

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

Sri Lanka	102
Willkommen in Sri Lanka	104
Sri Lankas heimliche Hauptstadt	
Colombo	106
<i>Wohnen in herrschaftlichem Ambiente – Galle Face Hotel</i>	110
Traumstrände und Luxushotels	
Sri Lankas Westküste	112
<i>In den Sand gebaut – Bar Reef Resort</i>	116
<i>Privatatmosphäre garantiert! – Jetwing Ayurveda Pavilions</i>	118
<i>Zwischen Mangroven und Palmen – Ranweli Holiday Village</i>	120
<i>Diskreter Luxus – Haridra Resort and Spa by Jetwing</i>	122
<i>Am Puls der Natur – Dalmanuta Gardens Ayurvedic Resort</i>	124
<i>In natürlichem Einklang – Barberyn Reef Ayurveda Resort</i>	126
Der Hahn auf dem Felsen	
Galle	128
<i>Neuer Glanz in altem Gemäuer – Amangalla</i>	132
<i>Wie ein gestrandetes Schiff – Jetwing Lighthouse</i>	134
<i>Meerblick inklusive – The Fortress Resort & Spa</i>	136
Weites Land hinterm Strand	
Tief im Süden Sri Lankas	138
<i>Perfektes Hideaway – Barberyn Beach Ayurveda Resort</i>	142
<i>Relaxen unter Palmen – Vattersgarden Ayurveda Resort</i>	144
<i>Naturparadiese – Turtle Bay & Beauties of Nature</i>	146

Wolken, Nebel und üppiges Grün	
Kandy und das Bergland	148
<i>Oase im Regenwald – The Kandy Samadhi Centre</i>	154
<i>Grüne Aussichten – Green View Holiday Resort</i>	156
<i>Relikt aus der Kolonialzeit – Jetwing St. Andrews</i>	158
<i>In völliger Abgeschiedenheit – Sinharaja Rainforest Ecolodge</i>	160
Von Jaffna bis Panama	
Die Ostküste von Sri Lanka	162
<i>Traumstrände im Osten – Maalu Maalu Resorts & Spas</i>	168
<i>Paradiesische Ruhe – Nilaveli Beach Hotel Trincomalee</i>	170
Wiege und Machtzentrum Sri Lankas	
Im Kulturdreieck	172
<i>Nah am Wasser gebaut – Amya Lake Resort</i>	178
<i>Zwischen Bambus und Reisfeldern – Jetwing Vil Uyana</i>	180
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.