



## Ayurveda auf dem Wasser

# Alles im Fluss

Eine Flusskreuzfahrt auf dem Brahmaputra bietet nicht nur Einblick in die unverfälschte Natur und Kultur Nordindiens, sondern auch Wellness für Körper und Seele.

TEXT: CHRISTA ARNET / FOTOS ARNETPRESS, ADLISWIL

Es ist dunkel, warm und feucht, auf den Körper tropft duftendes Öl, flinke Hände drücken und kneten Arme Brust, Bauch und Beine. Mit geschlossenen Augen könnte man meinen, der vierarmige Hindugott Shiva sei hier persönlich am Werk. Schliesslich sind wir in Indien; da ist vieles möglich. Motorengeräusche und ein leichtes Schwanken machen der Träumerei jedoch ein Ende. Ach so, natürlich! Wir befinden uns ja auf dem Flussschiff «Mahabaahu», das acht Tage lang den mächtigen Brahmaputra in Nordostindien befährt. Die Hände gehören den beiden Therapeuten, welche den Passagieren im kleinen schiffseigenen Spa die verschiedensten Ayurveda-Rituale angeeignet lassen.

### Mit Massagen zum inneren Gleichgewicht

Jede Behandlung ist auf den betreffenden Menschen, seine Veranlagung und sein Befinden zugeschnitten. Mit verschiedenen zusammengesetzten Kräuterölen und unterschiedlichen Techniken – zwei- und vierhändig – wird das innere Gleichgewicht wieder hergestellt, sodass Verspannungen und Schmerzen verschwinden und neue Energien fließen. Zur Behandlung von Gelenk- und Muskelschmerzen wird der Körper beispielsweise mit öltriefenden Reispäckchen massiert. Bei Kopfschmerzen, Migräne, Sinusitis, Augen- und Schlafproblemen empfiehlt sich hingegen eine «Sirodhara»-Behandlung, bei der eine

halbe Stunde lang heisses Öl aus einem Terrakottatopf auf die Stirn tropft. Und gegen schwere Beine und schmerzende Füße hilft eine Bein- und Fuss-Akupressur, auf Wunsch kombiniert mit einer Pedicure.

### Sport und Safaris

Auf der «MV Mahabaahu» sind auch allerlei «Wellness»-Aktivitäten möglich: Im Spa stehen eine Sauna, ein Dampfbad und zwei Whirlpools zur Verfügung, und auf Deck warten ein Pool und ein paar Fitnessgeräte auf Sportliche. Zudem findet jeden Morgen auf Deck oder Land eine Yogalektion statt. Später am Tag werden jeweils Ausflüge unternommen, zum Beispiel zu betriebsamen Pilger-





stätten, alten Palästen, beschaulichen Teeplantagen und in abgelegene Dörfer, wo die Frauen farbenprächtige selbstgewobene Seiden- und Baumwollstoffe feilbieten.

Höhepunkte der Reise sind die Safaris im 420 km<sup>2</sup> grossen Kaziranga Nationalpark, einem UNESCO Weltnaturerbe, das die weltgrösste Population an einhornigen Panzernashörnern beherbergt. Auf den Rücken domestizierter Elefanten dringt die Schiffsgesellschaft beim Morgengrauen in das «Königreich der Nashörner» ein. Und siehe da: Noch ehe die Kameras schussbereit sind, tauchen die massigen grauen Kerle bereits auf. Eine Mutter mit Kind zieht grasend über eine Lichtung, zwei weitere Tiere sind in einiger Entfernung auszumachen. Auf der Bootssafari am folgenden Tag zeigen sich dann wilde Elefanten, mächtige Büffel und seltene Vögel. Nur der Tiger, der ebenfalls hier heimisch ist, lässt sich leider nicht blicken.

### Wellness auf dem Teller

Zurück auf dem Schiff ist wiederum Wellness angesagt. Diesmal in kulinarischer Form. Im Speisesaal, der kurzfristig zur Schau-Küche umfunktioniert wird, lernen die Gäste ein köstliches Menu aus Frischkäsebällchen, Curry-Fisch und Minz-Chutney zuzubereiten. Zugegeben, ein typisches indisches Essen erfordert einigen Aufwand. Aber es ist äusserst schmackhaft und schont erst noch die Linie. Das beweist die Reise mit der «Mahabaahu»: Trotz täglichen Schlemmereien zeigt die Waage zuhause keine zusätzlichen Kilos an.

### WEITERE INFOS

**Der Fluss:** Der Brahmaputra gehört zu den mächtigsten Flüssen der Erde. Vom Himalaya kommend, durchquert er den von Landwirtschafts- und Dschungelgebieten geprägten indischen Bundesstaat Assam im nordöstlichsten Zipfel des Landes.

**Das Schiff:** Die «MV Mahabaahu» hat 21 Doppelkabinen (teils mit Balkon) und zwei Suiten, ein Restaurant, eine Bar, eine Lounge, einen Pool, zwei Sonnendecks und ein Spa mit Sauna, Whirlpools und Behandlungsräumen.

**Die Route:** Von Ende Oktober bis Ende April in 8 Tagen und 7 Nächten von Guwahati nach Neamati Ghat oder umgekehrt (374 km im Bundesstaat Assam). [www.mahabaahucruiseindia.com](http://www.mahabaahucruiseindia.com).  
Buchbar beim Indienspezialisten TCTT, [www.indien.ch](http://www.indien.ch)