



## Reisen für Körper und Geist

Ayurveda-Kuren und Yoga-Reisen weltweit

2025



Nebst ausgewählten Reisen finden Sie auf Seite 36 ein ayurvedisches Rezept zum einfachen Nachkochen (mit Video).

[www.ayurveda-yoga-travel.ch](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch)



## Warum Ayurveda- und Yoga-Reisen gut tun

Eine Ayurveda-Reise ist eine wunderbare Auszeit für Körper, Geist und Seele. Das tropische Klima in Sri Lanka oder in Indien ist ideal für eine Kur. Zudem gibt es wohl nichts Schöneres, als morgens das Erwachen der Umgebung bei einer Yogastunde zu erleben oder bei Sonnenuntergang am Strand zu spazieren. Bei der Kombination aus Yoga, Ayurveda und Meditation tun sich Wege auf, sich selbst Gutes zu tun und den eigenen Horizont zu erweitern. Bei einer jeden Reise aufs Neue.



**Brigitte Streit**  
Teamleiterin & Senior  
Product Manager



**Bea Weibel**  
Product & Sales  
Manager

Brigitte und Bea stellen für Sie authentische und qualitativ hochstehende Ayurveda-Kuren und Yoga-Reisen weltweit zusammen: Ob individuell oder in kleinen Gruppen, mit oder ohne Rundreise im Anschluss Ihrer Kur oder Ihres Retreats.



## Ayurveda kurz erklärt

Gemäss der ayurvedischen Theorie lagert sich mit der Zeit Ama (unverdaute Stoffwechsellacken oder Stoffwechselgifte) in unserem Körper ab. Ursachen dafür gibt es einige: Stress, mangelnde Bewegung, übermässigen Nikotin- oder Alkoholkonsum. Mit einer auf uns abgestimmten Ayurveda-Kur reinigen wir

unseren Körper, scheiden das unbeliebte Ama aus und bauen unser Gleichgewicht wieder auf. Unterstützend dabei sind die Yogalektionen, Atemübungen und Meditationsstunden, die alle Ayurveda-Resorts in Zusammenhang mit den Behandlungen anbieten.

## Wohin möchten Sie reisen?

Auserlesene Angebote auf diesen Seiten, alle weiteren auf unserer Website.

### **Ayurveda-Kuren**

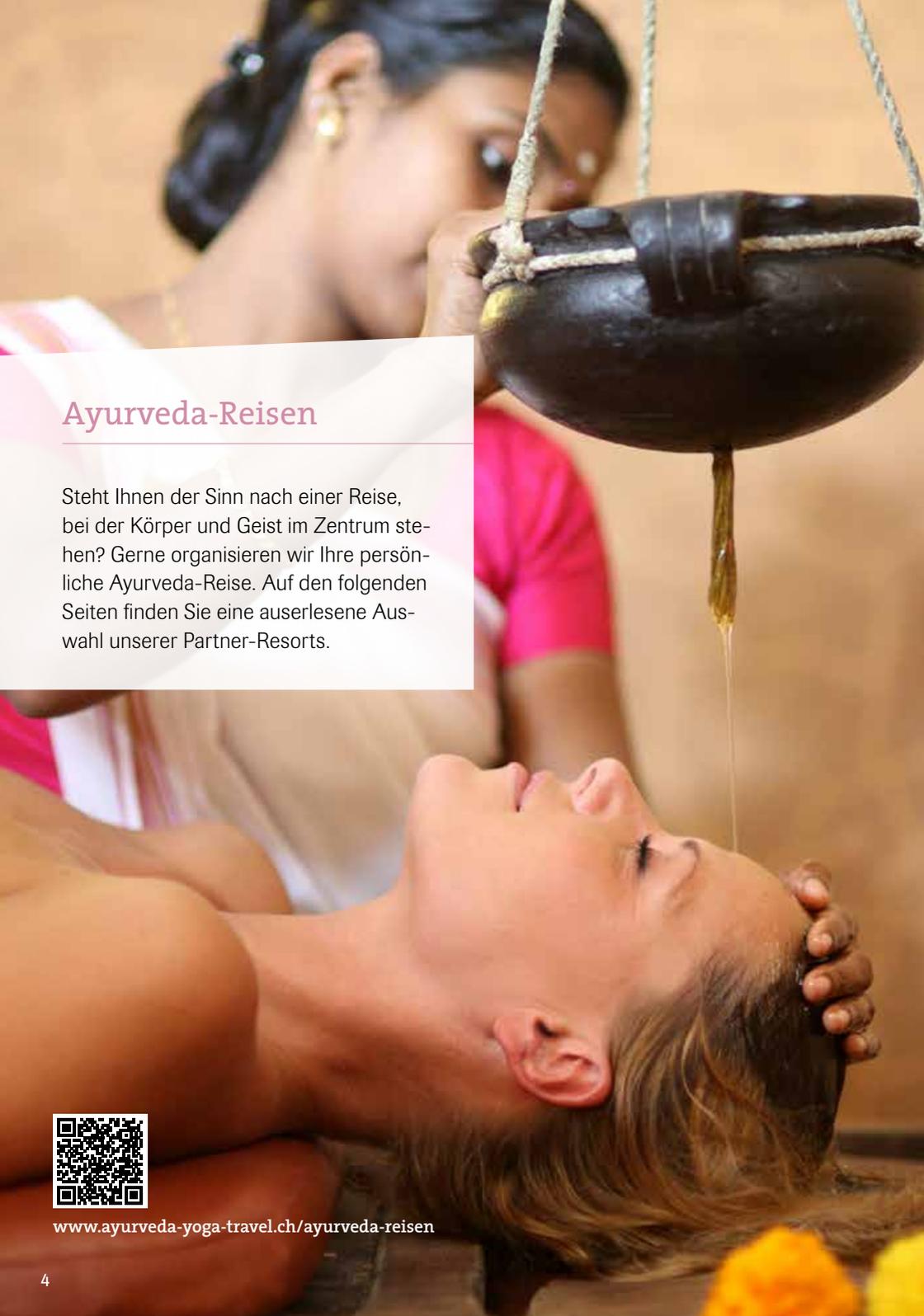
- Deutschland	5
- Italien/Südtirol	7
- Portugal/Madeira	8
- Interview mit Kunde	10
- Indien	12
- Reisebericht von Bea Weibel	18
- Sri Lanka	20

### **Yoga-Retreats**

- Island	31
- Spanien/Mallorca	32
- Nepal	33
- Kapverdische Inseln	34
- Indonesien/Bali	35

### **Ayurveda-Rezept**

- Linsen-Dal	36
--------------	----

A woman is lying on a massage table, receiving a head massage. A therapist is using a dark, polished coconut shell bowl suspended by ropes to pour oil onto her forehead. The woman has her eyes closed and a relaxed expression. The background is softly blurred, showing another person in a pink shirt.

## Ayurveda-Reisen

Steht Ihnen der Sinn nach einer Reise, bei der Körper und Geist im Zentrum stehen? Gerne organisieren wir Ihre persönliche Ayurveda-Reise. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine auserlesene Auswahl unserer Partner-Resorts.





## Deutschland

### Hotel Kunzmann's

Seit über 250 Jahren sprudelt im Kurort Bad Bocklet Heilwasser aus der Erde. Und wussten Sie, dass Kaiserin Sissi in den Bayrischen Bädern Kur-Ferien verbrachte? Tun Sie es ihr gleich und gönnen Sie sich eine Auszeit in historischer Umgebung. Neben der Ayurveda-Kur gehören entspannende Spaziergänge in der Natur und durch die Parkanlage dazu.

### Highlights

- Ayurveda-Behandlungen wie in Indien (die Mitarbeiter\*innen im Ayurveda-Center sind in ihrem «Austausch-Jahr» und kommen aus dem Madukkakuzhy-Center in Indien)
- Kunzmann's eigene Ayurveda-Küche, die auf den ayurvedischen Ernährungsprinzipien basiert
- Attraktives Freizeitangebot in Bad Bocklet (z.B. Konzerte, Kräuterführungen etc.)

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Mit dem Zug reisen
- Ab CHF 2400 (z.B. 7 Nächte/ 6 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/kunzmanns](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/kunzmanns)



## Deutschland

### Hotel Park am See Nattika Ayurveda

Erleben Sie eine authentische Ayurveda-Kur in Nord-Deutschland: Das Hotel liegt direkt am Tollensesee in einer Naturoase an der Mecklenburgischen Seenplatte. Geniessen Sie die stille Schönheit des Hotelparks und erfahren Sie die ganzheitliche Heilung und Kraft einer professionellen und massgeschneiderten Kur – nach dem bewährten Nattika-Konzept aus Indien.

### Highlights

- Saisonale ayurvedisch-vegetarische Vollpension
- Spazier- und Radwege sowie Wassersportmöglichkeiten
- Fass-Sauna und eigener Badesteg

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Mit dem Zug reisen
- Ab CHF 2520 (z.B. 7 Nächte/ 7 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/parkamsee](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/parkamsee)



## Italien / Südtirol

### Hotel ENGEL Ayurpura

Die tiefe ayurvedische Philosophie durchdringt jeden Aspekt des Hotels – von den Behandlungen bis hin zur Küche. Die Vision der Gastgeber\*innen kommt also nicht von ungefähr: Das im November 2023 neu eröffnete Hotel soll ein Ort der Sehnsucht und Verbindung sein.

### Highlights

- Inmitten der Dolomiten gelegen, umgeben von Wald, Wiesen und Bergen
- Bio-Sauna (auf Stelzen zwischen Baumkronen)
- Authentisches und individuelles Ayurveda-Erlebnis

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Mit dem Zug reisen
- Ab CHF 3490 (z.B. 7 Nächte / 6 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/engel](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/engel)



## Portugal / Madeira

### Hotel Alpino Atlantico

Entscheiden Sie sich für dieses Hotel auf der Blumeninsel, treffen Sie auf ein kleines Ayurveda-Bijou: Es liegt wunderschön auf einer Klippe über dem Atlantik und eignet sich perfekt für Menschen, die Ruhe suchen. Perfekt auch die Kombi «Ayurveda und Madeira» – gedeihen in der tropischen Natur doch zahlreiche Heilpflanzen.

### Highlights

- Unterschiedlich intensive Ayurveda-Kuren möglich
- Ayurveda-Kochkurs besuchen
- Zimmer mit Meersicht

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Bequeme Direktflüge ab der Schweiz
- Ab CHF 2610 (z.B. 7 Nächte / 6 Behandlungstage)



«Im Hotel Alpino Atlantico praktizieren sehr erfahrene Yogalehrer\*innen und Therapeut\*innen.»



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/alpino](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/alpino)



## Geführte Yoga- und Wanderreise

Spricht Sie Wandern und Yoga gleich an? Perfekt! Und wie schön, wenn man beides mit Menschen erlebt, die heimisch sind und die Umgebung kennen. Die Besitzerfamilie Ihrer Quinta kommt ursprünglich aus Österreich, lebt aber schon lange auf der Insel. Angezogen von der Landschaft, gemischt aus hohen Steilküsten, tief eingeschnittenen Tälern und einem hochalpinen Kern.

### Highlights

- In einer Quinta, traditionelles Landhaus, wohnen
- Wanderung auf den Pico Ruivo, den höchsten Berg Madeiras
- Die lebendige Hauptstadt Funchal besuchen

### Gut zu wissen

- Yogaunterricht und geführte Wanderungen in Deutsch
- Für Yoga-Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- Mehrere Reisedaten, siehe QR-Code/Link
- 8 Reisetage ab CHF 2250 (inkl. Flug)



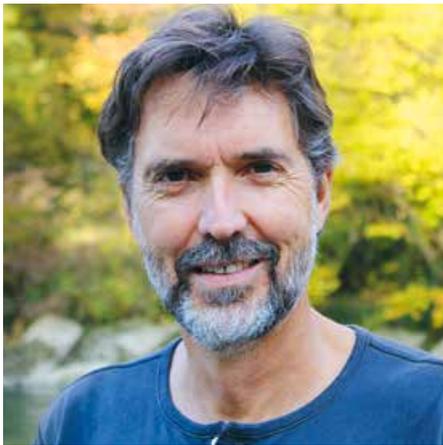
[www.ayurveda-yoga-travel.ch/madeira](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/madeira)



## Kundenstimme

Gespräch mit Andy Keller, erfahrener Ayurveda-Reisender

Unser Kunde Andy Keller war bereits fünf Mal in einer Ayurveda-Kur – in Indien, Sri Lanka und auf Madeira. Wir freuen uns, dass er sich mit uns ausgetauscht hat und seine Erfahrungen teilt. Das ganze Gespräch lesen Sie auf unserer Website. Ein Auszug davon gibt es auf dieser Doppelseite.



### **Ayurveda & Yoga Travel: Andy Keller, kannst du die Kur in Indien mit der in Sri Lanka vergleichen?**

Andy Keller: Aus meiner Sicht waren die Kuren gleichwertig, obschon jedes Resort sein eigenes System hat. Zum Beispiel, was die Verabreichung von Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten betrifft oder wie oft man von den Ayurveda-Ärzt\*innen besucht wird. Ich erinnere mich, dass die Kur im indischen Nattika Beach sehr exakt durchgeführt wurde. Im Barberyn Beach in Sri Lanka arbeiteten die Therapeut\*innen zusätzlich mit Akupunktur.





### **Wagst du den Vergleich mit Europa?**

Klar. Ich hätte nicht gedacht, dass die Massagen genauso gut würden wie die in Indien oder in Sri Lanka. Es gab weniger Nahrungsergänzungsmittel, keine in Tablettenform zumindest, wie in Indien. Was manchen Gästen sicher gefällt ist, dass abgeschwächte Kuren möglich sind; also mit nur einer statt zwei Behandlungen pro Tag. Zudem übten wir während den Kuren in Indien und in Sri Lanka jeweils mit den gleichen Lehrern Yoga. Auf Madeira wurden wir jeden Tag von jemand anderem unterrichtet, was ich schön fand. Die Yoga-Stile änderten entsprechend.

### **Wie hast du dich nach der Kur/den Kuren gefühlt?**

Ich habe mich jeweils körperlich sehr gut gefühlt, entspannt und «läbiger». Gleichzeitig auch beschwingt und inspiriert.

### **Hast du Tipps für Menschen, die zum ersten Mal eine Ayurveda-Kur machen?**

Sie sollen versuchen, sich auf das, was kommt, einzulassen und es auszuprobieren. Es lohnt sich, gewisse Bedenken und vielleicht sogar Ängste über Bord zu werfen. Natürlich braucht das anfänglich Mut. Ich finde es schön und spannend, sich der östlichen Philosophie hinzugeben und etwas zu erfahren, was man vorher noch nicht gekannt hat.



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/andy](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/andy)



## Indien

### Hotel Nattika Beach

Freuen Sie sich auf eine Wohlfühlreise an der Malabarküste in Kerala: Das Resort liegt an einem kilometerlangen Sandstrand und inmitten eines tropischen Gartens mit Palmen. Es ist bei unseren und allgemein bei europäischen Gästen sehr beliebt. Nicht zuletzt, weil die Besitzerfamilie Mathew versteht, was diese wünschen und die Wünsche im Resort umsetzen.

### Highlights

- Ayurveda-Öle, hergestellt in der hauseigenen Apotheke
- Exquisites ayurvedisch-vegetarisches Essen
- Gemüse und Früchte aus dem hoteleigenen Gemüsegarten

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Lohnend: Ausflug in die Backwaters, Keralas Wasserwege (siehe Seite 16)
- Ab CHF 3080 (z.B. 14 Nächte / 14 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/nattika](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/nattika)



## Geführte Yoga- und Ayurvedareise

Ihr Interesse an der Yogaphilosophie und ihre Begeisterung für die indische Kultur führen dazu, dass die Bernerin und Yogalehrerin Karin Reber regelmässig nach Indien reist. Wir freuen uns sehr, dass sie es auch für uns tut, und zwar, wenn sie unsere Yoga- und Ayurvedareise führt. Mit ihr gemeinsam geht es nach Kerala, ins Hotel Nattika Beach.

### Highlights

- Reisebegleitung ab/bis Schweiz
- Yogaunterricht mit der Berner Yogalehrerin Karin Reber
- Professionelle Ayurveda-Behandlungen

### Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- Kleingruppenreise
- 16 Reisetage ab CHF 4090 (inkl. Flug)

### Reisedatum

- 8. bis 23. September 2025



Yogalehrerin  
Karin Reber



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/yoganattika](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/yoganattika)



## Indien

### Hotel Rockholm

Die wunderbare Lage, oberhalb vom Lighthouse Beach im Süden von Kerala, sowie die Ausblicke auf das Meer tragen hervorragend zur Entspannung bei. Und das sanfte Rauschen der Wellen und die angenehme Meerresbrise wirken meditativ. Wenn Sie diese Attribute mögen, dann passt das Hotel Rockholm gut zu Ihnen.

### Highlights

- Im bekannten Badeort Kovalam gelegen
- Helle und modern eingerichtete Zimmer
- Herzliche und familiäre Atmosphäre
- Ausflugsmöglichkeiten: Zum Beispiel in die Dörfer in der Umgebung von Kovalam

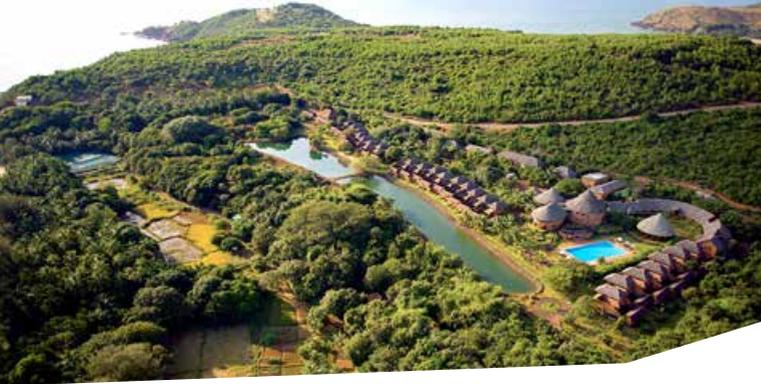
### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Gleiche Besitzerfamilie wie das beliebte Hotel Nattika (siehe Seite 12)
- Ab CHF 3160 (z.B. 14 Nächte / 14 Behandlungstage)



«Mit Blick aufs Meer und dem Rauschen der Wellen im Ohr ist das feine Essen im Restaurant eine wahre Freude.»

[www.ayurveda-yoga-travel.ch/rockholm](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/rockholm)



## Hotel SwaSwara

Neben einer besten Ayurveda-Kur geniessen Sie Meditationen, Yogastunden, gesundes Essen, den gepflegten Garten und, wenn Sie mögen, üben Sie sich im Malen und Töpfern. Übrigens, Swa Swara bedeutet «mein eigener Rhythmus» und passt perfekt. Nicht zuletzt, weil die Lage des Resorts ideal ist, um Körper, Seele und Geist (wieder) in ihren Rhythmus zu bringen.

### Highlights

- Auf einer Anhöhe oberhalb des «Om Beaches» gelegen
- Umfangreiches Yoga- und Meditationsprogramm
- Den nahe gelegenen hinduistischen Wallfahrtsort Gokarna besuchen (mit Tuk Tuk)

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transfer ab Flughafen Goa zirka vier Stunden
- Ab CHF 4710 (z.B. Rejuvenation-Programm, 14 Nächte/ 14 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/swaswara](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/swaswara)



## Indien

### Hotel Healing Island

Ziehen Sie sich in diesem kleinen und feinen Ayurveda-Resort für eine Weile zurück und genießen Sie die tropische Umgebung Keralas: Es liegt in hügeliger und grüner Umgebung, innerhalb eines tropischen Gartens, und direkt am Stausee. Von der halboffenen Yogahalle auf dem Dach sehen Sie bei klarem Wetter den Sonnenaufgang.

### Highlights

- Familiäre Atmosphäre
- Ayurveda-Ärztelike praktiziert in der 8. Generation
- Spaziergänge in der tropischen Natur

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Für Gäste, die sich vollkommen auf ihre Kur konzentrieren und sie auf traditionelle Art erleben möchten
- Ab CHF 2890 (z.B. 14 Nächte / 14 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/healing](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/healing)



## Hotel Lake & Mountains

Wie sein Partnerhotel Healing Island, siehe linke Seite, liegt auch das «Lake & Mountains» direkt am Stausee in den grünen Bergen von Kerala. Die Ruhe, die die ursprüngliche und schöne Gegend versprüht, überträgt sich auf die Atmosphäre im Hotel. In Kombination mit dem Wissen der Ärzte-Familie ist der Ort perfekt, um zu innerer Harmonie zurückzufinden.

### Highlights

- Familiäre Atmosphäre
- Ayurveda-Öle aus eigener Produktion
- Morgendliche Spaziergänge in der Natur (gemeinsam mit den Gästen des «Healing Island»)

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- In der näheren und weiteren Umgebung gibt es keine Einrichtungen oder andere Hotels für Tourist\*innen. Einzig das Partnerhotel Healing Island liegt gleich gegenüber.
- Ab CHF 2900 (z.B. 14 Nächte / 14 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/lake-mountains](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/lake-mountains)

# Eine Hausbootreise durch die Backwaters

Unsere Mitarbeiterin Bea Weibel realisiert im November 2023 ihren langgehegten Reisetraum: Die Kerala Backwaters in Indien auf einem Hausboot erkunden. Sie erlebt eine Reise durch die malerischen Kanäle und Gewässer, fernab von Hektik und Stress.

## Venedig des Ostens

Im Hinterland der Malabar-Küste erstreckt sich das einzigartige Netzwerk aus Flüssen, Seen und Kanälen über fast 900 Kilometer. Ich bin in der Region Alleppey unterwegs, auch als «Venedig des Ostens» bekannt. Wir gelangen zu wenig besuchten und ursprünglichen Orten. Ich sehe kaum andere Boote.

## Im Hier und Jetzt

Meistens verbringe ich die Zeit auf der Bank an der Reling und lasse die Landschaft an mir vorbeiziehen. Im hinteren Teil des Bootes befindet sich die Küche, in der das Küchenteam sämtliche Mahlzeiten frisch zubereitet. Es gibt kein WLAN. Ich genieße es sehr im Hier und Jetzt zu sein und mich nicht ablenken zu lassen.

Der ganze Reisebericht:

[www.ayurveda-yoga-travel.ch/backwaters](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/backwaters)





## Highlights

- Das einheimische Leben und Arbeiten auf dem Wasser erleben
- Idyllische Landschaften, Reisfelder, Kokosnuss-Palmen und kleine Dörfer an sich vorbeiziehen lassen
- Fort Cochin mit seiner kolonialen Vergangenheit. Bea Weibel: «Für mich die faszinierendste und wohl schönste Stadt in Kerala.»

## Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Kombinieren Sie dieses Erlebnis mit Ihrer Ayurveda-Kur – wir empfehlen vor der Kur
- 4 Tage/3 Nächte ab CHF 680 pro Person bei zwei Personen



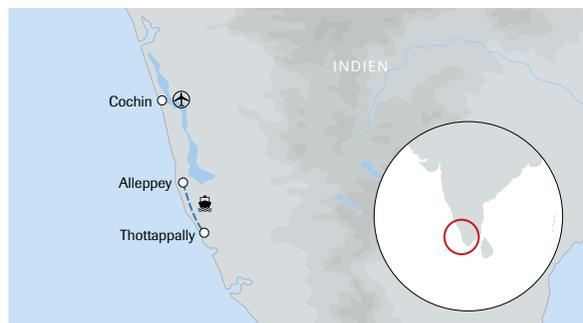
[www.ayurveda-yoga-travel.ch/hausboot](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/hausboot)

## Wissen teilen

Mein englischsprechender Guide kennt die Backwaters wie seine Westentasche und teilt sein Wissen über die lokale Kultur und Geschichte mit mir. Ich bin beeindruckt. Auch vom Kapitän, der uns präzise durch das weitläufige Kanalsystem mit üppigen Mangrovenwäldern, an Reisfeldern und idyllischen Dörfern vorbei navigiert.

## An Land

Unter anderem besuche ich den Hindu-Tempel «Mannarashala Snake Shrine». Die heilige Stätte gilt bei jungen Paaren als wichtiger Pilgerort, gekoppelt mit der Hoffnung auf zukünftigen Kindersegen. Mit respektvollem Abstand beobachte ich die verschiedenen Zeremonien, Gebete und Rituale und geniesse die spirituelle Atmosphäre.





## Sri Lanka

### Die Barberyn-Hotels

Ayurveda-Pionier ist sie, die Gründerfamilie Rodrigo. Denn seit bald sechzig Jahren betreiben sie ihre Resorts, mit entsprechendem Know-how. Angefangen im Jahr 1968 mit einem Resort, gehören heute deren vier zum Portfolio. Allesamt mit einem umfassenden Kur-System aus Behandlungen, Yoga und ayurvedischer Ernährung. «Die Resorts haben eine besondere Energie, ein Gefühl, das aus jahrelanger Praxis ganzheitlicher therapeutischer Behandlungen resultiert. Ayurveda ist die Lebensweise unserer Familie, die wir mit unseren Gästen teilen», so Geetha Rodrigo aus der zweiten Generation der Gründerfamilie.

### Barberyn Reef

#### Highlights

- Am öffentlichen Sandstrand von Beruwala gelegen
- Massage-Öle, Kräuter, Gemüse und Früchte aus eigener Produktion/Anbau (ist in allen Barberyn-Resorts so)
- Begleitete Ausflüge zum Talapota-Tempel oder in den «Brief Garden»

#### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3180 (z.B. 14 Nächte/ 13 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/reef](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/reef)



## Barberyn Beach

### Highlights

- Abgeschieden und mitten in der tropischen Natur gelegen
- Grosszügige Pool- und Gartenanlage zum Entspannen
- Begleitete Ausflüge nach Galle und Matara oder Marktbesuche (kostenlos)

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3380 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/beach](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/beach)



## Sri Lanka

### Barbery Sands

#### Highlights

- Ruhig und naturnah gelegen: Auf einer Halbinsel am Meer
- Familiäres Hotel mit nur 25 Gästezimmern
- Begleitete Ausflüge zum Talapota- oder zum Warakagoda-Tempel

#### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3210 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/sands](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/sands)



## Barberyn Waves

### Highlights

- Grosszügige und geräumige Zimmer
- Weitsicht über die Südküste und das Meer
- Begleitete Ausflüge nach Galle und Matara oder Marktbesuche (kostenlos)

### Gut zu wissen

- Schwesterhotel vom Barberyn Beach
- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3520 (z.B. 14 Nächte/ 13 Behandlungstage)

## Soziales Engagement

Nicht nur für biologische Landwirtschaft setzt sich die Besitzerfamilie Rodrigo ein, sie engagiert sich auch sozial: Zum Beispiel unterstützen sie mehrere Schulen oder vergeben Stipendien an Studenten, die aus Familien mit wenig Einkommen stammen. Weiter gehört die Förderung der einheimischen Frauen dazu. Sie lernen Nähen, stellen kleine Kunsthandwerke her und verkaufen sie. So tragen sie zum Lebensunterhalt der Familie bei.



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/waves](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/waves)



## Sri Lanka

### Hotel ANANDA Ayurveda Resort

Die harmonische, familiäre und ruhige Atmosphäre im «Ananda», gepaart mit den angebotenen Yoga- und Meditationseinheiten und der ayurvedischen Ernährung, tragen dazu bei, dass Sie nach Ihrer Kur mit einem verbesserten Wohlbefinden und neu gewonnener Vitalität heimkehren. Das Boutique-Hotel ist deutsch-österreichisch geführt.

### Highlights

- Direkt am öffentlichen Sandstrand gelegen
- Kleines und eingespieltes Team aus Management, Ärztin, Therapeut\*innen und Yogalehrer
- Eine Oase für ruhesuchende Menschen

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transfer ab Flughafen Colombo zirka zwei Stunden
- Ab CHF 3110 (z.B. 10 Nächte / 10 Behandlungstage Shakti-Kur)
- Wie Brigitte Streit das Hotel ANANDA erlebt, lesen Sie in ihrem Reisebericht: [www.ayurveda-yoga-travel.ch/berichtananda](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/berichtananda)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/ananda](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/ananda)





## Hotel Thaulle Pure Ayurveda Resort

Das qualitativ hochstehende Bio-Hotel setzt sich stark für Nachhaltigkeit und Ressourcenschutz ein und bietet Ihnen authentische und seriöse Ayurveda-Kuren an. Es liegt in schönster Umgebung zwischen dem Yoda-See und dem Meer. Der Name kommt nicht von ungefähr: «Thaulle» bedeutet auf Singhalesisch «Ufer».

### Highlights

- TourCert zertifiziertes Design-Bio-Hotel
- Eigene Eco-Farm auf 25 Hektaren
- Nur etwa zehn Minuten Fahrt zum Kirinda Beach

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Gäste mit verschiedenen Gesundheitsproblemen, insbesondere Borreliose- und Migräne, sind bei Dr. Upul sehr gut aufgehoben
- Ab CHF 4710 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/thaulle](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/thaulle)



## Sri Lanka

### Kur Resort Lanka am See

Lassen Sie Ihren Alltag hinter sich und erleben Sie eine traditionelle Ayurveda-Kur am Ufer eines malerischen Sees: Das Boutique-Hotel unter sri-lankisch-schweizerischer Leitung bietet Ihnen einen persönlichen und professionellen Service und liegt nur wenige Fahrminuten von den Stränden Bentotas entfernt. Es ist ein Geheimtipp, weitab vom Trubel der Touristenzentren.

### Highlights

- Tägliches Yoga-Angebot
- Ayurveda-Kochworkshops
- Bootsausflüge auf dem See

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Deutsch-Übersetzungsservice ohne Aufpreis
- Ab CHF 2680 (z.B. 7 Nächte / 7 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/lanka](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/lanka)



## Hotel Surya Lanka

Surya ist zum einen der Sonnengott aus der hinduistischen Mythologie, zum anderen Namensgeber von diesem Ayurveda-Resort. Der Name passt sehr gut, liegt das Resort doch im sonnigen Süden von Sri Lanka. Aber machen Sie sich keine Sorgen, was Schatten betrifft: Auf den bequemen Liegestühlen unter den schattenspendenden Palmen im Garten lassen Sie Ihre Behandlungen auf sich wirken.

### Highlights

- Im weniger touristischen Süden von Sri Lanka gelegen
- Strandspaziergänge in der ruhigen Bucht unternehmen
- Authentische Kuren, die auf grosser Erfahrung basieren. Das Hotel bietet zwei verschiedene Typen an: Die «Intensiv-Kur» und die «Heil-Kur»

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transfer ab Flughafen Colombo, via die moderne Autobahn, max. viereinhalb Stunden
- Ab CHF 3580 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage «Intensiv-Kur»)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/surya](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/surya)



## Sri Lanka

### Hotel Heritance Ayurveda Maha Gedara

Durch ein Meer von weissen Frangipani-Blüten erreichen Sie diesen Ort des Wohlbefindens: Das elegante und grosszügig angelegte Ayurveda-Hotel ist ideal für Gäste, die ihre Kur am Sandstrand eines touristisch erschlossenen Ortes an der Südwestküste von Sri Lanka verbringen möchten.

#### Highlights

- Das wunderschöne Ayurveda-Center, das rund um einen Lotus-Blumen-Teich angelegt ist
- Im Garten oder im halboffenen Restaurant mit Blick aufs Meer essen
- Direkt am belebten Strand von Bentota gelegen

#### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Gut für eine «Schnupper-Ayurveda-Kur»: Buchen Sie das Hotel bereits ab einem Aufenthalt von einer Woche
- Ab CHF 3140 (z.B. 7 Nächte / 7 Behandlungstage Rejuvenation-Kur)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/maha](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/maha)



## Hotel Ayurvedie Weligama

Das «Ayurvedie Weligama» liegt direkt am Sandstrand von Weligama und bietet Ihnen erstklassige Ayurveda-Kuren mit sehr komfortablem Hotelstandard. Im Infinity-Pool mit fantastischem Meerblick und bei wohltuenden Behandlungen und Massagen lassen Sie Ihren Alltag augenblicklich hinter sich.

### Highlights

- Helle und schöne Zimmer mit hohem Standard
- Zweimal täglich Yoga mit Meerblick
- Diverse Ausflugsmöglichkeiten: Z.B. die Zimtplantagen von Koggala oder einen nahegelegenen buddhistischen Tempel inklusive Zeremonie besuchen

### Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Das «Ayurvedie Weligama» legt grossen Wert auf gelebte Nachhaltigkeit: Z.B. mit Verzicht auf Einwegplastik, Stromgewinnung durch Solarzellen etc.
- Ab CHF 3460 (z.B. 7 Nächte / 7 Behandlungstage)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/weligama](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/weligama)

## Yoga-Reisen

---

Weg vom Alltag daheim, frische Energien tanken und zur Ruhe kommen. Gerne organisieren wir Ihre persönliche Yoga-Reise. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine auserlesene Auswahl unserer Yoga-Retreats.



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/yoga-reisen](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/yoga-reisen)



## Island

### Yoga und Wandern

Entdecken Sie das Land im Norden im Sommer oder Herbst und lassen Sie sich verzaubern vom Glanz der Mitternachtssonne: Wenn sie rund um die Uhr scheint, pulsiert das Leben. Vögel beleben die Küsten, die Vegetation steht in vollem Saft und die Sonne wärmt das Land. Wandern Sie durch die vielfältige Natur und spüren Sie ihre Kraft während Ihren Yoga-Einheiten.

Yogalehrerin und  
Wanderführerin  
Ulrica Seiler



### Highlights

- Yoga in der freien Natur und im Studio
- Baden in geothermischen Naturpools
- Besuch einer aktiven Vulkanzone

### Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- Unterrichtssprache Englisch, da internationale Gruppe
- 6 Reisetage ab CHF 1900 (exkl. Flug)

### Reisedaten

- 13. bis 18. Juli 2025
- 12. bis 17. Oktober 2025



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/island](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/island)



## Spanien / Mallorca

### Yoga-Finca

Geniessen Sie die Stille auf der Balearen-Insel: Beim Yoga, am Pool oder im Garten der Yoga-Finca. Spaziergänge zum nahegelegenen Dorf Montuiri mit den maurischen Einflüssen, Ausflüge ans Meer oder in die Hauptstadt La Palma und wohltuende Massagen runden Ihre Auszeit ab.

### Highlights

- Vollpension mit frisch zubereiteten, kreativen vegetarisch und veganen Speisen
- Täglich zwei Yogaeinheiten à je 90 Minuten (Deutsch)
- Mix aus dynamischem und sanftem Yoga
- Die offene Yogaplattform mit Sicht auf die Felder und die offene Yogaplattform in den Olivenhainen

### Gut zu wissen

- Individualreise, ganzjährig buchbar
- Gut für Alleinreisende geeignet
- Eine Woche ab CHF 1960 (inkl. Flug)
- Wie unsere Marketing-Mitarbeiterin Rahel Staudenmann die Finca erlebt, lesen Sie in ihrem Reisebericht: [www.ayurveda-yoga-travel.ch/mallorca-rahel](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/mallorca-rahel)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/mallorca](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/mallorca)



# Nepal

## Yoga und Wandern

Verbinden Sie Yoga mit Trekking im wunderschönen Himalaya: Das Wandergebiet befindet sich in der berühmten Annapurna-Region, eine der schönsten und bemerkenswertesten Gebiete Nepals. Und in diesem grandiosen Hochgebirgspanorma meditieren Sie, machen Atemübungen und üben Ihre sanften Asanas.

## Highlights

- Panoramaflug mit Blick auf die ganze Annapurna-Kette
- Grossartige Aussichten auf die mächtigen 8000er Annapurna und Dhaulagiri
- Nepalesisches Dorfleben mit einzigartiger Kultur

## Gut zu wissen

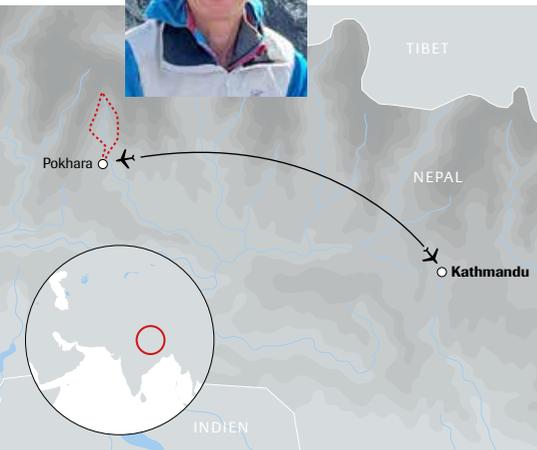
- Für Yoga-Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- Kleingruppenreise (max. 8 Teilnehmer\*innen)
- 15 Reisetage ab CHF 3150 (exkl. Flug)

## Reisedatum

- 25. Oktober bis 08. November 2025



Yogalehrerin und Nepal-Expertin  
Alexandra  
Fender-Rother



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/nepal](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/nepal)



## Kapverdische Inseln

### Yoga und Wandern

Auf dieser Kleingruppenreise kombinieren wir die Naturschönheiten der zwei kapverdischen Inseln Santo Antão und São Vicente mit entspannendem Yoga und Meditations-Einheiten. Gemeinsam mit den Schweizer Yogalehrerinnen und dem lokalen Wanderleiter Fredson geniessen Sie eine facettenreiche Auszeit.



Pascale Sommer



Sandra Eigenmann

### Highlights

- In kleinen Unterkünften wohnen
- Die natürlichen Swimming-Pools von Sinagoga besuchen
- Die malerische Hafenstadt Mindelo auskundschaften

### Gut zu wissen

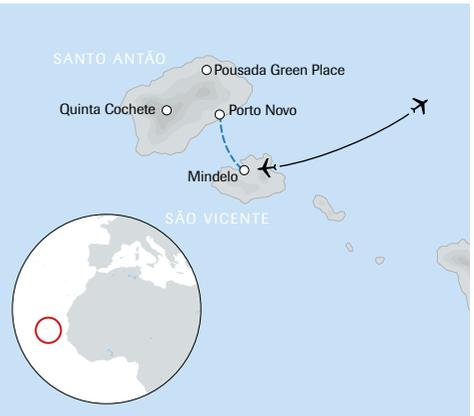
- Für Yoga-Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- Mittlere Kondition haben und trittsicher sein
- Kleingruppenreise (max. 8 Teilnehmer\*innen)
- 11 Tage ab CHF 3890 (inkl. Flug)

### Reisedaten

- 22. April bis 02. Mai 2025 (Sandra Eigenmann)
- 05. bis 15. November 2025 (Pascale Sommer)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/kapverden](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/kapverden)





## Indonesien / Bali

### Yoga, Ayurveda und Wellness

Den perfekten Ort, um eine Auszeit mit Yoga, Meditation und Ayurveda zu geniessen? Wir kennen ihn: Das Hotel Prana Veda Bali Sanctuary, eine versteckte und ruhige Wohlfühl-oase an der Nordküste Balis. Das Spezielle: Das Hotel lässt Sie aus drei verschiedenen Wochen-Retreats auswählen.

### Highlights

- Sie wählen Ihre Wunschwoche: Die Yogaferien-Woche, die Ayurveda-Wohlfühlwoche oder die Heil- und Energiewoche (mehr Details auf unserer Website)
- «Aqua Healing»: Mit einer Therapeutin im warmen Wasser floaten
- Gemeinsame Aktivitäten wie Kochkurs oder Ausflüge in die Umgebung

### Gut zu wissen

- Persönlich geführte Unterkunft unter deutscher Leitung
- Individualreise, ganzjährig buchbar
- z.B. 7 Tage Yoga-Woche ab CHF 2600 (inkl. Flug)



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/bali](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/bali)

Ayurveda-Rezept mit Kochvideo

# Linse-Dal

Da die Ernährung im Ayurveda eine zentrale Rolle spielt, pflegen wir mit der Ayurveda-Köchin und -Medizinerin Michèle Frey aus Bern eine Partnerschaft. Gemeinsam mit ihr teilen wir mit Ihnen gesunde Rezepte. Wie das Dal, ein ayurvedisches Grundrezept. In unserem Kochvideo zeigt Ihnen Michèle, wie Sie das Rezept ganz einfach nachkochen.



## So geht's

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer fein hacken. Den Fettstoff in einer Pfanne erhitzen, bis sich an Ihrer Holzkelle Bläschen bilden. Die gemörserten Gewürze und die Curryblätter anrösten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer begeben, Hitze etwas reduzieren und mit-

dünsten. Die Linsen, das Kurkuma-, Zimt- und Currypulver hinzufügen, kurz mitdünsten und mit zirka der Hälfte des Wassers ablöschen. Auf kleiner bis mittlerer Stufe garen, Wasser nach und nach beigegeben. So, dass die Linsen immer leicht mit Wasser bedeckt sind. Wichtig:

Zu diesem und weiteren Rezepten  
[www.ayurveda-yoga-travel.ch/rezpte](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/rezpte)





### Gut zu wissen

- Rote, halbierte Linsen verwenden, müssen nicht eingelegt werden
- Wenn Sie einen veganen Fettstoff verwenden, ist das Rezept ganz vegan
- Das Linsen-Dal ist glutenfrei
- Kochdauer von A bis Z: Rund 45 Minuten

### Ein Rezept von Michèle Frey

Die Ayurveda-Köchin und -Medizinerin ist Mitgründerin vom «ayurveda room» in Köniz. Ein ganzheitliches Gesundheitszentrum, das unter anderem individuelle Ayurveda-Kochkurse anbietet.



Video und Rezept-PDF

[www.ayurveda-yoga-travel.ch/linsen-dal](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/linsen-dal)

Ohne Salz weich garen, bis kaum noch Wasser da ist und anschliessend die Kokosmilch hinzufügen. Weiter garen, bis zur gewünschten Konsistenz. Sobald alles gar ist, mit Salz abschmecken und den Zitronensaft beigeben.

### Zutaten für 4 Personen

- 200 g rote Linsen, gewaschen
- 400 ml Wasser
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel, geschält
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Ingwer, daumengrosses Stück, geschält
- Erhitzbarer Fettstoff
- 1 bis 2 TL Kreuzkümmel, gemörsert
- 1 TL Koriandersamen, gemörsert
- 10 Curryblätter, zerkleinert
- 2 TL Currypulver/Garam Masala
- 2 TL Zimtpulver
- ½ TL Kurkuma
- Salz und 1 bis 2 TL Zitronensaft



**BACH**  
EQUIPMENT

IN  
CHARGE

OF YOUR

RE -  
CHARGE



DR. EXPEDITION 40L DUFFEL

WIR HABEN UNSER DR. DUFFEL-KONZEPT WEITERENTWICKELT, UM ES ABENTEUERBEREIT ZU MACHEN. ES SCHÜTZT DEINE AUSTRÜSTUNG ZUVERLÄSSIG VOR DEN ELEMENTEN UND EIGNET SICH PERFECT FÜR WOCHENENDTRIPS ODER MEHRWÖCHIGE EXPEDITIONEN.

 RE-SOURCE  
BY BACH

 PFC FREE  
DWR

BACH-EQUIPMENT.COM

ERHÄLTICH IN 40, 60, 90 UND 120L

# Unbeschwert unterwegs

Eine schöne Aufgabe, mit Ihnen zusammen Ihre Reise zu planen. Dazu gehört auch das Thema Reiseversicherung. Gemeinsam mit der ERV, Europäische Reiseversicherung, bieten wir Ihnen ein umfassendes Schutzpaket an.



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/reiseversicherung](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/reiseversicherung)



# Engagiert unterwegs

Geschafft! Seit Januar 2024 sind wir TourCert-zertifiziert. Als Reiseveranstalter fördern wir ökologisch und sozial verantwortungsvolles Reisen und arbeiten kontinuierlich an unserer Unternehmensverantwortung. Entsprechend arbeiten wir seit Herbst 2022 mit TourCert. Die gemeinnützige Organisation berät und begleitet Reiseveranstalter, Unterkünfte und Destinationen bei der Umsetzung einer nachhaltigen und erfolgreichen Wirtschaftsweise.



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/tourcert](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/tourcert)



«Im Hier und  
Jetzt sein.»

## Ihre Vorteile, wenn Sie mit uns reisen



**Persönlich:** Jedes Jahr sind unsere Mitarbeiter\*innen in nahen und fernen Ländern auf Entdeckungsreise. All dies, um hochwertige Ayurveda- und Yogareisen für Sie zusammenzustellen. Wir besuchen die Resorts regelmässig und kennen sie aus eigener Anschauung.



**Qualität:** In unser Portfolio nehmen wir ausschliesslich Resorts auf, die unseren hohen Qualitätsansprüchen genügen. Zudem sind wir Aktivmitglied im Schweizer Reiseverband (SRV) und Teil der Globetrotter Group sowie des Garantiefonds der Schweizer Reisebranche.



**Sicherheit:** Wir arbeiten mit seriösen, lokalen Resorts und Reiseagenturen zusammen, die wir persönlich kennen. Gemeinsam mit ihnen stellen wir die Hygiene-, Gesundheits- und Sicherheitskonzepte vor Ort sicher.



**24-Stunden:** Falls auf Ihrer Reise etwas nicht nach Plan läuft, helfen wir Ihnen sofort und unkompliziert weiter: Sie erreichen uns auf unserem 24-Stunden-Notfalltelefon.

AYURVEDA & YOGA  
TRAVEL 

GLOBETROTTER GROUP MEMBER

Neuengasse 30 - 3001 Bern - 031 313 00 00  
info@ayurveda-yoga-travel.ch  
www.ayurveda-yoga-travel.ch



Folgen Sie uns

