

Ayurveda-Reisen mit Indigourlaub

## Von Vata, Pitta und Kapha



Seit über 10 Jahren bietet der österreichische Reiseveranstalter Indigourlaub Ayurveda-Reisen vor allem nach Indien und Sri Lanka an. Das so genannte „Wissen vom langen Leben“ ist ein ganzheitliches Konzept, welches neben Massagen und Kräutermedizin auch Ernährung, Meditation und Yoga mit einschließt. Der holistischen Lehre nach vereint jeder in seinem Körper drei Vitalenergien. Stehen jene sogenannten Doshas

Vata, Pitta und Kapha in ausgewogenem Verhältnis, befindet sich der Mensch in körperlicher Balance - und zwar jeweils gemäß seiner persönlichen Grundkonstitution. Diesen Idealzustand nennt man „Samadosha“ und ihm sollen die Kurenden mithilfe einer individuell entwickelten Ayurveda-Behandlung möglichst nah kommen. Zu Beginn führt der Ayurveda-Arzt eine Anamnese durch. Teil der Behandlung sind beispielsweise Massagen mit Kräuter-Stempel-Kissen, Dampfbäder sowie der Shirodhara, ein Stirnguss mit warmem Öl. Derzeit arbeitet Indigourlaub mit 26 authentischen, zertifizierten und handverlesenen Ayurveda Resorts zusammen. Dort verstehen sich erfahrene, qualifizierte Therapeuten sowie die Verwendung hochwertiger Öle und Speisen von selbst. Weitere Infos, Katalogbestellung und Buchung unter Fon Österreich +43 732 272810 oder Deutschland +49 8621 9024140, [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

*Foto (download): Bei Ayurveda-Reisen mit Indigourlaub wird das Essen auf den jeweiligen Konstitutionstyp abgestimmt. Bildnachweis: Indigourlaub/Mangosteen Boutique Resort and Ayurveda Spa*

[Weitere Auskünfte, Katalogbestellung und Buchung](#)

Indigourlaub GmbH Ecklweg 4 A-4040 Linz/Österreich

Fon +43 732 272810 [office@indigourlaub.com](mailto:office@indigourlaub.com) [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

*Besondere Reisen für besondere Menschen. Der Linzer Veranstalter Indigourlaub ist spezialisiert auf Urlaube mit den Schwerpunkten Yoga, Qi Gong, Meditation, Fasten und Ayurveda-Kuren weltweit. Renommierete Trainer sowie sorgfältig ausgewählte Hotels und Retreats inmitten eindrucksvoller Naturlandschaften sind für die Programme ebenso charakteristisch wie gesunde, teils vegetarische oder vegane Verpflegung. Nach dem Motto „Alleine reisen, aber nicht alleine sein“ erfahren*

*Teilnehmer bei 240 Reisen in 17 Ländern weltweit Freude an der Begegnung mit anderen und sich selbst. Herzensanliegen des Indigourlaub-Teams ist darüber hinaus ein achtsamer Umgang mit der Natur. So engagiert sich das Unternehmen als Mitglied beim „forum anders reisen e.V.“, kooperiert mit der gemeinnützigen Klima-Organisation „atmosfair“ und unterstützt den Verein zum Schutz von Delfinen und Walen, „M.E.E.R. e.V.“.*

## **Pressekontakt**

---

### **Vera von Wolffersdorff**

+49 8807 21490-18

vera.v.wolffersdorff@hermann-meier.de

### **Bettina Beck**

+49 8807 21490-20

bettina.beck@hermann-meier.de

### **Angelika Hermann-Meier PR**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de