



1 Prachtvoller Rückzugsort: Im Ayurveda Parkschlösschen, das 1993 eröffnete, warten 58 Zimmer, ein Wellnessbereich und 13 ayurvedische Behandlungsräume 2 „Wer bin ich und wenn ja wie viele?“, fragt man sich nach der Udarabhyanga-Massage, die sich ganz dem Bauch widmet

Ayurveda Parkschlösschen Traben-Trarbach, Deutschland

In die wohl schönste Weinregion Deutschlands zu reisen und sich dann keinen Riesling am Ufer der Mosel zu gönnen, klingt erst einmal abwegig. Im Ayurveda Parkschlösschen gehört aber genau diese Disziplin zum Konzept. Das familiengeführte Haus hat sich auf traditionelle ayurvedische Detox-Kuren und neuerdings auch auf ganzheitliche Gesundheitsprogramme für Frauen spezialisiert. Statt Kaffee, Steak und Pfirsichtorte gibt es individuell abgestimmte vegetarische Gerichte, Kräutertees und ayurvedische Präparate. Begleitet wird die körperliche Entgiftung von allem, was auch der Seele guttut: Hormonyoga, Massagen, Gespräche mit Ayurveda-Mediziner*innen, Koch-

kurse und Breathwork im verwunschenen Kurpark direkt vor der Tür. Die ersten Veränderungen zeigen sich bereits nach wenigen Tagen: Die Augen wirken klarer, der Körper leichter, der Kopf ruhiger. Und plötzlich fühlt sich der Aufenthalt gar nicht mehr nach Verzicht an, sondern ziemlich befreiend. Man muss sich nicht kümmern, nichts leisten, nichts optimieren und niemandem gefallen. Gerade alleinreisende Frauen sind hier deshalb besonders gut aufgehoben. Während der Entgiftung lernt man übrigens schnell: Es gibt Dinge, die man lieber nicht mit einem anderen Menschen teilen möchte. Zum Beispiel die butterweiche Bettdecke – und das Badezimmer.