

ARUNA

Centrum für *Authentisches Ayurveda* in Bayern



Gesundheit

Zwischen München und Salzburg, eingebettet in der traumhaften Landschaft des Voralpenlandes, erwartet Sie ein Stück Sri Lanka, eine Welt für sich. Mitten in der alpenländischen Kulturlandschaft Oberbayerns empfängt das Aruna-Team seine Gäste mit einem herzlichen Lächeln und heißt sie im exquisiten Ayurveda-Dorf willkommen. Pures Wohlgefühl für Körper, Geist und Seele verheißen die verschiedenen, individuellen Behandlungen im exklusiven Centrum für Authentisches Ayurveda in Bad Feilnbach.



Sri Lanka bietet seinen Besuchern mit Palmen gesäumte Strände, tropischen Regenwald, heißes und feuchtes Klima, eine exotische Küche und zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Doch viele Westeuropäer reisen nach Sri Lanka oder Indien auf der Suche nach Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung durch ayurvedische Behandlungen, um dem Alltagsstress entfliehen zu können.

Eine solche Reise kann allerdings ganz schön beschwerlich sein: lange Flugzeiten, ungewohnte Temperaturen und die Zeitverschiebung sind unvermeidbar. Die meisten wissen auch nicht, dass eine Kombination aus Ayurveda-Kur und Strandurlaub mit viel Sonne problematisch sein kann, da schon eine leichte Rötung der Haut körpereigene Reserven zur Wiederherstellung binden kann.

Wer sich also die anstrengende Reise in diese weit entfernten Länder ersparen will und trotzdem in den Genuss von authentischem Ayurveda aus Sri Lanka kommen möchte, bucht am besten eine Reise nach Oberbayern. In subalpiner Lage, in einer walddreichen, gesunden und intakten Umgebung liegt das Moorheilbad Bad

Feilnbach. Das milde Klima und seine traumhafte Lage locken seit mehr als hundert Jahren Erholung suchende Menschen in diese wunderschöne Gegend mit klarer Luft.

Diese Empfehlung mag jetzt seltsam klingen, denn: Was hat Oberbayern mit Sri Lanka und Ayurveda zu tun?

Sehr viel! Seit 2006 befindet sich in Bad Feilnbach über den Dächern des Reithofparks das exquisite Ayurveda-Dorf Aruna, das seine Gästen mit unverfälschten ayurvedischen Behandlungen und persönlicher Betreuung durch ein Team

aus Sri Lanka, aber auch durch ausgesuchte ayurvedische Küche verwöhnt und dadurch die Sehnsucht nach Fernreisen – wenigstens vorübergehend – stillt.

Nicht nur das Spezialisten- und Therapeutenteam stammt aus Sri Lanka und Indien, sondern auch die Einrichtung und Architektur des Centrums vermitteln den Gästen das Gefühl sich in Sri Lanka zu befinden. Der Gast betritt das Centrum für Authentisches Ayurveda durch ein kunstvolles Portal, hinter dem sich der Blick auf eine fernöstliche Architektur mit original gedeckten Dächern über weißen Wänden, einem zierlichen Pavillon, Laubengängen und Meditationssteps eröffnet. Dieses



Nicht nur das Spezialisten- und Therapeutenteam stammt aus Sri Lanka und Indien, sondern auch die Einrichtung und Architektur.

kontrastreiche Bild, das sich inmitten alpenländischer Kulturlandschaft auftut, überrascht so manchen Gast bei seinem ersten Besuch im Aruna. Es besteht kein Zweifel, hinter der weise lächelnden Figur des Bodhisattva erhebt sich der Wendelstein,

der 1836 Meter hohe oberbayerische Berg.

Hinter geschnitzten Holztüren setzt sich das traumhafte Bild von Asien fort: Dunkles Holz und edle Ornamente, warme Farben, sanftes Licht und ausgesuchte Einrichtungsstücke laden zu Entspannung und Erholung ein. Die modernen und eleganten Ayurveda-Zimmer bestechen durch großzügige Raumaufteilung, warme Farben und edle Materialien.

Der Leiter des Centrums, Aruna Bandara, gilt als einer der angesehensten Vertreter der ayurvedischen Heilkunst in der



Dr. Aruna Bandara ist der Leiter des Ayurveda Centrums.

westlichen Welt. Mit Aruna, dem Centrum für Authentisches Ayurveda, will er neue Maßstäbe für unverfälschte ayurvedische Behandlungen setzen.

In Indien und Sri Lanka müssen Ayurveda-Ärzte ebenso wie Schulmediziner ein vollständiges, sechsjähriges Studium an einer Universität und danach zusätzlich ein Staatsexamen in ayurvedischer Heilkunst ablegen.

Aruna Bandara, der sein Studium an der Ayurveda-Universität in

Sri Lanka absolvierte und auf langjährige Erfahrung als Arzt für ayurvedische Medizin zurückblickt, überzeugt nicht nur durch fachlich fundiertes Können und Wissen, sondern auch durch seine Freundlichkeit und natürliche Herzlichkeit. Diese Herzlichkeit und Wärme strahlt auch das ihm zur Seite stehende qualifizierte Behandlungsteam aus, das ebenfalls über eine fundierte Ausbildung, viel Erfahrung und Sensibilität verfügt.

Wir vom Beautiful-Life-Team durften einige Tage lang in das »oberbayerische Sri Lanka« eintauchen, eine magische Welt, die uns auf angenehme und erfüllende Weise aus dem Alltag herausholte.

»Aruna« stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Morgenröte«. Es ist jener Augenblick, an dem ein neuer Tag geboren wird und die Sonne am Horizont auftaucht. Gleichzeitig bezeichnet dieses Wort eine der wunderbarsten Eigenschaften des Menschen: Wer »Aruna« hat, trägt die Sonne in seinem Herzen.

Unser tägliches Programm des Ayurveda Medical Wellness, das sich an gesunde Menschen richtet, die Stress abbauen und neue Lebensenergie gewinnen wollen, bestand aus verschiedenen Anwendungen und Übungen, die jeweils auf unsere Konsti-

Nicht nur das Spezialisten- und Therapeutenteam stammt aus Sri Lanka und Indien, sondern auch die Einrichtung und Architektur.

tution abgestimmt waren, und die bei der ausführlichen Erstkonsultation durch den Ayurveda-Arzt zu Beginn unseres Aufenthaltes zusammengestellt wurden.

Für Menschen mit ernstesten gesundheitlichen Problemen stellt die Ayurveda-Heilkunde die optimale Ergänzung zur Schulmedizin dar. Der behandelnde ayurvedische Arzt richtet seine Aufmerksamkeit nicht auf die Symptome, sondern auf die dahinter liegenden, tiefen Ursachen der Krankheit. Es werden unterschiedliche Kuren angeboten, die helfen, Disharmonien im Körper auszugleichen. Das verloren gegangene, innere Gleichgewicht soll durch Massagen, Dampfbäder, Öl-Güsse, Ernährung und viele andere Methoden, die jeweils speziell auf den einzelnen Patienten abgestimmt werden, wieder hergestellt werden. Dadurch findet der Organismus in die Balance zurück, heilt sich selbst und bleibt – im besten Fall – für immer gesund. Ayurveda stellt somit eine Ergänzung und keinen Widerspruch zur westlichen Medizin dar.

Ein ganz besonderer Genuss ist der traumhafte Ganzkörper-Ölguss, der die klingende Bezeichnung »Sharawanga-dara« trägt. Dabei wird der ganze Körper an bestimmten Stellen mit warmem Öl übergossen, das zart über die Haut rinnt. Dann erfolgt eine sanfte, wohltuende Einölung nach einem genau bestimmten Ablauf. Diese Massage öffnet die Entgiftungskanäle des Körpers und wirkt nicht nur auf der Körperebene, sondern auch auf der psychischen Ebene, da auch sie seelische Schlacken



Der Ausblick auf den Wendelstein, jenen 1836 Meter hohen Berg, ist phantastisch. So wird die ästhetische Architektur des Centrums noch zusätzlich betont.



Die Zimmer bieten den idealen Rückzugsort für Heilung und Erholung.



Im Ayurveda wird jeder Mensch seiner Konstitution nach behandelt.



Die Behandlungen, bestehend aus Ölgüssen, Massagen und vielem mehr, was die Heilkunst Indiens und Sri Lankas zu bieten hat, finden in authentisch gestalteten Räumen statt.



Sri Lanka in Oberbayern:
Wer das Aruna Centrum für
Authentisches Ayurveda
betritt, fühlt sich spontan in
eine andere Welt versetzt.



Zu ayurvedischer Behandlung gehört natürlich auch eine Küche, die auf die Doshas der Gäste abgestimmt ist.

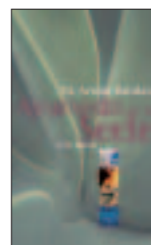


abtransportiert. Der Duft des mit ausgewählten Kräutern versetzten Öls umhüllte unseren Körper und die sanfte Berührung der Hände entspannte jeden Muskel. Eine innere Heiterkeit und Gelassenheit breitete sich in uns aus, und unser Bewusstsein glitt ohne unser Zutun in einen Zustand tiefer Harmonie und Entspannung, der uns noch lange nach unserem Aufenthalt im Centrum für Authentisches Ayurveda erhalten blieb.

Unsere Sehnsucht nach Fernreisen ist nach dieser Reise ins Sri Lanka Oberbayerns für längere Zeit gestillt. Ein Herz voll »Aruna«, ein gestärkter Körper, ein angeregter Geist und das Gefühl von innen heraus zu strahlen begleiten uns nun in unserem westlich geprägten Alltag und hilft uns – wenigstens für gewissen Zeit – Stress zu vermeiden und auf unsere innere Balance zu achten.



Das Buch zum Thema:
Ayurveda für die Seele
Dr. Aruna Bandara; Fischer Verlag
ISBN-13:978-3-502-61160-8
www.fischerverlag.de



Die Wohlfühladresse

Centrum für Authentisches Ayurveda
Reithof 1, D-83075 Bad Feilnbach
Tel. +49 (0)8066/18-580, Fax +49 (0)8066/18-581
E-Mail: info@aruna-ayurveda.de www.aruna-ayurveda.de