

Ayurveda		
Das Wissen vom Leben (Martina Miethig)	6	
Mein Leben mit Ayurveda		
C. A. Raman	8	
Kerala	12	
Willkommen in Kerala	14	
Hafen der hundert Hoffnungen		
<i>Kochi: Südindiens schönstes Tor zur Welt</i>	16	
<i>Meer und Geschichte - The Brunton Boatyard</i> 22		
<i>Illuminierte Schönheit - The Malabar House</i> 24		
<i>Opulentes Panorama - Taj Malabar</i> 26		
Zwischen Abenteuer und Meditation		
<i>Hausboot-Touren auf den Backwaters und am Vembanad-See</i>	28	
<i>In natürlicher Balance - Coconut Lagoon Heritage Resort</i> 38		
<i>... und vor Ihrer Tür der Pool - Kumarakom Lake Resort</i> 40		
<i>Tropenflora zum Träumen - Vivanta by Taj</i> 42		
<i>Lust auf Strand, Meer und Palmen - The Marari Beach</i> 44		
Am Morgen zu den Elefanten		
<i>Der Periyar, Keralas beliebtester Nationalpark</i>	46	
<i>Das Dorf der hundert Bäume und Gewürze - Spice Village</i> 52		
<i>Wunschort im Niemandsland - Paradisa Plantation Retreat</i> 54		
<i>Schlösschen über dem Meer - The Gateway Hotel</i> 56		
Hightech, Kunst und Luxus		
<i>Königsstadt Thiruvananthapuram und Kovalam-Küste</i>		58
<i>Genial gestaltete Landschaft - Vivanta by Taj Green Cove Resort Kovalam</i> 64		
Strände vom Feinsten		
<i>Am Chowara-Strand und auf der Poovar-Insel</i>		66
<i>Bergstille und Vogelstimmen - Duke's Forest Lodge</i> 72		
<i>Die Insel der schwimmenden Häuser - Poovar Island Resort</i> 74		
<i>Inselwelt, wo alle Straßen enden - Estuary Island Resort</i> 76		
<i>Gesunden und heilen! - Somatheeram Ayurvedic Resort</i> 78		
<i>Meeresweite und Orchideenwunder - Nikki's Nest</i> 80		
<i>Sich wie zu Hause fühlen - Thapovan Heritage Home</i> 82		
Das Fest der goldenen Elefanten		
<i>Rund um Thrissur, Stadt der Könige und Künstler</i>		84
Im Wald der tausend Arten		
<i>Der Silent Valley National Park</i>		90
<i>Berge und Baumhäuser - Green Magic und Jungle Park Resort</i> 94		
Bauern und Brahmanen		
<i>Palakkad in den Western Ghats</i>		96
<i>Nur 14 Tage im Jahr ... - Kalari Kovilakom</i> 100		

Sri Lanka	102	
Willkommen in Sri Lanka	104	
Sri Lankas heimliche Hauptstadt		
Colombo	106	
<i>Wohnen in herrschaftlichem Ambiente – Galle Face Hotel 110</i>		
Traumstrände und Luxushotels		
Sri Lankas Westküste	112	
<i>In den Sand gebaut – Bar Reef Resort 116</i>		
<i>Privatatmosphäre garantiert! – Jetwing Ayurveda Pavilions 118</i>		
<i>Zwischen Mangroven und Palmen – Ranweli Holiday Village 120</i>		
<i>Diskreter Luxus – Haridra Resort and Spa by Jetwing 122</i>		
<i>Am Puls der Natur – Dalmanuta Gardens Ayurvedic Resort 124</i>		
<i>In natürlichem Einklang – Barbeyn Reef Ayurveda Resort 126</i>		
Der Hahn auf dem Felsen		
Galle	128	
<i>Neuer Glanz in altem Gemäuer – Amangalla 132</i>		
<i>Wie ein gestrandetes Schiff – Jetwing Lighthouse 134</i>		
<i>Meerblick inklusive – The Fortress Resort & Spa 136</i>		
Weites Land hinterm Strand		
Tief im Süden Sri Lankas	138	
<i>Perfektes Hideaway – Barbeyn Beach Ayurveda Resort 142</i>		
<i>Relaxen unter Palmen – Vattersgarden Ayurveda Resort 144</i>		
<i>Naturparadiese – Turtle Bay & Beauties of Nature 146</i>		
Wolken, Nebel und üppiges Grün		
Kandy und das Bergland		148
<i>Oase im Regenwald – The Kandy Samadhi Centre 154</i>		
<i>Grüne Aussichten – Green View Holiday Resort 156</i>		
<i>Relikt aus der Kolonialzeit – Jetwing St. Andrews 158</i>		
<i>In völliger Abgeschiedenheit – Sinharaja Rainforest Ecolodge 160</i>		
Von Jaffna bis Panama		
Die Ostküste von Sri Lanka		162
<i>Traumstrände im Osten – Maalu Maalu Resorts & Spas 168</i>		
<i>Paradiesische Ruhe – Nilaveli Beach Hotel Trincomalee 170</i>		
Wiege und Machtzentrum Sri Lankas		
Im Kulturdreieck		172
<i>Nah am Wasser gebaut – Amya Lake Resort 178</i>		
<i>Zwischen Bambus und Reisfeldern – Jetwing Vil Uyana 180</i>		
Anhang		
Kleines Ayurveda-Glossar		184
Kleines Hinduismus- und Buddhismus-Glossar		185
Praktische Hinweise – Indien		185
Praktische Hinweise – Sri Lanka		187
DOs AND DON'Ts		189
Register		190
Impressum		191

1 Im Amangalle Resort. 2 Touristin beim Elefantenreiten. 3 Kräuter sind ein wichtiger Bestandteil der Ayurveda-Therapie. 4 Beim traditionellen *kathakali* kommen farbenfrohe Masken zum Einsatz. 5 Blick vom UNESCO-Welterbe Sigiriya, einem Monolithen in Sri Lankas Distrikt Matale.