



FOTO: keralatourism.org

## Ayurveda im Monsun

**Monsunzeit ist die ideale Zeit für Ayurveda-Kuren in Kerala. Hier, in „Gottes eigenem Land“, setzt der Südwestmonsun im Juni ein und bringt bis in den Oktober hinein ergiebige Niederschläge.**

**A**ber warum ist gerade die Regenzeit ideal, um nach Kerala zu reisen und sich einer Ayurveda-Kur zu unterziehen? Kerala als „Heimat des Ayurveda“ bietet als einzige Region Indiens authentisches Ayurveda, wie es auch bereits vor Jahrhunderten praktiziert wurde. Denn während der Monsunzeit sind die klima-

tischen Rahmenbedingungen ideal, um Körper und Geist mit einer Reihe wohltuender Behandlungen zu entspannen: Die Luft ist feucht und frei von Staub – die Poren des Körpers sind offener und somit für die Wirksamkeit medizinischer Öle und Pflanzen besonders empfänglich. Besonders einprägsam ist aber auch die

Natur ist in dieser Zeit: grüne Felder und satte Natur prägen das Landschaftsbild Keralas. Außerdem ist die Monsunzeit die beste Wachstumsperiode für die über 500 seltenen Heilkräuter, die nur in Kerala existieren und die direkt für die ayurvedischen Behandlungen weiterverarbeitet werden.

Ein besonders authentisches Erlebnis bietet das Somatheeram Ayurvedic Health Resort, das nur 8 km von der Hauptstadt Trivandrum entfernt liegt. Nicht umsonst wurde dieses Resort bereits neun Mal in Folge als das beste Ayurveda-Zentrum Keralas ausgezeichnet. Besonders beliebt sind Panchakarma-Verjüngungskuren, die aus einer Vielzahl an unterschiedlichen Behandlungen bestehen. Ebenfalls beliebt sind dabei gewichtsreduzierende Anwendungen sowie Stressbewältigungs- oder Schönheitspflegeprogramme. Weitere Informationen zu Kerala und Ayurveda finden Sie unter: [www.keralatourism.org](http://www.keralatourism.org) [www.somatheeram.org/de](http://www.somatheeram.org/de)