REESEN

REESEN.

N°14
03/24

LUXEMBURGS MAGAZIN
FÜR REISEN & KULINARIK

ENTDECKUNGSTOUR

AIGUES-MORTES: EINE STADT IM ZEICHEN DES SALZES

ABENTEUERREISE

RUANDA: BEWEGENDE BEGEGNUNGEN IM LAND DER TAUSEND HÜGEL

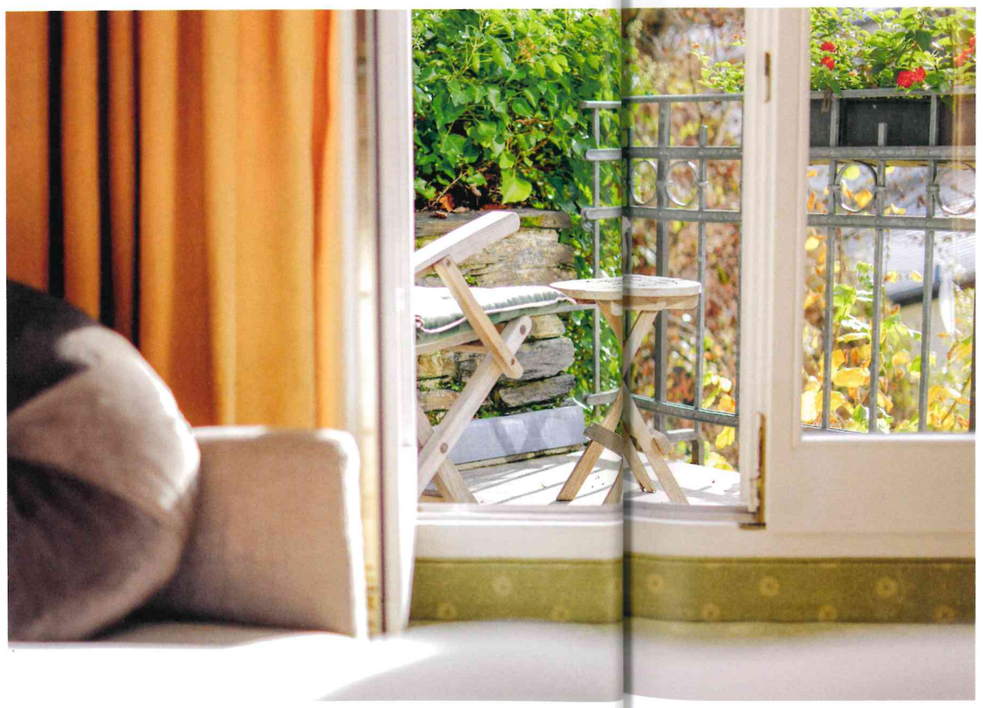
LUXEMBURG

UNSERE TIPPS FÜR AUSSERGEWÖHNLICHE ÜBERNACHTUNGEN

MADE IN LUXEMBOURG

10,50€
LUXEMBURG
EUROPA: 12 €
WELT: 13,90 €

9 772658 977089 14



OBEN Das historische Möhringer-Gebäude von 1906.

UNTEN Eine kleine Terrasse eines der Zimmer mit Blick auf das umliegende Grün.

Yoga & Ayurveda: Regeneration für Körper und Seele

Text Clémentine Poggi Fotos Ayurveda Parkschlösschen

Abseits der Innenstadt Traben-Trarbachs, angeschmiegt an die allgegenwärtigen Weinberge der deutschen Mosel liegt das Ayurveda Parkschlösschen. Sein aktuelles Angebot verspricht, mit Yoga zum inneren Gleichgewicht zurückzufinden. Nach einem anstrengenden Jahresbeginn ist ein mehrtägiger Aufenthalt dort genau das Richtige für mich.

Es ist ein sanfter Montagmorgen im Mai, als ich meinen ersten Blick auf das Parkschlösschen erhasche. Gegründet wurde das Gesundheitshotel von Geschäftsmann Wolfgang Preuß, der in den 80er-Jahren selbst eine Ayurveda-Kur gemacht hatte, die für ihn alles verändern sollte. Inspiriert von diesem Erlebnis eröffnete er eine Oase der Ruhe und Hoffnung, um eine Heilkunst weiterzugeben, die „so alt ist wie die Menschheit selbst" – Ayurveda. Dieser uralten indischen Weisheit zufolge ist das Wesen des Ayurveda überall zu finden, von den Tages- und Jahreszeiten über die Ernährung bis hin zur körperlichen Betätigung und vor allem im Menschen selbst. Ich bin gespannt auf die Erstkonsultation mit Ayurveda Medizinerin Vanita Kansal.

Ayurvedische Sprechstunde

Sie tastet die Innenseite meines rechten Handgelenks ab und sieht sich meine Zunge genau an, um mehr über mein „Prakriti" zu erfahren, meine Konstitution, die so einzigartig ist wie mein Fingerabdruck. Es ist ein empfindliches Zusammenspiel von „Doshas", die als Bioenergien verstanden werden und sich aus den fünf Elementen zusammensetzen.

Befindet sich die persönliche Dosha-Konstellation in einem fließenden Gleichgewicht, ist man gesund. Da Menschen jedoch nicht hermetisch von ihrer Umgebung isoliert sind, sind sie kontinuierlich Einflüssen ausgesetzt, die ihr Gleichgewicht herausfordern. Schlechte Angewohnheiten und eine ungesunde Umgebung beeinträchtigen oft diese Harmonie.

Diagnose und Behandlung

Frau Kansals Interpretation meines Pulses ist keine Überraschung für mich: Sie erklärt, mein Körper enthalte zu viel des Elements Feuer (Pitta) und mein Geist zu viel des Elements Luft (Vata). Die Ayurveda Medizinerin verschreibt mir diverse Massagen, ayurvedische Behandlungen und Kräuter, die dabei helfen sollen, meinen Körper und meinen Geist zu reinigen. Ziel ist es, eine klare Idee davon zu erhalten, was ich brauche, um anschließend mein Gleichgewicht wiederherzustellen.

Mit Yoga zum Ziel

Hier kommt Yoga ins Spiel. Auch wenn Gelenkigkeit und Gleichgewicht bei dieser mit dem Ayurveda verwandten „Schwester-Disziplin" wichtig ist – das Balancieren auf einem Bein will geübt sein! – sind sie kein Ausschlusskriterium. Im Parkschlösschen stehen jeden Tag zwei Gruppenkurse auf dem Programm: ein eher dynamischer Kapha-Kurs am Vormittag und eine entspannende Vata-Pitta-Session am Abend. Die Kurse, die den Tagesablauf bestimmen, sind für alle geeignet und werden von aufmerksamen Lehrern geleitet, die nicht zögern, dem einen oder der anderen ein Kissen unter das Knie oder die Schulter zu schieben. Ich werde bei der letzten, tiefenentspannenden Stellung, dem „Savasana", mit einer Decke zugedeckt.

Begegnung mit Rahul

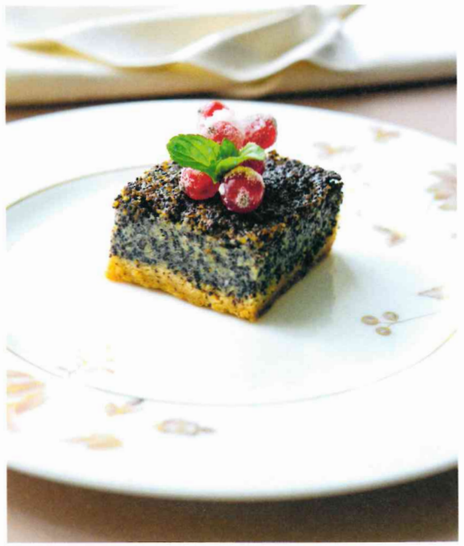
Bei einer dieser Gruppensessions lerne ich Rahul kennen. Der junge Yogalehrer hat einen Master of Science in Yoga und ist auf Meditation und Yogatherapie spezialisiert. Er ist mit Abstand der ruhigste und ausgeglichenste Mensch, den ich je getroffen habe. Als ich meine Yogatherapie bei ihm buche, weiß ich nicht so recht, was mich da eigentlich erwartet. Ich steige die Stufen zum Yogasaal hinauf, wo mich Rahul bereits erwartet. Ganz entspannt sitzt er auf einem Stuhl, als würde nichts anderes in seinem Leben zählen.

Nachdem er mich zu meiner körperlichen Fitness befragt hat, geht es auch schon los. Sein Savoir-faire zu erleben, ist eine Erfahrung für sich: Ich habe den Eindruck, dass er lesen kann, was in mir drin passiert, und entsprechend vorgeht. Er beobachtet meine Haltung und lässt mich dann eine Übung zur Muskelstärkung machen. Mit aller Vorsicht findet

LINKS Massage mit warmem Öl zur Tiefenentspannung.

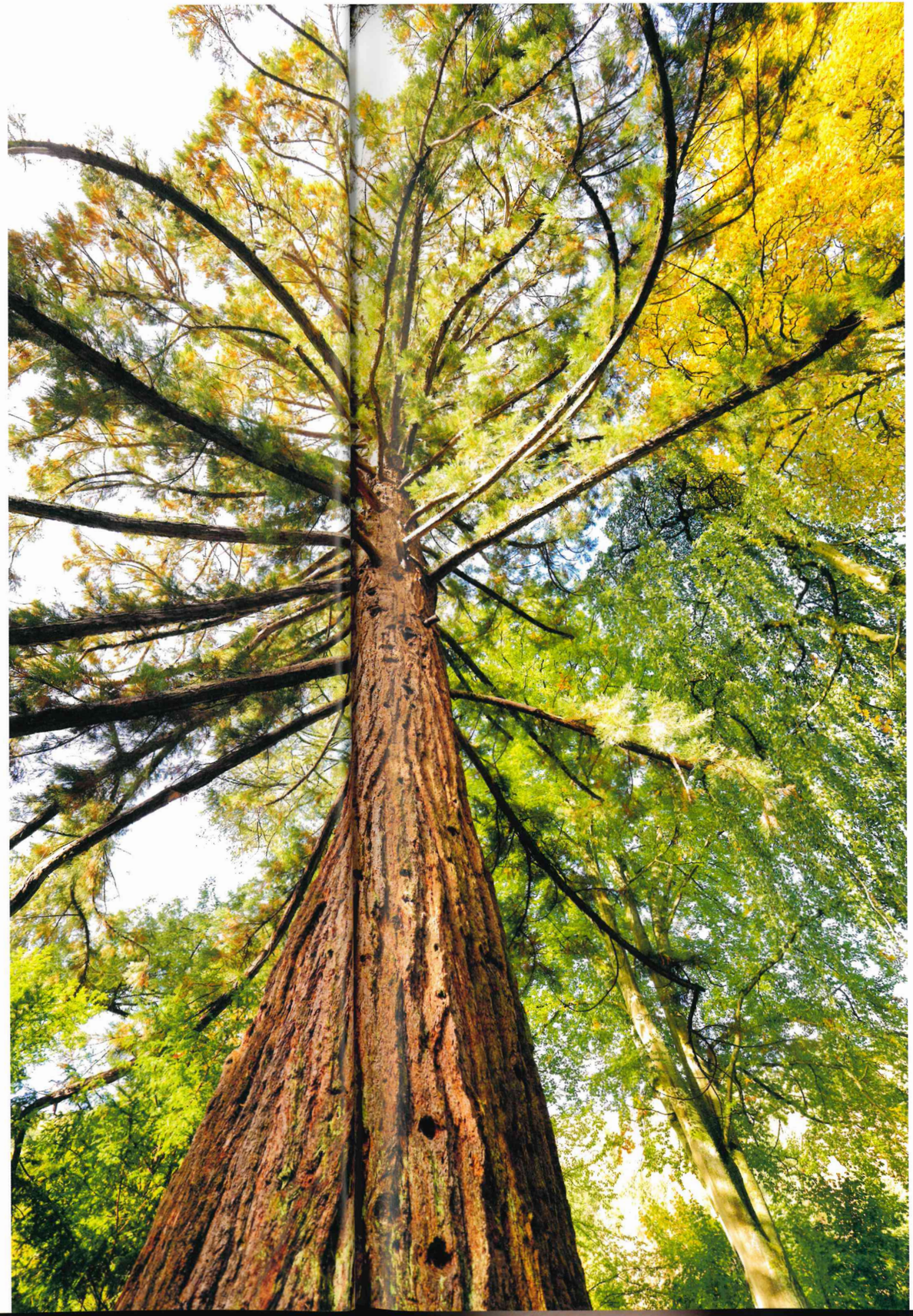
RECHTS Atemübungen, ein Moment der Ruhe vor der Massage.

UNTEN Yogatherapie mit Rahul.



OBEN Das Restaurant im Parkschlösschen bietet ayurvedische Köstlichkeiten und Desserts an.

RECHTS Der berühmte Mammutbaum des Parks, ein majestätischer Riese.



er die Stellen meines Körpers, in denen der Schmerz besonders intensiv ist, und entspannt sie – all das mit einer wohltuenden Ruhe. Freundlich und wohlwollend erinnert er mich dann und wann daran, tief einzuatmen und loszulassen.

Nach der Therapie wird Bilanz gezogen

Nach eineinhalb Stunden Behandlung liege ich, halb eingeschlafen, auf meiner Yogamatte. Die letzten Momente der Therapie umfassen eine Meditation und ein „Savasana". Anschließend heißt es, in die Realität zurückzukehren. Ich frage Rahul, ob die Sitzungen immer so ablaufen. Er erzählt mir, dass jeder Mensch einzigartige Bedürfnisse habe und daher keine Sitzung der anderen gleiche. Er wende Yogatechniken als Therapiewerkzeuge an, vor allem bei körperlichen Problemen. Die Wurzel jedes Schmerzes, so erklärt er, sei ein energetisches und/oder emotionales Ungleichgewicht.

Ratschläge für die Rückkehr

Er gibt mir einige Tipps und Übungen mit auf den Weg, die ich zu Hause umsetzen kann. Und so geht die Woche im Parkschlösschen (viel zu) schnell vorbei. Nach etlichen sommerlichen Spaziergängen durch den Park, ausgewogenen Mahlzeiten und ayurvedischen Behandlungen ist es Zeit, Bilanz zu ziehen. Und so stehe ich erneut vor der Tür von Ayurveda-Medizinerin Vanita Kansal. Sie hat gute Neuigkeiten für mich. Alle Kurse und Behandlungen der vergangenen Tage haben Früchte getragen. Das Gleichgewicht meiner „Doshas" hat sich verbessert. Ich spüre es selbst: Ich fühle mich ausgeglichen und mein Verstand ist klarer. Auch Frau Kansal hat wertvolle Tipps für mich, um meinen Alltag sowohl körperlich als auch ernährungstechnisch zu optimieren. Denn Ayurveda wird vor allem selbstständig praktiziert. Wer einmal verstanden hat, was er braucht, um sein Gleichgewicht zu finden, kann ganz alleine gute Gewohnheiten in sein Leben einführen.

Als ich Traben-Trarbach verlasse, fühle ich mich von Grund auf verändert. Ayurveda und Yogatherapie haben Wunder bewirkt und ich fühle mich bereit, in die zweite Jahreshälfte zu starten – Körper und Geist im Gleichgewicht.

ayurveda-parkschloesschen.de

So schmeckt Wellbeing

Eine harmonische Mischung aus spanischer Tradition und ayurvedischer Küche: Diese farbenfrohe und nahrhafte vegane Paella, die im Parkschlösschen serviert wird, entführt Sie auf eine kulinarische Reise, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt. Jeder Bissen ist eine Zelebrierung authentischer Aromen und ganzheitlicher Heilkräfte. In der Caraka Samhita heißt es: „Wer gut isst, braucht keine Medizin, und wer schlecht isst, dem kann keine Medizin helfen." Jede Zutat dieser Paella hat ihre eigene Dosha-Konstellation und eine optimale Ernährung bringt alle Doshas ins Gleichgewicht. Im Ayurveda spielen die Geschmacksrichtungen (Rasas) eine entscheidende Rolle, da sie das Verhältnis der Doshas direkt beeinflussen: Scharfe, bittere und warme Aromen stärken Vata; saure, salzige und scharfe Speisen fördern Pitta; süße, saure und salzige Speisen stärken Kapha.

Vegane Paella

4 Personen · 30 Minuten · 40 Minuten

- 100 g Kaiserschoten
- 1 Paprika
- 180 g Zucchini
- ½ Aubergine
- 750 ml Gemüsebrühe
- 180 g Kenia-Bohnen
- 1 Prise oder 3 Fäden Safran(pulver)
- ¼ TL Kurkuma, für die Farbe
- Olivenöl
- 400 g Parboiled-Reis
- 1 Prise brauner Zucker
- Salz
- 1 TL frischer Thymian, fein gehackt
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g frische Erbsen oder TK
- 150 g eingeweichte Wakame-Algen
- 1 kleine Peperoni, mild
- 1 Glas stückige Tomaten (400 g)
- Petersilie oder Afila-Sprossen

1 Die Paprika, Zuccini und Aubergine waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2 Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und die Kenia-Bohnen ca. 8 – 9 Minuten darin garen.
3 Die Bohnen mit einem Schaumlöffel entnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Safran und Kurkumapulver zur Gemüsebrühe geben, einmal aufkochen lassen und zur Seite stellen.
4 In einem anderen Topf das Olivenöl erhitzen, den Reis dazugeben und mit einer Prise Zucker, etwas Salz, Thymian und Paprikapulver für ca. 1 Minute leicht anschwitzen.
5 Das Ganze mit der Safran-Brühe aufgießen und den Reis ca. 15 – 20 Minuten lang darin garen. Anschließend die Brühe durch ein Sieb abschütten (falls überschüssige vorhanden) und den Reis zur Seite stellen.
6 Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Bohnen, Paprika, Zucchini, Aubergine, Erbsen, Kaiserschoten, Algen und Peperoni hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Dann den Reis dazugeben und alles noch ein paar Minuten braten und mit Salz abschmecken.
7 1 – 2 EL der Tomatenstücke fein pürieren und als Saucenspiegel dekorativ auf den Teller geben. Die restlichen Tomatenstücke unterheben oder alternativ kurz erhitzen, etwas salzen und auf die angerichtete Paella legen. Mit frischer, gehackter Petersilie oder Afila-Sprossen garnieren.