



SIX SENSES VANA
Himmliche
Harmonie im
Himalaya

Ultimative Erholung und Luxus im exklusiven
All-Inclusive-Wellness-Retreat, das die Sinne
betört und die Seele berührt.

TEXT: PATRICIA PARINEJAD

FOTOS: SIX SENSES, PATRICIA PARINEJAD





WASSER-SHIATSU Die ganzheitliche Körperarbeit im warmen Wasser löst Blockaden in Körper, Geist und Seele



SELBSTFINDUNG Reise ins Innere mit Yoga, Musik, Tee-Zubereitungen und Akupunktur



Indien, ein Land mit pulsierender Vielfalt und einem reichen kulturellen Angebot, hinterlässt einen unauslöschlichen Eindruck bei allen, die das Privileg haben, seine weiten Landschaften, Traditionen und Menschen zu erkunden. Wie immer, wenn ich Indien bereise, führt mich meine Reise durch belebte Straßen mit hupenden Autos, Aromen, Gewürzen und duftendem Streetfood. Die Eindrücke von Indien sind so vielfältig wie seine unzähligen Farben, Geschmäcker und Erfahrungen, die alle zu einem einzigartigen Mosaik von Perspektiven beitragen. Man kann nicht anders, als von der spirituellen Energie fasziniert zu sein, die das Land mit einer Verbindung zu etwas Größerem durchdringt und Menschen in seinen Bann zieht.

Die Ankunft am Ziel meiner Träume ist ebenso überwältigend wie die Reise selbst, die mich in die entgegengesetzte Welt der Stille führt. Eingebettet in die ruhige und majestätische Weite der Himalaya-Ausläufer, nahe der malerischen Stadt Dehradun, dennoch verborgen im dichten Salbaumwald liegt in einem 21 Hektar großem Reservat eines der renommiertesten Wellness-Retreats der Welt: Six Senses Vana.

Umgeben von einem Teppich aus Wildblumen, Moos und Flechten erwartet mich eine Oase der Ruhe und des Luxus, die mich auf meiner persönlichen Reise zur Selbstentdeckung, Gesundheit und Heilung begleitet. Als erstes Wellness-Resort der Marke und doch weit mehr als nur ein Resort, ist Six Senses Vana ein Zufluchtsort, der seinen Gästen eine exquisite Mischung aus Sinneserfahrungen, Verjüngung und dem bezaubernden Charme der Landschaft bietet. Mit dem Ziel, sich von der äußeren Welt zurückzuziehen und sich auf das Innere zu konzentrieren, entwickelte das mallorquinische Architekturbüro Estava y Esteva ein außergewöhnliches Architekturkonzept, daher gibt es buchstäblich keinen Blick auf die Umgebung oder gar in die Weite. Vielmehr wird man von Innenhöfen, mit Laubdächern bedeckten Pfaden und Sitzgelegenheiten sowie üppiger Vegetation umhüllt und eingehüllt. Die erste Nacht bricht an. Von meiner Suite trete ich auf den Balkon mit Blick auf die Salbäume, atme die reinigende Bergluft ein und gleite sanft in meine Träume, begleitet vom Rauschen des mäandrierenden Flusses.

Was Six Senses Vana von anderen Resorts unterscheidet, ist sein Engagement für ein ganzheitliches sensorisches Erlebnis. Der Inspiration dienen die sechs Sinne: Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen und Intuition, um alle Aspekte des Seins eines Gastes zu verwöhnen und zu verjüngen. Mein Tag beginnt mit einem heißen Ingwer-Zitronen-Tee, ich schlüpfte in meinen weißen Kurtapyjama und werde in das Wellness-Center eingeladen, wo die erste Beratung



MUSIK & MEDITATION
Ganzheitliche Heilkunst
fürs Wohlbefinden

und das Wellness-Screening durch ein Team von Experten und Ärzten stattfindet, ich verschiedene Behandlungsmethoden kennenlerne und einen individuell zusammengestellten Ernährungsplan erhalte.

Entspannung für Körper und Geist

Das Kernangebot an ayurvedischen Behandlungen, Indiens traditioneller Form der Medizin, sowie tief entspannenden tibetischen Heilmethoden, Energiebehandlungen, traditioneller chinesischer Medizin und verschiedenen Yogamethoden ermöglicht den Gästen, die herzlich Vanyasis genannt werden, ein tiefes Wohlbefinden mit Fokus auf achtsames Essen und Ausruhen. Jeden Tag werden Aktivitäten angeboten, und Vanyasis können sich geführten Meditationen, Raag-Therapien, Om-Chantings oder in der weiten hellen Haupthalle achtsamen Teestunden hingeben, begleitet vom indischen Flötenspiel am plätschernden Wasserbecken.

Geboten wird eine Mischung aus Ayurveda, Yoga, tibetischer Medizin und natürlichen Heiltherapien

Meine Erfahrung beginnt mit Sowa Rigpa, was in Tibet mit Heilkunde übersetzt wird. Sie umfasst ein einzigartiges, im tibetischen Buddhismus verwurzelt Verständnis von Mitgefühl und Geist und wird vom Men-Tsee-Khang, dem Institut für tibetische Medizin und Astrologie der tibetischen Exilregierung in Dharamsala, Indien, geleitet. Vorbei an

einer riesigen Buddha-Statue zu meiner Linken, betrete ich eine stille Passage in gedämpftem Licht, dekoriert mit überdimensionalen tibetisch-buddhistischen Thangkas, Malereien auf Seide, die durch Gottheiten, Szenen oder Mandalas eine visuelle Repräsentation der spirituellen Realität darstellen. Meine Therapeutin empfängt mich mit warmem Kräutertrocken und allumfassender Zuwendung. Die Behandlung ist aufrichtig und authentisch. Duftende Öle, Kräuter und Pasten, die direkt aus dem Men-Tsee-Khang stammen, vermitteln einen Hauch tiefer Spiritualität. Meine Genesungsreise hat begonnen. Akupunktur, Moxibustion, Schröpfen, Raag-Therapie, Ernährungsberatung und das allerbeste Essen, das ich je gekostet habe, sorgen für wahre ganzheitliche Heilkunst, für Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Trotz meines faszinierenden Programms an Behandlungen jeglicher Art finde ich immer noch Zeit, über das Anwesen zu flanieren und in einem kleinen Bambuswald zu meditieren. Dabei wird mir bewusst, dass ich in der Natur immer meine stärksten Gefühle von Liebe, Sinn und Erfüllung gefunden habe. Hier im Hochgebirge des Himalayas, umfassen von der Weisheit der Mythologie Indiens und den Heilmethoden von Six Senses Vana, wird alles zum Leben erweckt. Fragen der Seele, der Spiritualität, der Erleuchtung, der Magie und der ultimativen Genesung.



RÜCKZUGSORT Wundervolle Gartenanlage mit Spazierwegen

ANREISE:
Dehradun Airport (DED) – ca 30 km / Transfer eine Stunde
Indira Gandhi International Airport (DEL) – ca 280 km / Transfer 5 Stunden
Gültiges Visum für Indien

Lage: Dehradun, Indien
18 km vom Gun Hill Point, umgeben von einem heiligen Salwald

DER AUFENTHALT IN SIX SENSES VANA BEINHALTET FOLGENDES:

- Wellness-Beratung bei Ankunft und Abreise.
- Individuelles Retreat-Programm mit Yoga, Meditation, Kochkursen, Functional Fitness, Vorträgen, Musik und mehr.

- Alle Mahlzeiten einschließlich Frühstück, Mittagessen, Nachmittagstee und Abendessen.
- Kleidung für den Aufenthalt in Vana, Schuhe, Sommer- und Winteraccessoires.

- Allen Vanavasis werden Kurta-Pyjamas zur Verfügung gestellt, die sie während des Retreats tragen können. Diese werden aus Bio-Baumwolle in Südindien hergestellt und jeden Tag kostenlos gewaschen.

- Gummipantoffeln für den Sommer und Crocs-Sandalen für den Winter.

- Zwischen Oktober und Februar werden Vanavasis mit Wollmützen ausgestattet.

- Schals sind in den Gemeinschaftsräumen erhältlich.

- Yogamatten, Meditationskissen und Tennisschläger sind im Retreat erhältlich.

- Tennis- und Schwimmbehör ist in der Boutique Dukan erhältlich.

THERAPIEN:

Wellness Screening, Tibetan Healing (Sowa Rigpa), Yoga, Meditation, Naturheilkunde (wie TCM und Aryuveda sowie ein einmonatiges Pancha Karma), Spa, Fitness, Watsu und Aqua

ZU BEACHTEN:

- Mobiltelefone, Smartphones, Smartwatches, Tablets und PCs dürfen nur in den Gästezimmern oder im Sketchbook (dem gemein-

samen Arbeitsbereich von Vana) benutzt werden.

- Das Fotografieren ist in Vana nicht erlaubt, außer in der Privatsphäre der Zimmer.

- Das Angebot an Alkohol ist auf Wein und Sake zum Abendessen in einem der beiden Speiseräume oder in der Bibliothek von Vana beschränkt. In den Gästezimmern oder Suiten darf kein Wein serviert oder konsumiert werden. Das Mitbringen von Alkohol oder anderen Speisen ist in Vana untersagt.

- Das Rauchen ist auf einen einzigen ausgewiesenen Außenbereich beschränkt und in den Gästezimmern nicht gestattet.

www.sixsenses.com/en/resorts/vana

