

An aerial photograph of a large, ornate, multi-story building with a complex facade of arches and windows, situated on a hillside. The building is surrounded by lush green trees and a well-manicured garden with a central circular fountain. In the background, a vast valley stretches out under a sky filled with soft, white clouds. The overall scene is serene and majestic.

ANANDA IN THE HIMALAYAS

Taj Reisen
— AYURVEDA —



Glückseligkeit über dem Ganges-Tal

ANANDA IN THE HIMALAYAS

Auf einem Bergrücken im Norden Indiens, die Pilgerstadt Rishikesh zu Füßen, erstreckt sich das Anwesen des einstigen Maharadschas von Tehri-Garhwal: vierzig Hektar rund um seinen Sommerpalast aus dem 19. Jahrhundert. Ananda heißt dieser Ort heute – im Sanskrit das Wort für Glückseligkeit. Kaum ein Wellness-Resort wurde häufiger ausgezeichnet: Die Leser von Condé Nast Traveler wählten das Haus wiederholt zum besten Destination Spa der Welt.

Fünf Disziplinen greifen hier ineinander – Ayurveda, heilsame Küche, Yoga und Meditation, Emotional Healing und spirituelle Praxis –, und ein hochkarätiges Team führt sie zu einer Kur zusammen, die ihresgleichen sucht. Der Komfort des Hauses ist dabei mehr als eine schöne Zugabe: Er schafft die Ruhe und den Rahmen, in denen Heilung gelingen darf. Hierher reist man nicht für die Kulisse allein, sondern für die vielleicht schönste Art, die eigene Gesundheit ernst zu nehmen.

REGION

Uttarakhand (Nordindien)

MINDESTAUFENTHALT

3 Nächte

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Dehradun (DED), ca. 40 Minuten Fahrt

HOTELKATEGORIE

Luxus • Premium-Wellness

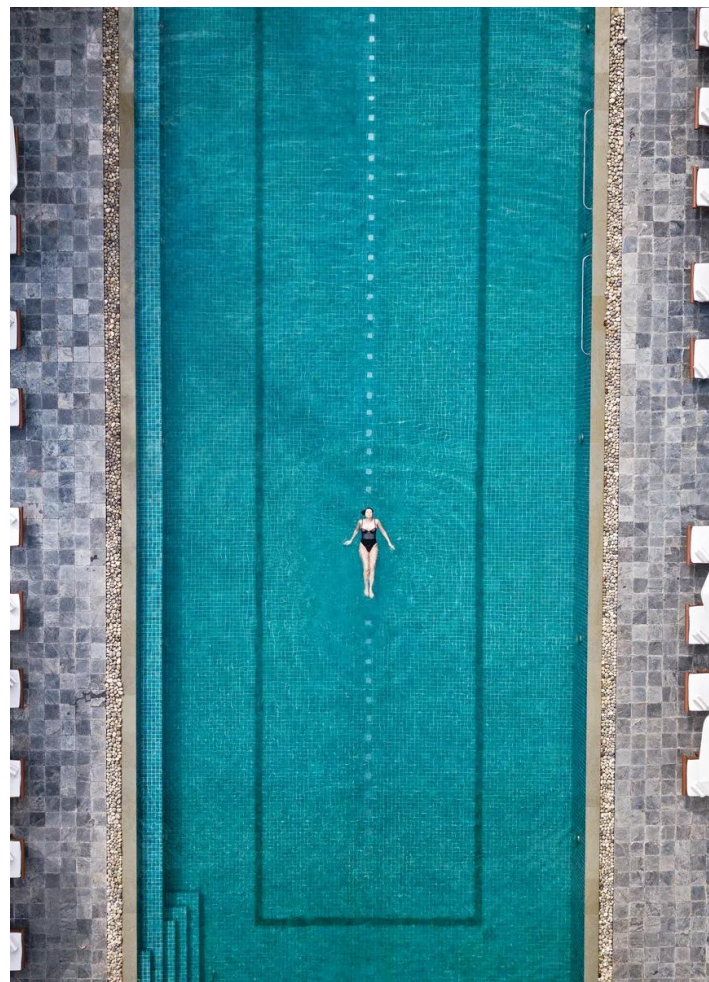
RESORT

Spazieren auf königlichem Grund

Das Gelände zieht sich in weiten Terrassen über den Hang: gepflegte Gärten, Haine alter Sal-Bäume, dazwischen Wege, auf denen lautlose Elektrowagen die Gäste zu Spa, Restaurant und Zimmern bringen. Am Hang liegt der ganzjährig temperierte Außenpool, und dahinter fällt der Blick ungehindert ins Tal – an klaren Tagen bis zum silbernen Band des Ganges.

Das historische Herz des Anwesens schlägt im Viceregal Palace, der einst Vizekönige beherbergte. Heute laden dort eine elegante Tee-Lounge, eine Bibliothek und der Billardsaal zum Verweilen ein – sein rund hundert Jahre alter Tisch gilt als der älteste Billardtisch Indiens. Draußen liegen ein Golfplatz und ein modernes Fitnesscenter, und stille Bänke mit Aussicht finden sich überall auf dem weitläufigen Gelände.







UNTERKÜNFTE

Aussicht gehört zur Grundausstattung

75 Wohneinheiten hat das Ananda: 64 Deluxe-Zimmer mit jeweils 45 Quadratmetern im Gästetrakt unterhalb der historischen Residenz, acht Suiten und drei Villen. Jedes Zimmer besitzt einen eigenen Balkon oder eine Veranda, der Blick geht wahlweise in die Parkanlagen mit Golfplatz oder über das Tal von Rishikesh. Begehrter Kleiderschrank, Badewanne, Smart-TV, Minibar und WLAN gehören überall dazu, und für den Tag liegt ein bequemer Kurta-Pyjama bereit – die traditionelle indische Kleidung, die viele Gäste während der ganzen Kur tragen.

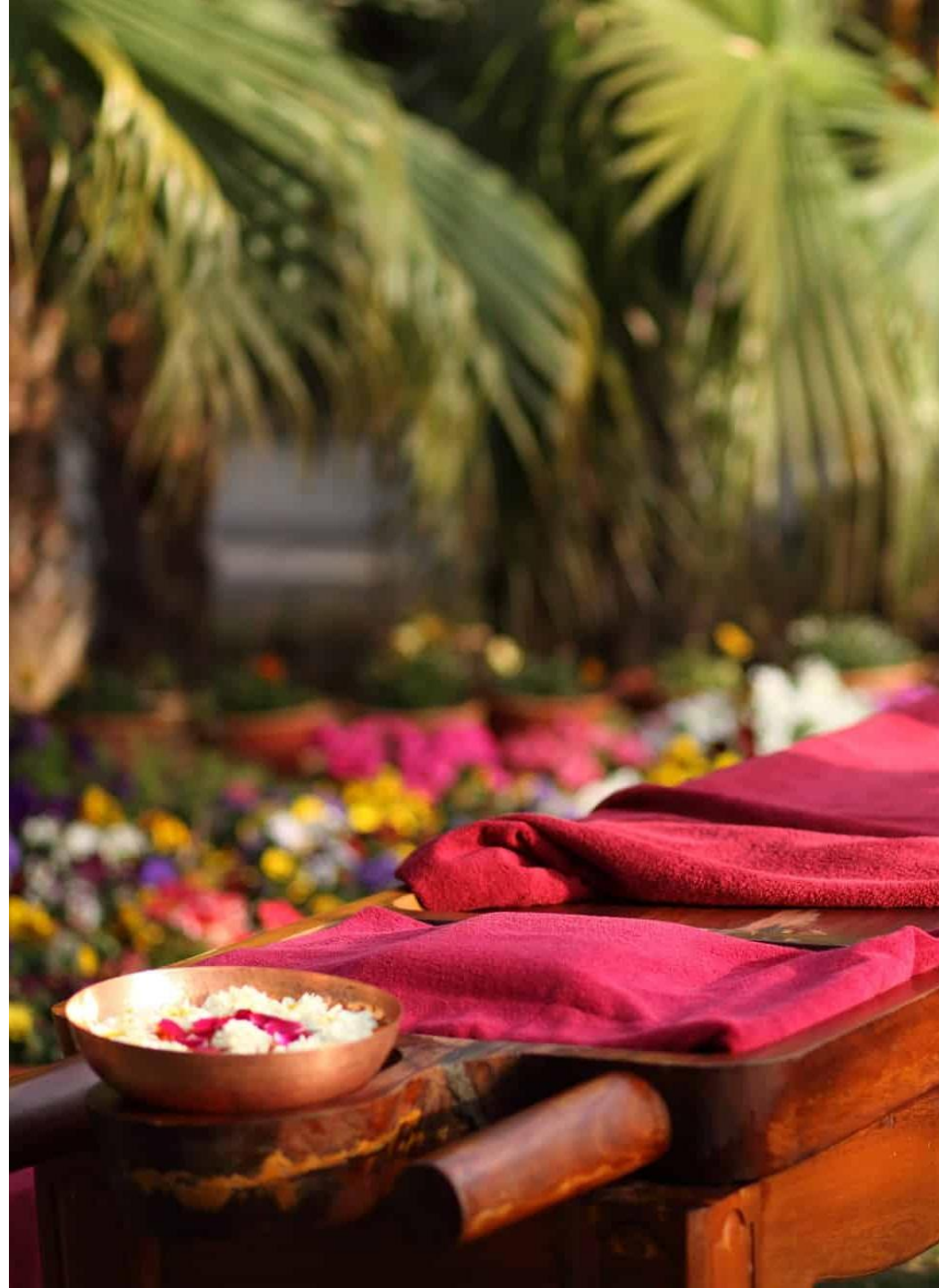
Die Suiten steigern Raum und Privatsphäre: Die vier Garden Suiten besitzen abgeschiedene eigene Gärten, die Ananda Suite öffnet Wohn- und Essbereich zu einem großen Privatgarten mit Talblick, und die Viceregal Suite residiert mit Himmelbett und Antiquitäten im historischen Palastflügel selbst. Ganz für sich wohnen Sie in den drei Villen, benannt nach Himalaya, Shivalik und Ganga: jede mit Wohnzimmer, Sauna im Bad, Butler-Service und einem privaten 40-Quadratmeter-Pool samt Sonnendeck.

AYURVEDA

Ayurveda, größer gedacht

Rund 2.230 Quadratmeter misst der Wellness-Bereich des Ananda: 25 Behandlungsräume, eine Suite für Paarbehandlungen und ein Hydrotherapie-Zentrum mit Dampfbad, Sauna, Kaltwasserbecken und Kneipp-Fußbad. Mehr als 90 Behandlungen stehen zur Wahl – von klassischen ayurvedischen Anwendungen über tibetische und thailändische Techniken bis zu Aromatherapie und Physiotherapie.

Hinter alldem steht ein Team, wie es nur wenige Häuser versammeln: Ayurveda-Ärzte, die ihr Wissen aus Familien mit langer Heiler-Tradition mitbringen, dazu Ärzte der Traditionellen Chinesischen Medizin, Physiotherapeuten, Ernährungswissenschaftler und Experten für Emotional Healing, die mit spiritueller Psychologie emotionale Blockaden lösen. Ayurveda bildet das Fundament, doch es steht nicht allein – aus dieser Verzahnung beziehen die Kuren ihre besondere Kraft.







KURPROGRAMME

Sechzehn Schwerpunkte, drei Intensitäten

Ihre Kur wählen Sie in zwei Schritten: erst die Intensität, dann den Schwerpunkt. Drei Programmkategorien stehen bereit. Foundation ist der sanfte Einstieg ab fünf Nächten mit einer täglichen Anwendungsstunde, deren Inhalte das Ärzteteam individuell nach Ihrer Konstitution zusammenstellt. Comprehensive bietet ab sieben Nächten rund zwei Stunden Anwendungen täglich für konkrete Gesundheitsziele, und Intensive geht mit etwa drei Behandlungsstunden pro Tag in die Tiefe, wenn chronische oder komplexe Themen eine gründliche Antwort verlangen.

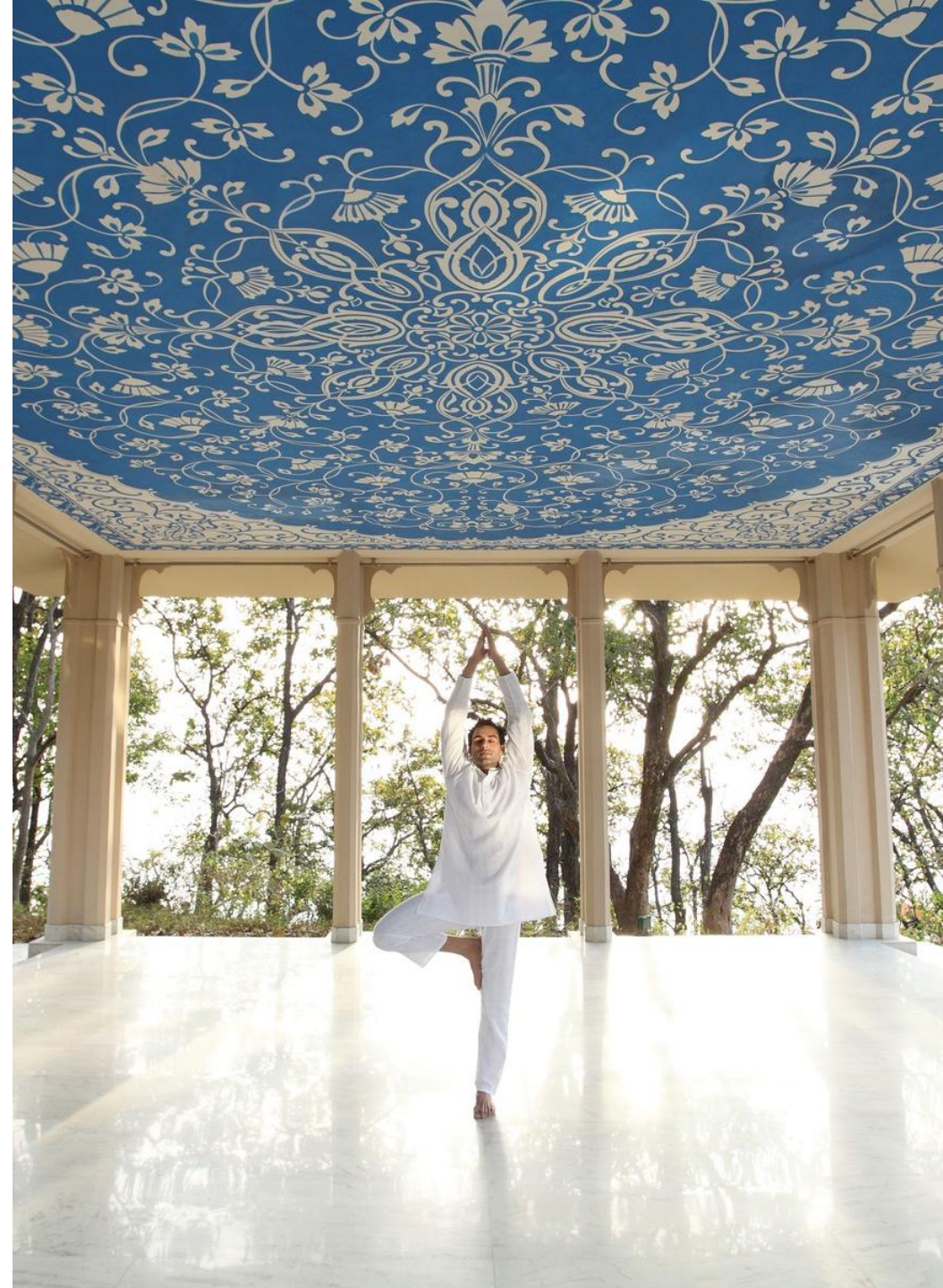
Bei Comprehensive und Intensive wählen Sie zusätzlich einen von 16 Schwerpunkten aus sechs Bereichen: Entgiftung – bis hin zum klassischen Panchakarma über 21 Nächte –, Immunität und Verjüngung, mentale Gesundheit und Schlaf, Fitness und Gewicht, hormonelle Balance sowie chronische Schmerzen. Festgelegt wird Ihr Weg schon vor der Anreise: Ein medizinischer Fragebogen und eine Online-Konsultation mit einem Ananda-Arzt gehören verbindlich zur Buchung. Bei der Ankunft justiert Ihr Lead Consultant das Programm im persönlichen Gespräch, und nach der Heimkehr begleitet Sie eine Nachsorge-Konsultation weiter.

YOGA & MEDITATION

Yoga an seiner Quelle

Unten im Tal liegt Rishikesh, die Welthauptstadt des Yoga – und oben im Ananda pflegen die Lehrer die Praxis in ihrer traditionellen Form. Sie stehen in der Tradition der renommierten Bihar School of Yoga und unterrichten Hatha- und Raja-Yoga mit allem, was dazugehört: Asanas, Pranayama-Atemtechniken, Mudras, Bandhas und die reinigenden Shatkarmas. Täglich versammeln Gruppenstunden die Gäste zu Yoga, Atemübungen, Meditation und Mantra-Singen; je nach Programm kommen persönliche Einzelsessions hinzu, abgestimmt auf Ihr Niveau und Ihre Ziele.

Eine Besonderheit des Hauses sind die täglichen Vedanta-Gespräche: Gelehrte erläutern die jahrtausendealte indische Philosophie so, dass sie im Alltag trägt – vom Umgang mit dem eigenen Geist bis zur Kunst, gelassen zu bleiben. Wer tiefer einsteigen möchte, widmet der Praxis gleich die ganze Kur, etwa mit dem Meditationsprogramm Dhyana. Am Ende reisen Sie mit Übungen ab, die zu Hause weiterwirken.







KULINARIK

Speisen in den Baumwipfeln

Das Restaurant des Ananda steht in einem Hain alter Sal-Bäume, und sein schönster Platz liegt oben im Geäst: das Tree Top Deck, eine Terrasse in den Baumkronen mit Blick über das Tal. Auf den Tisch kommt die hauseigene Rejuvenation Cuisine – leichte indische, asiatische und internationale Gerichte, abgestimmt auf Ihren Dosha-Typ und Ihr Programm, aus saisonalen Zutaten, viele davon aus dem eigenen Garten und alle ohne künstliche Zusätze.

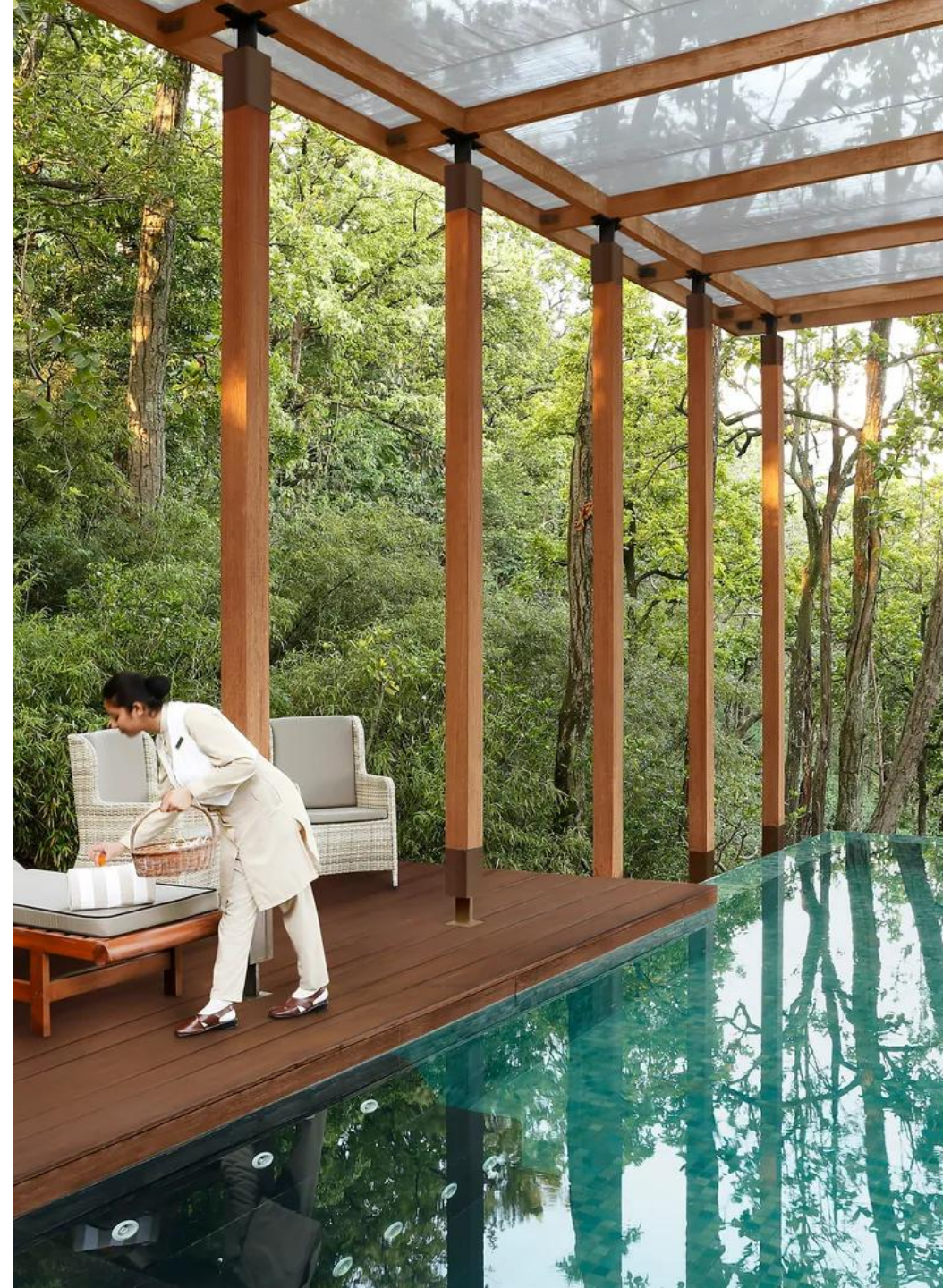
Kurgäste essen nach dem Plan, den Küche und Ärzteteam gemeinsam für sie festlegen – so bleibt jede Mahlzeit Teil der Therapie, ohne je nach Verzicht zu schmecken. Den Nachmittag versüßt die Teestunde im Pavillon des Restaurants, am Pool warten leichte Erfrischungen, und für besondere Anlässe deckt das Haus private Tafeln an verborgenen Plätzen des Anwesens. Bei den wöchentlichen Kochvorführungen nehmen Sie die Prinzipien dieser Küche gleich mit nach Hause.

FÜR WEN GEEIGNET

Für hohe Ansprüche an Wirkung und Komfort

Das Ananda ist die Adresse für alle, die eine ernsthafte Kur nicht ohne Weltklasse-Komfort denken möchten. Einsteiger finden im Foundation-Programm einen sanften Reset. Für konkrete Gesundheitsziele ist das Comprehensive-Programm gedacht, und bei langwierigen oder komplexen Beschwerden spielt das Intensive-Programm seine ganze Stärke aus. Begleitpersonen ohne Kurprogramm sind ebenfalls willkommen: Sie genießen derweil Pool, Golf und Ausflüge in ihrem eigenen Rhythmus.

Der Ruhe zuliebe nimmt das Resort Gäste ab 14 Jahren auf, die Spa-Behandlungen beginnen ab 18. In Restaurant und Spa bleiben Mobiltelefone in der Tasche, das gesamte Gelände ist rauchfrei, und während einer Kur ist Alkohol nur eingeschränkt vorgesehen – kleine Regeln, die einem großen Ziel dienen: dass die Erholung wirklich bei Ihnen ankommt.







LAG E & ANREISE

Hoch über Rishikesh

Das Ananda liegt im nordindischen Bundesstaat Uttarakhand, auf rund 1.300 Metern in den Vorbergen des Himalaya – dort, wo der Ganges aus den Bergen in die Ebene tritt und die Luft spürbar klarer wird. Das gemäßigte Höhenklima macht die Region das ganze Jahr über angenehm bereisbar.

Am schnellsten geht die Anreise per Flugzeug: Von Delhi fliegen Sie in 45 Minuten nach Dehradun, mehrere Verbindungen täglich machen die Planung leicht. Vom Flughafen sind es noch etwa 24 Kilometer, eine landschaftlich schöne Fahrt von rund 40 Minuten, die bei allen Wellness-Programmen im Preis enthalten ist. Alternativ bringt Sie ein Wagen in etwa fünf Stunden direkt von Delhi in die Berge, und auf Wunsch fliegt Sie sogar ein Helikopter zum resorteigenen Landeplatz – rund zwei Flugstunden ab Delhi.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Tempel, Stromschnellen, wilde Elefanten

Rishikesh liegt eine kurze Fahrt entfernt: Abends versammelt die Ganga Aarti, die Lichtzeremonie am heiligen Fluss, Pilger und Besucher am Ufer, tagsüber locken Tempel, Ashrams und der legendäre Beatles-Ashram, in dem die Band einst meditierte. Wöchentlich führt das Resort seine Gäste zudem auf den Gipfel des Kunjapuri – der Tempel-Trek ist bei den Kurprogrammen bereits inbegriffen.

Mehr Abenteuer bietet die Umgebung gleich dazu: Im Rajaji-Nationalpark leben wilde Elefanten, Leoparden und über 400 Vogelarten, auf dem Ganges lässt sich Wildwasser-Rafting für Anfänger wie Geübte erleben, und geführte Wanderungen erschließen die Hügel rund um Ranichauri und Kashmouli. Was davon in Ihre Kurwoche passt, klären Sie am besten mit Ihrem Lead Consultant.





NACHHALTIGKEIT

Damit die Vorberge grün bleiben

Sein Trinkwasser füllt das Ananda in der eigenen Anlage ab und serviert es in wiederverwendbaren Glasflaschen. Gebrauchte Öle aus Spa und Küche werden zu Biodiesel verarbeitet, Elektroschrott wird recycelt, LED-Licht senkt den Verbrauch, und batteriebetriebene Wagen ersetzen jeden Motor auf dem Gelände. Auch die Gärten kommen mit wenig aus: Tropfbewässerung versorgt die Beete sparsam, und der Rasen des Golfplatzes benötigt gar kein Wasser.

Gemüse und Obst liefern Bio-Bauern der Umgebung, ergänzt um Heilkräuter und Gewürze aus dem Garten des Hauses. Ebenso ernst nimmt das Ananda seine Nachbarschaft: Frauen aus benachteiligten Regionen erhalten eine Berufsausbildung, Schulen im nahen Narendra Nagar werden unterstützt, und regelmäßige Reinigungsaktionen halten Hügel und Gangesufer sauber. So wirkt das Haus weit über sein Eingangstor hinaus.

Zimmerkategorien



Deluxe Garden View Room

45 m²

Die Deluxe Garden View Zimmer schauen auf die gepflegten Gartenanlagen und den Golfplatz – die ruhigste Perspektive des Hauses. Auf 45 Quadratmetern finden Sie ein elegant eingerichtetes Schlafzimmer mit bequemer Sitzecke, einen begehbaren Kleiderschrank und ein großes Bad mit Badewanne, dessen Fenster ins Grün blicken.

Vor der Tür liegt Ihre private Veranda oder Ihr Balkon, ein schöner Platz für ein Frühstück im Freien. Smart-TV, Minibar, Safe, Tee- und Kaffeemaschine und schnelles WLAN gehören zum Standard, und für den Tag liegt ein weicher Kurta-Pyjama bereit.



Deluxe Valley View Room

45 m²

In den Deluxe Valley View Zimmern gehört das Panorama zum Interieur: Vom privaten Balkon mit Chaiselongue und Teetisch schweift der Blick über das Tal von Rishikesh bis zum Ganges. Innen erwarten Sie 45 Quadratmeter mit Kingsize-Bett, Sitzecke mit Fußhocker und begehbarem Kleiderschrank.

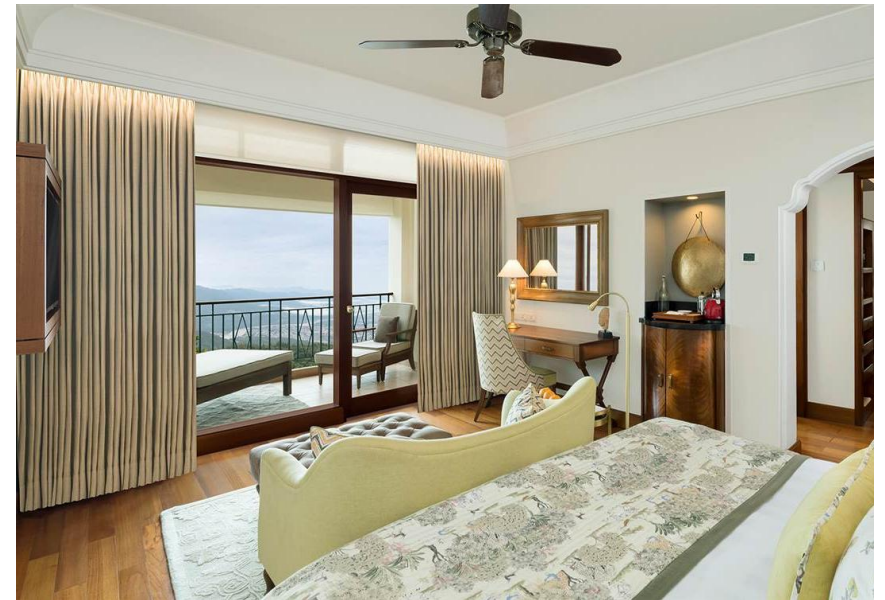
Das Bad verwöhnt mit Badewanne und Fenstern zum Tal. Zur Ausstattung zählen Smart-TV, Minibar, Safe, Tee- und Kaffeemaschine und WLAN. Der bereitliegende Kurta-Pyjama macht das Ankommen leicht.

Deluxe Valley View Room (Premium Floor)

45 m²

Die Premium-Floor-Zimmer liegen auf den obersten Etagen des Gästetrakts, und das merkt man am Ausblick: Hier öffnet sich das Tal in seiner ganzen Weite, ohne dass etwas die Sicht verstellt. Auf 45 Quadratmetern wohnen Sie mit Kingsize-Bett, Sitzecke und begehbarem Kleiderschrank.

Der private Balkon mit Chaiselongue ist hier oben ein Logenplatz für die Sonnenaufgänge über den Bergen. Bad mit Badewanne, Smart-TV, Minibar, Safe, Tee- und Kaffeemaschine, WLAN und Kurta-Pyjama fehlen selbstverständlich auch nicht.



Deluxe Suite

Die beiden Deluxe Suiten verbinden ein geschmackvoll eingerichtetes Schlafzimmer mit einem angeschlossenen Wohnbereich – Raum genug, um Kurtage und Mußestunden zu trennen. Eine Besonderheit sind die zwei vollwertigen Bäder, beide mit Ausblick.

Der extragroße private Balkon mit Teetisch und Chaiselongue verlängert die Suite nach draußen. Begehrter Kleiderschrank, Smart-TV, Minibar, Safe, Tee- und Kaffeemaschine, WLAN und Kurta-Pyjama gehören ebenso dazu.

Garden Suite

Die vier Garden Suiten besitzen einen abgeschiedenen Privatgarten direkt vor der Tür – mit einem Außendeck, auf dem die Chaiselongue schnell zum Lieblingsplatz wird. Je nach Lage blicken Sie ins Tal oder ins Gartengrün.

Innen erwartet Sie ein Schlafzimmer mit Kingsize-Bett und angeschlossenem Wohnraum, dazu ein großes Bad mit Blick in den Garten. Begehrter Kleiderschrank, Smart-TV, Minibar, Safe, Tee- und Kaffeemaschine, WLAN und Kurta-Pyjama runden die Ausstattung ab.



Viceregal Suite

Nur eine Adresse im Ananda wohnt tatsächlich im historischen Viceregal Palace: Die Viceregal Suite empfängt Sie mit einem prachtvollen Himmelbett, antiken Möbeln und einem großzügigen Wohn- und Essbereich, dazu kommen ein Ankleidezimmer und ein Bad mit antiken Details.

Draußen gehört Ihnen eine weitläufige private Terrasse mit Dachpavillon, von der der Blick über die Gartenterrassen bis ins Ganges-Tal reicht. Smart-TV, Minibar, Safe, Tee- und Kaffeemaschine, WLAN und Kurta-Pyjama gehören wie im ganzen Haus dazu.

Ananda Suite

Die Ananda Suite liegt im Erdgeschoss und öffnet ihre privaten Wohn- und Essbereiche zu einem großen eigenen Garten mit Talblick – samt Pavillon, in dem sich Frühstück und Abendessen unter freiem Himmel servieren lassen.

Das luxuriöse Bad blickt ebenfalls ins Tal, ein zusätzliches Duschbad schafft Komfort für zwei. Begehbare Kleiderschränke, Smart-TV, Minibar, Safe, Tee- und Kaffeemaschine, WLAN und Kurta-Pyjama vervollständigen diese besonders großzügige Wohnform.



One Bedroom Ananda Villa

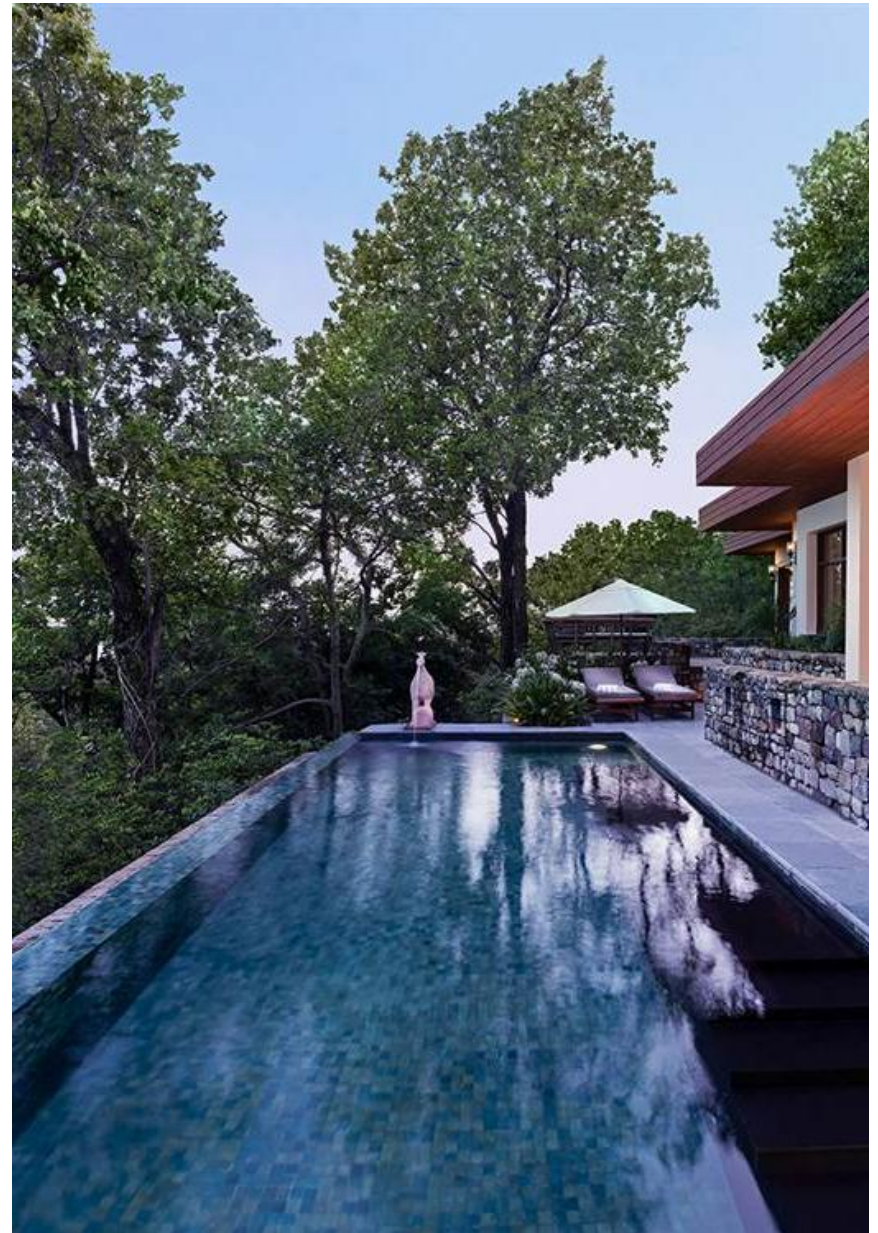
Die One Bedroom Villa gehört ganz zwei Gästen: Wohnzimmer, Schlafzimmer und Ankleidezimmer gruppieren sich um ein großes Bad mit eigener Sauna, und ein Butler mit eigener Pantry kümmert sich diskret um Ihre Wünsche.

Der Mittelpunkt liegt draußen: ein privater Pool von 40 Quadratmetern, umgeben von einem Sonnendeck mit bequemen Lounge-Betten und dem Blick in die Berglandschaft. Smart-TV, Minibar, Safe, Tee- und Kaffeemaschine, WLAN und Kurta-Pyjama gehören auch hier dazu.

Two Bedroom Ananda Villa

Mit zwei Schlafzimmern für bis zu vier Gäste sind die beiden Two Bedroom Villas wie gemacht für Paare, die gemeinsam kuren, oder für kleine Familien. Auch hier gehören Wohnzimmer, Ankleidezimmer, ein großes Bad mit privater Sauna und der Service eines Butlers mit eigener Pantry dazu.

Vor der Terrasse liegt der private 40-Quadratmeter-Pool mit Sonnendeck und Lounge-Betten – genug Platz, dass jeder für sich sein kann. Smart-TV, Minibar, Safe, Tee- und Kaffeemaschine, WLAN und Kurta-Pyjama sind selbstverständlich.





Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

Alle Kurpakete, weitere Informationen und die aktuellen Preise für das Ananda in the Himalayas finden Sie jederzeit auf unserer Internetseite – und wir beraten Sie gerne auch persönlich.

www.taj-reisen.de/ananda

Tel: +49 (40) 63311879 | E-Mail: info@taj-reisen.de

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —