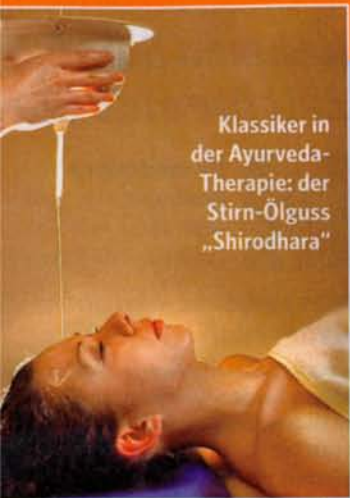


Indien Verjüngungskur im Königspalast



Klassiker in der Ayurveda-Therapie: der Stirn-Ölguss „Shirodhara“

Im immergrünen Herzen des Bundesstaates Kerala liegt die ehemalige Königs-Residenz „Kalari Kovilakom“ mit prachtvollem Ambiente und schönen Malereien. Genießen Sie die Stille

Ein warmer, dünner Ölstrahl rinnt von der einen Schläfe zur anderen und versickert im Haaransatz. Ein Gefühl von Ruhe, Wärme und Geborgenheit macht sich breit. 30 Minuten lang fließt das Öl über die Stirn. Spannungen lösen sich, Kopfschmerzen verschwinden, die Laune ver-

bessert sich, man fühlt sich frischer und gleich um Jahre jünger. Der Stirn-Ölguss „Shirodhara“ ist eine der Therapiesäulen der Kur. Wer etwa alle zwei bis drei Jahre eine Ayurveda-Kur einlegt, der soll laut ayurvedischer Experten sogar seine biologische Uhr zurückdrehen können. Man wird älter,

ohne zu altern. Das Kurhaus „Kalari Kovilakom“ liegt elf Flugstunden von Deutschland und 2 1/2 Stunden Autofahrt vom südindischen Flughafen Cochin entfernt. Bis 1870 war es Residenz der indischen Könige und ist umgeben von Reisfeldern und Palmenhainen. Wer hier eincheckt, verlässt

Nach der Kur: Mit einem Hausboot durch die maleisichen Backwaters von Kerala schippern



Traum für Körper



Durchatmen und einfach mal den Alltag vergessen: Täglich unterrichten ausgebildete indische Lehrer Yoga in der freien Natur. So tanken Sie garantiert neue Energie



Kultur im Palast: Traditionelle Tanz-Aufführung



Blumengruß: Jeden Morgen dekoriert das Hauspersonal liebevoll Blüten auf dem Bett im Hotelzimmer

die westliche Welt. Nach der Ankunft nimmt ein Schneider Maß für schlichte, sehr bequeme Garderobe, die sogleich genäht wird. Und die Kur kann beginnen. **Angebot:** 15 Tage Panchakarma-Kur (inkl. Übernachtung, Vollpension, ayurvedische Anwendungen, medizinische Konsultationen, Flug und Transfer) ab 4.318 Euro. Mehr Infos unter www.lotus-travel.com, Tel. 089/2011288.

reisen & Seele

Jeder ist einzigartig

In der Ayurveda-Therapie gilt: Jeder Mensch ist etwas ganz Besonderes und wird daher auch speziell behandelt. Unterschieden werden drei Energien, die uns ausmachen: Vata, Pitta und Kapha. Diese treten bei jedem mit unterschiedlichem Schwerpunkt vor.

Vata-Typ: schlank, leichter Knochenbau. Seine Stärken: begeisterungsfähig und flexibel. Seine Schwächen: nervös, hat wenig Ausdauer, Stress führt bei ihm zu Angst.

Pitta-Typ: athletisch, hat gut ausgebildete Muskeln. Seine Stärken: scharfer Verstand, ehrgeizig. Seine Schwächen: