

## Unvergessliche Gruppenreisen.

**Gemeinsam in die Berge fahren und einen erlebnisreichen Tag im Schnee verbringen. SBB RailAway bietet passende Gruppenangebote zu attraktiven Konditionen.**

Die standardisierten Kombi-Angebote vereinen die An- und Rückreise mit dem öffentlichen Verkehr sowie die Freizeitleistung am Ausflugsziel – und beides zu einem ermässigten Preis. Zudem ist das Angebot für jeden 10. Teilnehmer gratis. Infos finden Sie auf [sbb.ch/gruppen](http://sbb.ch/gruppen).

**Gruppenreisen à la carte.** Wollen Sie Ihren Freunden, Bekannten, Team- oder Vereinsmitgliedern ein ganz spezielles Erlebnis bieten? Wir entwickeln Ideen und stellen Ihnen eine komplette Reise nach Ihren Vorstellungen zusammen. Weitere Informationen zu unseren Gruppenreisen finden Sie auf [sbb.ch/alacarte](http://sbb.ch/alacarte).

### Gruppen-Newsletter.

Verpassen Sie keine News und Spezialangebote für Gruppenreisen und abonnieren Sie noch heute den Gruppen-Newsletter: [sbb.ch/newsletter](http://sbb.ch/newsletter).



**SBB CFF FFS**

Ausflüge für Firmen und Vereine.

**RailAway**

# Ayurveda: Wenn Wellness



**Shirovasti ist eine intensive Kopfbehandlung. Dank George klappt es auch mit dem Kopfstand.**  
Bilder: Weitere Fotos der Ayurveda-Kur gibt es auf [20minuten.ch](http://20minuten.ch)

KOCHI. Massagen, Yoga, Entspannung - Ayurveda klingt wie der Himmel auf Erden. Doch der Weg zur totalen Entspannung kann richtig anstrengend sein.

Ein Muskelkater von den vielen Massagen! So hatte ich mir meine Wellnessferien nicht vorgestellt. Yoga-Lehrer George kennt trotz Kreuzweh kein Erbarmen: Sonnengruss, Brücke, Bogen. «Habe Vertrauen in deinen Lehrer und in die Götter», sagt er – und hilft mir in den



Kopfstand. Ich wusste gar nicht, dass ich den kann! Nach einer Stunde ist die Plackerei vorbei – und die Schmerzen sind wie verfliegen. «Yoga ist Selbstmassage», meint George grinsend.

Ayurveda ist viel mehr als nur ein paar wohltuende Ölmassagen. Das jahrtausendealte medizinische System verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Dazu zählen Behandlungen genauso wie regelmässige Bewegung und gesunde, vegetarische Ernährung. «Stellen Sie sich Ihren Körper wie eine Unordnung vor, die wir aufräumen», erklärt Doktor Binu Nair. Dabei wird davon ausgegangen, dass wir alle über eine bestimmte Grundkonstitution



Yoga bei einer erfrischenden

## «Nicht jedes Hotel bietet seriöse Kuren an»

**Herr Wettstein, für wen ist eine Ayurveda-Kur das Richtige?**

Für jeden, der viel Wert auf seine Gesundheit legt. Es ist nicht nur für alte und kranke Personen, sondern auch für junge Leute, die sich erholen und entspannen möchten – und wieder neue Energie tanken wollen.

**Worauf muss man bei der Auswahl des Hotels achten?**

Es gibt Resorts am Strand oder eher in den Bergen, es gibt einfache Unterkünfte oder auch

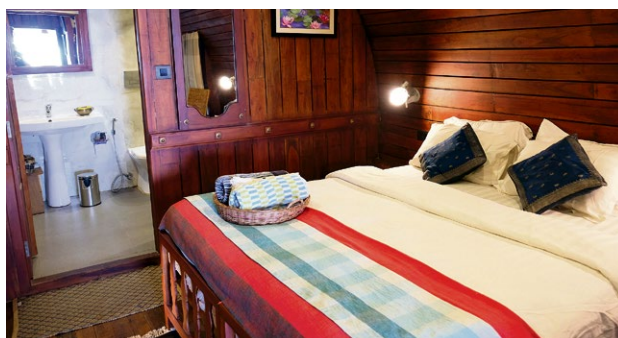
sehr luxuriöse, es gibt eher grosse oder sehr kleine Ayurveda-Hotels. Manche Hotels haben Spitalcharakter und sind sehr streng, andere geben mehr Freiräume. Die Auswahl ist gross, und nicht jedes Hotel bietet seriöse Ayurveda-Kuren an. Hier sollte man sich vor der Kur gut beraten lassen.

**Wie lange dauert ein Aufenthalt?**

Um eine ausreichende Behandlung zu ermöglichen, wird ein Mindestaufenthalt

von zehn Nächten empfohlen. Die meisten Kunden buchen Kuren, die zwischen zwei und vier Wochen dauern. Es sind aber auch kürzere Schnupperaufenthalte möglich. **SEI**

**Hans Wettstein ist Inhaber von Insight Reisen (siehe Box rechts).**



Kettuvallam-Hausboote bestehen aus einem oder mehreren Zimmern.

## Backwaters-Tour im

**ALLEPPEY.** Eine komfortable Möglichkeit, Kerala ausserhalb des Ayurveda-Resorts zu erkunden, ist eine Hausboot-Tour in den Backwaters. Gemütlich tuckern die Kettuvallam genannten Holz- und Bambusboote durch das System aus tropischen Lagunen und Seen, vorbei an grünen Reisfeldern und lauschigen Palmen-

hainen. Vom Boot aus lässt sich das morgendliche Treiben in den Dörfern entlang der Kanäle beobachten. Händler paddeln im Kanu von Haus zu Haus. Im Hintergrund radeln muslimische Schulmädchen am Outdoorbadezimmer der hinduistischen Ladenbesitzer vorbei. Kirchen folgen auf Moscheen und Tempel. «An-