

Gerade wenn die Tage kalt und grau werden (oder Anfang des Jahres noch immer sind), wenn der Stresspegel steigt und einem irgendwie alles über den Kopf wächst, sehnen sich viele von uns auf eine einsame Insel im Sonnenschein. Und manche von uns nach einem Ayurveda Retreat im „Nirgendwo“. So ging es zumindest mir und so machte ich mich im Web auf die Suche nach einem passenden Zentrum in Indien. Nach etlichen, wenig authentischen Spas gelangte ich auf die Website der Ayurveda Yoga Villa. Ich recherchierte ein wenig und schnell war klar, dass es hier wirklich „zur Sache“ ging. Das war, was ich wollte: weniger Wellness mehr Generalsanierung. Trotzdem klangen die Erfahrungsberichte der Besucher noch nach Entspannung, Ruhe und wunderschönem Erlebnis - perfekt! Obwohl ich es kaum noch abwarten konnte, entschied ich mich dazu, meine Ayurveda-Kur erst nach meinem allsommerlichen Besuch in Ladakh zu starten. Und in welchem Center der Ayurveda Yoga Villa (es gibt inzwischen drei) ich landen würde, ließ ich bei der Buchung offen. Ich wollte mich überraschen lassen.

Von Ulli Felber

Udayagiri Ayurveda Retreat - Kerala/Indien

Ein Erfahrungsbericht



Sonntage mitten im Monsun

Mitten im schönsten Monsun flog ich also Ende August von Delhi über Mumbai nach Calicut, im Norden Keralas. Dort angekommen wartete bereits ein Fahrer des Udayagiri Centers auf mich und es ging nochmals für 3,5 Stunden mit dem Jeep quer durchs Land direkt nach Wayanad. Zugegeben: 3,5 Stunden sind für uns Europäer, speziell für uns Mitteleuropäer, eine kleine Weltreise. Für indische Verhältnisse ist das allerdings ein Katzensprung, der noch dazu jede Minute Wert war! Der südindische Bundesstaat Kerala begeistert mit einer außergewöhnlichen Flora und Fauna: üppige Dschungellandschaften, beeindruckende Baumriesen, sattgrüne Tee- und Kaffeeplantagen, atemberaubenden Wasserfälle, majestätische Elefanten, scheue Leoparden, freche Affen, riesengroße Schmetterlinge und winzig kleine Vögel. Obwohl ich mich ja eigentlich ganz Ladakh verschrieben habe, muss ich sagen, dass ich auf meinen Reisen nie eine schönere und reichere Landschaft als in Kerala gesehen habe. Der Monsun machte die Natur noch üppiger und zudem hatte ich Glück: die meiste Zeit lachte die Sonne!



Schöne Aussichten: Udayagiri Mountain Retreat

Als wir Wayanad erreichten, ging es irgendwann über eine Rumpelpiste bergauf - durch undurchdringliches Grün. Mein Domizil für die nächsten Wochen sollte das [Udayagiri Mountain Retreat](#) sein. Mitten im Dschungel, direkt bei einem Naturreservat, auf rund 1000 m Höhe! Im Udayagiri Mountain Retreat empfangen mich die herzliche Belegschaft und eine atemberaubende Aussicht. Ich konnte gleich mein erstes köstliches Frühstück mit Blick über den bis an den Horizont reichenden Dschungel genießen. Danach wurde ich mit dem täglichen Ablauf des Ayurveda-Retreats vertraut gemacht, dem jeder Gast mehr oder weniger strikt folgen kann:

5:45 Tagwache; ein paar gemütliche Atemübungen und 2 Tassen Tee

6:15 stimmungsvolles Morgengebet mit Mantren am offenen Feuer

7:00 Yoga (1,5 Stunden)

9:00 Frühstück

Vormittags:

- Arztbesuch (0,5 h)
- Behandlung (ca. 1,5 h)

12:00 Meditation (Yoga Nitra)

13:00 Mittagessen

Nachmittags: Spaziergang

16:00 Yoga (1 h)

18:00 Abendessen

19:00 Abendgebet am Feuer

Besonders spannend fand ich den täglichen Besuch beim Arzt Dr. Jithin, der sich immer ausgiebig Zeit nahm und die individuelle „Entwicklung“ während der Ayurveda-Kur dokumentierte. Das absolute Highlight waren für mich natürlich die Behandlungen bei den ausgezeichneten Therapeutinnen - auch wenn diese nicht immer ganz sanft und schmerzfrei waren. Die unterschiedlichen Therapien werden je nach Konstitutionstyp bzw. Beschwerden ausgewählt und bestehen vor allem aus Ölmassagen, Ölgüssen, Dampfbädern und Kräuterpackungen.



Vom großen Ganzen bis ins Detail: das holistische Konzept von Ajith Poovathkunnel

Was mich am Udayagiri Mountain Retreat ganz besonders begeistert, ist das Gesamtkonzept. Der Gründer Ajith Poovathkunnel hat selbst während seines Ayurvedastudiums die Idee eines holistischen Kurzentrums entwickelt. Im Mittelpunkt stehen dabei natürlich primär Wohlbefinden und Einklang von Körper, Geist und Seele - basierend auf der einer gesunden Geisteshaltung, Meditation, Yoga und Ernährung. Der ganzheitliche Gedanke zieht sich aber auch in sämtliche andere Bereiche des Zentrums. So wird das gesamte Gemüse für das herrliche Essen in eigenen biologischen Gärten gezüchtet, ebenso wie die Kräuter, aus denen der Großteil der Ayurveda-Medizin selbst hergestellt wird. Und, was mir besonders gut gefällt: Es ist Ajith ein Anliegen, auch die Bewohner vor Ort miteinzubeziehen. Das heißt, sozial schwache Menschen werden beispielsweise unterstützt, ganze Familien finden in seinen drei holistischen Zentren Arbeit, Kindern wird der Schulbesuch und jungen Erwachsenen die Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten ermöglicht. Dieser Umstand zeigt sich wiederum im Verhalten der Angestellten. Ich habe weder in Europa noch in Asien jemals ein so offenkundig zufriedenes, fröhliches Personal erlebt. Entsprechend ist auch das Service, das bis ins letzte Detail aufmerksam und herzlich ist: Die Therapeuten nehmen sich jedem kleinen Wehwechen an, die Köche zaubern gerne „Extrawürste“ (rein vegetarische, natürlich! ☐), das Management liest jeden Wunsch von den Lippen ab und es kommt schon mal vor, dass die Raumpflegerin einen Blumengruß aus ihrem eigenen Garten mitbringt.



Wirklich schön war es im Udayagiri Ayurveda Retreat (- und es gäbe noch viel mehr zu erzählen). Als Indien-Liebhaberin hab ich mir schon beim Buchen gedacht, dass mein Aufenthalt ein tolles Erlebnis werden könnte. Aber meine Erwartungen wurden wirklich in allen Bereichen mehr als

übertroffen. Prädikat: höchst empfehlenswert.

Lust aufs Udayagiri Retreat bekommen?
Klick dich rein!

An besonderen Plätzen passieren besondere Dinge



Daran glauben die Besitzer des Holistic Retreat Udayagiri und deswegen haben sie ihr Resort auch in die Bergregion Wayanads gebaut. Wenn man an so einem ganz speziellen Ort ist, sein Ohr der Natur schenkt, dann schärft man auch seine Sinne, um sich selbst besser zu hören. Neben diesen natürlichen Wohltaten wird noch mehr im Udayagiri Retreat in Tholpetty geboten: Ayurveda & Yoga, die beiden uralten Schwester des indischen Philosophie-Systems reichen einander hier die Hand und helfen dir gemeinsam auf deinem Weg zu einem gesunden Geist & Körper. [Mehr darüber?](#)