



[Ayurveda & Co.](#)

©Lotus Travel Service



[Psychologische Beraterin Patricia Zühlke im Somatheeram Ayurvedic Health Resort](#)

©Lotus Travel Service



[Schlangenbootrennen in Kerala](#)

©Lotus Travel Service

Gesundheit & Wohlbefinden in Südindien und Sri Lanka – Lotus Travel Service präsentiert Neuigkeiten rund um seine Ayurveda-Reisen

Sehr geehrte Damen und Herren,

der Münchener Spezial-Reiseveranstalter Lotus Travel organisiert seit fast 25 Jahren Ayurveda-Reisen nach Südindien und Sri Lanka. Eine langjährige, persönliche Beziehung zu den Ayurveda-Resorts vor Ort und der kontinuierliche Dialog zu Entwicklungen sowie Neuigkeiten ist dabei ein besonderes Anliegen. So kann Lotus Travel seinen Reisegästen immer wieder die neuesten Infos und Tipps für ihren Aufenthalt sowie Wissenswertes rund um Ayurveda präsentieren. Passend zum Thema hat der Veranstalter noch ein paar interessante Empfehlungen: Warum es sich lohnt, eine Ayurveda-Kur im Spätsommer zu machen, was die Besonderheiten des Onam-Festivals sind oder welcher Film zum Thema Ayurveda demnächst in den deutschen Kinos läuft.

Ayurveda im Spätsommer nach der Monsunzeit

Eine Reise nach Südindien oder Sri Lanka im Spätsommer lohnt sich für die Gesundheit und den Geldbeutel. Vor Beginn der Hauptsaison profitieren die Gäste noch bis Ende Oktober von günstigen Sonderangeboten mit einem Preisnachlass bis zu 20 Prozent. In dieser Zeit werden auch die Kräuter für die Öle und die Medizin geerntet und zudem sind noch nicht so viele Gäste vor Ort. Das bedeutet eine besonders intensive Betreuung durch das Ayurveda-Team und die Kurenden kommen in den Genuss von mehr Ruhe. Gerade in der

Zeit von September bis Mitte Oktober sind die Temperaturen in Südindien und Sri Lanka sehr angenehm. Das Meer hat sich nach dem Monsunregen wieder beruhigt, die Sonne strahlt am Himmel und die Natur steht in voller Blüte.

Psychologische Beratung, „Nattika Life“ – neue Öl-Produktionsfirma und eine besondere Auszeichnung – Neues aus Südindien

Im Ayurveda wird der Mensch als „Ganzes“ wahrgenommen. Dementsprechend wird im **Somatheeram Ayurvedic Health Resort** nun noch mehr Aufmerksamkeit dem psychologischen Aspekt geschenkt. Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Patricia Zühlke ergänzt als psychologische Beraterin das Ayurveda-Team und begleitet die Gäste im Bereich Stressmanagement und Gewichtsreduktion.

Warum kaufen, was man selbst viel besser herstellen kann? Das dachten sich auch die Inhaber des **The Nattika Beach Ayurveda Resorts** und beschlossen kurzerhand, die medizinischen Öle für die Ayurveda-Behandlungen selbst zu produzieren. So entstand vor kurzem die Kräuter- und Ölfirma „Nattika Life“. Schon jetzt werden 22 verschiedene Öle hergestellt, welche nicht nur für die Behandlungen im Resort genutzt werden, sondern auch von den Gästen im Shop oder in der Ayurveda-Apotheke erworben werden können.

Der Quality Council of India hat jüngst dem **Sitaram Ayurveda Beach Retreat** seinen NABH-Award (National Accreditation Board for Hospitals) verliehen. Diese Auszeichnung bestätigt dem Resort einen besonders hohen Qualitäts- und Sicherheits-Standard.

Errichtung eines Abwasser-Recycling-Systems, interkultureller Austausch und therapeutisches Yoga – Neues aus Sri Lanka

Ab Oktober 2018 können sich Gäste des **Surya Lanka Ayurveda Beach Resorts** über einen neuen Yoga-Pavillon sowie renovierte bzw. modernisierte Gäste- und Badezimmer freuen. Zudem bekam das Resort ein umweltfreundliches Abwasser-Recycling-System und eine Solaranlage ist auch schon in Planung.

Im **Thaulle Resort** haben zwei Studentinnen einer österreichischen Tourismusschule das Team für drei Monate in verschiedenen Bereichen unterstützt und dabei den Mitarbeitern auch Deutschunterricht gegeben. Für die Studentinnen bedeutete dies eine interkulturelle Praxiserfahrung und für das Resort eine Verbesserung der deutschsprachigen Gästebetreuung mit all ihren Anforderungen.

Gästen des **ANANDA Ayurveda Resorts** bietet Yogi Binoy ab dieser Saison therapeutisches Yoga als Einzelunterricht an, welches vor Ort hinzu gebucht werden kann. Therapeutisches Yoga ist die Anwendung von klassischen Yoga-Techniken auf konkrete Beschwerden im Bewegungsapparat sowie bei stressbedingten Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes. Zudem gewährt das Resort einen Einblick in seine

Kochbücher und teilt ein Rezept für ayurvedische Sommerrollen. Das detaillierte Rezept inklusive einem Koriander-Chutney als Dipp findet sich *hier*.

Erntedank auf Indisch – das Onam-Festival in Kerala

Der Spätsommer ist auch die Zeit für die spektakulären Feierlichkeiten des Erntedankfestes Onam im südindischen Bundesstaat Kerala. Mitreißende Musik- und Tanzdarbietungen, spannende Spiele und Wettbewerbe sowie prachtvolle Blumen-Mandalas gaben dem Fest den Beinamen "Karneval von Onam". Besondere Highlights sind der Tiger Tanz in der Gegend um Cochin, die Schlangenbootrennen in den Backwaters und das große Festmahl am letzten Tag der Feierlichkeiten in ganz Kerala. Dieses Jahr beginnt das zehntägige Fest am 24. August.

Kino-Film-Tipp: „Der Doktor aus Indien“

Ayurveda-Interessierte können ab dem 23. August einen Film über den bekanntesten Ayurveda-Experten unserer Zeit – Dr. Vasant Lad – ansehen. In seiner Dokumentation "Der Doktor aus Indien" erstellt der Regisseur Jeremy Frindel ein filmisches Porträt von Dr. Lad, zeigt Gespräche mit Deepak Chopra und zeichnet den Erfolgsweg von Ayurveda im Westen nach.

Folgen Sie auch der Lotus-Themenwoche „**Was gibt es Neues von unseren Ayurveda-Resorts in Südindien und Sri Lanka?**“ vom 13.08. – 26.08.2018 auf unserem *Blog*, auf *Facebook* und auf *Instagram*.

Herzliche Grüße, Ihre
Silvia Leibacher & Julia Andre

Ausführliche Informationen, Bildmaterial, Anfragen für Pressereisen und Katalogbestellungen unter der Telefonnummer +49(0)89 202 08 990 oder unter www.lotus-travel.com.

Pressekontakt:

Silvia Leibacher und Julia Andre
Lotus Travel Service GmbH
Baaderstraße 3 80469 München
Tel.: +49 / 89 / 202 089 90
silvia.leibacher@lotus-travel.com
julia.andre@lotus-travel.com