

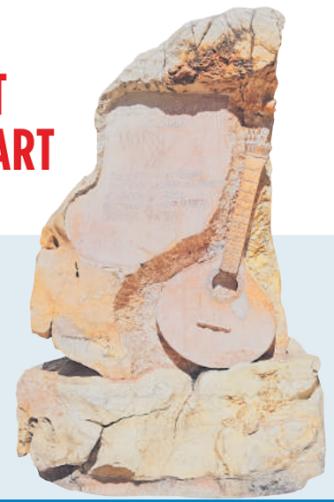
Kuriose Fakten über das „Land der Legenden“ – die Bretagne.  
REISEJOURNAL S.27

**Hinkelsteine,  
Austern  
und 7777 Heilige**



Lissabon hat der Fadomusik ein Denkmal gesetzt.  
REISEJOURNAL S.24

**Portugiesische  
Metropole  
zum Verlieben**



FULDAER ZEITUNG · HÜNFELDER ZEITUNG · KINZIGTAL NACHRICHTEN · SCHLITZER BOTE / Samstag, 30. Juni 2018



Im Garten des Atmantan steht diese riesige Buddha-Statue. Die Aussicht auf den Mulshi-See ist fast von überall zu genießen.

Fotos: Daniela Petersen

## Auszeit ohne Kaffee und andere Laster

**DAS ATMANTAN WELLNESS RESORT** in Indien ist ein Ort der Ruhe und der Kraft

Von **DANIELA PETERSEN**

**Völlerei am Buffet, sonnenverbrannte Menschen auf Pool-Liegen oder alkoholgeschwängerte Gespräche an der Bar – das gibt es im Atmantan Wellness Resort nicht. Das Fünf-Sterne-Hotel bei Pune in Indien verfolgt ein ganz eigenes Konzept. Durch Achtsamkeit sollen die Gäste zu einem gesünderen Leben finden.**

Mit dem Telefon am Ohr stochert die junge Inderin im Essen. Ihre Freundin sitzt am Tisch und schaut in die Ferne, auf den herrlichen Mulshi-See, der sich weit im Tal ausbreitet. Die Aussicht ist bezaubernd. Das Atmantan liegt auf einem Hügel des Sahyadri-Gebirges, einer 1600 Kilometer langen Gebirgskette im Westen Indiens. Das Gestein ist reich an Kristallen, denen heilende Kräfte nachgesagt werden. Inmitten dieses hektischen Indiens wirkt das Hotel in seiner Abgeschlossenheit wie eine Oase. Ein Ort der Ruhe und der Kraft – wenn da nicht dieses Handy wäre.

„Hier dürfen Sie nicht telefonieren“, sagt Kellner Vinteen zu der jungen Frau. Außerhalb des Hotelzimmers ist Handyfreie-Zone. Hotelchef Nikhil Kapur, der mit seiner Frau Sharmilee Agrawal das Atmantan vor zwei Jahren eröffnet hat, erklärt warum: „Wir möchten, dass die Menschen miteinander sprechen.“

Ihr Konzept: Das Wellness Resort soll den Gästen helfen, zu einem gesünderen Lebensstil zu finden. Und dazu gehört neben Wellness, Sport, gutem Essen in Maßen und einem gesunden Schlaf auch ein wenig „digital Detox“, also eine Abkehr davon, immer und überall erreichbar zu sein.

Das Handyverbot ist nur eine der Regeln, die im Resort gelten: Auch das Rauchen ist bloß in einem bestimmten Bereich erlaubt. Kaffee gibt es nur auf Rezept. Alkohol wird nicht ausgedient, und auf weißen

Zucker, Weizenmehl und Salz, die drei „weißen Teufel“, wie es im Atmantan heißt, soll weitgehend verzichtet werden.

Keine leichte Aufgabe für Chefköchin Ishika Konar. Sie hat vorher in einem Marriot-Hotel gearbeitet. „Das jetzt hier ist eine 180-Grad-Drehung. Da muss man kreativ sein“, sagt sie. Doch die 38-Jährige schafft es, auch ohne Fett und mit wenigen Kohlenhydraten leckere Gerichte zu zaubern. Statt Tafelsalz verwendet sie Himalaya-Salz. Zucker ersetzt sie mit Honig. Serviert werden ausschließlich unverarbeitete, frische Produkte. Jeder Saft wird frisch gepresst. Und als Gast merkt man schnell: Der haus-eigene Tee mit Lemongras und Chardamon ist eine gute Alternative zum Kaffee.

Einer Person fällt der Verzicht auf Koffein jedoch besonders schwer: der Eigentümerin selbst – Sharmilee Kapur. Sie liebt Kaffee, wie sie sagt. „Ich komme aus einer Genuss-Familie. Viel Essen ist besser als wenig – so bin ich aufgewachsen“, erzählt die 38-Jährige.

Nach der Geburt ihres Sohnes vor neun Jahren hat sie sich als Prana-Heilerin weitergebildet. Mit dem Atmantan wollte sie einen Rückzugsort schaffen, in dem die Seele (Atma),

der Geist (Mana) und der Körper (Tann) in Einklang gebracht werden können. „So ist auch der Name entstanden“, sagt sie. Die junge Frau sprüht vor Energie. Ihr Lachen ist ansteckend. Mit dem Atmantan haben sie und ihr Mann sich einen Traum erfüllt.

Doch der Weg war mühsam. Sieben Jahre hat der Bau gedauert – auch weil der Monsunregen zwischen Juni und Oktober die Arbeit beschwerlich machte. 33 Wasserfälle rauschen in dieser Zeit die umliegenden Berge hinab. Die beste Reisezeit ist daher eher von November bis Februar, wenn es bei durchschnittlich 30 bis 34 Grad kaum regnet.

Die Mühe hat sich gelohnt: Die 73 Zimmer und Villen des Resorts sind modern eingerichtet. Das ganze Areal ist 20 Hektar groß und im Stil eines Bergdorfes gestaltet. In dem 5000 Quadratmeter großen Wellness-Pavillon sind Spa, Fitnesszentrum und die Behandlungsräume untergebracht. Jeder Gast, der im Atmantan eincheckt, kann zwi-

schen neun sogenannten holistischen Retreats wählen, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen: von gesundem Abnehmen bis hin zu Körperentgiften, Meditation oder Sport. „Be transformed“ lautet das Motto – und wer ein paar Tage im Atmantan verbringt, der fühlt sich danach wirklich ein bisschen verwandelt.



Sharmilee Agrawal und Nikhil Kapur haben sich mit dem Atmantan einen Traum erfüllt.

### TIPPS

**Hotel:** Es gibt neun holistische Retreats, die mindestens drei Nächte umfassen. Diese Pakete kosten ab 1080 Euro pro Person im Doppelzimmer. Im Preis inbegriffen sind neben der Teilnahme an einem Retreat nach Wahl die Vollpension, das Arztgespräch, eine Körperanalyse, Zugang zum Spa und zu den Fitnessräumen und mindestens eine Behandlung pro Tag.

**WEB** atmantan.com

**Flug:** Etihad Airways fliegt von Frankfurt nach Pune, im Oktober für rund 800 Euro hin und zurück.

**VIDEO** fuldaerzeitung.de

### KURZ UND KNAPP

**Klasse waren ...** die Atmosphäre, die Mitarbeiter und das Essen, das zwar in kleinen Portionen serviert wurde, aber völlig ausreichende und wirklich fantastisch war.

**Gefehlt hat ...** ein Außenpool. Doch der soll Ende des Jahres gebaut werden.



HOTELS ZUM TRÄUMEN

