

A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved top and white trousers, is walking towards the camera on a path made of wooden planks. The path is surrounded by a dense forest of large, mature trees with thick trunks and lush green foliage. Sunlight filters through the leaves, creating dappled light on the ground. The overall atmosphere is serene and natural.

SIX SENSES VANA

Taj Reisen
— AYURVEDA —

Die Zuflucht im Sal-Wald

SIX SENSES VANA

Vana ist das Sanskrit-Wort für Wald, und kaum ein Haus trägt seinen Namen mit mehr Recht: Auf rund acht Hektar am grünen Rand von Dehradun, wo die ersten Hügel des Himalaya ansteigen, schmiegt sich dieses Retreat an einen Hain hoher Sal-Bäume. 2014 eröffnete Gründer Veer Singh das Haus als sein Herzensprojekt; 2022 nahm SixSenses es als erstes reines Wellness-Retreat der Gruppe in sein Portfolio auf – und ließ den Geist des Ortes bewusst unangetastet.

Gäste heißen hier Vanavasis, Waldbewohner auf Zeit. Alle tragen dieselbe schlichte Kurta aus Bio-Baumwolle, täglich frisch bereitgelegt – ein leiser Luxus, der Hierarchien draußen lässt. Ayurveda, Yoga, tibetische Medizin und Naturheilverfahren fügen sich zu einer Kur zusammen, die Six Senses mit moderner Diagnostik unterlegt. Wer hierher reist, sucht nicht das prunkvollste Zimmer, sondern die klarste Version seiner selbst.

REGION

Uttarakhand (Nordindien)

MINDESTAUFENTHALT

3 Nächte

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Dehradun (DED), ca. 1 Stunde Fahrt

HOTELKATEGORIE

Luxus • Premium-Wellness

RESORT

Ein roter Punkt zur Begrüßung

Der erste Moment im Vana ist eine kleine Zeremonie: ein Segensgruß, ein roter Punkt auf der Stirn, dann tauschen Sie Ihre Reisekleidung gegen die weiche Kurta – und mit ihr den Alltag gegen die Ruhe des Waldes. Die Anlage selbst haben die spanischen Architekten Bartomeu und Antonio Esteva entworfen: klare Linien, helles Holz, stille Innenhöfe mit Wasserbecken, dazwischen mehr als 500 Kunstwerke. Zwischen den Gebäuden liegen Mango- und Litschi-Haine, Kräutergärten und ein Reflexionsgarten mit Teich.

Ein beheizter Außenpool und ein Innenpool laden ganzjährig zum Schwimmen, die Bibliothek und das kleine Kino Paradiso füllen freie Stunden, und in der Lounge stehen frische Säfte und Tees bereit. Am Ende Ihres Aufenthalts knüpft Ihnen das Team ein rotes Segensband ums Handgelenk – als Erinnerung daran, was Sie hier begonnen haben.





UNTERKÜNFTE

Gedämpfte Farben, große Fenster

82 Wohneinheiten zählt das Vana, vom 49 Quadratmeter großen Zimmer bis zur Casa mit drei Schlafzimmern. Allen gemeinsam sind raumhohe Fenster, ein privater Balkon oder eine Terrasse und eine bewusst zurückhaltende Gestaltung in Naturtönen, die den Blick nach draußen lenkt – wahlweise in die Gärten oder direkt in den Sal-Wald. Die Kunst an den Wänden stammt vom indischen Künstler Siraj Saxena, das viele helle Holz aus zertifizierter Forstwirtschaft.

Die Ausstattung ist ganz auf Kurgäste zugeschnitten: begehbare Kleiderschränke, Badewanne und separate Regendusche, beheizte Handtuchhalter, ein Kissenmenü für guten Schlaf und täglich ein frisches Kurta-Set samt farbenfroher Seidentücher. Die Suiten legen jeweils eine eigene Idee obendrauf – von der Bodhi Suite mit privatem Meditationsraum bis zur Vana Suite mit eigenem Pool über den Baumkronen.



AYURVEDA

Ayurveda trifft tibetische Heilkunst

Mehr als 50 Behandlungs- und Konsultationsräume verteilen sich auf das Ayurveda-Zentrum, das Tibetan Healing Centre, ein Wellness Center und das Spa. Dazu kommen ein Watsu-Pool für Behandlungen im warmen Wasser sowie Sauna, Dampfbad, Eisbrunnen und Infrarotkabinen. Die hauseigene Apotheke stellt Abkochungen, Kräutermischungen und Öle nach ärztlicher Rezeptur her; die Kräuter dafür wachsen im eigenen Garten statt eingeflogen zu werden.

Die Besonderheit des Hauses ist die tibetische Medizin Sowa Rigpa: Das Vana zählt zu den wenigen Orten weltweit, an denen sie vollständig praktiziert wird – von tibetischen Ärzten, ausgebildet an den traditionsreichen Instituten ihrer Heilkunst. An ihrer Seite arbeiten Ayurveda-Ärzte, eine Spezialistin für Traditionelle Chinesische Medizin, Physiotherapeuten, Akupunkteure und Reflexologen – und mit der Raag-Therapie gehört sogar die heilende Kraft der Musik zum Repertoire. Ergänzt wird das alte Wissen um moderne Diagnostik: Wellness-Screening, Schlaf-Tracking und Körperanalysen machen Fortschritte messbar.





KURPROGRAMME

Kommen Sie mit einer Absicht

Im Vana beginnt jede Kur mit einer Frage: Was führt Sie her? Acht Programme in drei Stufen geben die Antwort. Foundation öffnet die Tür schon ab drei Nächten – eine private Behandlung täglich, dazu das gesamte Gruppenprogramm; ideal, um das Haus und sich selbst kennenzulernen. Ab fünf Nächten setzen vier Programme gezielte Schwerpunkte mit durchschnittlich zwei Anwendungen pro Tag: Tibetische Medizin, Yoga, Schlaf und Detox.

Die dritte Stufe geht in die Tiefe: Ayurveda und Gewichtsmanagement beginnen bei 14 Nächten mit rund zweieinhalb täglichen Behandlungseinheiten, und das klassische Panchakarma bleibt Aufenthalt ab 21 Nächten vorbehalten – dieses Reinigungsprotokoll braucht seine Zeit für Vorbereitung, Ausleitung und Aufbau, und die Ärzte prüfen vorab sorgfältig, ob es für Sie geeignet ist. Den Rahmen bilden ein ausführliches Wellness-Screening samt Konsultation bei der Ankunft und ein Abschlussgespräch vor der Abreise; eine deutsche Übersetzung der Arztgespräche lässt sich gegen Gebühr hinzubuchen.



YOGA & MEDITATION

Der Tag hat vier Yogastunden

Vom belebenden Pratah-Yoga am Morgen über die Mittagseinheit bis zum tief entspannenden Yoga Nidra am Abend: Vier Klassen stehen täglich zur Wahl, verteilt auf lichte Studios und offene Pavillons im Grünen. Das Lehrerteam vereint bewusst unterschiedliche Stile, die einander ergänzen – Anfänger sind ebenso richtig wie Geübte, und private Einzelstunden vertiefen die Praxis auf Wunsch bis hin zum eigenen Yoga-Kurprogramm.

Ebenso vielfältig ist die Meditation: geführte Sitzungen, Klangschalen-Therapie, Atemarbeit und die tibetische GOM-Meditation aus der Sowa-Rigpa-Tradition. Abends ergänzen Vorträge und gelegentliche Live-Musik das Programm. Die Übungen selbst lassen sich zu Hause nahtlos fortführen – so trägt die Kur weiter in Ihren Alltag.





KULINARIK

Genuss ohne Verbote

Zwei Restaurants teilen sich die Aufgabe, Heilung schmackhaft zu machen. Im Salana wechseln die Menüs mit den Jahreszeiten – mittags am Buffet, abends à la carte, inspiriert von Aromen aus Indien, Asien und Europa. Das Anayu widmet sich der ayurvedischen Küche Indiens: Jedes Gericht ist einem der drei Dosha-Typen zugeordnet, sodass Sie nach Ihrer Konstitution wählen können. In der Kila Tea Lounge warten dosha-ausgleichende Teemischungen mit Lavendel, Tulsi und Kamille aus eigenem Anbau.

Die Philosophie dahinter ist erfrischend undogmatisch: Alle Speisekarten tragen Nährwertangaben. Vorschriften gibt es nur, wenn Ihr Kurziel sie verlangt. Die Zutaten stammen aus der Region, sind saisonal und weitgehend biologisch, ein Teil wächst in den eigenen Gärten. Vegetarische, vegane und allergikerfreundliche Gerichte gehören selbstverständlich dazu, ebenso Fleisch und Fisch aus sorgfältiger Herkunft.



FÜR WEN GEEIGNET

Für alle, die mehr suchen als Entspannung

Das Vana passt zu Menschen, die traditionelle Heilkunst ernst nehmen, aber auf moderne Präzision nicht verzichten möchten – und die es genießen, dass Status an der Schwelle zurückbleibt: Vom Vorstand bis zur Yogalehrerin tragen hier alle dieselbe Kurta, man begegnet sich als Mensch, nicht als Visitenkarte. Auch der Einstieg ist bewusst leicht gehalten: Schon drei Nächte im Foundation-Programm genügen, um Haus und Methode kennenzulernen – nach oben bleibt die Skala offen bis zur 21-nächtigen Panchakarma-Kur.

Das Haus empfängt Gäste ab 16 Jahren, und Mobiltelefone bleiben in den öffentlichen Bereichen unsichtbar – eine sanfte digitale Entgiftung, die viele als Geschenk empfinden.

Familien müssen dennoch nicht verzichten: In den frei stehenden Casas abseits der Hauptanlage sind Kinder herzlich willkommen und wohnen dort mit viel Platz und eigenem Rhythmus.



LAGE & ANREISE

Im grünen Doon-Tal

Das Vana liegt am Stadtrand von Dehradun, der Hauptstadt des Bundesstaats Uttarakhand – eingebettet ins Doon-Tal, das als eine der grünsten Ecken Nordindiens gilt. Direkt hinter dem Anwesen steigen die bewaldeten Hänge zur Bergstadt Mussoorie an, das Klima ist mild und die Luft angenehm klar.

Von Delhi erreichen Sie Dehradun in 45 Flugminuten; der Transfer vom Flughafen zum Resort dauert knapp eine Stunde durch reizvolle Landschaft und ist bei allen Programmen inklusive. Ebenso gut lässt sich die Strecke am Boden zurücklegen: Der Zug braucht von Delhi nach Dehradun etwa sechs Stunden, am Bahnhof werden Sie abgeholt – oder Sie fahren mit dem Wagen in fünf bis sechs Stunden direkt aus der Hauptstadt in die Vorberge.

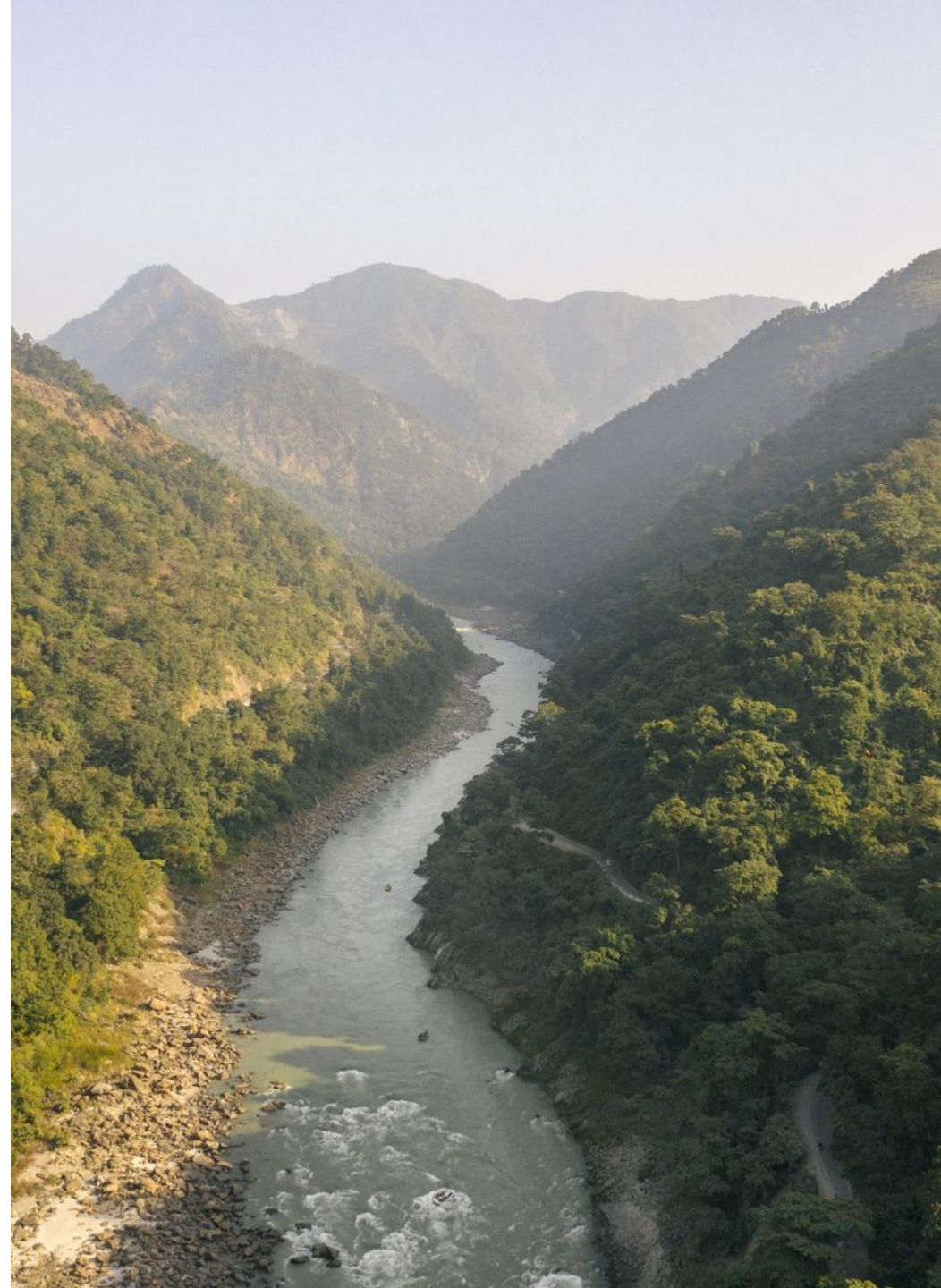


UMGEBUNG & FREIZEIT

Bergluft und heilige Ufer

Die Umgebung belohnt jeden Ausflug: Oberhalb des Resorts lockt Mussoorie, die alte Hill Station der Kolonialzeit, mit Aussichtspunkten und dem Naturreservat Jabarkhet, dessen Pfade sich wunderbar wandern lassen. Näher liegen der Höhlentempel Tapkeshwar, die Wasserläufe der Robber's Cave und die Schwefelquellen von Sahastradhara. Und gut 50 Kilometer entfernt wartet Rishikesh, wo abends am Ganges die Lichter der Zeremonien brennen – die Six-Senses-Experten begleiten Sie auf Wunsch dorthin.

Auch ohne das Gelände zu verlassen, bleibt viel zu tun: Tennis, Badminton und Cricket, Zirkeltraining im modern ausgestatteten Fitnessraum, Bahnen im Pool oder einfach ein langer Spaziergang unter den Sal-Bäumen. Was sich davon mit Ihrer Kur verträgt, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt – gerade beim Panchakarma darf der Kalender gern leer bleiben.





NACHHALTIGKEIT

Nachhaltig bis ins Fundament

Beim Vana beginnt der Umweltschutz schon beim Gebäude: Die Anlage trägt den LEED-Platin-Status, die höchste Auszeichnung für ökologisches Bauen. Regenwasser wird gesammelt und für die Bewässerung genutzt. Solarthermie erwärmt das Wasser, und die eigene Abfüllanlage erspart der Region Jahr für Jahr mehr als 100.000 Plastikflaschen. Selbst die Kunst folgt dem Prinzip: Viele Objekte entstanden aus vollständig recyceltem Material, die Bettwäsche ist komplett biologisch.

Dieselbe Haltung prägt Küche und Nachbarschaft. Obst, Gemüse und Kräuter kommen von regionalen Erzeugern und aus den eigenen Gärten, kompostiert wird vor Ort, und die tägliche Kurta besteht aus Bio-Baumwolle. Zugleich schafft das Haus Arbeitsplätze und unterstützt Bildungsprogramme in der Region – getreu dem Leitgedanken des Gründers, dass die Natur nicht außerhalb von uns liegt, sondern wir in ihr.



Zimmerkategorien



Garden Room

49 m²

Die Garden Rooms schauen auf die Gärten und das ruhige Zentrum der Anlage. Auf 49 Quadratmetern erwarten Sie sanfte Naturtöne, ein Sofa, ein Schreibtisch und ein begehrter Kleiderschrank – buchbar wahlweise mit Kingsize-Bett oder zwei Einzelbetten. Vor der Glasfront liegt Ihr möblierter Balkon mit Blick ins Grün.

Das Bad verwöhnt mit Badewanne, separater Regendusche und beheizten Handtuchhaltern. Ein Kissenmenü sorgt für Ihren Schlafkomfort, und täglich liegen eine frische Kurta und Seidentücher für Sie bereit; Flachbild-TV, WLAN und Safe gehören ebenfalls dazu.



Forest Room

49 m²

Die Forest Rooms liegen in der ersten Reihe am Waldrand: Durch die raumhohen Fenster und vom eigenen Balkon aus blicken Sie direkt in die Stämme des Sal-Waldes, begleitet vom Vogelgezwitscher des Morgens. Innen wohnen Sie auf 49 Quadratmetern mit Sitzbereich, Schreibtisch und begehbarem Kleiderschrank – mit Kingsize-Bett oder zwei Einzelbetten, ganz nach Wunsch.

Zum Bad gehören Badewanne, separate Regendusche und beheizte Handtuchhalter. Kissenmenü, Flachbild-TV, WLAN und Safe sind selbstverständlich, und die täglich frische Kurta samt Seidentüchern wartet schon auf Sie.

Bodhi Suite

98 m²

Benannt nach dem heiligen Feigenbaum, besitzt die Bodhi Suite etwas, das es so kein zweites Mal gibt: einen eigenen Meditationsraum mit Gemälden des Medizin-Buddhas, in dem sich auch private Behandlungen durchführen lassen. Meditationskissen und Klangschale liegen bereit. Dazu kommen ein separates Wohnzimmer mit Essbereich, ein Schlafzimmer mit Kingsize-Bett und gleich zwei Balkone mit Blick in den Wald.

Ein Gäste-WC, der begehbare Kleiderschrank und das Bad mit Wanne und Regendusche vervollständigen die 98 Quadratmeter. Kissenmenü, Flachbild-TV, WLAN, Safe und die täglich frische Kurta samt Seidentüchern gehören wie im ganzen Haus dazu.



Forest Suite

98 m²

In der Forest Suite scheint der Wald bis ins Zimmer zu reichen: Riesige Panoramafenster rahmen die Sal-Bäume wie ein lebendes Gemälde, davor liegt der möblierte Balkon. Auf 98 Quadratmetern verteilen sich ein Schlafzimmer, ein separates Wohnzimmer mit Esstisch und ein großzügiges begehbares Ankleidezimmer.

Das geräumige Bad bietet Wanne und Regendusche, ein Gäste-WC schafft zusätzlichen Komfort. Dazu kommen Kissenmenü, Flachbild-TV, WLAN, Safe und das tägliche frische Kurta-Set mit Seidentüchern.

Esteva Suite

145 m²

Die Esteva Suite trägt den Namen der Architekten des Hauses – und zeigt deren Können in Reinform: viel Licht, edle Naturmaterialien, ruhige Eleganz. Sie liegt in der obersten Etage der höchsten Residenz, mit Blick auf die nahen Berge, und ist die einzige Suite mit eigenem Kamin. Zum Schlafzimmer kommen ein separater Wohn- und Essbereich, ein begehbares Ankleidezimmer und ein Gäste-WC.

Auf der privaten Terrasse mit Liegen lässt sich der Tag über den Baumwipfeln beschließen – oder Sie lassen sich das Abendessen kommen: In-Room-Dining ist in dieser Kategorie bereits inklusive. Kissenmenü, Flachbild-TV, WLAN, Safe und täglich frische Kurta samt Seidentüchern runden den Aufenthalt ab.



Two Bedroom Casa

163 m²

Die Casas sind die Familienhäuser des Vana: frei stehende Duplex-Villen am oberen Rand des Anwesens, in denen als einziger Kategorie auch Kinder willkommen sind – abseits der Hauptanlage stört das die Ruhe der Kurgäste nicht. Zwei sonnendurchflutete, verbundene Schlafzimmer teilen sich die obere Etage, unten liegt ein großes Wohnzimmer mit Essbereich für gesellige Abende.

Praktisch für den Alltag zu viert: eine Pantry mit Küchenausstattung und Vorräten sowie ein Gäste-WC. Die private Terrasse mit Schaukeln blickt in den Obstgarten. Flachbild-TV, WLAN, Safe, Kissenmenü und täglich frische Kurtas für alle Bewohner gehören dazu.

Three Bedroom Casa

209 m²

Die größte Wohnform des Vana bietet drei Schlafzimmern und bis zu sechs Gästen Platz – ideal für Familien oder Freunde, die gemeinsam zur Ruhe kommen möchten. Ein Schlafzimmer mit Bad liegt im Erdgeschoss, zwei weitere in der oberen Etage; das geräumige Wohnzimmer mit Essbereich bildet die Mitte des Hauses.

Auch hier sind Kinder ausdrücklich willkommen, und die Pantry mit Küchenausstattung erleichtert das Leben mit der ganzen Familie. Von der großen Terrasse mit Schaukeln geht der Blick in den Obstgarten. Gäste-WC, Kissenmenü, Flachbild-TV, WLAN, Safe und täglich frische Kurtas vervollständigen das Angebot.



Vana Suite

292 m²

Die Vana Suite ist das Haus im Haus: 292 Quadratmeter in der obersten Etage, mit eigenem Behandlungsraum für private Anwendungen, einem Meditationsraum, Küchenzeile samt Pantry und einem Esszimmer, an dessen Tafel acht Gäste Platz finden. Auf Wunsch lässt sich ein zweites Schlafzimmer anbinden.

Ihr schönster Ort liegt draußen: das Sonnendeck mit privatem Plunge-Pool und 180-Grad-Blick über Sal-Wald und Hügel. In-Room-Dining ist inklusive, dazu kommen begehbare Ankleidezimmer, Gäste-WC, Kissenmenü, Flachbild-TV, WLAN, Safe und das tägliche frische Kurta-Set mit Seidentüchern.



Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

Alle Kurpakete, weitere Informationen und die aktuellen Preise für das Six Senses Vana finden Sie jederzeit auf unserer Internetseite – und wir beraten Sie gerne auch persönlich.

www.taj-reisen.de/vana

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

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —