

# Kultur und Kur in Indien (2-6 Wochen)

*im August und September 2017*

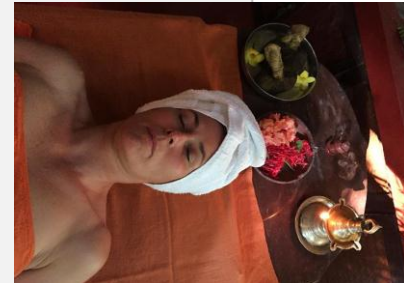
In Kerala ist Erntedankzeit! Die Phase zwischen den beiden Monsunregen bringt viele Rituale mit sich. Der Legende nach kommt der indische König zu Besuch. Es ist die blühende Zeit, in der man Freude teilt, gutes Essen isst und Spiele spielt. Mutter Erde ist über den Monsunregen, der eine gute Ernte verheißt, erfreut und der Mensch drückt seine Freude im Tanz und Zeitvertreib mit der Familie aus.

## Ayurveda

Das ganzheitliche Heilsystem Ayurveda ist die Wissenschaft des Lebens und der Langlebigkeit. Ayurveda betrachtet Krankheiten als eine Abweichung vom Normalzustand des Körpers; die Behandlung soll den Patienten wieder zum gesunden Zustand zurückbringen.

Im **BASIS**-Ayurveda-Zentrum bieten wir Beratung, Diagnose und Behandlungen nach der traditionellen Ayurveda-Praxis der Ashtanga Ayurveda an. Der Gast/Patient gibt im Vorfeld anhand eines Fragebogens sein Anliegen und die körperlichen Bedingungen an und bespricht Ängste und Bedenken mit dem Arzt.

Es gibt zwei Arten von Behandlungen: Eine für den gesunden Menschen als Prävention, um Krankheiten zu verhindern und die Gesundheit zu erhalten, und eine für Menschen, die krank sind, um ihre Krankheit zu heilen und Gesundheit, Entspannung und Erholung zurückzubringen.



## Yoga

Jeden Morgen von 7 bis 8 Uhr (außer sonntags) wird Yoga angeboten. Unsere Gäste sind herzlich eingeladen, an diesem Morgenritual teilzunehmen. Für die Heilung bestimmter Krankheiten oder zur Stärkung des Körpers bieten wir außerdem ganz bestimmte Yoga-Therapien an. Gelegentlich gibt es auch spezielle Yogastunden wie etwa Lach-Yoga. Meditation kann auf Wunsch unserer Gäste zusätzlich angeboten werden. Generell ist eine grundlegende Meditation in den allgemeinen Yogaunterricht integriert.



## Kultur & Aktivitäten

Die Möglichkeit, in die vielfältige indische Kultur einzutauchen, macht die Besonderheit bei BASIS-Reisen aus. Diverse Aktivitäten, wie z.B. Dorf- und Naturwanderungen und Ausflüge in die Umgebung ergänzen vorrangig sonntags den Kuraufenthalt. Unsere Bibliothek mit einer großen Auswahl an Büchern zu verschiedenen Themen ist frei zugänglich für alle Gäste. Auf dem Gelände finden sich überall ruhige Plätzchen für den Rückzug mit einer guten Lektüre oder auch für erholsame Spaziergänge am Ufer der Backwaters. Von Ende August bis Anfang September gibt es ein besonderes kulturelles Highlight: In Kerala wird „Onam“ gefeiert. Dieses farbenprächtige Erntedankfest schließt u.a. Schlangenbootrennen, Elefantenprozessionen und bunte Tänze ein.



## Gastgeber & Unterkunft

Seit über 25 Jahren empfängt die Familie Moozhiyil Gäste aus Deutschland und wurde für ihr einzigartiges Konzept bereits mehrfach ausgezeichnet.

Unsere Gäste wohnen in Sreekandamangalam ("Ort der Glückseligkeit") im BASIS Village. Das Gästehaus in traditionellem keralesischen Baustil bietet Zimmer mit europäischem Standard. Es befindet sich inmitten unserer paradiesischen Gartenanlage in direkter Nähe der idyllischen Backwaters.



## Verpflegung & Tagesroutine

Wir bieten ayurvedische Vollverpflegung überwiegend aus eigenem biologischem Anbau auf dem BASIS-Gelände. Die Mahlzeiten werden mit weniger Öl und Gewürzen und mit viel Gemüse nach ayurvedischen Prinzipien zubereitet. Auch Desserts mit saisonalen Früchten sind eine Besonderheit der Küche.

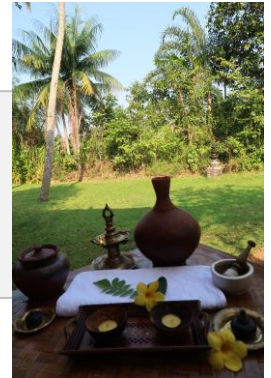
Die pflanzlichen Arzneimittel werden vor und/oder nach den Mahlzeiten nach dem Rezept des Ayurveda-Arztes verabreicht.

In den Tag starten unsere Gäste um 7 Uhr im hauseigenen Yoga-Zentrum. Das Frühstück wird je nach Verordnung des Arztes hergestellt, falls die Gäste eine besondere Ernährung einhalten müssen. Bei bestimmten Spezialbehandlungen gibt es individuelle Einschränkungen in der Ernährung sowie bestimmte Routinen.



## Behandlungsformen

Eine Auswahl der Behandlungsformen, die im BASIS angeboten werden, sind Uzhichil, Pizhichil, Elakizhi, Navarakizhi, Podikizhi, Thalapothichil, Shirodhara, Shirovasty, Snehapanam, Kadeevasthy, Thalam, Leepanam, Pichu, Herbal Steam Bath und Nasyam.



## Preise

Wir empfehlen eine Aufenthaltsdauer von mindestens drei Wochen für den nachhaltigen Erfolg einer Ayurvedakur.

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 15 Tage/ 15 Nächte | 1.125€ |
| 22 Tage/ 21 Nächte | 1.545€ |
| 29 Tage/ 28 Nächte | 1.951€ |
| 36 Tage/ 35 Nächte | 2.315€ |
| 43 Tage/ 42 Nächte | 2.637€ |

Enthalten sind folgende Leistungen:

- Alle Therapie-Anwendungen,
- Arztkonsultation,
- Ayurveda-Arzneimittel,
- Vier Mahlzeiten täglich (Frühstück, Mittagessen, Tee und Snacks, Abendessen),
- Tagesprogramme,
- Kulturabende,
- Flughafentransfer



Die Temperatur liegt im August und September bei 25–28 Grad, ab und zu gibt es vielleicht eine warme Regendusche. Uns Mücken gibt es zwar, aber hier in den Tropen sind wir harmlos und fürchten uns vor Mückenspray.

