



MOKSHA AYURVEDA AUF MALLORCA

Ein Ayurveda-Retreat nahe des Meeres und unter mediterraner Sonne ohne Langstreckenflug ist dank Indigourlaub in Spanien möglich. Die einwöchige „Moksha“-Kur beginnt mit einer umfassenden Anamnese, um sich einen Eindruck über persönliche Konstitution und aktuelle Ungleichgewichte zu verschaffen. Die folgenden Tage sind mit einem abwechslungsreichen Programm gestaltet. Dazu zählen tägliches Yoga und Arztkonsultationen, ayurvedische Massagen, vegetarisch-vegane Ayurveda-Vollpension sowie ein Kochworkshop.

Fokus Ernährung

Ayurveda-Expertin Nathalie Azkue gibt einen Einblick: „Die Ernährung ist im Ayurveda eine der wichtigsten Grundlagen für unsere Gesundheit. Um ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Bewusstsein zu erhalten, wird im Ayurveda stets nach der Ursache in der Lebensführung und der Ernährung gesucht. Eine der wichtigsten Faktoren der Ayurvedischen Küche ist die Integration regionaler und saisonaler Speisen, zubereitet nach Ayurvedischen Prinzipien, in den eigenen Speiseplan.“

Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, hat zwar seinen Ursprung im Himalaya, basiert jedoch auf allgemeingültigen Naturgesetzen, die somit auf jeden Kulturkreis übertragbar sind. „Dabei handelt es sich um zeitlose Prinzipien, welche sich stets am Individuum orientieren“, so Azkue.

Westlicher Einfluss

Eine Besonderheit ayurvedischer Kuren, die im europäischen Kulturraum stattfinden, ist eindeutig die Bedeutsamkeit der heimischen Kräuter, Gewürze und Ayurveda-Medizin. „Diese passen wir unter Berücksichtigung traditionelle Rezepturen ganz an die Bedürfnisse der Gäste an“, macht Azkue Geschmack auf die „Befreiung“ oder „Erlösung“ – dies bedeutet „Moksha“ aus dem Sanskrit übersetzt.

Nachhaltigkeitsaspekte der Son Manera Retreat Finca

Beginnen wir aus ökologischer Sicht: Es werden keine Einwegverpackungen verwendet. Spender für Trinkwasser sind vorhanden und Warmwasser wird aus Solarenergie gewonnen. Die Verpflegung ist vegetarisch-vegan. Die Gäste schwimmen in Salzwasser-Elektrolyse-Pools.

Ökonomisch-sozial hervorzuheben ist, dass die gesamte Wertschöpfung im Land bleibt und das Retreat einer der wenigen Finca-Ganzjahres-Arbeitgeber ist. Außerdem attraktiv: Das Team erhält ein eigenes Yogaangebot, Betriebsevents und Gehälter weit über den üblichen Tarifverträgen.



Sieben Tage

30 Minuten von Palma entfernt kann man in Begleitung des Ayurveda-Mediziner-Ehepaars Nathalie und David Azkue an westliche Lebensweisen angepasstes Ayurveda erleben. Die Kur zielt auf das Lösen von physischen, mentalen und emotionalen Blockaden ab. Das Konzept basiert auf der ganzheitlichen Wissenschaft des Ayurveda, die das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele durch individuelle Ernährung, Kräutermedizin und Selbstfürsorge fördert.

Son Manera Retreat Finca
operated by Indigourlaub
Carretera Montuiri-Lloret km 0,3
E-07230 Montuiri
sonmanera.com

