und Flughafentransfer kosten ab 1.690 Euro/Pers.

*Foto (download): Tägliche Anwendungen wie Abhyanga Ganzkörpermassagen, Shirodhara Stirngüsse, Dampfbäder, Therapien, Öle, Kräutermedikationen und ayurvedische Vollverpflegung gehören im Nattika Beach Ayurveda Resort/Indien zum Programm. © The Nattika Beach Ayurveda Resort*

### **Auszeit auf der Blumeninsel**



Kaum irgendwo lassen sich Körper, Geist und Seele besser stärken und entspannen als auf Madeira mit seinem ganzjährig milden Klima. Im ersten Ayurvedazentrum der Blumeninsel unter deutscher Leitung können Gäste zwischen der klassischen Ayurvedakur (ab 14 Nächte Aufenthalt), einer Stärkungskur für Körper, Geist und Seele oder einer Entspannungskur wählen. Von Birgit Moukom vor knapp zehn Jahren gegründet, hat sich das zum Wohlfühlresort Alpino Atlantico gehörende Ayurvedazentrum zu einem

der Besten Europas entwickelt. Beim Programm Ayurveda auf Madeira wird der Behandlungsplan individuell auf jeden Gast abgestimmt und umfasst neben Arztgespräch und ayurvedischen Behandlungen auch einen Kochkurs, Meditation und Yoga. Dabei fördern die Übungen nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärken nachweislich auch Immunsystem und Leistungsfähigkeit. Zwischen den Einheiten bleibt den Kursteilnehmern genügend Zeit, die Einrichtungen der Partnerhotels zu nutzen oder die beeindruckende Flora und Fauna der portugiesischen Atlantikinsel zu erkunden. Sieben Nächte inkl. ayurvedischer Vollverpflegung, freie Spa- und Pool-Nutzung sowie Flughafentransfer kosten ab 1.320 Euro/Pers.

*Foto (download): Die ayurvedischen Kräuterstempelmassagen im Alpino Atlantico Hotel auf Madeira werden mit heißen, duftenden Kräuterstempeln (Bolis) ausgeführt. Sie fördern die Durchblutung der Haut, entschlacken und entspannen die Muskeln. © Alpino Atlantico*

### **Wohlbefinden und Glückseligkeit auf Sri Lanka**

Ananda bedeutet im Sanskrit Glückseligkeit, Freude, Wohlbefinden. Im gleichnamigen Ayurveda Resort an einem der schönsten Strände der Südwestküste Sri Lankas erwartet Gäste genau das: Bei der ANANDA Ayurveda Panchakarma Kur erleben Erholungssuchende ein einzigartiges Treatment zur Tiefenreinigung, Vorbeugung und Verjüngung. Unabhängig von der Länge des Aufenthalts ist jede Kur in drei Phasen unterteilt. In der Ersten wird der Körper auf die Reinigung vorbereitet. Die unterstützende Umstellung der Ernährung bringt Verdauung und Stoffwechsel in Schwung. In Phase zwei findet der eigentliche Detox-Prozess (Panchakarma) statt – der Körper scheidet und leitet gelöste Giftstoffe sowie Schlacken aus. In der dritten und letzten Phase erfolgen regenerierende Behandlungen zum Wiederaufbau. 14 Nächte inkl. Vollverpflegung und Ayurvedakur mit Yoga und Meditation kosten ab 2.394 Euro/Pers.

### **Pressekontakt**

---

**Ariane Husung**  
+49 8807 21490-16  
ariane.husung@hermann-meier.de

**AHM Kommunikation**  
Lachener Straße 4  
D-86911 Diessen am Ammersee  
+49 8807 21490-0  
info@hermann-meier.de  
www.hermann-meier.de