

AYURVEDA FÜR EIN LANGES LEBEN



THE TRAVELLER ♦ 7. DEZEMBER 2025

INHALTSVERZEICHNIS

- Gesund und fit alt werden mit Ayurveda und Indigourlaub
- Indische Heilkunst unter mediterraner Sonne
- Kurze Auszeit, große Wirkung
- Über Indigourlaub

GESUND UND FIT ALT WERDEN MIT AYURVEDA UND INDIGOURLAUB

Gesund und fit alt werden – der Wunsch nach einem längeren und vor allem vitaleren Leben ist keine Randerscheinung mehr. Dem globalen Longevity-Trend nimmt sich der österreichische Spezialreiseanbieter Indigourlaub bereits seit mehr als zehn Jahren an und erweitert 2026 seine Programs im Kontext von Ayurveda. Die über 5.000 Jahre alte, indische Heilmethode bewährt sich bis heute und bietet weltweit Inspiration und Heilung. In Kursen von drei bis 14 Tagen erlernen Gesundheitsbewusste, wie sich durch Ayurveda traditionelles Wissen mit moderner Lebensweise verbinden lässt und damit der Weg zu einem langen, gesunden Leben öffnet.

INDISCHE HEILKUNST UNTER MEDITERRANER SONNE

In nur sieben Tagen zu Balance und Harmonie: Bei den Moksha Ayurvedakuren auf der Son Manera Retreat Finca auf Mallorca müssen Gäste weder ins ferne Asien fliegen noch den gesamten Jahresurlaub investieren. Unter der Leitung des Ayurveda-Mediziner-Ehepaars Nathalie und David Azkue erleben Indigourlauber authentisches Ayurveda, angepasst an westliche Lebensweisen. Durch ausgewogene Ernährung, tägliche Routinen, Kräutertherapien und Achtsamkeit soll nicht nur die Lebensdauer verlängert, sondern auch die Lebensqualität gesteigert werden.

So beginnen Erholungsbedürftige in der Ayurvedawoche zur Stressbewältigung ihren Tag mit gezielten Sessions, Atemübungen und Meditationen. Warme, beruhigende Speisen, unterstützende Tees und nährnde Kräuterelexiere wirken dabei regenerierend.

Während der Ayurvedischen Fastenwoche auf Mallorca steht nicht der klassische Nahrungsverzicht, sondern die sanfte Aktivierung des Stoffwechsels im Mittelpunkt. Je nach Konstitutionstyp bekommen Kursteilnehmer einen maßgeschneiderten Ernährungsplan. Tägliche Yogaeinheiten helfen dabei, Körper und Geist zu zentrieren.

Bei **Ayurvedakur für Frauen – hormonelle Balance & weibliche Stärke** widmen sich speziell Frauen in den Wechseljahren ihrem Gleichgewicht.

Wohltuende Massagen und Behandlungen sowie tägliche Yogapraxis ergänzen das Rundum-Wohlfühl-Paket.

KURZE AUSZEIT, GROSSE WIRKUNG

Wer sich eine heilsame Pause vom Alltag gönnen möchte, wird die **Kleine Ayurveda-Auszeit für Körper, Geist & Seele** im Kleebauer Hof Retreat Center im oberösterreichischen Mühlviertel zu schätzen wissen. Während des viertägigen Aufenthalts hilft eine Mischung aus sanften Yogaeinheiten, Meditationen und entspannenden Ayurvedamassagen, innere Balance zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Unter der Leitung von David Batra, Ayurveda-Spezialist mit indischen Wurzeln, erfahren achtsame Gäste in der **Regenerationswoche mit Ayurveda & Yoga**, wie sie durch die Gesundheitslehre zu mentalem und physischem Gleichgewicht finden. Neben Vorträgen, Kochkurs und unterschiedlichen Massagen beinhaltet der Aufenthalt über fünf oder sieben Nächte eine vegetarisch-vegane Vollverpflegung.

Neue Kraft für Gesundheit und Lebensfreude tanken Indigourlauber an vier Tagen im Mountain Retreat Center im bayerischen Chiemgau. Das Programm **Zeitlose Energie: Verjüngung mit Yoga und Ayurveda** verbindet jahrtausendealtes Wissen mit moderner Wissenschaft und zeigt einfache Wege zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und Lebensqualität.

ÜBER INDIGOURLAUB

Der österreichische Veranstalter ist Spezialist für Reisen mit den Schwerpunkten Yoga, Meditation & Achtsamkeit, Kreativ & Aktiv, Qi Gong, Fasten & Detox sowie Ayurveda weltweit. Renommierete Programmleiter sowie sorgfältig ausgewählte Hotels und Retreats inmitten oft unberührter Natur sind die Markenzeichen von Indigourlaub.

Mittlerweile betreibt das Unternehmen drei eigene Häuser: die Son Manera Retreat Finca auf Mallorca, das Mountain Retreat Center im Chiemgau und das Kleebauer Hof Retreat Center unweit vom Firmensitz in Oberösterreich. Jedes Eigenhaus bietet vegetarisch-vegane Vollverpflegung.

Alle Teilnehmer erfahren bei rund 800 Reisen in 21 Ländern Freude an der Begegnung mit anderen und sich selbst.

Herzensanliegen des Indigourlaub-Teams ist zudem ein achtsamer Umgang mit Mensch und Natur. So engagiert sich das Unternehmen als Mitglied beim „forum anders reisen“, kooperiert mit der gemeinnützigen Klima-Organisation „atmosfair“ und trägt seit 2018 die TourCert CSR-Zertifizierung für nachhaltigen Tourismus.

Weitere Informationen finden Sie hier

Bild: Unter der Leitung von Nathalie und David Azkue erleben Indigourlauber auf der Son Manera Retreat Finca/Mallorca authentisches Ayurveda, angepasst an westliche Lebensweisen. © Indigourlaub/Rosie Randisi Photography

Quelle AHM Kommunikation

- Mit Retreats von Indigourlaub zu Gelassenheit und innerer Ruhe
- Mit Retreats von Indigourlaub zu Gelassenheit und innerer Ruhe
- Auszeit für Körper und Geist



Frühlingserwachen für Körper und Geist

- Authentisch-indisches Ayurveda im Larimar Stegersbach

