

COSMO BEAUTY

FUN. FEARLESS. FEMALE.

DEZEMBER 2017

Hairlich hot: Sex-Appeal
für jeden Haartyp

#skingoals: Pflege für
einen perfekten Teint

Nackt noch besser
aussehen: So geht's!

Iss dich sexy: Food
für einen Wow-Glow

Kurvenstars: Fitness
von Promi-Trainern

10
Star-
Frisuren,
die
Männer
UND
Frauen
heiß
finden

HELLO, SEXY!

STRALENDE HAUT, VOLLES HAAR, VERFÜHRERISCHES MAKE-UP,
EIN STRAFFER BODY: ENTDECKEN SIE IHR HEISSESTES ICH!



**AYURVEDA
IN RHEINLAND-
PFALZ**

LISA HECHENBERGER, TEXT-REDAKTEURIN

RELAXEN AUF INDISCH

„Im Parkschlösschen bieten wir keine alkoholischen Getränke, Kaffee oder schwarzen Tee an“, lese ich in der Hotelbroschüre. Mein innerer Koffeinjunkie zuckt nervös. Statt Croissants und Cappuccino gibt es also heißes Wasser und Brei zum Frühstück. WLAN? Fehlanzeige. Mein erster Gedanke: Hilfe. **Übersetzt bedeutet Ayurveda „Wissen vom Leben“.** Und will im Grunde eines: Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Seit knapp 25 Jahren kann man die medizinische Lehre aus Indien und Sri Lanka auch im idyllischen Traben-Trarbach an der Mosel erleben. Gewichtsverlust, strahlender Teint – eher Nebeneffekte der Entgiftung als konkrete Kurzziele. Die nehme ich aber gern in Kauf.

Erster Schritt: Puls- und Zungendiagnose. Denn so bestimmt der Facharzt, welches „Dosha“ aktuell zu wünschen übrig lässt – so nennt sich das fundamentale Regelsystem im Ayurveda. Bei mir ist das Vatta-Dosha ganz durcheinander: Durch Stress, schlechte Ernährung und zu wenig Schlaf gibt es in meinem Fall viel Spielraum nach oben, was Ausgeglichenheit und Balance angeht.

Was anfangs verwirrend und irgendwie seltsam klingt, fühlt sich – nach Entzugskopfschmerzen – richtig gut an. Vor allem, wenn ich etwa bei der „Abhyanga“-Massage von vier Händen synchron durchgeknetet werde. Die täglichen Yoga- und Meditationssessions entspannen so sehr, dass ich noch währenddessen wegdöse. Hinzu kommt, dass das Essen nicht nur ausreichend, vegetarisch und täglich frisch ist, sondern auch geschmacklich top. Wenn sich andere Kurgäste aber über Abführtage und Rizinusöl unterhalten, was mir zum Glück erspart bleibt, höre ich aktiv weg. Als ich am letzten Tag sogar die Regendusche als zu laut empfinde, weiß ich wieder, was Ruhe bedeutet. Wie herrlich so ein digitales Detox-Programm sein kann! Insta-was? *Kosten: 6 Nächte „Anti-Stress Programm“ mit Vollpension und Behandlungen ca. 1540 €. Kontakt: ayurveda-parkschloessen.de*



1 Das Ayurveda Parkschlösschen bietet seit fast 25 Jahren Gesundheitsmanagement nach indischem Vorbild **2** Yoga und Meditation sind neben Massagen zentrale Elemente der Kur **3** Durch Pulsmessen stellt der Ayurveda-Arzt fest, wo Therapiebedarf besteht **4** Rise and shine: Direkt nach den Behandlungen mit warmem Sesamöl fühle ich mich wie neu geboren **5** Wettgrinsen: Wer ist entspannter – Buddha oder ich? **6** „Om“ trifft „Mhm“: Alle Speisen werden nach den Prinzipien der ayurvedischen Küche zubereitet, zu trinken gibt es heißes Wasser oder Tee



FOTOS: PR (2), PRIVAT (4)