

Einzigartig authentisch in Deutschland: aruna, das Centrum für
Authentisches Ayurveda in Bad Feilnbach

Regenerieren im Kokon: Ayurveda aus Sri Lanka in Oberbayern

Ayurveda-Spezialisten aus Sri Lanka bieten eine ganzheitliche Heilkunst inklusive Ernährung und Yoga – von der Ama-Kur bis zur entstressenden Kurz-Version

Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, ist in aller Munde: Das Öl, das in feinem Strahl über die Stirn gegossen wird – so kennt man Ayurveda: Doch das allein ist nur ein unvollständiger Teil des wahrscheinlich ältesten Gesundheitssystems der Welt, das Krankheiten auf innere Disharmonie zurückführt. Ayurveda wirkt nur positiv auf die Balance und die Selbstheilung des Körpers, wenn es als ganzheitliche Philosophie praktiziert wird, die neben vielfältigen Anwendungen auch Ernährung und Entspannung mit einbezieht. Als einziges Centrum in Deutschland bietet das 2006 eröffnete Ayurveda-Centrum aruna in Bad Feilnbach – nahe Rosenheim und von München wie von Salzburg aus schnell zu erreichen – authentisches Ayurveda aus Sri Lanka. Nicht nur das Spezialisten- und Therapeutenteam stammt aus Sri Lanka (und Indien), sondern auch Einrichtung und Architektur, die mit reizvollen Kontrast-Ausblicken auf den Wendelstein spielt. Entstanden ist ein kleiner, aber äußerst feiner Kokon in faszinierend originaler Umgebung, der jeden Gast umhüllt mit liebevoller Zuwendung und aufrichtigem Engagement für alle kleinen und großen Bedürfnisse von Körper und Seele.

Schon beim Betreten des Centrums für Authentisches Ayurveda fühlt man sich nach Sri Lanka versetzt: Beim Eintreten hält jeder Gast kurz inne – der Blick auf einen sri-lankesischen Innenhof mit Tempelchen, umrahmt von einer Art Kreuzgang und gekrönt vom atemberaubenden Blick auf den oberbayerischen Wendelstein. Eine Bodisatva-Figur grüßt freundlich, Düfte von Ölen und Räucherstäbchen würzen die Luft, die Räume wirken warm, edel der Kontrast zu kostbaren dunklen Hölzern, zum originalen Interieur aus Sri Lanka.

In dieser atmosphärisch rundum stimmigen Welt wird die indische Heilkunst Ayurveda – anders als in den Wellnessbereichen der meisten Hotels – als ganzheitliches System aus Konsultation, Anwendungen, Ernährung, Bewegung und Meditation verstanden, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und sich dabei stets auf die individuelle Konstitution des jeweiligen Gastes bezieht. In Bad Feilnbach betrachtet man Ayurveda als komplementärmedizinische Methode zur Gesunderhaltung, aber auch zur Behandlung chronischer Krankheiten – und kann bei Bedarf sogar auf die schulmedizinische Kompetenz der angrenzenden "Klinik+more" zurückgreifen. Leiter des Centrums ist der sri-lankische Ayurveda-Spezialist Aruna Bandara, der seine 6-jährige Ausbildung in Sri Lanka absolvierte und seit 1996 in internationalen Health-Resorts tätig ist.

Seine Spezialität: die Ama-Kur, die im Gegensatz zur bekannten Panchakarma-Kur nicht nur einen Teil, sondern das ganze Spektrum der ayurvedischen Reinigungskur anbietet – auf die für Bandara typische, bewusst sanfte Weise. Bei der Ama-Kur werden Schlacken und Gifte aus dem Körper ausgeleitet, um dann mit vielfältigen, einzigartigen Anwendungen und einer typgerechten Ernährung dem Körper zu helfen, seine Balance zu finden. Den unverkennbaren Stil der Ama-Kur bei Aruna prägen die begleitenden Konsultationen mit Aruna Bandara, aber auch die in unseren Breitengraden ungewöhnliche, höchst einfühlsam-dezente Art, mit der die kompetenten Therapeutinnen und Therapeuten auf jeden einzelnen Gast eingehen. Nur acht davon werden übrigens pro Tag aufgenommen. Unterstützend auf den Kurfortschritt wirken speziell ausgewählte ayurvedische Heilkräuter und Auszüge, aber auch die gesundheitsfördernde Ernährung, die zudem eine Freude für alle Sinne und den verwöhnten Gourmet-Gaumen ist – selbstverständlich nicht nur formvollendet serviert, sondern auch kompetent erklärt, auf Wunsch auch vom Ayurveda-Koch persönlich.

Wohlschmeckende ayurvedische Tees und Getränke helfen beim Ausleiten – und sanfte Yoga-Stunden bilden einen Ausgleich für Körper und Geist. Den findet der Gast nicht zuletzt in den wunderschönen Zimmern, die ganz im Kolonialstil gehalten sind. Wen wundert's, dass schon nach einigen Tagen Kur plötzlich das Körpergefühl ein ganz anderes ist – und sich gleichzeitig auch die Sinneswahrnehmung verschärft, was hervorragend bei Spaziergängen im umgebenden oberbayerischen Seen- und Bergland zu erleben ist.

Die Ama-Kur in der Basic-Version eignet sich unter anderem zum Stressabbau, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Gewichtsregulation (1 Woche inkl.

Übernachtungen, allen Anwendungen und Ergänzungsmitteln, ayurvedischer Vollpension mit Getränken, Yoga etc. für 2.150 Euro), die Classic-Variante ist bei Rheuma, hohem Blutdruck, Arthrose und Schlafstörungen angesagt (2 Wochen für 3490 Euro), die Ama-Intensiv-Kur schließlich zum Wiederaufbau der Lebensenergie etwa nach Krankheit oder Operationen (3 Wochen für 4580 Euro). Wer nur 3 Tage Zeit hat, kann die Mini-Version „Deegau Relax“ nutzen zum Schöpfen von neuer Energie (3 Tage für 990.- Euro). Ideal für Einsteiger zum Kennenlernen ist schließlich „Sukha Feeling“, das an einem Tag eine ausführliche Konsultation mit Aruna Bandara, bis zu fünf abgestimmte Anwendungen sowie ayurvedisches Mittag- oder Abendessen bietet (1 Tag für 270 Euro).

Informationen: Aruna - Centrum für Authentisches Ayurveda, Reithof 1, D-83075 Bad Feilnbach, Tel.: 00 49 (0) 8066 / 18-580, Fax: 00 49 (0) 18-581, eMail: info@aruna-ayurveda.de, Internet: www.aruna-ayurveda.de