Natural Paradise Ayurclinic
Eco Resort

Panchakarma-Kur und Heilungs-Oase in Indien, Beschreibungen und Informationen.

Mappe zur Ayurveda Kur im Resort.

Hier finden Sie alle Informationen, über die Reise und Kur im Natural Paradise.
Diese Informationen sind für alle Kurgäste. Drucken Sie es sich am besten aus.



Bitte lesen Sie alles Aufmerksam und gerne mehrmals durch.



Inhaltsverzeichnis

Unsere Entstehungsgeschichte 3
Anmeldung über die Webseite 4
Standort 4
Zu Ayurveda 4
Ayurveda und Yoga 4
Vata, Pita und Kapha 4
Wie lange sollte ich eine Kur machen? 5
Die Therapie 5
Der Tag beginnt 6
Eigenanwendungen: 6
Zum Essen 6
Details zur Kur bei 21 Tagen: 6
Die Ghee-Zeit 7
Im Resort 7
Unterkunft und Verpflegung 7
Über den Kuraufenthalt 8
Regeln 8
Zum Aufenthalt und Kur 9
Ankunft im Resort 10
Abreise im Resort 10
Was Mitzubringen ist 11
Sim-Karten 11
Reisevorbereitungen 12
Vor Reiseantritt 12
Das Visum 12
Eigenständig ein Visum beantragen 12
Ein Visumbüro beauftragen 12
Visaarten 12
e-Touristenvisum 12
e-Medizinisches Visum 13
Der Flug 13
Vielfliegertipps: 13
Mobiltelefon: 14
Am Flughafen in Indien 14
Taxi nicht da 14

Flugverspätung 14
Abholung am Flughafen in Indien 14
Ausflüge/Indien 15
Das Handeln beim Einkaufen 15
Die Ausflüge und ihre Besonderheiten 15
Verlängerung am Meer 16
Das Meer in Goa 17
Nach der KUR - Zuhause 17
Kontaktdaten: 18
Indien: 18
Daten für das Visum: 18
Deutschland: 18
Natural Paradise Ayurveda Eco Resort - Feedbackbogen 19
Feedback von Kurteilnehmer: 21
Bericht von Maximilian H. 21
Mein Erfahrungsbericht von Indien im Januar 2020 im Natural Paradise Ayurclinic Eco Resort 24
Ayurvedakur in Indien: Land, Leuten und der eigenen Heilung so nah 25

Unsere Entstehungsgeschichte

Das Natural Paradise Ayurclinic Eco Resort, entstand in Zusammenarbeit mit Michael Braganza, Inhaber des Natural Paradise (Goa); Dr. med. Rohit Borcar, Inhaber der Ayurclinic (Goa); Joachim Wohlfeil, Vorsitzender von Natürlich Gesund e.V. B&A (Deutschland) und Natural Health Organisation (England).

Durch die Beratung, Planung und Betreuung der Bauphase durch den Baubiologen und Geomanten Joachim Wohlfeil, ist ein baubiologisch optimiertes Resort entstanden. Die Schlafplätze wurden speziell ausgewählt und harmonisierter, Elektrosmog wurde so weit wie möglich vermieden. Die Lage in einem Tal in der Nähe des Naturschutzgebietes garantiert schlechten Empfang für Handys und Internet. Hier gibt es eine geringe Belastung und einen großen Erholungswert. Die Schlafplätze, sowie die gesamte Anlage und das Wasser wurden energetisch auf den höchsten Stand gebracht.

Das Resort liegt in Maharashtra an der Grenze zu Goa in einem ruhigen Tal, umgeben von ökologischen und biologischen Plantagen, Obst und Gemüsegärten (Ananas, Bananen, Zitronen, usw.) und vielen mehr.

Das Resort grenzt an ein Naturschutzgebiet und ist eingebettet in eine subtropische immergrüne Landschaft. Ein klarer Fluss mit Badetemperatur fließt durch das Tal. Es gibt ein großes Schwimmbecken mit Wasserfall, der von einer natürlichen Quelle gespeist wird.

Zur Abwechslung kann man Spaziergänge durch das Tal machen, durch die Anlage und Plantagen, oder auf einem Rundweg der gemütlich in einer Stunde abgelaufen werden kann. In der Anlage sind Sitz- und Liegeflächen, wo Sie sich gemeinsam mit anderen oder allein, in

der Natur entspannen können. Natürlich können Sie auch auf der eigenen Terrasse am Häuschen, die mit Tisch und Stühlen ausgestattet ist, den Tag genießen.
Wie Sie sehen werden, ist unser Resort bewusst weit vom Meer entfernt. In Goa am Strand weht den ganzen Tag über viel Wind, das hat negative Auswirkung auf alle Typen, insbesondere auf Vata. Auch gibt es Restaurants mit lauter Musik und viele Touristen aus Indien und vielen anderen Ländern. Dies ist für die Regeneration und die Erfolge der Kur nachteilig. Im Resort ist man von all dem frei, da es wie oben beschrieben an einem Naturschutzgebiet liegt und von einem ruhigen Fluss begrenzt ist.

Anmeldung über die Webseite

Aktuelle Preise sind Saison bedingt und befinden sich immer auf der Webseite. Eine Anmeldebestätigung wird nach Eintragung der Buchung an Sie gesendet.

Standort

Hier ist ein Link, wo Sie den genauen Standort des Resorts sehen:
https://goo.gl/maps/DrgY96B97XufzCmx5

Adresse: Natural Paradise Ayurclinic Eco Resort
Cannel Road, Kudase, Maharashtra 416512, Indien

Zu Ayurveda

Ayurveda und Yoga

Ayurveda und Yoga und sind sehr alte Wissenschaften, die schon seit vielen Jahrhunderten in Gesundheitsbehandlungen zusammen angewendet werden. Ayurveda und Yoga sind Teil der indischen Kultur und werden im alltäglichen Leben praktiziert. In den meisten indischen Familien sitzt man regelmäßig mit gekreuzten Beinen oder in der Lotushaltung. Das Singen von Aum, Aom oder von Mantren gehören genauso zu den täglichen Routinen. Die Nadis, die im Westen Meridiane oder Energiekanäle genannt werden, müssen frei und richtig geöffnet sein, damit wir einen ausgeglichenen Geistes- und Gesundheitszustand haben.

Ayurveda und Yoga, beide Lehren sprechen von Gunas (Zuständen): „Sattvic“, „Rajasic“ und „Tamasic“. Der normale Zustand von den Nadis ist Sattva. Der Mensch ist entspannt, gesund und glücklich. Wenn der Zustand Rajasisch ist, kann die Person sich nicht entspannen, sie ist aktiver. Die Nadis werden breiter und dadurch ist die Person unruhiger und weniger entspannt. Wenn sich die Nadis schließen, wird der Zustand Tamas genannt. Die Energie fließt schlechter, das macht die Person langsam, müde und faul. Ayurveda und Yoga helfen uns den Zustand von Körper und Geist zu verstehen, wie wir an diesem Beispiel gesehen haben. Yoga lehrt uns Übungen, Meditationen, Mantren und Mudras (symbolhafte Fingerhaltungen) die uns harmonische Zustände zurückgeben und so unsere Gesundheit wiederherstellen oder erhalten. Ayurveda und Yoga gehen Hand in Hand. So gehören die Yogaübungen zu den Behandlungsempfehlungen von Dr. Rohit. Während der Kur werden an jedem Tag Meditation und Yoga praktiziert.

Vata, Pita und Kapha

Das sind in der Ayurveda Medizin die Grundkonstitutionen einer Person. Wenn die Person zu viel **Vata** (Luft, Äther, Bewegung) hat, stellt sie sich auf der Bühne des Lebens ganz nach vorne – „kalter“ Typ. Die Nadis dieser Person sind zu offen oder zu blockiert. Dadurch wird die Person nervös, sie denkt nur noch und vergisst, dass sie einen Körper hat.

Jede Person hat aber auch eine natürliche Menge an **Pita** (Feuer, die Energie der Krieger) – „warmer“ Typ. Ist Pita erhöht, muss die überschüssige Energie abgebaut werden.
Bei **Kapha** sind die Nadis langsam und so ist die Person entspannter – „kalter“ Typ. Wenn aber die Kapha Energie im Menschen zu stark angestiegen ist, dann wird die Person faul, träge und müde.

Wie lange sollte ich eine Kur machen?

Ich habe keine Zeit/Urlaub: 2 Wochen ist die kürzeste Zeit, die wir zur Kur empfehlen können. Natürlich geht es noch kürzer, aber da gibt es keinen wirklichen Erholungswert.
Ich möchte mit meinem Körper jung bleiben, mich erholen & ich habe Probleme, die ich gerne Lösen möchte: 21 Tage für die Kur. Wer mag kann auch 4 Wochen bleiben, möglich ist 1 Woche zum Ankommen am Meer und 3 Wochen im Resort.
Ich habe/hatte einen schweren Krankheitsverlauf: 21 Tage bis zu 3 Monaten, hier kann richtig viel Heilung geschehen. Hier kann man dann auch mal zwischendurch eine Kur-Pause einlegen und am Meer bleiben.



Die Therapie

Die Panchakarma- und Regenerationsbehandlungen basieren auf dem traditionellen ayurvedischen Wissen. Unsere Ärzte sind spezialisiert auf Nadi-Diagnostics und Therapy-System of Ayurveda. Zum Behandlungsspektrum gehören auch Marma-Massagen, die eine energie-medizinische Wirkung haben.

Unsere Therapien haben sich bei allen chronischen und degenerativen Erkrankungen, aber auch bei vielen akuten Prozessen bewährt. Besonders viele Menschen mit Depressionen, Burnout, traumatischen Stressstörungen und Stoffwechselerkrankungen wurden erfolgreich behandelt. Auch bei der Behandlung von Stresssymptomen, Durchblutungsstörungen und anderen Zivilisationskrankheiten wurden außerordentlich gute Ergebnisse erzielt.

Die Behandlungen bei unseren Kuren werden von Dr. Rohit Borcar persönlich angeleitet und durch seine erfahrenen Therapeuten ausgeführt. Unsere Therapeuten haben eine langjährige Erfahrung in der Anwendung von Ayurveda und Panchakarma. Das Besondere hier, ist die individuelle Einstellung der Therapien auf jeden einzelnen Menschen, der an der Kur teilnimmt. Regeneration, Entschlackung und Entgiftung, stehen hier im Mittelpunkt der Behandlung. Bei der Behandlung durch den Therapeuten, zieht man seine Kleidung komplett aus und bekommt ein Schürzchen um den Genitalbereich. Frauen werden von Therapeutinnen und Männer von Therapeuten behandelt.

Der leitende Arzt, Dr. Borcar, ist jedes Jahr im Sommer für 4 Monate in Europa, um seine Patienten in ihrem Land zu sehen und mit ihnen zu sprechen. Er kommt auch jedes Jahr nach Deutschland, wo Konsultationen und Vorträge stattfinden, die von Natürlich Gesund e.V. organisiert werden.

Der Tag beginnt für Sie mit Yoga und anschließendem Frühstück. Danach sind terminlich die Behandlungen eingeplant. Hier können Sie die Zeit für sich nutzen, für einen Spaziergang, zum Schwimmen, zum Reflexzonenweg usw., dann das anschließende Mittagessen, weitere mögliche Behandlungen, je nach Plan, freie Zeit bis zum Abendessen.

Eigenanwendungen:

Meditieren und Übungen des Arztes 1-5x täglich
Ausgedehntes, bewusstes Schwimmen
Atemübungen, aufgeteilt, insgesamt 30 min. am Tag
Waschung 1-2 Std. nach der Behandlung
Gehen auf dem Reflexzonenweg
Yogaübungen selbstständig wiederholen
Kleinen und großen Spaziergang
Einnahme Ayurvedischer Mittel

Zum Essen

Alle Elemente, die wir in unserem Körper wiederfinden, sollten ausgewogen sein. Dieser Grundsatz spiegelt sich auch in der Nahrungsaufnahme wider. Bestimmte Lebensmittel führen zu einem Ungleichgewicht und sind hier in der Zeit der Kur und 2 Monate danach zu meiden: Eis, Weißmehlprodukte, Kaffee, eingelegtes, Nüsse, Zucker, Alkohol, Bier, kalte Getränke, Frittiertes, Milchprodukte, Rohes (Salate, Smoothies usw.). Bitte bedenken Sie das die Speisen hier extra lang gekocht werden, so können sie besser verdaut werden und unterstützt somit den Körper während der Kurzeit im Heilungsprozess. Achten Sie darauf langsam und bewusst zu kauen (mind.21x einen Bissen). Denken Sie auch daran das bei einer Verlängerung am Meer oder zurück zuhause, auf die Ernährung (2 Monate nach der Kur) zu beachten. Bei guter Einhaltung aller Umstellungen und je nach Erkrankung, hält eine Kur ca. 5-8 Monate an.

Details zur Kur bei 21 Tagen:



Die Kur beginnt mit einer Erstuntersuchung durch einen ayurvedischen Arzt und der Bestimmung der Doshas und Festlegung des Therapieziels und des Therapieplans. Es werden 1-3 Zwischenuntersuchungen pro Woche durchgeführt, um die bestmöglichen Heilungsergebnisse zu erzielen. Die Ayurclinic wählt von allen Behandlungsmöglichkeiten, die besten für Sie aus. Die Anwendungen des Therapeuten und die Eigenanwendungen können tägliche etwa 2 1/2 Stunden dauern. Weitere Behandlungen können mit Absprache des Arztes und des Therapieplanes stattfinden. Am Ende der Kur, erhält jeder Patient ein Abschlussgespräch mit dem Aufzeigen der notwendigen und sinnvollen Möglichkeiten für zuhause. Grundkenntnisse der englischen Sprache sind nützlich, aber nicht Voraussetzung. In der Regel ist ein deutschsprachiger Reisebegleiter zur Übersetzung während der Arztbesuche vor Ort.

Die Kur beinhaltet Entgiftung, Panchakarma, Heilung von degenerativen Erkrankungen, Regeneration und bei Wunsch Gewichtsreduktion. Das Absetzten von Pharmazeutischen Medikamenten kann vor Ort mit Dr. Rohit Borcar besprochen werden. Eine Kur sollte 1x im Jahr wiederholt werden, um den Erfolg, die Erholung und auch in die Gesundheit zu stabilisieren und degenerative Erkrankungen zu heilen oder entgegenzuwirken.
Damit Sie erfolge im Bewegungsapparat feststellen können, ist es Ratsam das tägliche Yoga, (gegebenenfalls) die Übungen des Arztes/Physiotherapeuten zu besuchen und anzuwenden.
Besondere Ausnahmen werden vorher mit dem Arzt besprochen.

Die Ghee-Zeit

Dies ist ein Beispiel bei 21 Tagen Kuraufenthalt. Der genaue Ablauf wird vor Ort, immer mit Dr. Rohit individuell abgesprochen.

Die Ghee Zeit sind 5 Tage in der Mitte der Kur. Ghee wird bei den Therapeuten, auf leeren Magen eingenommen, optimal sollte man 30 min. später erst frühstücken. Zusätzlich kann heißer Tee danach getrunken werden, das unterstützt zusätzlich den Körper. Vor und während der Tage warmes und heißes Wasser trinken. Säfte, Obst oder Rohes, nicht mehr nach 13 Uhr.

Ghee einnehmen: 1. Zitrone Stückchen kauen, 2. Ghee mit einem Schluck trinken, 3. heißes Wasser trinken und die Ingwerstückchen kauen (Ingwer wieder ausspucken).

Die Zitrone zieht den Mund zusammen und man schmeckt das Ghee nicht so stark. Wenn man das Gefühl hat, der Bauch nimmt das nicht so gut auf, mehr heißes Wasser trinken. Wärmeflasche auf Magen und Darm legen, tut auch sehr gut. In der Ghee Zeit wird man unter Umständen sehr emotional, traurig oder wütend, man ärgert sich schnell oder überfordert sich.

Je nach Befund gibt es schon vor der Ghee-Zeit kleine oder große Einläufe (genannt Basti), das ist bei jedem anders. Nach dem 5. Tag Ghee, geht es am 6. Tag weiter mit einem kleinen Öl Einlauf von ca. 60 ml. Am besten morgens nur wenig Stücke Papaya essen, das kleidet den Darm aus. Die Flüssigkeit vom Basti bleibt meist im Darm, manchmal kommt ein wenig, auch gleich nach der Behandlung, etwas wieder heraus.

Am 7. Tag kommt der große Einlauf mit 600-1000 ml. Bitte mit leerem Magen zur Behandlung gehen, also 3-4 Stunden davor nichts essen. Nach dem Einlauf geht man direkt im Behandlungsraum das erste Mal zur Toilette.

Gleich nach der Behandlung gibt es eine Tablette und/oder Saft zum Ausleiten. Danach bitte auch nur eine kleine Schale Reissuppe oder gar nichts essen. Für den optimalen Erfolg 2-3 Tage nach dem großen Einlauf kein Brot, keine Früchte und nur leicht Verdauliches essen. Nach der Behandlung geht man am besten in sein Haus und legt sich gemütlich hin. Die Therapeuten geben Tabletten mit, welche eigenständig eingenommen werden können. (Bei nicht Nutzung können diese wieder zurückgegeben werden.) Man sollte mind. 3 x und max. 12 x Stuhlgang haben. Das erste Mal beim Therapeuten zählt schon.

Die Stopp-Tablette nur bei dem Gefühl nehmen, dass es nicht aufhört. Sie wirkt nach 10-15 Min.

Die kleinen Tabletten vom Therapeuten wirken gegen Magenkrämpfe. Man nimmt 2 Stück bei Magenbeschwerden, sie wirken auch nach etwa 10-15 Min. Falls es dann noch nicht besser geworden ist, nochmals 2-4 Stück nehmen. Wenn es nach 30 Min nicht besser ist, den Arzt kontaktieren.

Im Resort

Unterkunft und Verpflegung

Die Unterkünfte im ländlichen Stil sind baubiologisch konzipiert und errichtet worden, jedes Häuschen verfügt über ein eigenes Bad mit Dusche/WC (warmes Wasser), Kleiderschrank, Bett und Nachtschränkchen, Tisch und Stuhl, Wasserkocher, Handyablage zum Laden, teilweise mit Klimaanlage. Die Zimmer sind mit komfortablen, breiten französischen Betten ausgestattet. Bettwäsche und Handtücher werden gestellt. Seife und Shampoos können Sie von zuhause Mitbringen oder im Dorf einkaufen. Kleine Produkte werden zu Anfang zur Verfügung gestellt.

Für wertvolle Gegenstände, die Sie mitbringen, gibt es einen abschließbaren Safe an der Rezeption. W-Lan kann frei genutzt werden.

Die Speisen der Kur werden vor Ort frisch hergestellt und die Lebensmittel so weit wie möglich aus eigenem Anbau benutzt. Heißes Wasser und Tees stehen den Kurgästen den ganzen Tag zur Verfügung. Die Speisen werden nach ayurvedischen Grundlagen als spezielle Ausleitungskost für alle Typen (Vata, Pitta, Kapha) zubereitet. Die Speisen bestehen vorwiegend aus drei biologischen, vollwertigen Mahlzeiten am Tag. Die Küche, Restaurant, Therapieräume, Sanitäreinrichtungen und Wohnräume sind auf europäischen Hygiene-Standard.

Über den Kuraufenthalt

Bitte denken Sie daran, dass man für die eigene Gesundheit und persönliche Weiterentwicklung nach Indien gekommen ist. Die Zeit während der Kur ist für Seele, Geist und Körper, zum bewussteren Wahrnehmen, um die Veränderung in Euch zu spüren und um zu lernen mit Euch selbst umzugehen, die Heilverfahren zu unterstützen und mit sich selbst wieder achtsamer zu werden. Im Mittelpunkt stehen die Behandlungen, die eigenen Anwendungen und die Ruhe.



Jeder ist hier für sich und für sein Tun oder nicht tun, selbst verantwortlich! Keiner kann Ihnen ihre Probleme oder Beschwerden abnehmen, da sie nur von Ihnen persönlich kommen. Denken Sie daran, dass auch die Kur jeden beeinflusst, und achten Sie auf Ihr Verhalten, das Sie an den Tag legen, auf alle Mitmenschen und halten Sie sich bewusst zurück. Denken Sie daran, dass jeder Kurgast seinen eigenen „Ballast“ hat und selbst mit sich zu tun hat. Scheiben Sie es sich auf einen Zettel oder hängen Sie es auf, wo Sie jeden Tag daran erinnert werden: Sich zurückzuhalten, bei allen Gedanken bei sich zu bleiben und die eigene Verantwortung trägt. Bitte behaltet immer im Kopf, das im Resort eine Kur abgehalten wird und nicht vergleichbar mit Urlaub ist.

Regeln

1. Nur freundliche Kommunikation, da jeder durch die Behandlung sensibel oder aggressiv werden kann.
2. Beschwerden gehen zuerst an den zu behandelnden Arzt!
3. Überlegen Sie sich, ob ihr Verhalten aus ihrem tiefsten kommt, weil Sie in der Kur sind. Oder weil es nur ein oberflächlicher Wunsch ist, sich kindlich zu verhalten, anderen zu ärgern, sich aufzuspielen, Aufdringlichkeit oder überzogen Erwartungen an den Tag zu legen.
4. Das hier ist eine KUR, kein Urlaub. Nehmen Sie sich in allen Dingen zurück. Das hier ist ein ECO RESORT, KEIN 5 STERNE HOTEL MIT ALL- INCLUSIVE.
5. Diese Regeln sind für alle da, um den Aufenthalt im Resort für Sie zu erleichtern und sind vollständig zu erfüllen.

Zum Aufenthalt und Kur

- Bitte verhalten Sie sich im Gelände ruhig. Spielen Sie auch keine laute Musik im/um das eigene Haus ab oder im öffentlichen Bereich. -Tragen Sie Kopfhörer-
- Der Betrag der Kur, kann am ersten Tag abgegeben werden. Wertgegenstände können in einem persönlichen Schließfach verwahrt werden.
- Das Yoga ist während der Kur Pflicht-Programm und beginnt jeden Morgen (auch sonntags) um 07.00 Uhr oder nach Absprache. Besondere Ausnahmen werden vorher mit dem Arzt besprochen. Der Yoga-Lehrer wird dann persönlich auf Sie eingehen und Ihnen andere Übungen zeigen, wenn Sie mit den täglichen Übungen nicht zurechtkommen sollten.
- Hausreinigung werden auf Nachfrage durchgeführt, gewechselt werden die Bettwäsche und die Handtücher. Das Bad wird gereinigt und das Haus wird ausgewischt. Bitte legen Sie sich NICHT direkt nach der Behandlung, wenn alles voller Öl ist) in ihr Bett, dazu finden sie extra auflagen im Haus.
- Auf der Toilette nach dem Stuhlgang, können Sie die Toilettenbrause benutzen, das spart Toilettenpapier und macht ein gutes Gefühl, auch während den Einläufen.
- **2 Stunden** nach der therapeutischen Behandlung bitte Ruhe einhalten, kein Aircondition und keinen Wind.
- Die Ayurvedabehandlungen lösen nicht nur **physische, sondern auch psychische Problematiken** auf.
- Therapeutische Behandlungen dauern max. 1 1/2 Stunden.
- Nach der Behandlung folgt ein Steam-Bath, Pause ca. 30-1h und anschließender Reinigung im Badehaus.
- Die **Erst**- und **Abschlusskonsultationen** mit Dr. Rohit dauern ca. 20 Minuten. *Die Konsultationen während der Kur, 2-mal wöchentlich dauern **5/10/15 min**.*
- Im Restaurant steht Wasser zur Verfügung. Ein Behälter aus Ton und Kupferwasser mit **kaltem Wasser** und **heißes Wasser**, im Thermobehältern. *Die Wasserqualität wurde mit Radiesthesie und in einem Labor überprüft. Trinkwasser und Teewasser wird mehrfach mit einer modernen Anlage gefiltert. In jedem Haus/Zimmer gibt es eine Edelstahlkaraffe mit Becher, zum selbst befüllen.*



- Das hier sind keine festen Essenszeiten, diese können vor Ort auch Abweichen.
  09.00 – 10.00 Uhr Frühstück 13.00 – 14.00 Uhr Mittagessen 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
- Auf Wunsch, exkl. des Kurpreises z.B. Zwischenmahlzeiten wie Kokosnuss und Früchte, Behandlungen usw. fragen Sie bitte vor Ort.
- Wir legen großen Wert darauf das wir weitestgehend ohne Internet (weniger Stress) auskommen. Achten Sie darauf das Sie max. nur ein Stunde Zeit am Handy verbringen, stellen Sie sich einen Wecker. W-Lan und das Telefonnetz können zwischenzeitlich von 10Minuten bis zu 5 Tagen ausfallen. Benutzen Sie Kopfhörer.

- Im Resort gibt es genügend Stromgeneratoren und Batterien die Tagsüber aufgeladen werden, also auch bei Stromausfall können Sie Strom nutzen.
- Bankautomaten sind vorhanden. Sprecht vorher mit euren Banken ab, welche Kosten auf euch zukommen, wenn ihr im Ausland in Fremdwährung abhebt. Am Flughafen kann das

erste Mal gewechselt werden. – Achtung! Wenn Sie Bargeld zum Bezahlen der Kur abgeben, können Sie das in Euro tun - nicht tauschen.

- Wenn Sie Spaziergänge machen oder ins Dorf gehen, achten Sie auf bedeckte Kleidung. Am besten Schulter und Knie bedeckt halten.
- Kokosöl ist empfehlenswert. Kokosöl enthält die Fettsäure namens Laurinsäure, die eine abschreckende Wirkung auf stechende Tierchen hat. Das Kokosöl hat Sonnenschutzwirkung, da es etwa 20 Prozent der UV-Strahlung blockieren kann.
- Das nächste Dorf ist in 30min. zu Fuß gut zu erreichen. Zum Kaufen von Kleinigkeiten, kann man sich mit anderen Gästen zusammentun und einkaufen gehen.
- In der Mittagshitze empfehlen wir im Schatten zu bleiben und sich auszuruhen.

Ankunft im Resort

+ Bitte beziehen, wenn möglich erst Ihr Zimmer und erholen Sie sich vom Flug.
+ Tees finden Sie im Restaurant, wenn Sie nachts oder sehr früh ankommen, fragen Sie an der Rezeption, nach Essen/Trinken.
+ Es kann sein, dass Sie einen Kulturschock/Erwartungen bekommen. Das dauert meistens ein paar Tage. Das ist dann auch die Zeit, die man braucht, um richtig anzukommen (Jetlag, Klimaveränderung usw.).
+ In Indien heißt es „Es ist, wie es ist!“ und hier geht alles viel langsamer, also so richtig langsam und selbst dann hat immer alles funktioniert.
+ Zum „schnellen“ Eingewöhnen: Viel Meditation, Yoga konzentriert jeden Tag mitmachen (auch sehr wichtig für das Ergebnis der Kur), Atemübungen und „runterkommen“, auch für zwischendurch.

Abreise im Resort

Achtung! Trinkgelder bitte NUR und AUSSCHLIEßLICH in die dafür bereitgestellte Kasse des Resorts einwerfen. Von dort wird es an alle Mitarbeiter gerecht aufgeteilt: an Küche, Helfer, Reinigung, Gärtner, usw. Sehen Sie bitte auch von „kleinen“ Trinkgelder, die man ab und an verteilt ab. Geben Sie das Geld IMMER in die aufgestellte Kasse.
Trinkgelder für Dr. Rohit und Ihren Therapeuten: Bitte geben Sie das Trinkgeld NUR an Dr. Rohit, dieser wird es den Therapeuten weitergeben. Warum ist das so? Die indischen Mitarbeiter sehen das nicht wie wir in Europa, für sie ist das auch viel Geld, ja auch 10€ sind hier viel. Sie wissen nicht mit der Summe umzugehen, auch die anderen Mitarbeiter, die Sie nicht sehen fühlen sich benachteiligt. Unruhen zwischen den Mitarbeitern können entstehen, auch haben wir schon erlebt das die Mitarbeiter nicht mehr zur Arbeit erscheinen, verschwinden oder dem Alkoholkonsum erliegen. Auch könnte es sein, dass sie öfter nach Geld gefragt werden, das ist nicht richtig. Die Inhaber wissen darum und bitten um Verständnis und einhalten der Bitte. Die Trinkgelder können durch die Abgabe in die Kasse und an Dr. Rohit persönlich, richtig aufgeteilt und weitergegeben werden.
Nach der letzten Konsultation mit Dr. Rohit Borcar, können Sie nach den Mittel Fragen, die Sie mit nach Deutschland für 2 Monate mitnehmen können. Diese Medikamente sind nicht im Preis inbegriffen und werden von Ihnen vor Ort bezahlt. Planen Sie je nach Krankheit 20-150€ ein.

Was Mitzubringen ist

- Kleidung für die Zeit nach der Anwendung mitbringen, die auch ölig werden darf. Sie sollte locker und angenehm zu tragen sein. Z.B. leichte Hose, T-Shirt, Kleid oder ein älteres Tuch
- Zudem sportliche/lockere Kleidung für Yoga. Da es morgens und abends etwas frischer ist, einen leichten Pullover und eine lange Hose mitbringen. Packen Sie wenig ein, da bei Ausflügen viele Mitbringsel gekauft werden können
- Auch die Nächte können kühler werden, hier bitte an dicke Socken, Schlafanzug usw. denken
- Sonnenschutz, Badekleidung, einen Tagesrucksack und eine ausreichende Trinkflasche
- Ihre Wertgegenstände, wie Laptop usw. lassen Sie besser in Deutschland. In der Regel reicht ein Handy. Wer kein Handy besitzt und der Familie in Deutschland etwas mitteilen möchte, kann das vor Ort, mit anderen Kurteilnehmern regeln
- Zusätzliche Mittel zum Mitnehmen: Vorher **Vit. D3/K2** einnehmen, **Essenzielle Aminosäuren** vor, während und nach der Kur einnehmen, **MMS** bei Infektionskrankheiten, die Medikamente aus DE (oder den Namen des Pharmazeutischen Mittels)
- Wärmeflasche, für die Ghee Zeit oder bei Kälte Empfindlichkeit bei Nacht
- Kopfhörer
- Bringen Sie genügend Bargeld (Euro) mit, falls Sie zu hohe Prozente an die Bank, am Automaten zahlen müssen. Ausgaben: Ankunft und Abfahrt, Wechselkurs, Barzahlung ist üblicher als Kartenzahlung, Ausflüge, als Taschengeld, falls Sie es ebenfalls in Bar mitbringen wollen, liegt bei **ca. 200-400€ für** die Souvenirs und weiteres mit eingerechnet
- Der Aufenthalt kann in Bar oder mit Karte bezahlt werden oder direkt über das Buchungsprogramm der Webseite
- Das Resort berechnet bei Zahlung mit der Kreditkarte, eine Kartenzahlung Gebühren an. Fragen Sie direkt im Resort
- Die Wege im Resort werden nachts beleuchtet, das heißt aber auch, dass es in den Räumen nicht stockdunkel sein wird. Wer sehr empfindlich ist, kann seine eigene Schlafmaske mitbringen oder die aus dem Langstreckenflug nehmen
- Badeanzug/Bikini/Badehose, um im Pool oder im Fluss zu schwimmen
- Eine Art Mütze oder Tuch, was man sich nach den Behandlungen um den Kopf wickeln kann, damit dieser schön warm bleibt und keinen Zug bekommt
- Bringt Sie sich bitte eine eigene Beschäftigung mit. Eine Auswahl an Spielen, Büchern usw. ist im Resort vorhanden
- Im Zimmer befindet sich kein Föhn, da es sehr warm draußen ist, trocknen die Haare so sehr schnell
- Leichtes Gepäck für ca. 14 Tage (Wäscherei gegen kleine Gebühr)
- Taschenlampe
- Steckeradapter nur bei den großen Schuko-Steckern. Die kleinen z.B. vom Ladekabel gehen rein, die großen nur schwierig
- Ältere Schuhe mitbringen, da die Straßen sandig sind und evtl. Badeschuh

Sim-Karten

sind in Indien möglich. Doch für die Kurzeit und danach nicht zu empfehlen, außer bei längerem Aufenthalt ab über zwei Woche außerhalb des Resorts, wer sich das wünscht und Inder anrufen möchte. Alle Hotelanlagen und Restaurants bieten kostenloses W-Lan an.

Bitte denkt daran das ihr hier für eure Gesundheit und persönliche Weiterentwicklung da seid. Die Zeit in der Kur ist für eure Seele, euren Geist und euren Körper, zum bewusster wahrnehmen und die Veränderung spüren und lernen damit umzugehen.

Reisevorbereitungen



Vor Reiseantritt

+ Gültiger Reisepass, muss bei Einreise mind. 6 Monate noch gültig sein
+ Flugticket (Hin- und Rückflug ausgedruckt, zum Hin- und Rückflug mitführen)
+ Impfung: Wir sind seit 2015 bis dato, in Indien ohne Impfungen ausgekommen. Es liegt an jeden einzelnen, ob er das möchte oder nicht. Wer Empfindlich ist, kann MMS mitnehmen und auch schon vorher einnehmen, Wasser nur gekauftes – nichts rohes essen!
+ Eine Reisekrankenversicherung ist immer sinnvoll, sollte doch etwas passieren, so wird man nach Deutschland zurückgebracht.

Das Visum

In Indien gilt für deutsche Staatsbürger eine Visapflicht. Nun gibt es hier zwei Möglichkeiten:

Eigenständig ein Visum beantragen

Übersicht der Seite, um das e-Visum zu beantragen:
https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html

Des Weiteren benötigt man ein Foto von sich in jpg-Format (max. 1MB) und ein Foto vom Reisepass der 1 Datenseite (die Seite mit Bild) als PDF, max.300KB. Hier ein Link um das Bild (jpg) vom Reisepass in PDF umzuwandeln. https://smallpdf.com/de/jpg-in-pdf
Beim Ausfüllen Ö/Ü/Ä, bitte ausschreiben in OE/UE/AE. Nur die Daten eintragen, die im Reisepass stehen! Sie brauchen auch den Namen und Geburtsort ihrer Eltern, auch wenn diese verstorben sind. Ankunft in Indien ist der Flughafen mit der ersten Landung/Zwischenstopp, z.B. Mumbai, Delhi einzutragen. Am Ende wird das Visum per Kreditkarte bezahlt.

Ein Visumbüro beauftragen

Wir empfehlen das Visa-Büro: https://www.mein-visum.de/indien/
Natürlich können Sie auch ein anderes Büro Ihrer Wahl beauftragen. Hierzu brauchen Sie ein 51mm x 51mm im JPG-Format (farbige Foto mit hellem Hintergrund vom Fotografen). Evtl. 2 freie Seiten im Pass.

Visaarten

e-Touristenvisum

1. Einmonatiges e-Touristenvisum

Laufzeit: Ein Monat (30 Tage). Einreisen: Doppelte Einreise, nicht verlängerbar und nicht konvertierbar

2. Ein Jahr e-Touristenvisum

Laufzeit: Ein Jahr (365 Tage) ab dem Datum der Erteilung der ETA.
Einreisen: Mehrere

3. Fünf Jahre e-Touristenvisum
Laufzeit: Fünf Jahre ab dem Datum der Erteilung der ETA.
Einreisen: Mehrfach

Aufenthalt: Der maximale Aufenthalt in Indien während eines Kalenderjahres sollte 180 Tage für ein 1-Jahres- und 5-Jahres-Touristenvisum nicht überschreiten.

e-Medizinisches Visum

Dauer: Sechzig Tage (60 Tage) ab dem Datum der Ankunft in Indien.
Einreisen: Dreifach
Hierzu braucht es eine Ärztliche Einladung aus Indien.

Der Flug

Die Flüge werden zum Internationalen Flughafen in Goa (GOI/INDIEN oder GOX/Mopa in Indien) selbst gebucht oder durch ein von Ihnen ausgewähltes Reisebüro. Er hat die Abkürzung GOI. Die Flugkosten liegen zwischen 550,- und 1200,- € je nachdem, wie früh man bucht und ab wo man fliegt und zu welcher Zeit. Herausgestellt hat sich das die Flugpreise am Wochenende, in den Ferien und näher an der Abreisezeit teurer werden. Wir bevorzugen die Plattformen Skyscanner, flug.check24 oder Momondo. Sie können auch in ein Reisebüro gehen.

Achtet bei der eigenen Buchung auf den Zwischenstopp, dass genug Zeit eingeplant wird. Bei mehreren Ländern mit dem gleichen Fluganbieter werden Sie meistens durchgecheckt und es ist genügend Zeit zum Umsteigen der Flüge. Sollten Sie eine Reise buchen, die mit mehreren Fluganbieter besteht, sind die einzelnen Gesellschaften nicht mehr für ihren Weiterflug verantwortlich/auch keine Kostenerstattung.
Bei Einreise in Indien, nicht in GOA, MUSS man zuerst durch die Immigration/Reisepass und Visa und meistens muss das Gepäck abgeholt werden und wieder eingecheckt werden. Das kann mal schnell gehen oder bis zu 5 Stunden dauern. Vor der Immigration muss ein Zettel ausgefüllt werden, wo schon die Reisedaten ausgefüllt werden müssen. Manchmal verteilen das auch schon die Stewardessen im Flugzeug.

Vielfliegertipps:

- Eine leere Wasserflasche. Die könnt ihr nach der Flughafen Kontrolle wieder auffüllen, an Wassertanks. Denkt daran das beim Umsteigen die Flasche leer sein muss, da es wieder durch die Kontrollen geht,
- Ein langes Tuch gegen die Klimaanlage,
- Ohropax, eigene Kopfhörer,
- eigenes Essen: Sie können sich auch Brote schmieren,
- Gerichte mit Ei vermeiden,
- Kissen, evtl. Decke, dicke Socken gegen kalte Füße,
- Essentielle Aminosäuren, Rescue, Nux Vomica, Arnica,
- Hand- u/o Gesichtscreme gegen die trockene Luft.

Natürlich Gesund e.V. in Deutschland kann hier gerne beratend tätig sein.
Kontaktinformationen sehen Sie hinten.

Mobiltelefon: Hier die Mobile Daten in den Einstellungen und das Datenroaming dauerhaft ausschalten. Somit kann das Handy normal angelassen bleiben. – Nur WLAN nutzen -
Essen im Flugzeug: Einige vertragen das Essen im Flugzeug nicht, lasst am besten die Eier und das Fleisch weg.

Am Flughafen in Indien

+ Im Flughafen können Sie das erste Mal Geld abheben oder auch das Geld wechseln
+ Am Flughafen in Goa (GOI) gibt es nebeneinander zwei Ausgänge, der Taxifahrer wartet an EINEM Ausgang. Bitte bei beiden nachschauen. Wenn Sie einmal das Gebäude verlassen, werden Sie nicht mehr eingelassen. Er wartet mit einem Schild, wo Ihr Name draufsteht oder das Natural Paradise Resort.
+ Sobald Sie den Taxifahrer gefunden haben, geht es direkt zum Taxi
+ Es kommen Leute auf Sie zu, die ihr Gepäck abnehmen wollen und um dem Taxifahrer zu „helfen", das Gepäck aufzuladen. BITTE wegschicken. (No, thanks. Please go.) Am Ende warten sie so lange bis Sie ihnen Geld gegeben haben. (Wenn doch, dann nur 1-3 Euro, mehr nicht!)
+ Taxi nicht da? Bitte an Verspätungen denken oder öfters nachschauen
+ Die Fahrt zum Resort dauert von GOI 90 bis 120 Minuten je nach Verkehr, von GOX 40-60 Minuten.
+ Führen Sie in ausgedruckter Form oder auf dem Handy die Flugbestätigung mit. Für den Rückflug müssen Sie die Bestätigung mit Namen VOR dem Flughafeneingang mit Reisepass vorzeigen. Ohne diese, kommen Sie nicht in den Flughafen hinein, das gilt für alle Passagiere.

Taxi nicht da

+ Sie können unter folgender Nummer anrufen:
Amruth Verlekar, +917743871715 / Michael Braganza, +918975212121
+ Sie können im Flughafen einen Inder fragen, ob er Ihnen einen Hotspot macht, somit hat man die Möglichkeit über WhatsApp die nötigen Telefonate zu führen.

Flugverspätung

Bei Flugverspätungen brauchen Sie nichts weiter zu tun, das sehen die Mitarbeiter im Resort und geben den Taxifahrer Bescheid, da Sie ihre Flugdaten haben.
Flug annulliert oder andere unplanmäßige Änderungen vom Flugplan.

Bitte versuchen Sie schnellstmöglich, das Resort zu Kontaktieren und ihnen ihre neue Flugdaten mitzuteilen!

Abholung am Flughafen in Indien

Um die Abholung am Flughafen kümmert sich das Resort. Bitte teilen Sie dort RECHTZEITIG Ihre Flugdaten mit. Was gebraucht wird:
Name, wie viele Anreisen, genaue Flugzeiten mit Flugnummer, Airline, Uhrzeit, Datum.

Achten Sie bitte bei den Flügen, auf die Zeitverschiebung der Länder bei Anreise und Abreise und Zwischenlandungen. Vor allem auf die unterschiedlichen Zeitangaben, in AM/PM oder 24 Stunden Modus.

Sie können in allen Uhrzeiten und Wochentagen anreisen. Hier bitte nur auf die möglichen Check-In und Check-Out Zeiten achten. Evtl. fallen weitere Kosten an.

Ausflüge/Indien

Das Handeln beim Einkaufen

Lebensmitteln, die gekennzeichnet sind und bei denen die Preise von der Regierung festgelegt werden, sind nicht verhandelbar. Sonst gilt beim Handeln: Von dem ersten genannten Betrag 2/3 abziehen und als Gegenangebot nennen. Von diesem Betrag aus handelt man dann, bis man bei der Hälfte des Betrages ankommt. Wenn der/die Verkäufer nicht darauf eingehen, freundlich verabschieden, umdrehen und gehen. Sie kommen in den meisten Fällen hinter einem hergelaufen und stimmen, nach einigem hin und her, dem Angebot zu. Das ist nicht als Abwertung zu verstehen, es ist nur so: Sie können für ein schönes Tuch im normalpreis 10-20€ ausgeben, wenn Sie nicht Verhandeln, können Sie für das gleiche Tuch auch 100€ ausgeben. Das spricht sich dann schnell rum und alle erhöhen die Preise, damit belastet man dann eher seinen Geldbeutel und den seiner Mitreisenden. Überlassen Sie in dem Fall jemanden das Handeln, der er sich zutraut.



Die Ausflüge und ihre Besonderheiten

Mapsa (Mapusa) Market ist freitags am besten, da Bauernmarkt ist. Hier kann man auch mal Schlemmern, Samoas und richtigen Chai. Manche Händler sprechen einen an und laufen herum, erzählen alle möglichen Geschichten, welche einen dann zu ihrem Stand führen. Die Waren sind in der Regel überteuert und man sieht nichts vom Markt. Wegschicken und Ignorieren, egal was sie sagen, ist die beste Variante. Bitte wegen Taschendiebstahl aufpassen. Die Gewürze aus der Spice Farm sind biologisch angebaut und hochwertiger als auf den Märkten. Doch es gibt einen Stand, der gute Gewürze verkauft und wo auch die einheimischen einkaufen. Er ist in der vorletzten Reihe in der Nähe der Bäckerei, von der Bäckerei aus gesehen, Richtung Haupteingang des Marktes. Der Parfümmischer ist gleich am Eingang vom Markt (je nach Flasche, 500-2000 Rupien), in der zweiten Gasse links rein, gleich am Anfang wieder links, in der Mitte der Reihe von Ständen. Am sichersten ist es, vorab per WhatsApp einen Termin auszumachen. Ramkrishna´s Mobil: +919822127961 / +919834367969

Homöopathische Klinik: Ein Einblick in eine alte Zeit. Diese Klinik wird und kann besichtigt werden beim Ausflug zum Fort Redi.

Fort Redi, Paradise Beach und Bademöglichkeit (Achtung: Strömung). Fort Redi ist ein altes Portugiesische Fort was teilweise wieder aufgebaut wurde. Im inneren befinden sich großartige Fotomöglichkeiten. Am Anfang steht ein Inder der gerne Führungen machen, er verlangt aber Geld am Ende dafür. Wer möchte kann vor der Führung den Preis verhandeln, oder allein gehen, beides ist gut möglich. Redi, Khalchikar, Maharashtra 416517, Indien

Fort Triacol und Dorf in Maharashtra zum Shoppen. Am Eingang zum Fort Triacol wird eine Gästeliste geführt, in die sich jeder Gast eintragen muss. Die Aussicht ist sehr bezaubert, die Terrasse mit einem guten Tee und einen wunderschönen Ausblick auf das Meer.

Old Goa mit den zwei Hauptkirchen, besondere alte Gebäude mit indischen Touristen, hier wird man dann auch mal als Tourist fotografiert. Inder sind begeistert von Ausländern und weißer Haut. Das kann auch mit Old Panjim verknüpft werde.

Gewürzgarten - Tropical Spice Plantation inkl. Eintritt und Mittagessen nach der Führung (500 Rupien). Bitte ausreichend Geld mitnehmen, um Öle und Gewürze einkaufen zu können, 500-5000 Rupien je nach Bedarf. Arla Bazar Keri, Ponda, Kerim, Goa 403401, Indien

Hindu Hochzeitstempel - Shree Mangesh Temple, Dinanath Mangeshkar Rd, Mangeshi village, Mardol, Goa 403401, Indien

Saturday Night Market – großer Markt mit vielen Einkaufsmöglichkeiten. Taxi sollte für den gesamten Abend gebucht werden, es wartet so lange bis Sie zurückkommen. H. No. 392 Casa Babu, Aguada - Siolim Rd, near Chauranghinath Temple, Arpora, Goa 403516, Indien

Für Ausflüge oder andere Taxifahrten sind 500 - ca. 5000R. pro Person zu kalkulieren, je nachdem, wie lange, wohin und wie viele Personen.

Ausflüge können mit Ketan - Keshav Tel. +91 9325855196 Taxiunternehmen, selbstständig organisiert werden.

Ausflug Spicegarden
10.00-12.00 Uhr - Anfahrt
12.00-14.00 Uhr im Spicegarden
14.00-14.30 Uhr – Fahrt zum Tempel
Shree Mangesh Temple
15.15-16.00 Uhr – Fahrt zum Markt
Mapsa Market
Um 18.00 Uhr Heimfahrt
Ca. 19.00 Uhr zurück und Abendessen
Bitte Mittagessen im Resort absagen!

Ausflug Fort Redi
10.00-12.00 Uhr - Anfahrt
Fort Redi
14.30 Uhr Fort Triacol
15.30-16.00 Uhr – Fahrt nach Arambol
16.00 Uhr Arambol
18.00 Uhr - Heimfahrt
19.30 Abendessen
Bitte Mittagessen im Resort absagen!



Verlängerung am Meer

Viele sind eine oder mehrere Wochen zum Ausklingen der Kur oder zum Ankommen und Akklimatisieren an der Küste, Arambol, Baga oder Mandrem. Die Kosten für eine Woche (Essen und Übernachtung) liegen bei ca. 200,- € pro Person im Einzelzimmer, im Doppelzimmer etwa bei 150,- € p.P..

Beachten Sie das in den Zeiten zu Dezember bis in den Januar die Hauptsaison in Goa ist. In der Zeit ist es übervoll, wenige bis keine Zimmer, noch lauter und auch meist schmutziger. Die meisten Touristen in Goa sind momentan Inder und Russen. (Viele Schilder von Restaurants und Hotels sind auf Russisch.)

In machen Restaurants und in einigen Geschäften kann man auch mit Karte bezahlen. Wenn Sie keine Visa- oder Masterkarte haben, bringen Sie alles in Bar mit, zum Tauschen. Abhebungen am Automaten sind meistens begrenzt. Wer wenig Englisch spricht kommt hier gut zurecht.

Wenn Sie nach der Kur den Aufenthalt planen, sollten Sie weiterhin auf die Ernährung achten! Das kann sonst stark ihren Kurerfolg schnell zunichtemachen. Auch wenn es sehr lecker ist. Wir empfehlen deshalb, vor der Kur einen Aufenthalt am Meer, damit der Kurerfolg erhalten bleibt.

Das Meer in Goa



Am Strand von Armabol und Mandrem ist tagsüber Ebbe und gegen Abend kommt die Flut. Bitte nicht zu weit ins Meer gehen, man meint immer man ist noch nicht weit drinnen (man steht meist bis zur Hüfte im Wasser), doch das Täuscht. Bitte auf die Fahnen und die Küstenwache achten. Am besten immer dort in Wasser, wo auch anderen Menschen sind, vor allem wegen den Quallen. Diese kommen seit 2016 häufiger vor, auch die Würfelqualle war schon mal da. Sie können sich mit Kokosnussöl einreiben, bevor Sie ins Wasser gehen, Kokosöl hält die meisten Quallen ab und ist gleichzeitig der beste Sonnenschutz. Mückenschutzmittel bekommt man in der Apotheke der Ayurclinic. Gut und typisches Essen, gibt es bei AnuMama und im Ketan (sehr zu empfehlen bei Verlängerung nach der Kur). Frische Kokosnuss, Kokosöl und gepresste Säfte, bekommt man auf dem Weg, zwischen der Clinic und AnuMamas Restaurant, bei der Kokosnussfrau Anita.

Nach der KUR - Zuhause

In den Tagesrhythmus zu finden ist für viele nicht leicht, aber so wird es leichter.

Die Kur wirkt nach. Seinen Körper kann man auch hier mit heißen Duschen verwöhnen, nachdem man sich mit Mandelöl eingerieben hat und das Öl mindestens 30 Minuten eingewirkt hat. Vor allem in den kalten Jahreszeiten. Bei Heißhunger, wenn man nicht aufhören kann, Nüsse oder anderes zu naschen, nimmt man eine Karotte oder ein Stück Gurke, das Gehirn ist dadurch verwirrt und der Heißhunger ist gestoppt.
Jetzt sollten Sie noch auf ihre Ernährung achten, **mind. 2 Monate**. Übungen und Medikamente sollten Sie weiter machen und einnehmen. Versuchen Sie täglich sich warme Speisen zuzubereiten und kalte Speisen weg zu lassen.

Hier für Euch ein paar Tipps, wie es leichter wird:

- Wenn es noch kalt ist, kann der Körper am besten in der Wärme entspannen
  Also viele Vollbäder nehmen und am besten 30min. vorher in Öl einreiben oder in eine Therme gehen
- Mehrmals am Tag die Atemübungen machen
- Viel Warmes Trinken. Auf kalte Getränke verzichten nach 14.00 Uhr
- Nur lang gekochtes und warme Speisen zubereiten. Keine Salat, Smoothies, Brote und Aufstriche, Bier, Softgetränke
- Egal was kommt... bleiben Sie in der Entspannung und immer lockerlassen
- Denken Sie an das, was Dr. Rohit am Schluss mitgeteilt hat, und denken Sie immer mal wieder an sich selbst
- Bitte nach der Kur 3 Monate, KEINE Ausleitungen, Körperreinigungen usw. machen
- Achten Sie bitte auf ihre Umgebung und Ess- und Trinkverhalten
- Die Kur arbeitet immer noch nach und der Körper ist noch in der Erholungsphase, 2 Monate, Überanstrengen Sie sich nicht
- Die Erfolge der Kur halten bis zu 5-8 Monate an und kann bei jedem unterschiedlich ausfallen, je nachdem wie man sich ernährt und auf seinen Körper und Stresspegel achtet und welche Erkrankungen man hat

Kontaktdaten:

Indien:

Amruth Verlekar, +917743871715
Michael Braganza, +918975212121
Dr. Rohit Borcar, +919604333666

Daten für das Visum:

Aufenthalt/Hotel in Indien
Adresse: Natural Paradise Ayurclinic Eco Resort
Cannel Road, Kudase, Maharashtra 416512, Indien
Telefon +91 96043 33666 (von Dr. Rohit)

(ZIP Code ist die Postleitzahl)

Deutschland: info@ngev.org

Vielen Dank, dass Sie alles genau gelesen haben, und wir hoffen das Sie sich danach richten können und viele Fragen nun beantwortet sind. Wir wünschen Ihnen einen Heilenden Kuraufenthalt und eine gute Reise.

Ihr,
Natural Paradise Team

Natural Paradise Ayurveda Eco Resort - Feedbackbogen

Bitte ausfüllen und zurück schicken an info@ngev.org, sobald Sie wieder zurück in der Heimat sind.

Haben Sie zuvor schon eine Panchakarma-Kur gemacht?

- Ja
- Nein

Wie viele Tage waren Sie im Resort? In welchem Monat waren Sie dort?

Wie haben Sie ihre Panchakarma-Kur erlebt?

Welchen Therapeuten hatten Sie?

War der Preis den Kur-Aufenthalt wert?

Die Vorbereitung der Reise
Wie waren die Vorbereitungen vor der Reise?

Was würden Sie das nächste Mal anders machen?

Wie war die Beratung in Deutschland?

Wie war Ihre Anreise?

Die Konsultation
Wie haben Sie den behandelten Arzt bei den Konsultationen wahrgenommen?

Haben Sie die Anweisungen vom Arzt zuhause umgesetzt?

Beim Physiotherapeuten
Wenn Sie beim Physiotherapeuten waren:
Konnten Sie ihre Probleme angehen und haben Sie durch die täglichen Übungen eine Veränderung wahrgenommen?

Yoga
Sind Sie täglich zum Yoga gegangen?
Ja oder Nein, warum?

Haben Sie im Yoga, Fortschritte in der Bewegung und am Bewegungsapparat feststellen können?

Ausflüge, wenn ja:
Welche Ausflüge haben Sie mitgemacht?

Welcher Ausflug hat Ihnen am besten gefallen?

Würden Sie die Kur hier wiederholen?
Wenn ja, wann?

Wenn nein, warum?

Allgemeines:
Wie fanden Sie die Ausstattung der Zimmer?

Wie kamen Sie mit den Anwendungen zur Selbsthilfe zurecht? Reflexzonenweg, Spaziergänge, usw.

Wie hat Ihnen der Aufenthalt gefallen? Bitte jeden Punkt, von 1 - sehr gut bis 6 - sehr schlecht, bewerten.

- Der behandelnde Arzt
- Die Besitzer
- Mitarbeiter
- Therapeuten
- Yoga: Yogalehrer/in:
- Landschaft
- Häuser / Zimmer
- Betten
- Sauberkeit Resort: Zimmer: Behandlungsräume:
- Küche
- Behandlungsräume
- Essen
-

Andere Punkte und Anregungen:

Feedback von Kurteilnehmer:

Bericht von Maximilian H.

Die Entscheidung fällten Susanne und ich ziemlich kurzfristig zu Weihnachten. "DAS SCHAUEN WIR UNS AN, ab nach Indien!" Wir wollten sowieso weg ... einfach wieder mal weg!

Damals - 1978 - veränderte die fünf Monate dauernde Reise auf dem Landweg nach Indien mein Leben radikal. Sie prägte meine weitere Zukunft! Heute sind die Vorzeichen anders und wir hatten ein dreiwöchiges Zeitlimit. Trotzdem war das Kribbeln im Bauch da, als ich den Flieger bestieg. Wer weiß ...
Es ist ein Stück weit eine Reise zu meinen Wurzeln! Es ist ja "nur" eine Ayurvedakur ... irgendwo im indischen Urwald. Doch wer mich kennt, der weiß, dass auch im Unscheinbaren WUNDERbares passiert!

Eine kleine Oase mitten im indischen Urwald, an der Grenze Goa - Maharashtra.
Hast du den Flug nach Goa/Indien und die knapp zwei Stunden Autofahrt vom Flughafen zum Resort gut überstanden, dann kannst du endlich dein Gepäck abstellen und tief durchatmen! Du bist angekommen!
Der Platz
Die nächste Ortschaft SATELI BHEDSHI ist auf einem Pfad in einer knappen Stunde zu Fuß zu erreichen. Hier ist die Zeit ziemlich stehengeblieben. INDIEN!
Der Ausflug in die nächste größere Stadt nach MAPUSA dauert eine Stunde mit dem Taxi. Hier ist ein quirliger Markt, wo du alles kaufen kannst, v.a. schöne Leinen- und Seidenhemden.
Der Ausflug nach GOA ans Meer nach ARAMBOL dauert knapp zwei Autostunden. Hier ist ein bunter Touristenmarkt und es gibt viele Restaurants.
Wir suchten für unsere Kur ganz bewusst die Abgeschiedenheit in der Natur und konnten uns so sehr bewusst auf den Prozess der Läuterung einlassen. Die RUHE und EINFACHHEIT im Resort öffneten die Augen für die wesentlichen Dinge des Lebens.

Die AYURVEDA-Panchakarma-Kur ist ein intensiver äußerlicher und innerlicher Prozess. Die Intensität bestimmt der Klient mit!

Phase 1: VORBEREITUNG. Ankommen, umschalten, das Neue genießen.
Phase 2: REINIGUNG. Unnötiges/Verbrauchtes ausscheiden. Konfrontation mit den Schattenseiten. Leer werden.
Phase 3: HEILUNG. Aufgeräumt. Vision und Auftrag sind nun klar. Der Körper ist gereinigt und der Geist frei für den nächsten Schritt.

GEGENSÄTZE ermöglichen Bewusstsein und Reife

Therapie	**Urlaub**
intensive Massagen	Natur und Ruhe
Arztgespräche	Zeit haben
verschiedene Einläufe	schöner Pool
Stirn- und Gelenksgüsse	Spaziergänge
Dampfbad, Abreibungen	Gespräche
Kräuterstempel, Ölauflagen	interessante Kultur
Yoga und Meditation	reife Früchte
veganes Essen	bunte Märkte
ayurvedische Medikamente	Abstand vom Alltag

Die PANCHAKARMA-Kur ist KEIN Wellness, sondern ein konzentriertes Therapieprogramm zur körperlichen Reinigung.
Diese drei Wochen in der NATURAL PARADISE AYURCLINIC waren für uns beide Therapie und Urlaub. Es war ein Herausnehmen aus dem Alltag!
Ich erfuhr in dieser Zeit eine tiefe Zufriedenheit, spürte aber auch deutlich (besonders beim Yoga) meine körperlichen Grenzen. Ich stellte viele Fragen an mich ... und bekam Antworten.

Susanne und ich sind drei Wochen lang in einer völlig anderen Welt! 10 - 15 Personen machen hier 3 - 6 Wochen lang Kur. Wir wohnen in einem eigenen kleinen Häuschen. Alles ist einfach hier und die Menschen sind sehr freundlich und hilfsbereit!

Dich einlassen auf ein besonderes Erlebnis, das erst fremd ist. Vertraue einfach! Schritt für Schritt wirst du das Neue wahrnehmen ... erst deine Grenzen und dann deine neue Weite.

Der Weg zur Gesundheit
Liegst du auf der Intensivstation im Krankenhaus oder bist du tief in der Meditation versunken, dann zeigen sich die essenziellen Fragen des Lebens. Bist du glücklich? Hast du deinen Lebensauftrag erfüllt? Hast du dich im Herzen erkannt und gefunden? Kannst du mit einem reinen Gewissen gehen, wenn der Zeitpunkt jetzt da sein sollte? Lebst du deine Wahrheit?

Alles, wo du betrogen hast und wo du ungerecht zu Menschen warst, steht dir als erhobener Zeigefinger gegenüber ... und schmerzt in deiner Seele. Das Leben vergisst nichts - und ist in deinem Körper als Erinnerung eingebrannt.

Jede Umarmung, jedes liebe Wort, jedes bewusste Schauen und Fühlen, jede herzliche Begegnung beflügeln deine Seele und bringen dich in die Leichtigkeit und noch mehr zu dir selbst - in deine Mitte!
GESUNDHEIT ist, wenn du dich körperlich und seelisch WOHL fühlst.

Die Überwindung des inneren Schweinehundes
Diese alten Gewohnheiten sitzen sooooo tief in allen Gelenken und Muskeln!
Das Herantasten schmerzt - Muskelkater, Dehnschmerz, Schwäche. "Lass es!" sagt mein Schweinehund, "Du musst doch nicht mehr 20 sein!"
Wie schnell wir doch manchmal aufgeben wollen bzw. nach Ausreden suchen!
Du musst dich mit dir selbst auseinandersetzen, ehrlich zu dir selbst sein und offen sein für Veränderungen, willst du auf deinem Weg weiterkommen!

Aufwachen, Augen auf!
Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und die Veränderung ist in der Regel mit Anstrengung verbunden! Viele wollen die WAHRHEIT nicht sehen, haben sogar Angst vor ihr! Sie könnte unbequem sein und dein Weltbild in Frage stellen. Was nicht sein soll ... ist nicht! Augen zu und Punkt.

Die Auflösung geschieht in der Regel - leider - häufig durch einen Schicksalsschlag. Das Leben zwingt dich zur Wahrheit bzw. zur Wahrhaftigkeit, wenn du nicht freiwillig erkennst und korrigierst.
Wo hört deine Lüge auf und wann fängt deine Wahrheit an?

Was wir säen, ernten wir!
Du bist, wer du bist.

Es ist die große menschliche Herausforderung, GUT zu sein, keinen Neid zu empfinden, nicht eifersüchtig zu sein, mit den eigenen Süchten umgehen zu können und so zu handeln, dass es auch dem Mitbürger gut geht! Wir sind eine große Menschenfamilie und es ist für jeden genügend da!
Politisch erleben wir leider immer noch diese große Spaltung in Gute und Böse, in Rechte und Unrechte, in Wichtige und Unwichtige. Wir werden manipuliert. Hier wird sich meines Erachtens auch kaum etwas ändern ... denn diese "Menschen" verspüren keine Empathie.
Es ist ein Umdenken notwendig - und dieses beginnt in den kleinen Gruppen von Gleichgesinnten! Hier lernen wir, hier fühlen wir uns wohl, hier werden wir verstanden! Hier können wir üben, was morgen hoffentlich auch im großen Rahmen möglich ist! Hier ist Veränderung gewünscht!

Ich habe es schon lange aufgegeben, überall meinen Kopf hinzuhalten und drauf schlagen zu lassen. "Lasse sie, die anderen! Und gehe gleichzeitig konsequent deinen eigenen Weg!" höre ich meine innere Stimme heute sagen.
Einen anderen Menschen kopieren kann nicht befriedigen! Nur wer seinen eigenen Pfad gefunden hat und auch geht, kommt authentisch rüber und ist mit sich selbst im Reinen.

Dieser dein Weg kann ein langer sein, denn "Über 7 Berge musst du geh´n und 7 Täler durchschreiten!" Manchmal bist du auf deinem Weg ganz alleine ... Es sind wichtige Erfahrungen!

Der Körper ist ein Ausdruck deiner Seele
Du bist heute die Summe von dem, was hinter dir liegt. Hier und jetzt gestaltest du deine Zukunft.

Wer ungesund gelebt hat und so weiterlebt, wird krank. Wer zu viel an Schlechtverdautem schluckt, dem schlägt es auf den Magen. Wer keine Freude im Leben empfinden kann, der wird irgendwann Leberprobleme bekommen oder seine Bauchspeicheldrüse merken. Wer die Last nicht abgibt (weil er z.B. nicht darüber spricht), muss sie weiterhin auf seinen eigenen Schultern schleppen.

Über den Körper tragen wir die Geschichten des Lebens aus. Über den Körper können wir diese auch auflösen! So bekommt die ganzheitliche Körperarbeit eine ganz neue Dimension!

Resümee nach 3 Wochen Indien
Das meiste geschieht im Unbewussten ... und zeigt sich oft erst viel später.
Aber diese 3 Wochen haben jetzt schon VIEL in uns beiden bewirkt:
Abstand zu vielem bekommen, körperlich durchgeputzt worden, die Wärme dort jeden Tag genossen, das tägliche Yoga um 7.00 Uhr früh war hart - aber notwendig! Mal vegan und frische Früchte essen und keinen Alkohol trinken - war gut, muss aber weiterhin nicht zwingend sein. Interessant war einfach auch, die indische Kultur mit den Menschen und die Natur rundherum zu erleben!
Manchmal kam es uns beiden vor, als wären wir im PARADIES!

Der Alltag wird zeigen, was wir von Indien alles mitgenommen haben und wie unsere Veränderung sichtbar wird. Wir freuen uns auf die nächsten Herausforderungen und Begegnungen!

Maximilian H.



Mein Erfahrungsbericht von Indien im Januar 2020 im Natural Paradise Ayurclinic Eco Resort

Mein Name ist Rupert Schranner, wohnhaft in Ingolstadt, Heilpraktiker für Psychotherapie und Ganzheitlicher Gesundheitsberater und Dorn-Massagepraktiker, Mitglied bei "Natürlich Gesund e.V".

Seit mehreren Jahren erfuhr ich immer wieder von den guten Erfolgen der Ayurveda Panchakarma-Kur in Indien. In den letzten Jahren fand ich jedoch terminlich nie die Möglichkeit auch daran teilzunehmen. Im Sommer 2019 nahm ich mir fest vor nach Indien zu fliegen. Für mich war der Termin ab dem 3. Januar 2020 der richtige Zeitpunkt.

Die Zeit im Resort war für mich ein voller Erfolg. Mein Eindruck bei der Ankunft dort war "einfach paradiesisch".

Die Unterkünfte wurden erst letztes Jahr fertiggestellt und entsprechen unseren westlichen Vorstellungen. Alle ärztlichen Konsultationen sowie die ayurvedischen Heilmittel waren für mich sehr hilfreich. Die ayurvedischen Mahlzeiten wurden für jeden Einzelnen individuell abgestimmt, sättigten gut und anhaltend. Die täglichen Massagen wurden äußerst professionell durchgeführt. Außer Yoga bestand die Möglichkeit zum Wassertreten, Schwimmen und Bädern, Wandern sowie auch an diversen Ausflügen teilzunehmen.

Das für jeden Teilnehmer eigens zusammengestellte Programm brachte auch für mich einen unerwartet großen Erfolg. Ich hatte in meinem bisherigen Leben sehr viele Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion genutzt, jedoch scheiterte ich jedes Mal.

Ich verlor in den 3 Wochen über 10 kg an Gewicht, mein Bauchumfang reduzierte sich um 17 cm. Ich konnte bereits nach 5 Tagen meine Bluthochdrucktabletten absetzen und auch daheim sind meine Blutdruckwerte niedriger als während jahrelanger Einnahme. Mein Asthma hat sich wesentlich verbessert. Ich komme nicht mehr wie vorher bei Anstrengung außer Atem, meine Müdigkeit ist wie weggeblasen. Ich habe bedeutend mehr Energie und somit auch Lebensfreude. Durch Yoga wurde ich außerdem wieder viel beweglicher.

Ich nehme in Deutschland weiterhin die verordneten Naturmedikamente und habe meine Ernährung umgestellt, wobei ich auch zwischendurch "sündige". Nach 2 Monaten habe ich nun 20 kg abgenommen und meinen Bauchumfang um weitere 3 cm reduziert. Meine Laborwerte sind jetzt alle wieder im Normbereich, worüber ich sehr froh bin.

Ich denke oft und gerne an die schöne Zeit mit den anderen Teilnehmern zurück und bedanke mich herzlich bei allen, die mir hilfreich zur Seite standen und für mich Englisch/Deutsch übersetzten.

Ich werde sicher wieder einen Termin für diese Regenerationskur finden, die meine biologische Uhr einfach zurückdrehte.

Es war traumhaft für Körper, Geist und Seele!
Herzliche Grüße

Rupert S.

Ayurvedakur in Indien: Land, Leuten und der eigenen Heilung so nah

Ein Reisebericht von Angela E., Dezember 2022

Obwohl mich die ganze Welt fasziniert und ich so gerne reise, stand Indien bei mir nie auf der Wunschliste meiner Reiseziele. Neben meiner Begeisterung für das Reisen, interessieren mich alternative Heilmethoden und meine eigene Gesunderhaltung. Seit Jahrzehnten gönne ich mir fast jährlich eine Heilfastenzeit, die mir immer sehr guttut.
Ja, und wie kam ich nun doch nach Indien? Meine Weltenbummler-Freundinnen waren ein paar Mal dort. Ich habe ihren Erzählungen fasziniert gelauscht. Aber damit konnten sie mich nicht in das doch so wunderschöne Land locken. Erst als sie jedes Jahr eine Ayurvedakur in Indien machten, weckten sie mein Interesse und machten mich neugierig. Wenn sie nach den ersten Tagen der Ayurvedakur ein Foto schickten, dann war es für mich jedes Mal unfassbar, wie man in so kurzer Zeit eine so deutliche Veränderung erfahren kann. Die beiden sahen bereits nach ein paar Tagen komplett verändert aus: völlig erholt und Jahre jünger. Was mich am meisten fasziniert hat war, dass sie so eine unglaubliche Ruhe und besondere Ausstrahlung hatten. Sie kamen mir immer vor, wie von einem anderen Stern. Es war nur eine Frage der Zeit, bis auch ich mein Köfferchen packte und mit den beiden nach Indien zur Ayurvedakur reiste. Beim Heilfasten regeneriere ich sehr schnell und tiefgreifend. Aber was da bei der Ayurvedakur mit mir passierte, das lässt sich kaum in Worte fassen. Ich möchte es fast mit einer Art Glückseligkeit betiteln. Man ist in einer eigenen Welt, darf sich voll und ganz auf sich selbst besinnen und hat Zeit in sich hineinzuhorchen, was einem gut tut und die wundervollen Anwendungen genießen und wirken lassen.
Im Jahr 2019 habe ich zufällig von einem Vortrag eines indischen Ayurvedaarztes erfahren. Hier wurde die neue Ayurclinic „Natural Paradise“ vorgestellt. Ich habe die Bilder gesehen und

wusste: dort werde ich hinfahren. Es ist ein Herzensprojekt des Besitzers Michael Braganza, des Ayurvedaarztes Dr. Rohit und des Ideengebers Joachim Wohlfeil. Und diese „Herzensangelegenheit“ spürt man sofort, wenn man die Bilder sieht. 2022 im November war es dann so weit nach 3 für mich außerordentlich anstrengenden Jahren aufgrund der C-Sache und auch einer anspruchsvollen beruflichen und privaten Phase. Da kamen mir die 3 Wochen Urlaub, die ich noch übrig hatte nach einem überaus arbeitsreichen Jahr, gerade recht. Laura und Joachim unterstützen mich beim Buchen tatkräftig. Und so startete Ende November 2022 meine Reise nach Indien.
Der Flug von München nach Mumbai verlief reibungslos. In Mumbai hatten wir einige Stunden Umsteigezeit mitten in der Nacht. Aber diese verging sehr schnell und so konnten wir entspannt den zweiten Teil der Flugreise nach Goa antreten. Die Abholung hat perfekt geklappt: wir wurden bereits von weitem von unserem Fahrer erkannt. Auf der Fahrt haben wir die ersten schönen Eindrücke von Indien bekommen und je näher wir der Ayurclinic kamen, umso schöner wurde die Landschaft.
Die Klinik ist in einer traumhaften Umgebung gelegen, umgeben von Dschungel und einer naturbelassenen Gegend zwischen Hügeln und Flüssen. Die Naturgeräusche begleiten einen in und durch den Tag. Es war einfach herrlich.

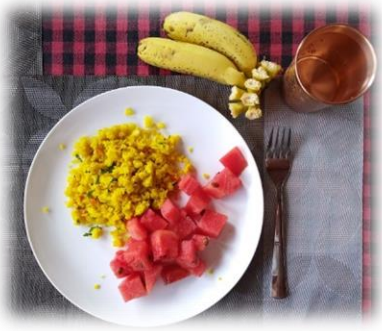




Die Kur begann mit einer Konsultation bei Dr. Rohit, dem Ayurvedaarzt. Herr Dr. Rohit hat mich bei meiner ersten Begegnung in Deutschland bereits fasziniert. Er sagte mir nach 2 Minuten Puls messen und einem Blick auf meine Zunge, wofür die Ärzte in Deutschland eine Bauchspiegelung gebraucht hatten. Er bringt die Dinge auf den Punkt und erfasst die Lebensumstände seiner Patienten in ganz kurzer Zeit. Aufgrund der Anamnese und der Aufenthaltsdauer werden der Ablauf und die Anwendungen festgelegt. Unser Tag begann mit 90 Minuten Yoga und Pranayama. Ein wunderschöner Start in den Tag mit einer unglaublichen Kulisse des Yogaplatzes vor dem Dschungel. Bei der abschließenden Bewusstseinsübung, bei der wir uns auf die verschiedenen Geräusche in der Umgebung konzentrieren sollten, wusste man gar nicht, wo man zuerst hinhören soll, weil die gefiederten Freunde um diese Zeit ihr Morgenkonzert gaben.

Nach dem Yoga standen verschiedene Tees für uns bereit. Ich bat einmal darum, ob ich etwas Teeblätter haben könnte, damit ich mir auch im Zimmer selber Tee zubereiten konnte. Der Koch ging daraufhin in den Garten und kam mit einer Handvoll Blätter zurück. „Mango Leaves“, sagte er. Ich habe Google ein Foto von den Blättern „gezeigt“, weil ich ehrlich gesagt skeptisch war. Kann man daraus wirklich Tee machen? Oh ja … man kann. Und wer hätte das gedacht: Mangoblätter haben tolle Wirkstoffe und der Tee schmeckt richtig gut.

Nach dem Frühstück starteten die Anwendungen. Ich hatte täglich eine große Anwendung mit zumeist einer Ganzkörper Ölmassage oder einer kräftigen Massage mit Kräuterstempeln. Ich habe es tatsächlich geschafft, sogar bei der Massage ab und zu mal einzunicken. Ein Genuss. Na ja … zumindest bis auf das „I-dont-like-Zehenziehen, bis sie knacken“. Sici, meine Therapeutin hat schon immer gelacht und sagte: jetzt kommt dein „I don‘t like“. Ich habe auch ein Kati basti an verschiedenen Körperstellen bekommen. Das sind Teigringe mit ca. 15 cm Durchmesser und diese werden mit warmem Öl befüllt. Man bekommt sie auf Herz, Magen oder auch auf schmerzende Stellen wie z. B. am Rücken. Nach den Massagen wurde man zum Steambath geführt, einer kleinen Sitzsauna, die mit Dampf beheizt wurde. Mit dem Kopf guckt man dabei aus der Holzkiste raus. Nach dem Steam sollte man mindestens 30 Minuten ruhen. Und dann folgt ein weiteres Highlight: Man geht ins Badehäuschen und reibt sich am ganzen Körper mit einer Paste ein. Anschließend nimmt man das heiße Wasser, das über dem offenen Feuer in Kupferkesseln erwärmt wird, ähnlich wie in einem Hamam und spült sich damit ab. Danach schwebt man zurück in sein Zimmer und ruht sich nochmal etwas aus.





Ein tägliches Highlight war auch das Essen. Wir haben mittags und abends verschiedene regional angebaute Gemüse bekommen. Auch solche, von denen Michael, der Besitzer, nicht mal wusste, wie sie in Englisch heißen. Dazu gab es wechselnd entweder Reis, Chapati, Khichdi oder Papadambrot. Da ich während der Kur mein Gewicht etwas optimieren wollte, hätte ich mir manchmal gewünscht, dass mir nicht alles so gut geschmeckt hätte. Das mit dem Gewicht hat aber trotzdem gut geklappt 😊. Die anderen Kurteilnehmer haben schon gegrinst, wenn von mir ein „mhhh lecker“ kam. Denn es waren ein paar dabei, die dann doch manchmal von Sauerkraut und Würsteln gesprochen haben, während ich mit allem selig war, was serviert wurde. Zum Frühstück waren die frischen Früchte und der Porridge das Highlight und auch das Upma war bei vielen ein Favorit. An dieser Stelle ein großes Lob an die Küchencrew, die immer so emsig und lecker für uns gekocht hat.

Ein weiteres Highlight waren die täglichen Spaziergänge. Je nachdem, wie die Teilnehmer zu den Anwendungen eingeteilt waren, formierten sich kleine Grüppchen und gingen zusammen spazieren. Es gibt einige Wege rund um die Ayurclinic in wunderschöner Umgebung. Wir haben jeden Tag etwas Neues entdeckt und hatten sehr nette Begegnungen mit den Menschen aus dem Dorf, die alle sehr freundlich und aufgeschlossen waren. Und wir haben immer wieder Tiere gesehen: süße Äffchen und auch „Thekla“, die Spinne, die uns von Tag zu Tag dicker vorkam und von der Google behauptet, dass sie zur Gattung der Vogelspinnen gehört. Auch sahen wir ein paar Mal sehr große Vögel, die sich leider nicht fotografieren ließen, uns aber dennoch unvergessen bleiben, wie sie mit ihren großen Flügeln hörbar durch die Lüfte schwebten.





Das Wochenende mit Joachim in Goa war ein Erlebnis und hat mich diesem schönen Land nochmal nähergebracht. Danke Joachim, dass du uns mit auf diese schöne Tour genommen hast. Das war ein absolutes Highlight. In der Tropical Spice Plantation wurden uns die Gewürzpflanzen erklärt und gezeigt, wie sie aussehen. Das war sehr eindrucksvoll und interessant und der Lunch war eine schöne Abwechslung zu unserem täglichen Essen. Wir haben es sehr genossen, waren aber sehr brav und haben uns an die Vorgaben unserer Ayurvedakur gehalten (glaube ich 😊).



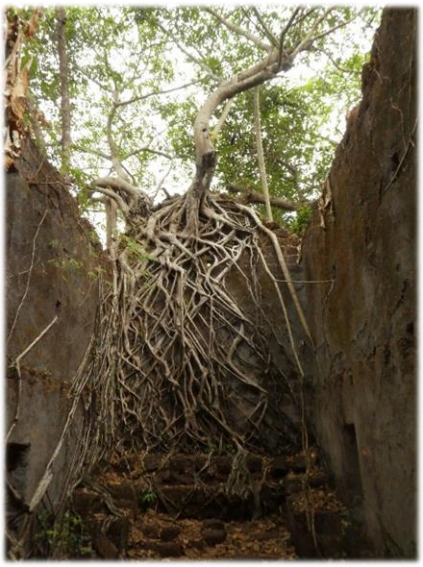


Weiter ging es zum Temple Shree Mangesh, einem der größten und meist besuchtesten Tempel in Goa. Ein wunderschönes Bauwerk. Nebenan wurde gerade Hochzeit gefeiert, zu der man uns spontan sehr gastfreundlich eingeladen hat. Dann ging es gleich weiter zum nächsten Highlight „Mapusa Market“. Hier werden in großen Hallen regionale Spezialitäten angeboten: Gemüse, Fisch, Muscheln, Blumen…. Außen um die Hallen reiht sich ein kleines Geschäft nach dem anderen. Thomas wurde kleidertechnisch als Maharadscha ausgestattet und wir haben uns mit tollen Gewürzen, Tüchern und Saris eingedeckt. Es war ein Erlebnis. Und wer hätte gedacht, dass frisch gepresster Zuckerrohrsaft mit Ingwer so lecker schmeckt. Sollte man unbedingt probieren. Unser nächstes Ziel war Arambol. Nach einem leckeren Essen haben wir unsere Zimmer bezogen und haben seelig geschlafen, begleitet vom Rauschen des Meeres am Cliff in Arambol.

Am nächsten Morgen sind wir ein bisschen am Strand entlang geschlendert und dann ging es weiter nach Mandrem zu Dr. Rohit. Zum Frühstück gab es eine frische Kokosnuss für jeden, die vor unseren Augen geöffnet wurde: zuerst wurde die Kokosmilch geschlürft und dann wurde die Nuss für uns geteilt und das Fruchtfleisch gelockert. Das war ein ganz neuer Genuss. Der nächste Stopp war bei einem wunderschönen bunten Tempel, der uns mit seinen Farben

faszinierte. Mit der Querim Ferry haben wir über die Mündung des Terekhol Rivers übergesetzt zum Fort Tiracol. Das Fort hat eine tolle Lage auf einer Erhebung direkt über dem Meer und lädt zum Verweilen ein und man kann sehr gut essen. Weiter ging unsere Tour zum Paradise Beach, einem sehr schönen und ruhigem Stand am Mündungsdelta des Tiroda Creek. Wenn man hier ist, sollte man unbedingt zum Yashwandt Gad Fort (Redi) gehen. Wer Ankor Wat kennt, wird sich an diesen Ort zurückversetzt fühlen. Ein sehr mystisch mit Bäumen und Wurzeln bewachsenes Fort. Auf dem Heimweg kam uns Joachims Orientierungssinn zu Gute, sonst wären wir sicher „lost in India“ gewesen. Souverän hat er, nachdem uns die Verbindung zum Navi verlassen hat, die richtige Richtung eingeschlagen und uns sicher und gut wieder in die Ayurclinic zurückgebracht. Danke, für diese eindrucksvollen und erlebnisreichen Tage. Das hat meine Reise wahrlich bereichert.





In der Klinik hat sich während der weiteren Tage für mich ein schöner Rhythmus etabliert:
7:00 - 8:30 Uhr Yoga
Ab ca. 8:30 Uhr Frühstück und ggf. Ghee, wenn es auf dem Kurplan stand
Ca. 1 – 2 Std. strammer Spaziergang
11:45 – 13:30 Uhr Massage und Steam Bath und anschließend 30 Minuten ruhen
14 Uhr Mittagessen
Besuch im Badehaus (Peeling und Hamam)
Manchmal nochmal ein Spaziergang
17:30 Uhr – jeden Tag eigene Meditation
18:30 Uhr Abendessen
Danach ratschen, Rupperts Witzen zuhören 😊 und das W-Lan nutzen für Messages und Anrufe (wenn es denn ging 😉)… und dann früh ins Bett und die Ruhe genießen.
Ich war nach den 3 Wochen so erholt, wie schon lange nicht mehr. Und auch nach einiger Zeit daheim kann ich sagen, dass die Kur und der schöne Aufenthalt in Indien immer noch sehr positiv nachschwingen. Es war eine tolle Zeit und Wiederholung jederzeit gerne wieder.
Angela E.