


 MEINE
AUSZEIT
«luxuriös»

Yoga, Ayurveda und **Luxus** am Fusse des Himalayas

Dolce Vita Leser erleben die Kraft der Berge im einzigartigen Luxuspalast, wo indische Tradition und exklusive Gesundheitsprogramme aufeinander treffen.


 E

in aussergewöhnliches Hideaway, exklusiv und individuell: Nicht nur regelmässige Auszeichnungen als «Leading Spa Resort» zeugen vom hohen internationalen Renommee des «Ananda in the Himalayas». Auch Amerikas bekannteste Talkshow-Moderatorin Oprah Winfrey und Kill Bill Darstellerin Uma Thurman liessen sich bereits von der 3000 Jahre alten indischen Wissenschaft des Ayurveda inspirieren, die als Grundstein der ganzheitlichen Medizin dient.

Der Märchenpalast thront auf einem Hochplateau in den Vorbergen des Himalayas mit imposantem Blick auf den silbrig glänzenden Fluss Ganges. In der Nähe befindet sich die berühmte Pilgerstadt Rishikesh mit seinen Gurus und Ashrams – für viele Inder und internationale Sinnsucher der heiligste Ort und die Geburtsstätte des Yoga zugleich. Hier, wo sich den alten Mythen nach schon Lord Shiva zur Askese zurückgezogen haben soll,

beleben heute einmalige Massagen und Reinigungstechniken das Nervensystem und erfrischen Körper und Geist. Gäste erhalten bei Abreise einen vollständigen Ordner mit Empfehlungen, Tipps und Rezepten, um auch nach ihrer Rückkehr an sich weiterarbeiten zu können.

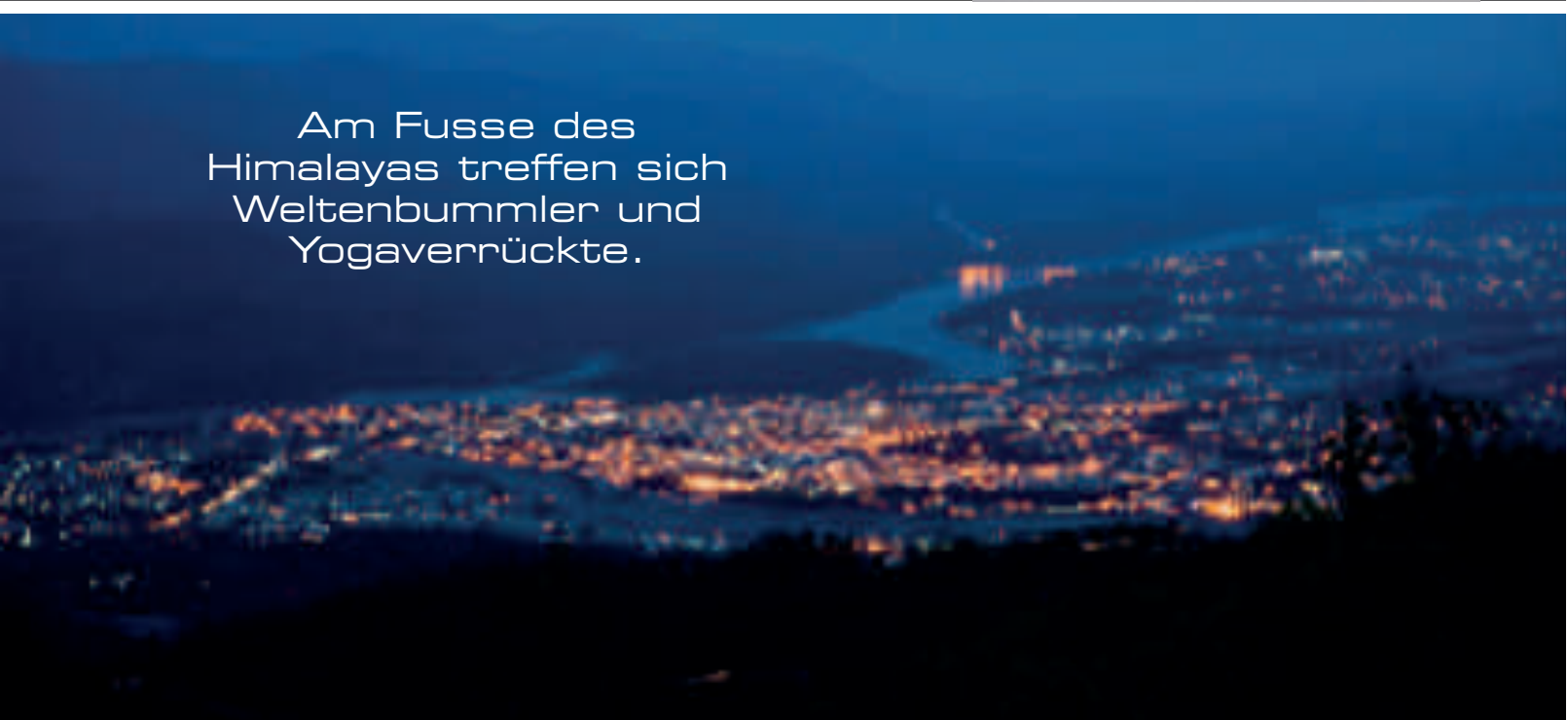
Wohnen im Maharadscha-Palast

Der arabisch anmutende Palast wurde als Sommerresidenz des Maharadschas von Tehri Garhwal im 19. Jahrhundert erbaut und vor 15 Jahren zu einem Hotel erweitert. Rund 300 Mitarbeiter verwöhnen die Gäste der insgesamt 70 Zimmer, fünf Suiten und drei Villen rund um die Uhr. Zu jedem Zimmer gehören Health Bar, begehrter Kleiderschrank, Safe und separate Dusche. Am Nachmittag geniessen die Gäste einen belebenden Darjeeling-Tee in der Lounge des Vizekönigs oder spielen eine Partie Billard am ältesten Billardtisch Indiens, einem über 100 Jahre alten Prachtstück aus dunklem Holz.



Das mehrfach zum weltweit besten Spa Resort ausgezeichnete «Ananda in the Himalayas» bietet eine Auszeit an einem Ort voller Ruhe, Gelassenheit und Entspannung.

Am Fusse des
Himalayas treffen sich
Weltenbummler und
Yogaverrückte.





Ayurveda, Yoga und Wellness-Behandlungen gehören zum Programm der Gäste des historischen Palastes.

Ein Spa wie im Märchen

«Ananda» bedeutet Glückseligkeit. Glückseligkeit liegt in der harmonischen Balance von Körper, Geist und Seele. Daher verfolgt man im «Ananda in the Himalayas» einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem auf das uralte indische Heilwissen, Yoga und moderne Spa-Methoden zurückgegriffen wird. Ein grosser Pool, ein Gymnastikraum, Tennis- und Squashplätze sowie Aerobic-Einrichtungen ergänzen das Wellness-Angebot. Ziel ist es, die körperliche Gesundheit und innere Balance zu erhalten und zu steigern.

«Wir sind, was wir essen»

Nach dieser Erkenntnis wurde eigens die «Ananda Spa Rejuvenation Cuisine» entwickelt. Die Speisen bestehen aus einer gesunden, nährstoffreichen und cholesterinarmen Kost. Die Zutaten wachsen im hauseigenen Kräuter- und Gemüsegarten.

Der Zauber Indiens

Die Landschaft rund um das «Ananda in the Himalayas» hält zahllose Reize bereit. So ist es der ideale Ausgangspunkt für Wander- und Trekkingtouren, Safaris im Rajaji National Park oder White Water Rafting. Ein unvergessliches Spektakel ist das täglich veranstaltete farbenfrohe Fest Ganga Aarti in Rishikesh: die Blumenzeremonie der Hindus am heiligen Fluss Ganges.



Leading Retreats: Exklusive Gesundheitsreisen für eine Auszeit aus dem Alltag

Retreat (Rückzug) bedeutet eine geplante Ruhepause oder Auszeit von der gewohnten Umgebung. Dabei sind Achtsamkeit, Gesundheit, Yoga und Vitalität wichtige Bestandteile im Angebot des Buchungsportals Leading Retreats für Gesundheitsreisen und Hotels. Ob ein Yoga-Wochenende in Österreich, eine exklusive Entgiftungskur in der Südtürkei, ein Achtsamkeits-Retreat mit einem Zen-Lehrer in Frankreich oder ein Meditationsprogramm in einem Kloster in Kanada: Die Retreat Hotels zeichnen sich alle dadurch aus, dass sie sich auf ein Thema spezialisieren.

➤ www.leading-retreats.com



Juhi Prasad ist eine ausgebildete Trainerin in Sivananda Yoga und zertifizierte Yoga-Therapeutin.

Dolce Vita Leserreise in Zusammenarbeit mit Leading Retreats

Yoga und Meditations Retreat mit Juhi Prasad im «Ananda in the Himalayas», Indien

13. bis 20. November 2016

Seit 15 Jahren beschäftigt sich die Yoga-Lehrerin Juhi Prasad mit dem Thema und unterrichtet in ihrem eigenen Studio in Goa vor allem den traditionellen Hatha-Yoga-Stil, die Kombination von Meditation und Pranayama (Atemübungen) mit Asanas (Körperhaltungen). Das «Ananda in the Himalayas» in Indien bietet dafür die besten Voraussetzungen. Die persönliche und individuelle Beratung durch Ayurveda-Ärzte und ein reichhaltiges Behandlungsangebot runden die täglichen Yoga-Lektionen mit Juhi ab.

Die Unterrichtssprache ist Englisch!

Die Yoga-Lektionen werden in Gruppen gehalten, jedoch wird grossen Wert auf die individuelle Betreuung gelegt. Die Asanas können persönlichen Bedürfnissen angepasst werden.

Im Package inbegriffen:

- 7 Übernachtungen
- Vollpension (vegetarisch oder ayurvedisch)
- Konsultation eines Arztes
- 1 Ayurveda-Behandlung pro Tag
- Tägliche Meditation und Yoga-Lektionen mit Juhi Prasad
- Geführte Wanderung (Schweregrad je nach Wunsch)
- Ausflug nach Rishikesh und Besuch des indischen Rituals Ganga Aarti
- Transfers von und zum Flughafen (Dehradun)
- Freie Benützung des «Ananda» Spa
- Sämtliche Taxen

Preis für 7 Nächte im Doppelzimmer ab CHF 4940.- und im Einzelzimmer + CHF 2960.-

Es besteht zudem die Möglichkeit, vor oder nach dem Retreat eine Reise durch Indien zu buchen.

Weitere Infos und Buchung über:
➤ www.leading-retreats.com