



DESIGN REISEN  
connection to paradise

# WELLBEING TRAVELGUIDE

---

MY BODY MY SOUL

# ATMANTAN WELLNESS CENTRE



## MAGICAL CHANGE OF LIFE

Das Gras ist noch feucht vom Morgentau und kitzelt unter den nackten Füßen. Mystisch wabern feine Nebelschwaden über dem See. Die weißgekleideten Yogis sitzen im Lotussitz und lauschen der Stille. Auf einem gepflasterten Plateau mit Blick auf die indischen Sahyadri-Berge. Näher kann ein Körper der Natur kaum sein. Im Garten des Atmantan herrscht vollkommene Harmonie zwischen Seele, Geist und Körper. Und genau dafür steht das exklusive Wellness-Resort: für die Verschmelzung von Atma (Seele), Mana (Geist) und Tann (Körper). Dabei folgt das Gründer-Ehepaar Kapur, sie Prana-Heilerin und er passionierter Sportler, den ayurvedischen Grundgedanken und setzt auf holistische Gesundheitsprogramme zur Stressbewältigung und Verbesserung der Lebensqualität.

treats aus. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Entspannung, Detox, Weight-Management, Yoga, Ayurveda, ganzheitlichem Wohlbefinden, Fitness und stärkender Physiotherapie. Die Experten verbinden wissenschaftliche Behandlungen wie Akupunktur, Lymphdrainage und traditionelle chinesische Medizin mit Yoga-Einheiten, Meditation und Spa-Behandlungen. Damit jedem auch die richtigen Anwendungen zugeteilt werden, bestimmt das professionelle Team die individuelle Verfassung sowie das Dosha der Gäste.

### UNSER ATMANTAN-LIEBLINGSPROGRAMM

Recht sportlich geht es beim „Journey through Yoga“-Retreat zu. Dabei nehmen die Gäste täglich an individuellen Yoga-, Meditations- und Atemsessions teil und tauchen so in die faszinierende Welt des eigenen Inneren ein. Ayurvedische Grundlagen werden dabei genauso berücksichtigt