



1



2



3

- 1 Durchblutungsfördernde Stempel-Behandlung
- 2 Ayurvedische Gewürze
- 3 Blick über den Teich zum Restaurant Hide & Seek

# KUR MIT GENUSS

Die Giardino-Group bietet in ihren Hotels eigens entwickelte Ayurveda-Kuren an. Dazu gehört auch die anspruchsvolle Panchakarma-Kur. Wir haben eine Light-Version getestet, die ebenfalls Wirkung zeigt und erst noch sehr viel Genuss bietet

**W**as doch drei Tage gesunde Ernährung, Massagen, Bewegung und ein Verwöhnambiente im Fünfsterne-Hotel alles bewirken können. Man fühlt sich leicht, beweglich und geistig frisch. Die Rede ist von einer Basis-Ayurvedakur im Hotel Giardino Ascona.

Ayurveda ist hier nicht ein bisschen Lifestyle-Marketing. Etwaige Zweifler sind schon beim Frühstücks-Porridge mit den warmen Früchten von der Seriosität des Angebots überzeugt. Er schmeckt himmlisch, genauso wie das Gemüsecurry Garamasala mit Kokosmilch, Fenchel und Zitronengras. Zudem sind die Gerichte so schön präsentiert, dass

allein der Anblick gesund macht. Am Anfang steht jedoch wie üblich die Anamnese mit traditioneller Pulsdiagnose. Zuständig dafür ist Luise Pfluger-Graf, Ayurveda-Medizinerin und Expertin Intensivpflege NDS HF. Sie erkennt anhand körperlicher Eigenheiten und der ausgefüllten Fragebogen die Kapha-, Pitta- oder Vata-Typen (= Doshas) mit ihren entsprechenden Bedürfnissen.

## Schlackenstoffe im Puls

Im Puls des Kapha-Typen mit einem Ungleichgewicht im Vata-Pitta zum Beispiel waren Schlackenstoffe tastbar. Deshalb sollte er täglich Ingwerwasser trinken und wenn Kaffee, dann nur mit Kardamom, um die

Säure zu eliminieren. Die Grundregel, morgens jeweils nüchtern zwei Gläser warmes Wasser zu trinken, gilt für alle Doshas. Wärme ist generell wichtig für ayurvedische Anwendungen und Kräuter- oder Dampfbäder gehören zu jeder Kur. Ebenso Massagen, Yoga und ein Koch- und Kräuterkurs. Entwickelt wurde das Programm by Giardino nach traditionellen Ayurveda-Regeln, umgesetzt wird es jedoch mit westlichen Standards und abgestimmt auf unsere Bedürfnisse.

## INFOS

Ayurveda by Giardino: 3-Tage-Basisprogramm, inkl. Vollpension, Yoga, Fr. 890.– plus Zimmerpreis. [giardino-ascona.ch/ayurveda](http://giardino-ascona.ch/ayurveda)

Fotos: zvg | Text: Monika Widler