



# Ayurveda-Urlaub

»→ *Nicht nur in Indien und Sri Lanka, auch in Europa gibt es Retreats für die indische Heilkunst in herrlicher Umgebung. Ayurveda und Yoga gehören dabei zusammen wie Bruder und Schwester: Das eine widmet sich mit Ernährung und körperlichen Behandlungen der Gesundheit, das andere sorgt mit Asanas und Atemtechniken für Gelassenheit.*



## Ayurveda in der Natur erleben

Eine Ayurveda-Kur in schöner Natur ist besonders heilsam und wohltuend. Hier gelingt die Erholung fast schon automatisch..

»→ **Im Süden Tschechiens** liegt das Resort Svetá Kateřina. Mitlen in einem großen Waldgebiet kann man dem Flüstern des Laubes lauschen, im See baden, durch den Meditationsgarten schlendern oder auch zur Kapelle der heiligen Svetá Kateřina wandern. Reise buchbar über [www.neuwege.com](http://www.neuwege.com) // [www.katerinaresort.cz](http://www.katerinaresort.cz)

»→ **In den Vogesen**, am Waldrand oberhalb des elsässischen Dorfs Julienrupt, liegt auf 650 Meter Höhe der Vogesenhof. Sechsmal im Jahr lädt die zertifizierte Yogalehrerin und Ayurveda Lifestyle Coach Simone Sauer hierher zu viertägigen Yoga-Retreats ein. Im letzten (4. bis 7. Dezember 2025) legt sie den Fokus auf Ayurveda. Dazu gehören ayurvedisches Essen, Massagen, Dasha-Bestimmung sowie die Arbeit mit den fünf Naturelementen. // [www.simonesauer.com](http://www.simonesauer.com)

»→ **Im spanischen Velez Malaga** tanken Gäste während der ayurvedischen Detox-Woche vom 14. bis 20. April 2025 Kraft. Die hübsche Villa Soluna liegt nur einen Steinwurf vom Naturstrand entfernt. Lange Spaziergänge am Mittelmeer und in den Bergen verstärken die Wirkung der Ausleitungsverfahren. Das leicht verdauliche ayurvedische Essen beschert mehr Leichtigkeit. Reise z. B. buchbar über [www.retreaturlaub.de](http://www.retreaturlaub.de) und [www.fitreisen.de](http://www.fitreisen.de) // [www.villa-soluna.de](http://www.villa-soluna.de)



## Indienfeeling in Bad Homburgs Therme

Seit dem 13. Januar 2025 können die Besucher der Taunus Therme in Bad Homburg nicht nur ins Thermalwasser, sondern auch in die Welt des Ayurveda eintauchen. „Entspannungs(t)räume“ heißt das ayurvedische Programm, das montags, mittwochs und freitags von 11 bis 16 Uhr in der Therme angeboten wird. Wer eine Tageskarte „Bad und Sauna“ löst, kann kostenlos Yin-Yoga in der 50 °C warmen Sauna praktizieren, beim Aqua-Yoga mitmachen oder an einer geführten Licht- und Klangschalen-Meditation teilnehmen. All diese Entspannungstechniken bauen Stress ab und fördern die innere Balance. Die Idee dazu hatte die Yogalehrerin und Ayurveda-Coach Stefanie Wolf. Wer noch besser mit Stress und Druck umgehen und tiefer schlafen möchte, kann für 49 Euro bei ihr im Anschluss ein individuelles einstündiges Entspannungscoaching buchen. ➤ [www.taunus-therme.de](http://www.taunus-therme.de)

### Die Doshas an der Ostsee aktivieren

Nach der indischen Philosophie finden sich die Naturelemente Erde, Wasser, Feuer, Wind (Luft) und Raum auch im menschlichen Organismus wieder. Sie bestimmen die Konstitution und damit die drei Ayurveda-Typen, Doshas genannt. Dabei steht das Dosh Vata für Wind und Luft und ermöglicht Bewegung, Kapha repräsentiert Erde und Wasser und verleiht Menschen Struktur, Pitta steht für Feuer und Wasser und unterstützt die Stoffwechselprozesse. Sind diese Doshas in Harmonie, ist der Mensch gesund. Ist das Gleichgewicht durcheinander, stört das unser gesamtes Wohlbefinden.

Ganz auf die Wirkung der Elemente auf Körper, Geist und Seele ausgerichtet ist das fünftägige Yoga- und Naturcoaching-Retreat im Hotel Ostseeland in Mecklenburg-Vorpommern (3. bis 7. Januar 2026). Im Naturschutzgebiet Stoltera, nur fünf Kilometer von Warnemünde entfernt, können Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum besonders intensiv erlebt werden. Die Kursleiterin Patricia Ankele widmet sich jeweils einen Tag lang einem Element. „Klassisches Hatha Yoga trifft dabei auf Vinyasa Flow und Yin Yoga“, sagt die Yogalehrerin aus Berlin. Frühbucher sparen Geld.

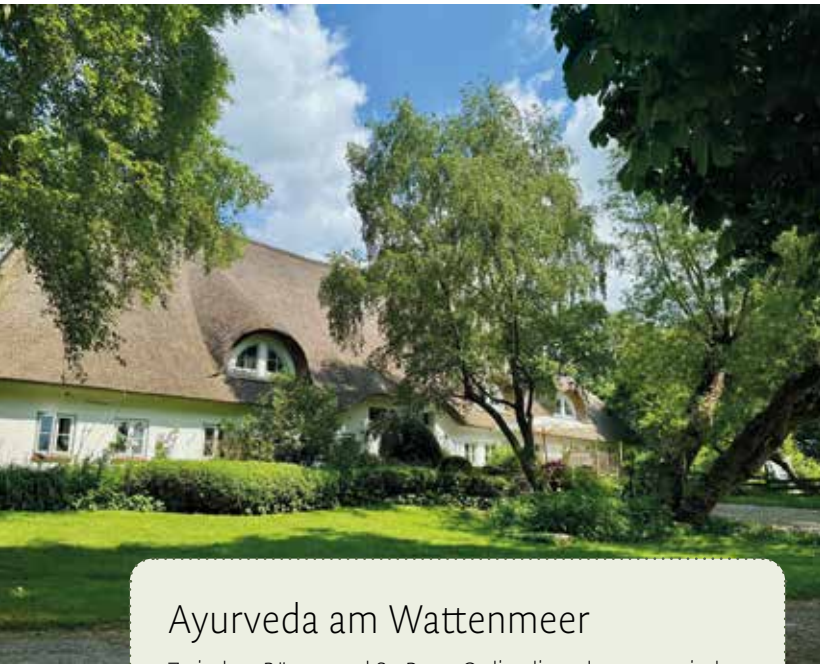
➤ [www.findyourretreat.de](http://www.findyourretreat.de), Infos: [www.lebedeinyoga.de](http://www.lebedeinyoga.de)



## RETREAT SPEZIELL FÜR DEN RÜCKEN

Immer mehr Menschen „haben Rücken“. Höchste Zeit, sich speziell darum zu kümmern. In der Ayurveda-Oase des Yoga Vidya Hauses in Bad Meinberg, unweit der Externsteine, widmen sich während des viertägigen Rücken-Fit-Programms Ayurveda-Therapeuten intensiv diesem vernachlässigten Körperteil: Neben einer Ganzkörpermassage (Abhyanga) und einer Rücken- und Fußmassage mit biologischen Kräuterölen gehören eine wärmende Kräuterpackung und eine tiefenwirksame Naturkompressen sowie ein Ölbad auf dem Rücken (Kati-Basti) zum vitalisierenden Verwöhnprogramm. Spezielle Yoga-Übungen für den Rücken regen die Selbstheilungskräfte an. Die biologische Vollwert-Kost beschwert nicht und erleichtert die zusätzliche Teilnahme am hauseigenen Yoga- und Meditationsprogramm. ➤ [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)





## Ayurveda am Wattenmeer

Zwischen Büsum und St. Peter Ording liegt das vegetarische Biohotel Haus am Watt. Dort bietet die Yogalehrerin und Heilpraktikerin für Ayurvedamedizin Dagmar Dührsen ihr einwöchiges Seminar „Yoga und Ayurveda für Frauen“ an. Jeden Morgen praktiziert sie mit ihren Teilnehmerinnen zwei Stunden Yoga im 350 Meter entfernten Haus am Deich. Statische und dynamische Asanas wechseln sich mit Achtsamkeits- und Atemübungen ab. Danach schmecken die ayurvedischen Mahlzeiten besonders gut. Eine Ganz- und eine Teilkörpermassage mit Kräuterölen entschlackt und harmonisiert den Körper. Daneben bleibt immer noch genügend Zeit, um die Nordseelandschaft zu erkunden oder im herrlichen Garten unter den alten Obstbäumen ein Buch zu lesen oder einfach nur zu entspannen. Und bei schlechtem Wetter wartet die Sauna. Termine: 6. bis 12. April, 8. bis 25. Mai und 7. bis 14. September 2025. Weitere Termine:

► [www.hausamwatt.de](http://www.hausamwatt.de)

## Warum in die Ferne schweifen?

Lieber nach Indien reisen oder in heimischen oder europäischen Gefilden bleiben? Diese Frage stellen sich viele, die eine Ayurveda-Kur machen wollen. Eine Ayurveda-Kur in Asien hat Vor- und Nachteile.

► **Die Kur selbst** ist in Indien und Sri Lanka zwar oft günstiger, doch der lange Flug ist teuer und belastet die Umwelt. Neben dem Jetlag durch die Zeitverschiebung muss sich der Körper zudem erst einmal an das warme, tropische Klima gewöhnen. Und auf dem strapaziösen Rückflug verpufft der Kureffekt oft allzu schnell. Eine Reise in die Ferne lohnt sich nur, wenn die Kur mehr als drei Wochen dauert.

► **Die Ernährung** in Asien kann zu Verdauungsproblemen führen, denn unser Körper ist an unser Essen gewöhnt und nicht jeder verträgt die scharfen Gewürze gut. In deutschen und vielen europäischen Ayurveda-Häusern wird dagegen meist leicht verdauliche, so genannte sattvische Kost serviert, zum Beispiel biologische, vegetarische Vollwertkost. Ein weiteres Problem: Die verwendeten Kräuter und Öle werden in Asien nicht so streng kontrolliert und können daher mit Pestiziden belastet sein. Nach Deutschland oder nach Europa importierte Kräuter- und Massageöle werden in der Regel auf Giftstoffe untersucht. Viele Ayurveda-Therapeuten verwenden nur Öle aus kontrolliert biologischem Anbau.

## IN GUTEN HÄNDEN ...

Wer sich eine Auszeit in einem naturnah gelegenen Retreat wünscht, wird am einfachsten bei Reiseveranstaltern fündig, die sich auf Ayurveda-, Yoga-, Fasten- oder Achtsamkeitsreisen spezialisiert haben. Sie prüfen genau, welche Häuser und Programme sie in ihr Portfolio aufnehmen möchten.

► **Neue Wege Reisen:** Die Geschäftsführerin Katharina Hegemann, selbst Yoga-Lehrerin, steht im engen Austausch mit Häusern und Kursleitern und entwickelt mit ihnen zusammen neue Retreats. // [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

► **Find your retreat:** Die Gründerin Sabine Peavy kennt jeden Anbieter persönlich und setzt hohe Standards. Damit die Retreats eine innere und äußere Reise ermöglichen, finden diese an besonderen Orten statt. // [www.findyourretreat.de](http://www.findyourretreat.de)

► **Fit Reisen:** Dieser Reiseveranstalter bietet seit über 40 Jahren Gesundheitsreisen an und hat viel Erfahrung mit der Durchführung von Ayurveda-Kuren. Alle ausgewählten Häuser erfüllen die strengen Fit-Qualitätskriterien. // [www.fitreisen.de](http://www.fitreisen.de)

lebensnah · inspirierend · hilfreich

# Ihr Wissensmagazin für ein natürlich gesundes Leben

alle 2 Monate neu



Jahresabo Print

35,40 Euro

Jahresabo Print + Digital

39,60 Euro

Ihr Abo zum Selberlesen und Verschenken

Bestellen Sie in unserem Shop: [www.natuerlich.io](http://www.natuerlich.io)

per E-Mail: [abo@ngum.de](mailto:abo@ngum.de) oder

per Telefon: 0711/82651-264

zum Shop

