

**Reisebericht Bethsaida Hermitage – Kerala – Indien –
23.12.17 – 6.1.18 & 6.1.18 – 20.1.18
Katharina Malu Peters – Ayurveda – Ayuryoga –
Mantrasingen**

Welcome back & feel like coming home. Zum zweiten mal besuchte ich das Bethsaida Hermitage und diesmal begleitete ich 2 Gruppen. „Feel like coming home“ steht auf den Trittsteinen quer durch das Resort und genauso fühlte ich mich. Letztes Jahr hatte ich mich mit meiner Gruppe schon so besonders willkommen und wohlgefühlt, dass ich unbedingt wiederkommen wollte und im Jahr 18/19 ist ein erneuter Besuch mit 2 Gruppen geplant. Das sagt doch eigentlich schon alles. Das Bethsaida Hermitage ist einfach top! Und daran kann auch ein in Bau sich befindender Hafen in der weiteren Umgebung des Resorts nichts grundlegend ändern. Also, wo soll ich anfangen. Gut, der Reihe nach. Bei den Ayurveda Treatments stehen für jeden Gast 2 TherapeutInnen und ein Arzt oder Ärztin bereit. Je nach festgestelltem Dosha werden die Behandlungen durchgeführt, auch ist dabei von Bedeutung, ob es etwaige Dysbalancen auszugleichen gilt. Schon nach kurzer Zeit fühlt man sich deutlich entspannter, geerdeter und freier, das merkt man auch daran, dass die gemeinsam mit der Gruppe eingenommenen Mahlzeiten mit viel Lachen und Fröhlichkeit begleitet sind. Ja und überhaupt das bekömmliche und gute Essen. Ayurvedisches Essen ist für viele erst mal richtig ungewohnt, aber die schmackhafte Zubereitung hier findet immer schnell seine Fans. Die wöchentlichen Kochkurse sind auch beliebt und so mancher und manche fühlen sich motiviert nachzukochen und auszuprobieren. Dazu werden auch gern „Masalas“ in spicy und not so spicy mit nach Hause genommen. Für das Ayuryoga steht ein offener Yogaraum zu Verfügung und für das Mantrasingen eine Rundkapelle mit großartiger Akkustik. Das sind schon sehr perfekte Bedingungen. Was nimmt man mit nach 2 Wochen Ayurveda und Yoga? Zitate meiner TeilnehmerInnen: „Ich kann mich nicht erinnern, wann ich mich das letzte mal so wohl gefühlt habe“; „Ich fühle mich frei, entschlackt, beweglich in Körper und Geist“; „Ich bin einfach nur glücklich“; „Ich weiß jetzt, wie ich mich besser ernähren kann und dass Yoga für mich wichtig bleibt“; „Ich komme im nächsten Jahr wieder mit“; „Ich auch“.....

Es war eine intensive Zeit mit 2 wunderbaren Gruppen und TeilnehmerInnen.

Von Herzen Dank, NAMASTÈ Katharina Malu