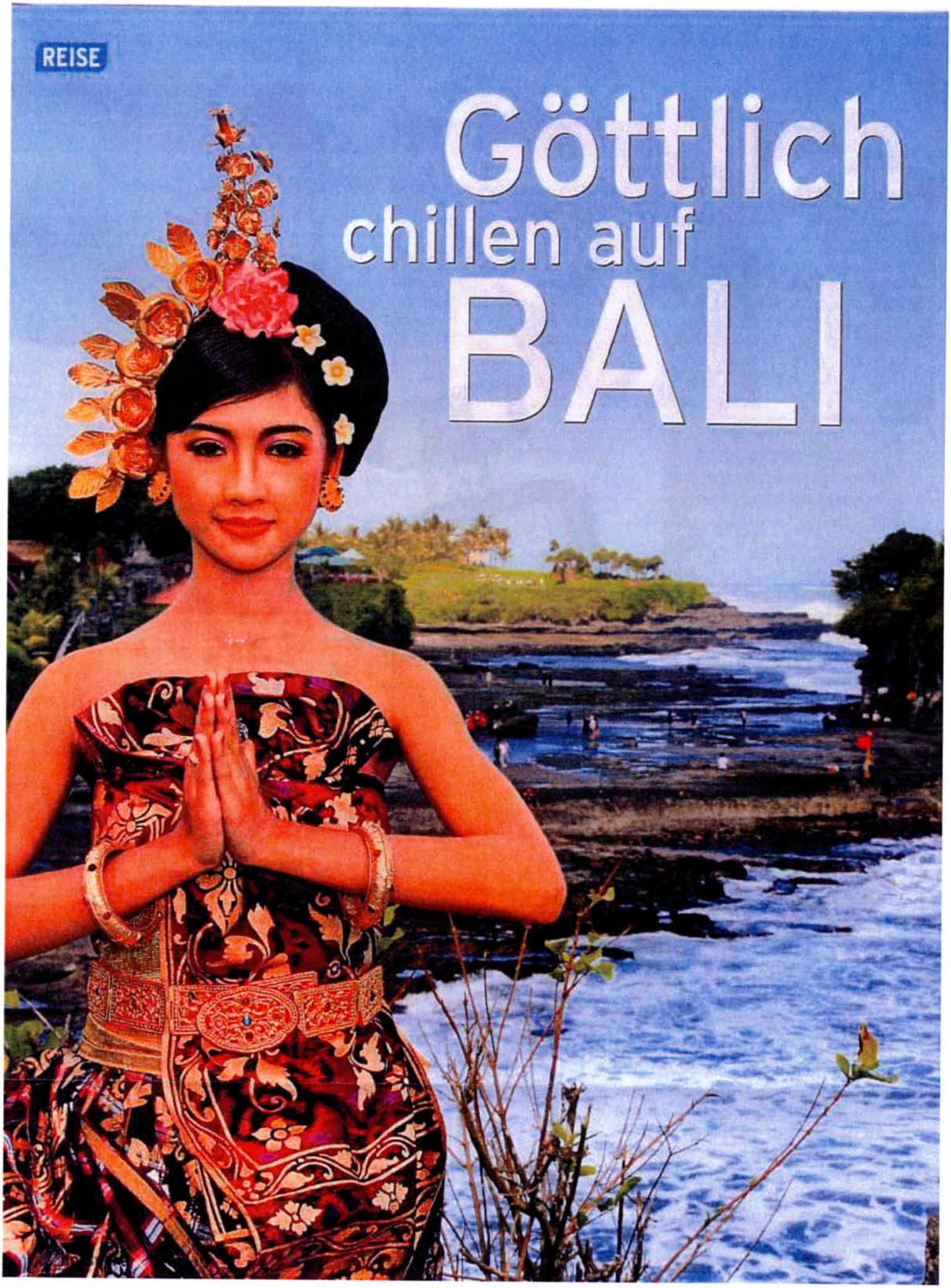
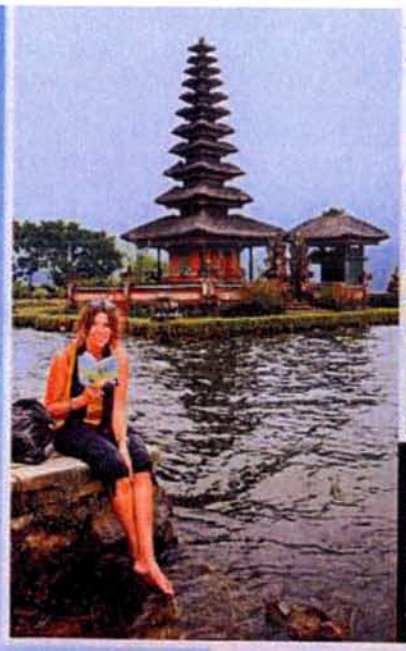
Göttlich chillen auf BALI



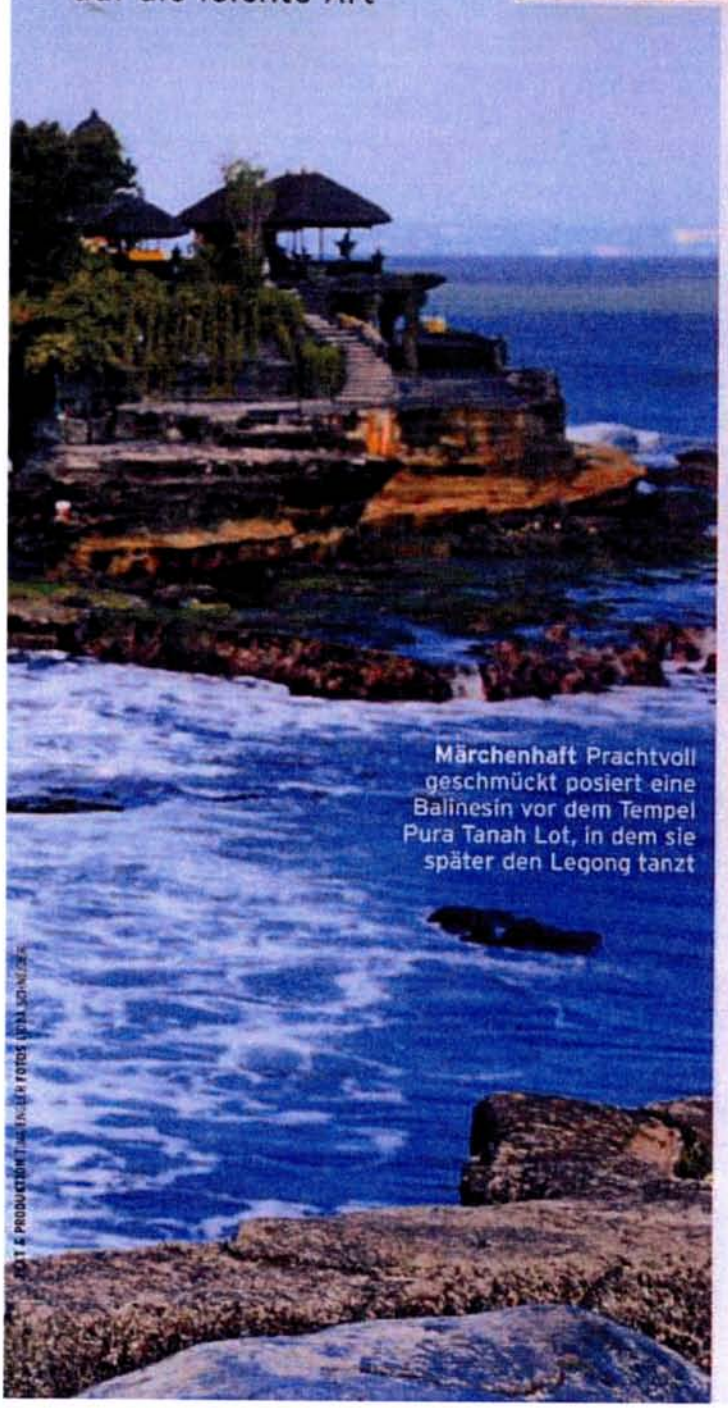
Wellness de luxe zu kleinen Preisen, sanfte Workouts mit Slim-Effekt und jede Menge Magie. SHAPE-Autorin Tina Engler tauchte auf der Götter-Insel in eine faszinierende Kulturwelt ein – und verlor 2,5 Kilo auf die leichte Art



Sitz der Götter Die grüne Insel beherbergt über 20.000 Tempel. Der Taman Ayun liegt idyllisch von Wasser umgeben

Körperkult Tai-Chi-Kurse werden vielerorts gratis abgehalten. SHAPE-Autorin Tina Engler nutzte das Angebot morgens zum „Aufwachen"

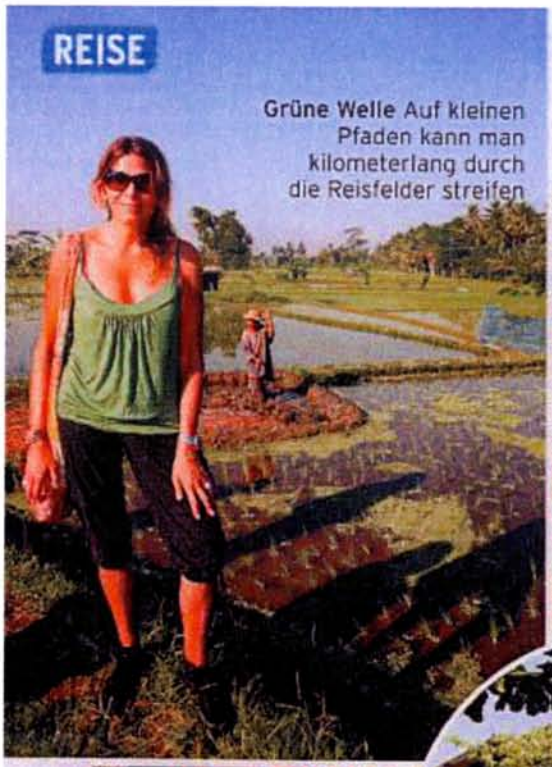
Mich laust der Affe! Viele Makaken kennen keine Scheu vor Menschen



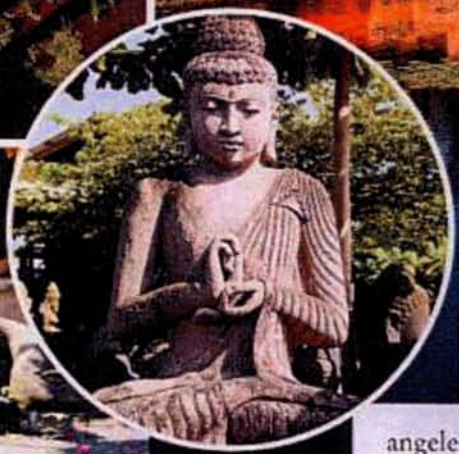
Märchenhaft Prachtvoll geschmückt posiert eine Balinesin vor dem Tempel Pura Tanah Lot, in dem sie später den Legong tanzt

Zugegeben, ich war faul! Und der Sommer hat Spuren auf meinen Hüften hinterlassen. Viel Eis, wenig Disziplin. Im Urlaub muss ich also dringend etwas tun und überlege, wie ich meine Vorliebe für exotische Gefilde mit dem Nützlichen verbinden kann. Im Internet entdecke ich die Homepage des „Como Shambhala Estate" auf Bali. Es ist eines der ersten Fünf-Sterne-Health-Retreats der Welt mit ganzheitlichem Ansatz. Das dort angebotene „Get Fit"-Programm mit viel Sport, gesunder Ernährung und ausgewählten Spa-Treatments klingt wie für mich gemacht. Außerdem wollte ich immer schon mal auf die Götterinsel. 3-, 5- und 7-Tagesprogramme stehen zur Wahl. Da ich nur zwei Wochen frei habe, inklusive Stopover in Hongkong, entscheide ich mich für die 5-Tage-Variante. So bleibt vorher noch eine knappe Woche Zeit, um die 5.560 qkm große indonesische Insel zu entdecken.

» **RUNDREISE** Als ich nach 15 Stunden Flugzeit in Denpasar, der Hauptstadt Balis, lande, ist es bei 32 Grad tropisch heiß und der betörende Duft von Frangipaniblüten hängt in der Luft. Die knapp 40 Kilometer lange Fahrt nach Canggu, im Westen der Insel, dauert über zwei Stunden. Alle Straßen sind verstopft. Hunderte von Mopedfahrern liefern sich ein fröhliches Hupkonzert. Auf den Zweirädern ist von fünfköpfigen Familien bis hin zu Fahrern, die Hunderte von Plastikkanistern übereinander transportieren, alles vertreten. Wir passieren die Touristenhochburgen Kuta und Legian und kommen an unzähligen Tempeln vorbei. Jedes Dorf hat mindestens drei, jedes Haus dazu noch einen privaten – und selbst



Grüne Welle Auf kleinen Pfaden kann man kilometerlang durch die Reisfelder streifen



Uralte Rituale Balinesen sind gläubige Hindus. Fast täglich finden auf Bali Zeremonien statt, um die Götter gnädig zu stimmen

vor Marktständen sind winzige Schreine aufgebaut. Täglich bringen Frauen Schalen mit Opfergaben: Früchte, Reis, Blumen. „Um den Geistern zu huldigen und die Dämonen zu beschwichtigen", erklärt mir mein Fahrer Wayan. Im nächsten Ort Seminyak reihen sich zig Boutiquen, Interiorshops und Schmuckläden aneinander. Obwohl ich müde bin, lege ich einen Shopping-Stopp ein. Alles ist so günstig! Strandkleider für 10 €, Silberringe für 20 €, Buddhas für 5 €. Als wir nach weiteren 20 Min. Fahrtzeit am Traumstrand des Luxusdomizils „Tugu" ankommen, fallen mir fast die Augen zu. Am nächsten Morgen bin ich umso wacher. Liegt es an den leckeren Guave-Pfannkuchen oder dem tropischen Vogelgezwitscher? Wayan wartet schon und wir fahren ins Landesinnere, in Richtung der Berge und Vulkane. „Sie sind der Wohnsitz der Götter", erklärt Wayan, während wir an sattgrüner Landschaft und kunstvoll angelegten Reisterrassen vorbeirauschen. Unser erster Stopp ist der Taman-Ayun-Tempel, ein verzauberter Ort inmitten von mit Seerosen bewachsenen Kanälen. Es ist still, Eidechsen dösen im Schatten. Der krasse Gegensatz erwartet mich kurz darauf im Affenwald von Alas Kedaton. Kaum betrete ich das Terrain, werde ich von den Makaken mit Beschlag belegt. Ich besteche sie mit Nüssen und irgendwann lassen sie von mir ab. Aus den kleinen Garküchen nebenan riecht es verführerisch und ich probiere ein „Nasi Goreng" für gerade mal 1 €. Auf dem Weg gen Norden machen wir einen Abstecher zum Meerestempel Tanah Lot. Andenkenläden mit Furcht erregenden Masken markieren den Weg zum Heiligtum. Anscheinend ist uns die Glücksgöttin wohlgesonnen, denn gerade als wir ankommen wird eine Zeremonie abgehalten. Zwei grazile Frauen führen den Tempeltanz

Von Kopf bis Fuß Bei „Milano" wird an Frisur & Nägeln gefeilt, gebadet und massiert, für 20 €

Seerosentraum Die Lagune von Candi Dasa fasziniert durch ihre üppige Vegetation

Badefreuden Schwerelos gleitet Tina auf einer Matte durch den Pool und chillt danach im Blütenbad (r.)

Luxusleben Die Suite in der „Earth Villa" im „Como Shambhala" misst 83 qm!

Ganzheitlich Gesunde Küche ist Teil des „Get Fit"-Konzeptes

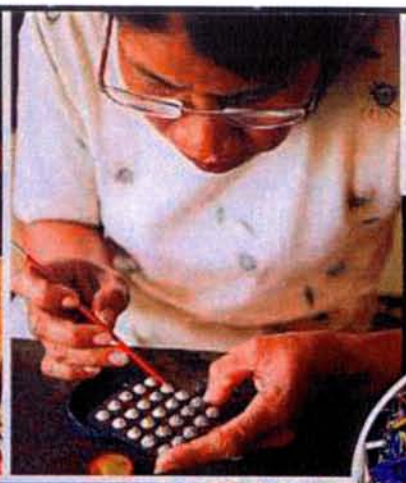
Jungle Gym Mit Tubes wird gezielt an den Problemzonen gefeilt

Tanz-Theater Die Figuren Barong und Rangda (Maske o.) symbolisieren Gut und Böse

Legong vor. Von den Eindrücken noch ganz benommen, zieht die Bilderbuchlandschaft in den nächsten drei Stunden bis Lovina, unserem Übernachtungsstopp, wie ein exotischer Film an mir vorbei. Auch die darauf folgenden Tage der Rundfahrt sind voller Impressionen. Insgesamt legen wir etwa 280 km zurück. Durch das Hochland fahren wir nach Sangsit, besuchen den Botanischen Garten, schlendern über die bunten Märkte in Bedugul und erkunden das geheimnisvolle Bergland rund um den Vulkan Batur. Auf dem Weg zum Gunung Agung im Osten, dem mit 3.142 m höchsten Vulkan, verändert sich die Vegetation. Dichter Dschungel weicht Nebelwäldern, die Wolken hängen tief, es wird kühler. Der Pura Besakih, der „Muttertempel", liegt in 1.000 m Höhe am Rande des Berges. Auf dem Gelände befinden sich über 30 Tempel, der Platz hat etwas Geheimnisvolles. Der Badeort Candidasa im Osten der Insel ist der letzte Stopp, bevor es ins kulturelle Zentrum Balis, nach Ubud geht. Drei Stunden dauert die Fahrt Richtung Inselmitte, vorbei an schwarzen Lavasträndern, Kunsthandwerk-Dörfern wie Celuk und Tausenden religiöser Statuen. Dann sind wir in Ubud, der quirligen Kleinstadt mit Boheme-Flair. Galerien und Künstlerateliers prägen das Bild. An der berühmten Monkey Forest Road liegen Boutiquen, Restaurants und Beautysalons dicht an dicht. Ich lande im „Milano" und lasse mich mit Haarschnitt, Pediküre, Blütenbad und Massage verwöhnen. Auf Bali herrscht ein Wellnessboom, und das zu entwaffnend günstigen Preisen. „Massagetechniken werden von klein auf erlernt", erzählt Paris, der Inhaber des Salons. Das kann ich spüren und schwebe nach dem Treatment in anderen Sphären. Ein guter Vorgeschmack auf das, was mich in den nächsten Tagen erwartet.

» **WELLNESSTEMPEL** 45 Minuten außerhalb, inmitten eines 9,3 Hektar großen Areals, umgeben von Reisfeldern und üppigem Regenwald am Ayung-Fluss liegt das „Como Shambhala Estate". Nachdem ich meine Suite inspiziert habe, begleitet mich mein „Personal Assistent" Agus zu den ersten Terminen. Denn bevor es mit „Get Fit" losgeht, stehen ein Medizin-Check, der

Kunstzentrum Rund um Ubud sind etwa 100 Galerien angesiedelt. Originale gibt's schon ab 10 €



Glanzstücke Im Silberdorf Celuk entsteht edler Schmuck in Handarbeit

Souvenirs Auf dem Markt in Ubud findet man tolle Mitbringsel. Unbedingt handeln! Denn 70 % weniger sind meistens drin, z. B. Drachen für 5 € (o. r.)

Besuch bei einer Ernährungsberaterin und ein Gespräch mit meiner Personal Trainerin Norma auf dem Programm. Agus notiert alles fleißig und händigt mir am Abend mein ganz persönliches „Get Fit Schedule" aus: täglich rund vier Stunden Sport – Pilates, Yoga, Tai-Chi, Aquatherapy und Fitness –, zur Entspannung zwei Treatments, zum Abschalten Meditation, dazu eiweißreiche Kost mit viel frischem Salat und Früchten, Multivitamin-Drinks plus ganz viel Schlaf. Modedesignerin Donna Karan und viele andere Promis schwören auf diese Formel und kommen immer wieder. Mein Tag beginnt um sieben mit Yoga, danach genieße ich mein „Healthy Breakfast" auf der Terrasse und trainiere mit Norma draußen im „Jungle Gym", ehe ich im Spa mit Massagen verwöhnt werde. Nach dem Lunch darf ich chillen, am späten Nachmittag geht es mit Pilates, Tai-Chi und relaxten Übungen im Vitalitypool, einer Art überdimensioniertem Jacuzzi, weiter. Norma schafft es täglich aufs Neue, mich zu motivieren, und erarbeitet mit mir sogar ein Trainingsprogramm, das ich später auch zuhause umsetzen kann. Vor dem leichten Abendessen genieße ich dann nochmal ein Treatment im Spa und liege spätestens um zehn erschöpft, aber selig in den Kissen. Schon ab dem 2. Tag erweitere ich meinen Plan um regelmäßige Morning Walks, die mich auf verwunschenen Wegen zu Wasserfällen, Bachläufen und Reisfeldern führen. Die Wirkung dieses Rundumprogramms überrascht mich selber. Nach 5 Tagen sind sagenhafte 2,5 Kilo runter. Und ich fühle mich so gut wie lange nicht mehr. Wer weiß, vielleicht haben ja die Götter ein bisschen dabei geholfen ...

HONGKONG-STOPOVER

TIPP

Die chinesische Metropole bietet einen hypnotischen Mix aus alter Tradition und moderner Szene. Shoppen ist supergünstig! Am besten im hippen Designhotel „The Mira" in Kowloon übernachten, DZ/F ab 150 €, **www.themirahotel.com** (kl. Foto), Infos: **www.discoverhongkong.com**

INFOS & TIPPS

Anreise Cathay Pacific fliegt von Frankfurt via Hongkong nach Denpasar. Hin- und Rückflug ab 872 €, inkl. Steuern und Gebühren, **www.cathay-pacific.com**

Veranstalter Der Asienspezialist Lotus Travel Service bietet exklusive Individualreisen nach und auf Bali an, z. B. die 4-tägige Rundreise „Bali – Insel der Götter und Dämonen", 3 Ü/HP ab 257 €. Infos: **www.lotus-travel.com**

Hotels Tugu Hotel/Canggu: Antiquitäten, Seerosenteiche, Luxus pur. Ü/F ab 133 €, **www.tuguhotels.com**

Exklusiv Das „Puri Bagus Jati" besteht aus nur acht Luxusvillen

Ruhepol Nach dem Sightseeing erfrischt ein Bad im Pool des „Uma Ubud"

Uma Ubud: lässig edles Design-Boutique-Hotel, 20 Gehminuten von Ubud. Ü/F ab 93 €, **www.theumaubud.com** Puri Bagus Jati: Traumhaftes Dschungelresort, ca. 45 Minuten von Ubud entfernt. Ü/F ab 61 €, **www.bagusjati.com** Como Shambhala: erstklassiges Wellness-Luxusresort, Ü/F ab 103 €, „Get Fit", 3 Ü/VP ab 858 €, 5 Ü/VP ab 1.511 €, inkl. aller Treatments, **www.cse.como.bz**, Preise jeweils pro Person. Buchbar über Lotus Travel Service, Telefon: +49 / 89 / 20 20 89 90, info@lotus-travel.com

Infos **www.balitourismboard.de**