



FRAG DOCH DEN INDER

Immer mehr Menschen reisen auf der Suche nach sich selbst und den Antworten auf die Fragen ihres Lebens nach Indien. Es ist mehr als nur eines der faszinierendsten Länder der Welt. Vom Himalaya bis zum Indischen Ozean findet man magische Orte und Landschaften, entspannende Yoga-Retreats und einzigartige Ayurvedakuren. Vor allem aber findet man eine jahrtausendealte Kultur, von der wir viel lernen können. Dreimal wöchentlich fliegt die Air India mit dem Dreamliner von Wien nach Delhi, der pulsierenden Metropole des Landes. Eine Stadt, in der die Zeit stehengeblieben zu sein scheint.

STORY **LUISA HEZAME** FOTOS **TOURIST INDIA**





02

Indien ist eine eigene Welt. Es ist mehr als ein Land, denn es umfasst den größten Teil des indischen Subkontinents und ist Heimat für 1,3 Milliarden Menschen. Es ist mehr als eine Philosophie, denn von der Vedischen Religion über den Hinduismus bis zu unserer modernen Meditation hat alles in Indien seinen Ursprung. Es ist mehr als eine Reise, wenn man sich entschließt das Land zu durchqueren, denn vom Himalaya bis zum Indischen Ozean durchläuft man ein Kaleidoskop an Bildern, Eindrücken, Stimmungen, Tönen und Gerüchen, die sich einem in dieser Vielfalt an keinem anderen Ort der Welt erschließen.

Reise ins Ich. Indien ist immer eine Reise wert. Die Vielfalt des Landes bietet für jeden das Richtige: prächtige Paläste, traumhafte Strände, Ayurveda-Kuren,

Yoga-Resorts, farbenprächtige Basare und beeindruckende Landschaften. Indien ist ein Monument der Sinne. Wer sich auf eine Reise ins Ich begeben möchte, der findet in Indien den richtigen Weg.

Dreimal wöchentlich Flüge. Mit 29 Bundesstaaten ist Indien nach China das bevölkerungsmäßig zweitgrößte Land der Welt. Neben Hindi und Englisch werden noch weitere 21 Sprachen in den einzelnen Regionen gesprochen. Indiens nationale Fluggesellschaft, Air India, fliegt dreimal wöchentlich direkt von Wien nach Delhi. In nur wenigen Stunden lässt sich eine völlig neue Welt entdecken mit einer atemberaubenden Kultur und Landschaft.

Auf Entdeckungsreise durch Delhi. Delhi, die Hauptstadt Indiens, be-

findet sich im Norden des Landes. Neu-Delhi gehört zu Delhi und ist mit über 25 Millionen Einwohnern die drittgrößte Metropole der Welt. Die indische Metropole hat viele Sehenswürdigkeiten zu bieten: typisch orientalische Stadtviertel mit engen Gassen, Tempeln, Museen, Basaren und Moscheen. Viele Sehenswürdigkeiten zählen zum Weltkulturerbe der UNESCO.

Red Fort. Das Red Fort ist die wohl interessanteste Sehenswürdigkeit in Neu-Delhi. Die zwischen 1639 und 1648 unter Shah Jahan errichtete Festung beeindruckt schon durch ihre ungeheure Größe: Fast 2,5 km ziehen sich die gewaltigen Außenmauern um zahlreiche Pavillons, Paläste, Moscheen und Gärten. Der Haupteingang des aus rotem Sandstein errichteten Forts ist das Lahore Gate,

DAS LÄCHELN, DAS DU AUSSENDEST, KEHRT ZU DIR ZURÜCK

INDISCHES SPRICHWORT

das das Fort mit dem belebten Chatta Chowk Bazar verbindet. Hier befindet sich der Silbermarkt, kleine Schmieden und allerlei Kunsthandwerksbetriebe. Die Chandni Chowk ist der ideale Ort, um das bunte indische Straßenleben kennenzulernen.

01 Das Taj Mahal in Agra, ein Symbol Indiens.

02 Das Humayun-Mausoleum in Delhi.

03 Der neue Dream-Liner der Air India.

04 Air-India-Managerin Sonia Bhalla.

Fotos: Indische Fremdenverkehrszentrale, Air India

Jami Masjid. Ebenfalls im Zentrum Delhis befindet sich die Moschee Jami Masjid. Sie wurde 1644 bis 1658 aus rotem Sandstein und weißem Marmor erbaut und gilt als größte und schönste Moschee Indiens. Die Moschee darf auch von Touristen nur ohne Schuhe betreten werden. Im Inneren erweckt ein schöner Marmorbrunnen Aufmerksamkeit.

Empfehlenswert ist es mit dem Hop-on-hop-off-Bus die Sehenswürdigkeiten Delhis zu entdecken. Der Bus fährt zu allen wichtigen Hotspots, man kann nach Belieben ein- und aussteigen. So lässt sich Delhi einfach und unkompliziert entdecken.

Taj Mahal. Von Delhi kommt man gut zu beliebten Touristenzielen wie der Himalaya-Region oder Rajasthan. Delhi hat noch einen weiteren Vorteil: Man kann von hier aus sogar einen Tagesausflug nach Agra planen, um das berühmte Taj Mahal – ein Muss für alle Indienreisenden – zu besichtigen. Man kann fliegen oder auch den Zug nehmen. Die Fahrt dauert zwei bis drei Stunden, genau so lange wie mit dem Auto.

Indisches „Game of Thrones“. Hört man die Geschichten zu einigen Palästen und Mogulen, so sind sie an Drama, Intrigen, Romantik und Grausamkeiten kaum zu überbieten. „Eine Träne auf der Wange der Zeit“, hat Rabindranath Tagore, der bengalische Literaturnobelpreisträger des Jahres 1913, das Taj Mahal genannt. Wir kennen es von Millionen Aufnahmen, doch kein Foto kann die Atmosphäre dieses

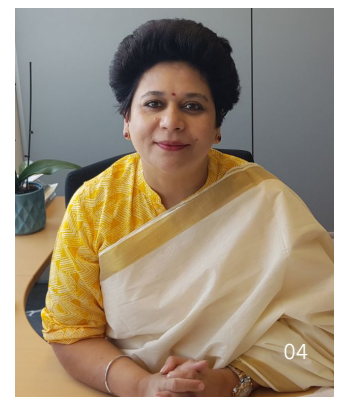
Ortes auch nur annähernd beschreiben. Er strahlt eine überirdische Schönheit und Ruhe aus. Shah Jahan ließ im 17. Jahrhundert nach dem Tod seiner Frau dieses monumentale Grabmal errichten. Über 20.000 Arbeiter benötigten 22 Jahre, um es zu erbauen. Heute ist der Prachtbau Indiens wichtigste Touristenattraktion. 2,5 Millionen Menschen besuchen ihn jedes Jahr.

Ab € 380 nach Delhi. Also, auf zu einem Abenteuer in ein aufregendes Land. Wenn man früh genug bucht, gibt es von Air India, der nationalen indischen Fluggesellschaft, schon günstige Tarife ab € 380 one way mit dem Dreamliner nach Delhi. Die Boeing 787 verspricht Fliegen der Luxusklasse: So sind alleine die Fenster um 60 Prozent größer und sorgen für den perfekten Ausblick während der gesamten Reise.

Und Meilen gibt's noch dazu: Seit 2014 ist die Air India Mitglied der Star Alliance. Besonders zu empfehlen ist auch die Business Class des Dreamliners – ein perfekter Auftakt zu einem unvergesslichen Abenteuer.

AIR-INDIA-MANAGERIN SONIA BHALLA: TIPPS FÜR INDIEN-DEBÜTANTEN

„Indien ist enorm groß, für jeden gibt es das passende Angebot. Unser Land birgt viele Schätze“, weiß Air-India-Managerin Sonia Bhalla, die die Fluglinie in Österreich vertritt. „Natur, Kultur, Entspannung, Architektur, Geschichte, Fauna und Flora, Yoga und Wellness.“ Indien-Einsteigern empfiehlt die sympathische Inderin Delhi mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten wie die größte Moschee Indiens, Jami Masjid, das Humayun-Mausoleum des zweiten Herrschers des Großmogulreiches, das Qutb Minar, den 72 Meter hohen Siegesturm, und das Rote Fort. „Das lässt sich alles gut in ein paar Tagen besichtigen“, weiß Bhalla, „und das Taj Mahal ist mit dem Zug in zwei Stunden gut zu erreichen. Durch die guten Direktverbindung von Wien nach Delhi dreimal wöchentlich kann



man sich auch bei kürzeren Aufenthalten der Kultur und den Menschen annähern“, sagt die Managerin. Ihre Lieblingsplätze in der Heimat? „Ich liebe die Nationalparks mit der Vielfalt an Tieren, speziell dem Tiger. Das bekannteste der 53 Tigerreservate ist der Ranthambhore-Nationalpark in Rajasthan. Und meine Lieblingsstadt ist Udaipur, bekannt als die schönste Stadt ganz Indiens.“



A STAR ALLIANCE MEMBER 



ATMANTAN WELLNESS RESORT NEUN RETREATS.

Etwas über sechs Stunden Flug von Wien und man befindet sich in einer völlig anderen Welt. Namaste!

Nachdem beim Anschlussflug von Delhi nach Mumbai das Boarding schon beginnt, werden wir gleich beim Ausstieg von flinken Air-India-Mitarbeitern durch den Flughafen gelotst und erreichen mühelos unsere Maschine. In Mumbai holt uns eine Limousine ab und bringt uns ins 170 Kilometer entfernte Atmantan Re-

sort. Wer es wie einige VIPs ganz bequem und luxuriös möchte, legt die Strecke im Hubschrauber zurück. Ansonsten stehen rund dreieinhalb Stunden Fahrt bevor, die aber wie im Flug vergehen, da nach kurzer Fahrt auf der Autobahn eine idyllische Landschaft mit vielen kleinen Dörfern an uns vorbeizieht.

Das Sahyadri Gebirge liegt im Bundesstaat Maharashtra und erstreckt sich über 1.600 Kilometer im Westen Indiens. Die Umgebung ist reich an Mineralien kristallinen Ursprungs, die zur positiven Energie und den heilenden Kräften dieses

Ortes beitragen. Die Gegend ist zudem Dank des tropischen Klimas und der Luftfeuchtigkeit geprägt von üppiger Vegetation.

Völlig ruhig und abgeschieden, auf einer Anhöhe liegt das Atmantan Wellness Resort.

Besser leben. Atmantan steht für die Verschmelzung von Atma (Seele), Mana (Geist) und Tann (Körper). Eröffnet wurde das Resort vor knapp einem Jahr. Das Gründer-Ehepaar Sharmilee Agrawal, eine Prana-Heilerin und Nikhil Kapur, erfüllten sich einen langjährigen Traum. Eine ganzheitliche Wellnessdestination zu schaffen, an der Menschen ihren Lebensstil nachhaltig verbessern können.

SONNENAUF- GANG UND MEDITATION AM BERG IN VÖLLI- GER ABGESCHIE- DENHEIT.

Unberührte Natur, so weit das Auge reicht, ein idyllischer See und nur ein kleines Dorf in unmittelbarer Nähe - wer Abstand

01 Privater Pool mit Blick über den See.

02 Komfortable Zimmer im Resort.

03 Unberührte Natur um das Resort.

04 Gründerin Sharmilee Agrawal Kapur.

vom Alltag sucht, der findet ihn hier. Nachhaltigkeit wird im Resort großgeschrieben. So setzt man auf alternative Energien wie Photovoltaik, die Bewohner wiederum profitieren durch die Schaffung vieler neuer Arbeitsplätze. So steht Atmantan auch für gelebte soziale Verantwortung.

Neuer Lifestyle. Ganz nach dem Motto „Be Transformed!“ unterstützt Atmantan die Gäste bei tiefgreifenden und nachhaltigen Veränderungen auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Jeder Gast bekommt so sein individuelles Angebot.

Beim Frühstück gibt es am Buffet eine breite Auswahl an warmen, ayurvedischen Speisen, Getreidebreie und Obst. Zu Mittag und am Abend gibt es köstliche Menüs, je nach Retreat und Kalorienplan. Die Zutaten der Speisen sind ausschließlich unverarbeitete, frische Produkte mit vielen Nährstoffen, die zum großen Teil aus dem hauseigenen Garten oder der zum Resort gehörenden Bio-Farm stammen. Auf die Verwendung von weißem Zucker, Weißmehl und verarbeiteten Milchprodukten wird komplett verzichtet. Ebenso bietet das Resort keinen Alkohol an.

Neun Retreats. Gäste können aus insgesamt neun holistischen Retreats wählen und werden von einem erfahrenen Team aus Therapeuten, Trainern und Ärzten begleitet. Das Fitness-Programm ist beeindruckend. Verschiedene Yogastile und Meditationen gibt es mehrmals täglich. Ansonsten werden Fitness-Kurse wie Pilates, Kick-Boxen, Zumba oder sogar Bollywood Dancing angeboten. Langeweile kommt also nie auf.

Bei Sonnenaufgang. Die Sunrise-Wanderung ist ein besonderes Erlebnis. See und das Gebirge präsentieren sich im Morgengrauen in atemberaubender Schönheit.

Im beliebtesten Retreat des Resorts steht das Entgiften von Körper, Geist und Seele durch traditionelle Naturheilverfahren im Vordergrund. Manuelle Lymphdrainage, Darmreinigung sowie spezielle Massagen zur Organentgiftung werden angeboten.

Schilder machen im Resort auch auf das „Digital Detox“ aufmerksam, auf Handy und Computer sollte man während dieser Kur weitgehend verzichten, oder wenn, dann nur kurz im eigenen Zimmer verwenden.

Gandhi-Museum. Für Tagesausflüge sind unter anderem die Tempel und Bergfestungen der Region oder ein Ausflug in das zirka 50 Kilometer entfernte Pune ideal. Speziell das Gandhi-Museum im Aga-Khan-Palast, das Darshan-Museum oder der Pataleshvara-Tempel sind einen Besuch wert. Empfehlenswert ist außerdem ein Besuch des Mahatma-Phule-Marktes in der Altstadt von Pune.

Beste Reisezeit ist von November bis Februar. Die Monsunzeit von Juni bis Oktober, wenn unzählige Wasserfälle von den umliegenden Bergen ins Tal donnern, kann zum mentalen Rückzug auch sehr reizvoll sein.

Ein wunderbarer Aufenthalt, um sich selbst wieder fit zu machen, Kräfte zu sammeln und eine neue Kultur kennenzulernen.

www.atmantan.com

DIE PRANA-HEILERIN SHARMILEE AGRAWAL ÜBER IHR RESORT



Das Atmantan Wellness Resort liegt am Fuße eines Berges, in dessen Inneren sich spezielle Kristalle befinden sollen. Ist das Resort ein Kraftplatz?

Es ist ein magischer Ort, wo die pure und heilende Energie des Kristalls unterstützend auf Behandlungen wirkt. Kristall hat ein eigenes Bewusstsein, und das ist hier auch spürbar. Die unberührte Natur und der wunderschöne ruhige See tragen natürlich auch zur absoluten Entspannung bei.

Sie sind eine Prana-Heilerin, üben Sie das auch im Resort aus?

Ja, ich bin ein Pranic Healer, aber ich trainiere nur mit dem Team hier in Atmantan und nicht mit den Gästen. Pranic Healing ist eine wissenschaftliche Methode der Aura-Reinigung, und obwohl ich nicht behaupte, die Beste zu sein, praktiziere ich diese Lehren und Heilungen sehr effektiv für Freunde und Familie in meinem täglichen Leben.

Was unterscheidet Atmantan von europäischen Instituten?

Wellness hat sich zu einer Wissenschaft entwickelt und wir bieten eine Reihe

von einzigartigen Retreats an. Obwohl das Resort neu gebaut wurde und ganz modern ist, finden die Gäste bei uns authentische indische Gastfreundschaft. Speziell Gäste aus Deutschland und Österreich schätzen die Vielzahl unserer indischen Therapien und Praktiken – sei es Naturheilkunde, Ayurveda, Yoga, traditionelle chinesische Medizin oder sogar Pranic Healing, sie können sich hier den Anwendungen in ihrer reinsten Form inmitten von Luxus und uralter Heilkunde hingeben, und die Kristalle verstärken zusätzlich das Wohlbefinden. **Wie sieht eine Therapie bei Ihnen aus?**

Wir bei Atmantan integrieren wirklich traditionelle vorbeugende Wissenschaften mit modernen Techniken. Das hilft uns, Retreats so anzupassen, dass den Gästen die bestmögliche Heiltechnik geboten wird und wir Gäste, die glauben, dass ein Weg für sie besser ist als ein anderer, nicht innerhalb des Wellness-Spektrums einschränken. Wenn zum Beispiel ein Gast einen Ayurveda Panchakarma wählt, hat er nach Rücksprache mit dem Arzt immer die Möglichkeit, Therapien von anderen Retreats auszuprobieren, solange diese seine Ziele ergänzen.

Was machen Sie persönlich, um fit zu bleiben?

Fitness beginnt für mich mit dem Geist, also meditiere ich regelmäßig, und diese Meditation ist auch eine Art, wie ich meine Pranic-Heilung praktiziere. Außerdem trainiere ich fünf- bis sechsmal pro Woche und mache hauptsächlich funktionelles Training.