





BALI

# Eine *Ayurveda-Kur* machen

DIE »WEISHEIT ÜBER DAS LEBEN«  
AM EIGENEN LEIB SPÜREN

**D**ie Heilphilosophie Ayurveda hat ihre Ursprünge in Indien. Sie beschreibt Gesundheit als eine Kombination aus einem Körper in Balance, einem glücklichen Geist, einem klaren Verstand, scharfen und freien Sinnen und einer zufriedenen Seele. Der Begriff Ayurveda setzt sich aus zwei Worten zusammen: Ayur bedeutet »Leben« und Veda heißt »Wissen«. Bei Ayurveda handelt es sich also um das Wissen über das Leben. Die Ayurveda-Panchakarma-Kur beginnt mit einer Reinigungszeremonie, dem sogenannten *Purification ritual*. In einem heiligen Tempel Balis, den Quellen von Pura Tirta Empul, steigst du in das frische kalte Wasser, um dich spirituell zu reinigen und gedanklich nicht

mehr Benötigtes loszulassen. Die Behandlungen während der Kur sind absolut göttlich: Im Treatment Center geht von jedem Raum aus der Blick in die Natur, während du eine vierhändige Synchronmassage bekommst, in einem Kräuterbad voller Moringa-Blätter entspannst oder in einer kleinen Dampfsauna sitzt. Vor der Behandlung sprechen alle Therapeuten ein Gebet: Sie bitten die Götter, bei der Behandlung mit dir zu sein! Nahezu jede ayurvedische Medizin besteht zu 100 Prozent aus pflanzlichen Stoffen. Die Heilpflanzen, aus denen viele der Medikamente, Pasten und Masken für die Anwendungen hergestellt werden, lernst du bei einem Spaziergang durch den malerisch angelegten Kräutergarten kennen. Am letzten Tag erwartet dich noch etwas ganz Besonderes: das *Letting-go-Ritual*. Auf einem Blöckchen hast du die letzten Tage über alle negativen Gedanken notiert, die dir während deiner Panchakarma-Kur durch den Kopf gegangen sind. Jetzt verbrennst du diese Zettel im Tempel des Hotels. Endlich kannst du loslassen.

## NACHERLEBEN

Obwohl die meisten Ayurveda-Kuren traditionell in Indien oder Sri Lanka angeboten werden, ist Bali der perfekte Ort für eine Zeit der Reinigung und Einkehr.  
[www.oneworldayurveda.com](http://www.oneworldayurveda.com)

Puls messen (oben links). Opfergaben an die Götter Balis (oben rechts). Reinigung in heiligen Quellen (unten).