




Ayurveda im Wald

Tschechische Republik

Warum in die Ferne schweifen, das Gute liegt so nah? Wer eine Ayurvedakur machen möchte, muss nicht nach Indien reisen. Mitten in weiter Waldlandschaft in Süd-Tschechien sprudelt die Heilquelle Katerina. Das Resort Svatá Katerina bietet dort authentische Ayurvedakuren an.

 Text: **Senta Graf**



«Okay, ich fliege nach Prag», tippen meine Finger auf der Tastatur. Im Kopf rattert es immer noch. Meine Flugscham ist noch nicht ganz besänftigt. Doch die Aussicht auf Ayurveda-Behandlungen lockt mich. Ich liebe Ölmassagen. Der neue hölzerne Ayurveda-Pavillon im Ressort Svatá Katerina lädt zu einer Auszeit ein.

Warum in die Ferne schweifen, wenn authentisches Ayurveda auf höchstem Niveau auch ganz ohne Jetlag und belastendem Klimawechsel in Europa geboten wird? Mein Klischee-Bild «Ayurvedakur – Indien – Kerala – Meeresstrand» darf revidiert werden.

Die Vorteile im EU-Raum sind offensichtlich: kurze Anreise, gewohnte klimatische Verhältnisse, gleiche Zeitzone. Vertraute Hotelstandards versprechen weniger Abenteuer mit Klimaanlage, Insekten und WLAN, und falls der Kaffeeverzicht – Ayurvedakuren empfehlen Koffeinverzicht – in den ersten Tagen Kopfschmerzen bereitet, gibt es Espresso an der Hotelbar.

Ganz viel Wald

Wir werden im **tschechischen Pocatky** (ca. zwei Stunden von Prag entfernt) im Resort Svatá Katerina herzlich empfangen. Die Bilder auf der Webseite versprechen einiges, und vor Ort werde ich nicht enttäuscht. Kein kilometerlanger Sandstrand wie in Indien, dafür Ruhe, ganz viel Wald und eine Parkanlage mit einem See aus der eigenen Heilquelle.

Dem Badesee für die Gäste bescheinigt man bereits seit dem Mittelalter gesundheitsfördernde Wirkung bei Nerven-, Nieren-, Herz-, Gallenblase- und Rheumaerkrankungen. Schon beim ersten kurzen Spaziergang weiss ich: da springe ich mal rein zum Frosch.

Das Resort besteht aus mehreren Gebäuden und steht für Ayurveda, Wellness und Yoga. Im SPA-Bereich gibt es zahlreiche Wellnesseinrichtungen. Zu den Highlights gehören die romantischen Open-Air-Cabanas mit privaten Jacuzzis. Wir geniessen am Schlussabend das Heilwasser und den Blick in den Wald bei Regenwetter – unterm Sternenhimmel mit Vollmond wär's ja fast kitschig gewesen!

Der neu erbaute hölzerne Ayurveda-Pavillon überzeugt mit seiner besonderen Architektur. Der 2019 eröffnete Pavillon steht auf 105 Granitpfählen aus der Region und bietet Aussicht auf die umliegenden Wälder. Für die nachhaltige Bauweise und das harmonisch in die Natur integrierte Erscheinungsbild wurde der Prager Architekten Jakub Tejkl mit dem tschechischen Architekturpreis als **«bestes neues Gebäude 2019»** ausgezeichnet. Helles Holz aus der Region wurde hier ganz bewusst mit dunklen Holzdekorationen aus Indien und Bali kombiniert.

Das Resort Svatá Katerina

sg. Neben den vielfältigen Kuren stehen Freizeitaktivitäten wie Tennis oder Reiten zur Auswahl. Das Hotel verfügt auch über eine am Waldrand gelegene Driving Range.

Auf dem Höhenplateau thront der besondere Kraftort mit dem Druiden-Steinkreis. Er wurde 2014 als grösster seiner Art in der Tschechischen Republik erbaut und ist ein wunderbarer Ort, um Yoga zu praktizieren. Es werden dort immer wieder Yogakongresse und Meditationsseminare organisiert.

Das Resort bietet gute Infrastruktur, günstige Zimmer und Räume, wo in grossen Gruppen praktiziert werden kann.

Klare Luft, keine Autos und Stille helfen, neue Energie zu tanken.

Sogar meine Flugscham machte bis zum Heimflug Pause. Ab 2023 gibt es neu einen Nachtzug nach Prag.

www.katerinaresort.cz/de



Den Alltag loslassen

Im Pavillon sind sechs authentische Behandlungsräume. «How are you, madam?», fragt der Therapeut freundlich in gebrochenem Englisch. Drinnen riecht es typisch ayurvedisch, und ich fühle mich fast wie in Indien.

Die Räume sind mit original indischen Massageliegen und Möbeln ausgestattet. Nach den Behandlungen ist immer Tee trinken und Ruhe angesagt. In den lichtdurchfluteten Relaxzonen mit bodentiefen Panoramafenstern fühle ich mich extrem wohl. Regenerieren und Entschleunigen, den Alltag loslassen, geht hier ganz einfach. Das Resort Svatá Katerina bietet umfangreiche Therapieangebote an. Ich starte mit einer Ganzkörpermassage mit warmen Ölen (Abhyanga) und freue mich schon auf den Stirnguss (Sirodhara).

Sämtliche Ayurveda-Therapeut:innen und -Köch:innen, die im Resort tätig sind, werden im **Kairali Healing Center** im indischen Kerala von erfahrenen Expert:innen aus- und weitergebildet und auf ihren Einsatz in Europa vorbereitet. Alle Öle, Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel, die während der Therapie zum Einsatz kommen, stammen aus den Produktionsstätten der Kairali Ayurvedic Group. Ein Arzt und eine Ärztin begleiten die Therapien.

Vata Pitta Kapha

Keine Ayurveda Kur ohne Theorie. Laut ayurvedischem Verständnis spielen die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha eine zentrale Rolle. Wer ganz seriös zur Kur geht, erhält schon vor Reisebeginn Tipps. Die Empfehlungen zielen darauf ab, den Stoffwechsel zu verbessern und das Verdauungssystem zu entlasten.

Nach der obligatorischen Konsultation bei der Ärztin vor Ort weiss ich, welches Dosha bei mir nicht in Balance ist. Ihre Empfehlung, während des Essens möglichst nicht zu sprechen, da sonst Luft mit Lebensmitteln in den Verdauungstrakt kommt und den Verdauungsprozess stört, lasse ich weg. Zu interessant sind die Lebensgeschichten der andern Frauen.

In einem Vortrag erläutert die Ärztin kurz das Wichtigste über Heilmittel und Behandlungen. Ayurveda bedeutet nicht nur die Wissenschaft vom Leben, sondern **vom langen und gesunden Leben**. Das komplexe Heilsystem ist gar nicht so kompliziert, wenn wir unserer Intuition für das, was uns guttut, schulen. Die Kurzfassung: Wir sind Teil der Natur. Die Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde zeigen sich im Makrokosmos genauso wie in uns selbst im Mikrokosmos.

Individuell abgestimmte Ernährung ist im Ayurveda zentral. Doch wie soll eine Familie klarkommen, wenn sie beispielsweise aus zwei Kapha- einem Pitta- und ei-



nem Vata-Typ besteht? Die Ärztin erzählt aus ihrem Alltag mit Kindern und meint: «Die ursprünglichen Schriften werden in die heutige Zeit adaptiert.» Der Schlüssel für ein gesundes Leben liege nicht darin, nie einen Hamburger im Mac Donalds zu essen. Entspannt und nicht dogmatisch sein ist ihre Devise.

Im Vortrag gerät mein Hausmittel «Honig in heisser Milch» gegen Halsweh nicht nur aus veganer Sicht ins Wanken. Der Ayurveda sagt in seinen uralten Schriften, dass gekochter Honig Gift sei, kalter Honig hingegen Nektar. So rate ich in Zukunft niemandem mehr, heissen Tee mit Honig zu süssen.

Warmes Wasser

Im Hotel erkennt man die Kurmenschen an der grünen Thermoskanne. Als erstes erhalten alle die Anregung, möglichst viel warmes Wasser zu trinken. Für mich kein Problem. Keinen Kaffee zum Frühstück ist die grössere Herausforderung ...

Im Hotel werden auch andere Gäste verwöhnt. Ein üppiges Morgenbuffet steht jeweils bereit, nicht aber für uns. Unser Frühstück besteht, typisch ayurvedisch, aus verschiedenen warmen Zutaten, was mir ausgezeichnet behagt. Auch das Mittag- und Abendessen mit verschiedenen Gewürzen schmeckt abwechslungsreich. Geplant ist, dass in Zukunft die Ayurveda-Leute von den übrigen Hotelgästen getrennt werden - so wären der Kaffeegeruch und die Leckereien beim Buffet aus den Augen, aus dem Sinn.

Himmel auf Erden

Auf meinen ausgedehnten Spaziergängen verliebe ich mich in ein kleines Häuschen: Ganz einsam steht eine romantische Waldhütte im Märchenwald. Dieses spezielle Angebot des Hotels bietet Platz für zwei bis drei Personen. Es ist eine gemütliche und komfortable «Glampinghütte». Wer sich mit der Natur verbinden, am Lagerfeuer entspannen, oder die Sterne beobachten will, wer nur das Flüstern der Bäume im Wind hören möchte oder einfach Ruhe und Frieden und trotzdem alle Dienstleistungen des Ressorts geniessen will, ist hier dem Himmel auf Erden nahe. 