

Sri Lanka

24. November bis 15. Dezember 2022

Nach 20 Jahren an einen vertrauten Platz zurückkehren und zu mir Selber finden sowie mich gesundheitlich für die Zukunft stärken – das ist mein Ziel im Ayurveda Garden, wo ich eine 18-tägige Ayurveda-Kur absolviere.

Bereits bei der Ankunft fühlt es sich so richtig an hier zu sein! Zu Beginn ist es gut besetzt und mit den herankommenden Tagen reisen immer wieder Gäste ab. Für längere Zeit sind wir dann zu siebt und fühlen uns wie eine kleine Familie. Die Ärztinnen, Therapeutinnen, Kellner, Koch und Zimmerjungs sind alle so herzlich und zuvorkommend. Wir werden den ganzen Tag verwöhnt.

Die Behandlungen dauern täglich ca. 2 Stunden und lassen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Das Essen ist speziell auf jeden Gast abgestimmt und die Medikamente auch. Alle 2-3 Tage stehen Arztkonsultationen an und an den anderen Tagen kommen Surani und Camilla jeweils bei allen Gästen individuell vorbei, um sich nach unserem Wohlbefinden zu erkunden.

Täglich um 6h findet Yoga statt – ganz nach dem Motto: Morgenstund hat Gold im Mund. 2x wöchentlich gibt es Tai Chi Unterricht und einmal wöchentlich eine Kochdemo. Das hiesige Kochbuch habe ich schon gekauft! Gerne möchte ich ein paar Gerichte und Ideen zukünftig auch zu Hause umsetzen. Samstags kommt ein Mönch zu Besuch für eine Meditationsstunde.

Die Tage fließen dahin, ohne viel zu unternehmen – aber genau dafür bin ich ja hier! Zwischendurch einen Strandspaziergang oder ein kurzes Bad im Meer; Sonnenuntergang schauen und mit den anderen Gästen plaudern.

Einmal machen wir zu sechst einen Morgenausflug zu einer Lagune (64 Inseln, davon 18 bewohnt und bekannt für Zimtbäume) um dort den Sonnenaufgang zu erleben. Von der Lagune aus haben wir Aussicht zum zweithöchsten Berg Sri Lankas – dem Adam's Peak (2'243). Gleichzeitig sehen wir viele Vögel, Affen und einen Leguan. Auch besuchen wir einen kleinen Tempel und eine Insel mit Zimtbäumen; hier können wir mitverfolgen, wie die Zimtstangen, welche wir in unseren Läden kaufen, entstehen – ganz schön eindrücklich.