Body, Mind & Soul, Hideaways

Auszeit im Vana Resort*****

Geniessen Sie ein Wellnessprogramm in einem der besten Retreats der Welt.

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 17.05.2024 10:49:17

Reiseübersicht

Das Vana ist ein Rückzugsort für Gäste, die auf der Suche nach innerer Einkehr und Harmonie sind – dafür bietet das Vana eine eigene, in sich abgeschlossene Welt. Jeder einzelne Gast wird hier finden, was seinen tiefen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen entspricht. Das Resort eröffnet seinen Gästen alle Facetten der Erholung und Entspannung, des Rückzugs und des Sich-Neu-Entdeckens. Die einen mögen es als Ashram erleben, andere kommen, um die einzigartige Natur zu geniessen. Vollkommenes Wohlbefinden – dieses Ziel wird auf allen Ebenen des Erlebens gefördert: physisch, mental, emotional und spirituell. Die Angebote umfassen Ayurveda, Sowa Rigpa, Yoga, verschiedene Naturheilverfahren, Spa, Fitness und Aqua.

Vana - Webseite

Höhepunkte

- Lichtdurchflutete Wohlfühlarchitektur
- Interdisziplinäre Naturheilverfahren
- Modernste Einrichtungen
- Am Fusse des Himalaya

Reiseprogramm - Tage

Eine Reise zu sich selbst!

Die Philosophie

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 17.05.2024 10:49:17

Detailprogramm

Eine Reise zu sich selbst!

Ihre Anreise erfolgt mit einem kurzen Flug ab Delhi Airport nach Dehradun. Am Flughafen werden Sie bereits von Ihrem Chauffeur für die Fahrt durch die wunderschöne Landschaft am Fusse des Himalayas zum Vana erwartet.

Während Ihrem Aufenthalt erleben Sie tagtäglich ein Wellnessprogramm vom Feinsten. Die Spezialisten und Therapeuten beherrschen die angeboteten Behandlungen in ihrer authentischen und reinen Form. Das Resort hat insgesamt 55 Behandlungs- und Beratungsräume, die sich auf fünf Zentren verteilen (das Ayurvedische, das tibetische Heilzentrum, das Yoga Sala, Wellness und Spa). Für Wellness-Sitzungen in der Gruppe stehen ein grosses Yoga Studio und der Freiluft- Yoga-Tempel zur Verfügung. Jeder dieser Orte spiegelt die einzigartige Design- Philosophie wieder. Neben Ayurvedischen Behandlungen liegen die Schwerpunkte auch auf Sowa Rigpa (Tibetan Healing), Yoga, Meditation, weiteren Naturheilverfahren wie Akupunktur, Chi nei tsang, Moxibustion sowie Cupping.

Das Resort bietet Ihnen ausserdem einen 20 Meter langen, geheizten Aussen-Pool, einen Innen- sowie einen separaten Watsu Pool. Das topmoderne Fitnessstudio ist mit hochwertigen Kinese-Geräten ausgestattet. Zusätzlich stehen zwei Tennisplätze sowie ein Wander-Pfad zur Verfügung. Es werden eine Reihe von Aktivitäten, wie Gruppen-Yoga, Meditation unter Anleitung, Raag-Therapie, Kochunterricht, Austausch mit den Wellness- Experten, geführte Ausflüge und Wanderungen und vieles mehr angeboten. Ergänzt wird das Angebot durch spezielle spirituelle und saisonale Kurse.

Die Philosophie

Das Vana Malsi Estate ist ein Wellness Resort der jeden Aspekt Ihres Wohlbefindens anspricht: physisch, mental, emotional und spirituell.

Seine Bestimmung ist es, ein wahrer Ort des vollkommenen Wohlbefindens zu sein.

Durch die Kombination aus Ayurveda, Sowa Rigpa, Yoga, natürlichen Therapien, Massagen, Fitness und der Kraft des Wassers ebnet dieses Resort viele Wege um Ihre Reise zu einem besseren, persönlichen Wohlbefinden anzutreten.

In Vana wird jeder Gast als individuelles Wesen betrachtet. Unser Ziel ist es alle Möglichkeiten zu nutzen die Ihrem Wohlbefinden dienen und dieses zu verbessern.

Vana bedeutet Wald, und wir glauben an die erneuernden und nährenden Kräfte der Natur. Unser 84.000m² großes Areal befindet sich in Dehradun, Indien, neben den Ausläufern des Sal-Forest Reservats mit den Mussoorie Bergen im Norden und dem geschäftigen Städtchen Dehradun im Osten.

Wir sind ein Erholungsort für Gäste, die sich ‚erholen' möchten und uns daher als eine Welt für sich betrachten. Obwohl wir uns genau zwischen Stadt- und Landleben, Natur und Zivilisation befinden, sind wir doch im Wesentlichen dazu da in unser Inneres zu schauen und jede Person individuell zu stärken und zu erneuern.

Vana ist ein Ort für alle Lebensformen. Es ist unser Bestreben, jeder Person, die sich auf die Reise in unser Vana begibt, Harmonie, Erneuerung und Wohlbefinden erleben zu lassen. Wir alle spielen unsere eigene Rolle im Leben, daher ist die Wahrheit für jeden anders und relativ. Vielleicht kommt jemand der ultimativen Wahrheit näher, der alle Wesen - Menschen, Pflanzen und Tiere als gleichbedeutend betrachtet.

In dieser Auffassung liegt Vana's Glaube begründet, dass es seine Gäste in allen Aspekten weiterbringen kann, wo materielle Unterschiede aussen vor gelassen werden und sich Menschen untereinander und mit der Natur auf gleicher Ebene begegnen.

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 17.05.2024 10:49:17

Vana entlässt seine Gäste mit unterschiedlichen Eindrücken: Manche sehen es als ein Ashram der gegenwärtigen Welt, andere als ein urbanes Wald-Erholungsgebiet und Romantiker als einen idealen Mikrokosmos des wahren Lebens.

Um den Frieden der Gäste im Erholungsgebiet Vana zu gewährleisten, empfangen wir keine Besucher oder Gäste, die nicht Teil des Vana sind. Wir hoffen, dass sich jeder der das Vana betritt in Weisheit daran hält und Vertrauen zu dem hat was wir tun und auch die Fähigkeit hat unsere Fehler zu vergeben.

Wir schlagen vor, dass Sie sich die **Richtlinien und Regeln** anschauen, bevor Sie eine Reservierung bei uns durchführen, denn diese sind einzigartig für unser Resort und gelten ohne Ausnahme. Nützliche Informationen können Sie auch hier in unseren häufig gestellten Fragen finden.

Vana - Webseite

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 17.05.2024 10:49:17

Termine & Preise

Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 17.05.2024 10:49:17

Weitere Informationen

Lage

Vana bedeutet Wald. Denn das Resort schmiegt sich in ein achteinhalb Hektar grosses Waldgebiet in Dehradun, Indien. Im Norden dieses Areals liegen die Berge von Mussoorie und im Osten die pulsierende Kleinstadt Dehradun. Hier, in dieser fruchtbaren Gegend am Fusse des Himalayas wachsen die langlebigen Salbäume, die in vielen indischen Sagen eine mystische Rolle spielen.

Anreise

Flughafen Dehradun / Entfernung 40 km / Fahrzeit 70 Minuten Ayurveda und Wellness Die Spezialisten und Therapeuten beherrschen Ayurveda in seiner authentischen und reinen Form. Das Resort hat insgesamt 55 Behandlungs- und Beratungsräume, die sich auf fünf Zentren verteilen (das Ayurvedische, das tibetische Heilzentrum, das Yoga Sala, Wellness und Spa). Für Wellness-Sitzungen in der Gruppe stehen ein grosses Yoga Studio und der Freiluft- Yoga-Tempel zur Verfügung. Jeder dieser Orte spiegelt die einzigartige Design- Philosophie wieder. Neben Ayurvedischen Behandlungen liegen die Schwerpunkte auch auf Sowa Rigpa (Tibetan Healing), Yoga, Meditation, weiteren Naturheilverfahren wie Akupunktur, Chi nei tsang, Moxibustion sowie Cupping.

Unterkunft

Die Zimmer vereinen zeitgemässe Ästhetik, natürliche und speziell für Vana kreierte Materialien, hochmodernen Komfort, ein durchdachtes Beleuchtungskonzept sowie eine elegante Schlichtheit, die der Design-Philosophie folgt. 66 Zimmer und 16 Suiten – jeweils mit Balkon oder Terrasse ausgestattet – bieten zauberhafte und romantische Ausblicke auf den unberührten Sal-Wald, den Garten oder die Obstplantage. Die **Forest- und Gardenzimmer** sind nach gleichem Konzept gestaltet. In der **Bodhi-Suite** sind Wohn- und Schlafzimmer getrennt, sodass ausreichend Privatsphäre vorhanden ist. Zusätzlich verfügt diese Suite über einen privaten Meditations-/ Behandlungsraum. In der **Forest- Suite** erlebt der Gast in seinem grosszügigen Wohnzimmer die Illusion, Teil des Sal-Waldes zu sein. Die sonnendurchfluteten Zimmer der Esteva-Suite, welche mit viel Sinn für Platzkomposition entworfen sind, stellen eine Homage an die Architekten des Vana dar. **Die Vana-Suite** – die grösste aller Suiten des Retreats – ermöglicht einen atemberaubenden 180-Grad-Blick auf Berge und Wald.

Ausstattung / Freizeit

Das Resort bietet seinen Gästen einen 20 Meter langen, geheizten Aussen-Pool, einen Innen- sowie einen separaten Watsu Pool. Das topmoderne Fitnessstudio ist mit hochwertigen Kinese-Geräten ausgestattet. Zusätzlich stehen zwei Tennisplätze sowie ein Wander-Pfad zur Verfügung. Es werden eine Reihe von Aktivitäten, wie Gruppen-Yoga, Meditation unter Anleitung, Raag-Therapie, Kochunterricht, Austausch mit den Wellness- Experten, geführte Ausflüge und Wanderungen und vieles mehr angeboten. Ergänzt wird das Angebot durch spezielle spirituelle und saisonale Kurse.

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 17.05.2024 10:49:17

Behandungsprogramme

Bei der Ankunftskonsultation erstellen wie jedem Gast ein massgeschneidertes Therapieprogramm um Ihre persönlichen Wellness Ziel zu erreichen. Unsere Behandlungen, Konsultationen und Aktivitäten sowie auch unsere Küche geben unseren Wellness-Beratern zahlreiche Werkzeuge um für Sie ein außergewöhnliches, effizientes und individuell abgestimmtes Programm zu entwerfen.

Unsere Gäste können aus einer Vielzahl von Wellness- und Therapieprogrammen wählen. Diese sind jederzeit flexibel und können angepasst werden. Wir empfehlen Ihnen nie mehr als 2 Programme gleichzeitig anzustreben. Um sicherzustellen, dass unsere Wellnessprogramme effektiv sind, gibt es bei uns einen **Mindestaufenthalt von 7 Nächten**. Manche Programme benötigen einen längeren Aufenthalt.

Natural Healing

Durch den Fokus auf Akupunktur, Chi Nei Tsang, Moxibustion, Schröpfen, Raag Therapie und Ernährung spricht diese Kur viele verschiedene Aspekte Ihres physischen, geistigen und seelischen Wohlbefindens an. Diese Behandlungen sind speziell bei gesundheitlichen Problemen effektiv und sind ein idealer Zusatz zu anderen Angeboten in Vana.

Mindestaufenthalt: 14 Nächte / Optimale Aufenthaltszeit: 21 Nächte

---

Destress

Wir ergründen die Ursachen Ihres Stresses und finden Wege um mit Ihrem Stress auf positive Weise umzugehen. Dieses, auf Sie persönlich zugeschnittenes Programm, kann Massagen, Akupunktur, Watsu, Yoga, Wanderungen, Meditationen enthalten. Eine ausgeglichene, nährstoffreiche Ernährung sowie Zeit für sich selbst gehören ebenfalls zur Therapie. Auch die Umgebung, Atmosphäre und Ruhe im Vana werden zu Ihrer Heilung beitragen und Ihnen helfen, zu Ihrer inneren Balance zurückzukehren.

Mindestaufenthalt: 7 Nächte

Yoga

Vana’s Yoga Programm ist wahrhaft einzigartig, denn wir wenden diese alte indische Wissenschaft in seiner vollständigsten Form an. Gäste, die sich für dieses Programm entscheiden werden auf die Kernphilosophie des Yoga hinarbeiten: die Einheit von Körper und Geist. Dies wird erreicht durch die Yogaübungen mittels Körperpositionen (Aasan), durch Atemübungen (Pranayam), Meditationen (Dhyan) und durch eine bewusste Lebensweise.

Unsere erfahrenen Yoga-Experten führen alle Stunden mit Gewissenhaftigkeit aus und haben dabei stets die Bedürfnisse und Ziele unserer Gäste im Hinterkopf.

Mindestaufenthalt: 7 Nächte / Optimale Aufenthaltszeit: 14 Nächte

---

Panchakarma

Panchakarma (Ayurveda pur Kur) erlaubt es Ihnen die Ursachen für Ihre Unausgeglichenheit zu erforschen, sich zu reinigen und zu heilen und somit Ihr Gleichgewicht wieder herzustellen. Dies wird durch eine Serie

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 17.05.2024 10:49:17

von Ayurvedischen Therapien, Ayurvedischen Ergänzungsmitteln, einer bestimmten Diät die auf Sie zugeschnitten ist und durch sanfte Yogaübungen und Meditation erreicht, die unsere Ayurveda Spezialisten für Sie zusammenstellen werden.

Dieses Programm enthält die verschiedenen Phasen des Purvakarma, Pradhanakarma und Paschatakarma. Im Vana Malsi Estate bieten wir ein mindestens 21-tägiges Panchakarma-Programm an.

Das 21-tägige Panchakarma-Programm enthält Behandlungen wie das Abhyanga, Swedana, Nasya, ein Mildes Virechana und Vasti, mit 2 Tagen Samsarjana Karma, ein Snehapana (inneres Oleat) und eine längere Zeit für das Vasti.

Mindestaufenthalt: 21 Nächte / Optimale Aufenthaltszeit: 35 Nächte

---

Entschlackung (Detox)

Das Entschlackungsprogramm kann je nach Gast in seiner Dauer und Intensität stark variieren und ist eine Kombination aus abgestimmter Diät, Ernährung, Kräutern, Ruhe und spezifischen Bewegungsübungen um den Reinigungsprozess des Körpers zu beschleunigen. Im Vana haben wir viele Möglichkeiten um Ihr persönliches Entschlackungsprogramm zu erstellen, die von Sowa Rigpa über Akupunktur und Yoga bis zu Ayurveda führen.

Eine Entschlackung ermöglicht ein größeres Wohlbefinden und das Wiederherstellen Ihres Gleichgewichts in Ihrer Lebensweise und Ihren Gewohnheiten.

Mindestaufenthalt: 14 Nächte

Functional Fitness

Das Fitness Programm fokussiert auf die Gelenkigkeit, die Stärke und das Reaktionsvermögen als auch auf die generelle Gesundheit und das Körpergewicht. Unsere Gäste erhalten nicht nur private Trainingsstunden, sondern auch Anleitung zu gesunder Ernährung und verbesserter Lebensweise.

Das Vana Malsi Estate verfügt über 2 Schwimmbecken, Tennisplätze, Spazierwege innerhalb des Geländes und einen modernen 500m² großen Sportkomplex mit neusten Technogym-Geräten, worunter sich auch zwei Kinesis-Trainingsmaschinen befinden. Die Dampf- und Infrarotsaunen ergänzen unser Fitnessangebot. Außerdem führen wir wöchentliche Wanderungen durch, die Ihre Ausdauer trainieren als auch Gelegenheit bieten die unmittelbare Natur kennen zu lernen.

Mindestaufenthalt: 7 Nächte

Entspannung

Dieses Programm ist am besten dafür geeignet um zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und Ihre Energiespeicher neu aufzutanken. Es ist eine optimale Ergänzung zu den anderen Programmen und fördert Ihre Vitalität und Ihr Gleichgewicht.

Mindestaufenthalt: 7 Nächte

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 17.05.2024 10:49:17

Gewicht-Management

Zunächst einmal werden wir gemeinsam mit Ihnen die Ursachen Ihres Ungleichgewichts finden. Anhand dieser Erkenntnisse werden unsere Spezialisten individuelles Ernährungs-, Bewegungs- und Therapieprogramm erstellen, das Sie zu einem gesunden Körpergewicht führt.

Wir sind überzeugt, dass es notwendig ist einen ausgeglichenen Ansatz zu finden um Ihr körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

Mindestaufenthalt: 14 Nächte / Optimaler Aufenthalt: 21 Nächte

---

„Ich bin mir noch nicht sicher“

Falls Sie sich noch nicht im Vorfeld auf ein bestimmtes Programm festlegen möchten, beraten Sie unsere Ärzte und Wellness Berater gerne unverzüglich nach Ihrer Ankunft. Bei einem persönlichen Gespräch, bei dem Ihre medizinische Vorgeschichte sowie persönliche Wünsche und Ziele Ihres Aufenthaltes erörtert werden, entwerfen wir einen perfekt auf Sie abgestimmten Behandlungsplan. Dabei greifen wir auf die gesamte Palette unserer Behandlungen und Therapien zu um den grösstmöglichen Nutzen für Sie zu

Mindestaufenthalt: 7 Nächte

Referenz-Weblink:
https://www.indien.ch/de/reise/auszeit-im-vana-resort

Copyright 2024 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 17.05.2024 10:49:17