



# Ayurveda Reizen: een holistische reis voor balans en gezondheid

***De afgelopen tien jaar zijn Ayurveda-reizen enorm in populariteit gestegen. Veel mensen zijn op zoek naar innerlijke balans en een betere gezondheid. Ayurveda-hotels liggen vaak op prachtige plekken in de natuur, zijn zeer toegankelijk voor mensen die alleen reizen en geven na afloop een energiek en een vitaal gevoel. De beste landen voor een authentieke Ayurveda-kuur zijn natuurlijk India en de naastgelegen landen, zoals Sri Lanka en Nepal. Maar ook in Europa vind je steeds meer gespecialiseerde Ayurveda-hotels***

## **DE BAKERMAT VAN AYURVEDA**

Wil je echt naar de bakermat van Ayurveda, dan is Kerala (India) een goede (en betaalbare)

bestemming. Het Himalaya-gebergte is een walhalla voor luxe hotels. En in Sri Lanka is de keuze al net zo groot. Je kunt daar naast je Ayurveda-kuur bijvoorbeeld ook (leren) surfen, in combinatie met yoga. Mensen kiezen vaak voor Sri Lanka vanwege de lieve, zachtaardige en vriendelijke mensen, wat zich uit in de behandelingen.

Om een goede keuze te maken in het aanbod, is het belangrijk dat je weet wat je wilt. Reis je alleen? Of met een partner die geen kuur doet? Houd je van kleinschalig of wil je meer luxe en faciliteiten?

## **AUTHENTIEKE AYURVEDA-REIZEN**

Authentieke Ayurveda-reizen naar India, Sri Lanka of Nepal beginnen altijd met een intakegesprek met een Ayurvedische arts. Deze maakt een behandelplan op maat, waarin je dagelijks Ayurvedische behandelingen ondergaat. Deze kuur wordt gecombineerd met yoga- en meditatie sessies en Ayurvedische (vegan) maaltijden, die afgestemd zijn op jouw dosha-type. Er kunnen verder workshops aangeboden worden over voeding en Ayurvedische wijsheden.

# HOTELS

## LOTUS VILLA IN SRI LANKA

Dit is een kleinschalig Ayurveda-resort aan zee, waar contact leggen met andere kuurgasten heel gemakkelijk gaat. Dat maakt Lotus Villa perfect voor alleenreizenden. De details maken dit hotel bijzonder: bloemblaadjes op het bed als je arriveert, het personeel dat altijd vriendelijk is, de uitleg tijdens het eten en de yogaruimte met uitzicht op zee. Dit paradijs ligt aan de Indische Oceaan en geeft de meest intensieve Ayurveda-kuur die je kunt boeken, met soms wel 6 behandelingen op een dag.



## HARITHA VILLAS & SPA IN SRI LANKA

In dit kleinschalige paradijs met slechts negen villa's geniet je van absolute privacy en een eigen zwembad, op slechts 900 meter van de Indische Oceaan. De naam zegt het al: Haritha betekent 'natuur' in het Singalees. Dat ervaar je hier zeker: eindeloze, rustgevende vergezichten over jungle en rijstvelden. Een mooie bestemming voor een op maat gemaakte Ayurveda-kuur in alle luxe, discretie en comfort.

## SEN WELLNESS IN SRI LANKA

Dit is een kleinschalig Ayurveda-retreat midden in de natuur. Ideaal voor alleenreizenden, met alle aandacht voor elke gast. Sen Wellness ligt aan de zuidkust van Sri Lanka, in een nationaal park, midden in de ongerepte natuur. Met een prachtig zandstrand op loopafstand. Slechts acht kamers telt dit resort. En dat vertaalt zich naar veel zorg en aandacht voor uw verblijf. Sen Wellness is gespecialiseerd in authentieke Ayurveda-kuren. De kuur wordt op jouw persoonlijk afgestemd, en door een team van Ayurveda-specialisten begeleid.



### **MANALTHEERAM AYURVEDA BEACH VILLAGE IN INDIA**

Authentieke Ayurveda, zandstrand palmbomen en knusse cottages. Het resort, in het zuiden van India, richt zich exclusief op Ayurveda en yoga. Alle gasten komen voor een specialistische Ayurveda-kuur. Tegelijkertijd zorgen de locatie, zon en strand ervoor dat je wellnessreis een vakantie in een tropisch paradijs is.

### **AYURSOMA AYURVEDA ROYAL RETREAT IN INDIA**

Dit is een koninklijk toevluchtsoord, direct aan de kust, dat luxe combineert met authentieke Ayurvedisch kuren. Dit paleis is grotendeels opgetrokken uit hout. Voeding, beweging en Ayurvedische medicijnen en kruiden worden op je afgestemd. De medicijnen worden bijna allemaal geproduceerd in Ayursoma zelf, aangezien meer dan 2000 kruiden worden verbouwd op het eigen terrein of de omringende bossen.

### **SIX SENSES VANA IN INDIA**

Six Senses Vana is een kleinschalige, internationale ashram met oogverblindende luxe en comfort. Een warm nest en toevluchtsoord voor persoonlijke groei, spiritualiteit en ontspanning. Six Senses Vana ligt op de helling van een lychee- en mangoplantage, in de noordelijke Indiase provincie Uttarakhand, aan de voet van de Himalaya. Hindoes komen in deze streek samen om hun geloof te belijden aan de heilige rivier Ganges.



# AYURVEDA IN EUROPA

Ayurvedareizen in Europa bieden een toegankelijke manier om de genezende kracht van dit oude systeem te ervaren zonder de lange reis naar Azië te maken. Ook in Europa zijn er inmiddels genoeg goede Ayurveda-hotels die op hoog niveau Ayurvedische behandelingen en authentieke Panchakarma-kuren aanbieden. Bijvoorbeeld in Duitsland, Oostenrijk, Italië, Madeira, Spanje en Slovenië. Veelal in een serene en rustige omgeving. De hotels halen de artsen, therapeuten, kennis, ervaring en producten uit India of Sri Lanka.

## HOTEL KURHAUS BAD BOCKLET IN DUITSLAND

In het rustige kuuroord Bad Bocklet, ligt Hotel Kurhaus Bad Bocklet. De idyllische ligging in het dal van de Frankische Saale garandeert een rustgevend verblijf. Het hotel geeft direct toegang tot zwembaden met thermaal water. Het hotel biedt een combinatie van holistische gezondheid, spiritualiteit en Ayurveda. Deze bestemming is goed te bereiken met de trein via Frankfurt.



## AYURVEDA RESORT MANDIRA IN OOSTENRIJK

Ayurveda Resort Mandira is een Ayurveda-resort in Oostenrijk. Het ligt in Oost-Stiermarken, dat wereldwijd bekendstaat om het thermaal water. Met de unieke combinatie van Ayurveda en thermale baden biedt deze plek het beste van twee werelden. Daarom is Ayurveda Resort Mandira dé plek om tot rust te komen, op te laden en inspiratie op te doen.



## ENGEL AYURPURA IN ITALIË

Een Ayurvedische vakantie plus de helende kracht van de bergen (Dolomieten), dat vindt je allemaal in het nieuwste boetiekhotel Engel Ayurpura in Zuid-Tirol. Het spiksplinternieuwe hotel met maar 15 kamers brengt Ayurveda dicht bij huis. Het hotel ligt in het Eggental, de perfecte plek voor wandelingen met ruim 500 kilometer aan goed bewegwijzerde wandelroutes en een skiparadijs in de winter. Een goede bestemming voor het hele jaar!



## HET VOORDEEL VAN PUURENKUUR

De Ayurveda-specialisten van Puurenkuur kunnen je adviseren welk Ayurveda-hotel bij jouw persoonlijke wensen past. Zij hebben alle hotels en resorts zelf bezocht en kunnen je uit persoonlijke ervaring informeren. Tevens boeken ze vluchten en transfer indien gewenst, wel zo gemakkelijk. Voor meer informatie over deze reizen ga naar [www.puurenkuur.nl](http://www.puurenkuur.nl).

