

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

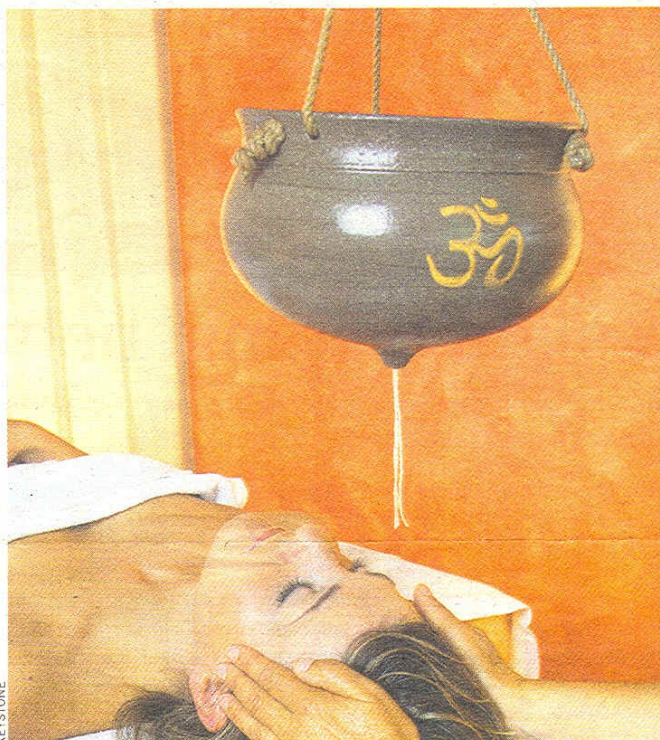
Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Wesens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

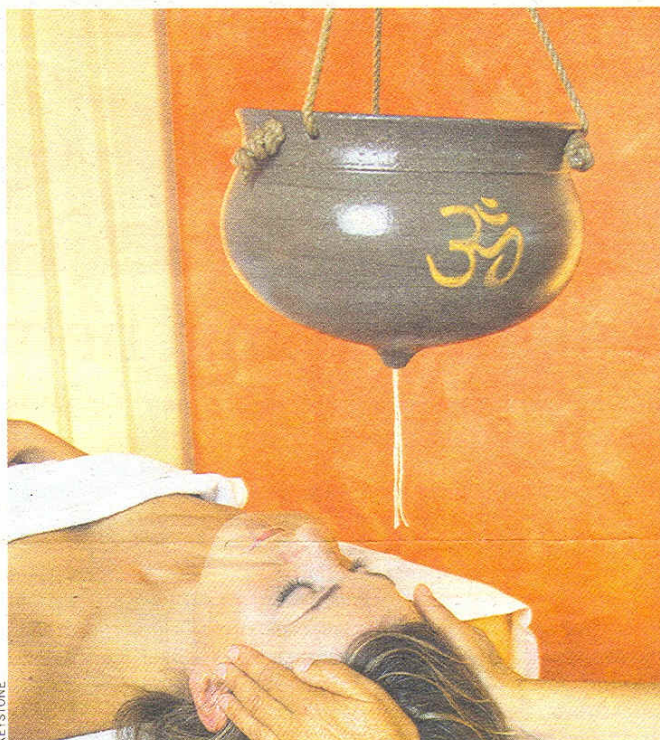
Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.

Körper und Geist gleichzeitig pflegen

Ayurveda Mit der traditionellen indischen Heilmethode kann man den Körper reinigen, das Wohlbefinden steigern und sogar gewisse Krankheiten lindern.

Gelben Mung-Dhal sollte man als leicht flüssigen, gewürzten Brei zubereiten, da er so am leichtesten verdaulich sei – sehr appetitlich klingt diese Anleitung zur Zubereitung eines ayurvedischen Nahrungsmittels nicht.

Dennoch hat Ayurveda immer mehr Anhänger gefunden. Man kann es als eine Wellnessmode unter hundert ansehen, aber immerhin gilt es als das älteste medizinische System der Welt. Es stammt aus Indien, und der Name bedeutet Wissen vom Leben.

Die Idee ist, den Menschen mit seinem Körper und Geist ganzheitlich zu betrachten. In der Anwendung ist die Ernährung sehr wichtig mit ein paar zentralen

Grundsätzen wie: nur bei Hunger essen, sich nicht ganz satt essen, frische Lebensmittel verwenden, die Hauptmahlzeit mittags, nie in



Typische Ayurveda-Behandlung: Öl wird langsam auf die Stirne gegossen.

unruhiger Gemütsverfassung essen. Zu den Therapien gehören viel Flüssigkeiten, etwa für Ölmassagen, Schwitzbäder, Einläufe oder

Stirngüsse. Eine echte ayurvedische Kur dauert mindestens zwei Wochen und wird unter strenger ärztlicher Aufsicht durchgeführt. **HL**

NZZ – 14.9.06

Die Wissenschaft vom langen Leben / Ayurveda im Herzen des Berner Juras

Geschmeidig fließt das Öl zweier Kännchen auf die Haut. Vier Hände gleiten über den eingöhlten Körper mit einem sanften Druck, der beruhigt, und einer Synchronität, die verwirrt. Die vierhändige Massage ist Teil des Angebots der Ayurveda-Pension «Le Cocon». Der hölzerne Massagetisch steht nicht in Asien. Die beiden Therapeutinnen sprechen Schweizerdeutsch. - Die Pension liegt am Rande von Villeret, im Schatten des Chasserals, im Herzen des Berner Juras. Kontrast zwischen Ayurveda und Jura. Ein altes Bauernhaus gibt den Rahmen ab, in welchem die Wissenschaft vom langen Leben, die Philosophie vom Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist praktiziert wird. Den Kontrast zwischen Ayurveda und Jura, zwischen traditioneller Heilkunde aus Indien und jurassischer Umgebung, wird hier zu einem komplementären Ganzen vereint. Die Lage am Rande des Na-

turschutzreservats Combe-Grède, die raue Natur und die Ruhe bilden ein wunderbares Umfeld für einen Aufenthalt, der ayurvedischen Richtlinien folgt, aber der hiesigen Kultur angepasst wird.

Johanna Wäfler und Markus Dürst, welche die Kur-Pension seit acht Jahren betreiben, legen Wert darauf, dass die Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird. Es ist ihnen wichtig, dass sie der schweizerischen Kultur und dem einheimischen Geist angepasst, und nicht etwa möglichst indisch, erfolgt. Die vermeintliche Unvereinbarkeit von östlicher Lebensphilosophie und jurassischer Bodenständigkeit lässt Dürst sowieso nicht gelten. Die Jurassier seien dank ihrer «Uhrenmacher-Mentalität» - starrer Blick auf die eigenen Angelegenheiten, den Rest lässt man sein - ziemlich tolerant: In Villeret gibt es neben der Ayurveda-Pension eine Yoga-Universität und im nahen Mont-Soleil ein buddhistisches Zentrum. Massagen und Mahlzeiten

Indische Seher schrieben vor langer Zeit viele Wissenschaften nieder, unter ihnen auch die Wissenschaft - Veda - vom langen Leben, Ayurveda. Durch Rücksichtnahme auf die Konstitution und entsprechende Anpassung von Lebensstil und Ernährung soll der Mensch ein langes, gesundes und glückliches Leben führen können. Drei Weisens- Grundtypen - Doshas - werden unterschieden. Ihre Kombination macht die Konstitution einer Person aus, wobei jeweils ein oder zwei Doshas - Vata, Pitta oder Kapha - vorherrschen.

Keines wird dabei als besser oder schlechter angesehen. Nur übermässige Doshas werden beruhigt. Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die oft versuche Schwächen zu verbessern, werde bei Ayurveda Starkes als störend empfunden, erklärt Johanna Wäfler. Nur bei einer Beruhigung des stärksten Dosha könnten sich die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht sei dann erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. Um der persönlichen Konstitution ihrer Gäste auf die Spur zu kommen, untersucht Johanna Wäfler bei längeren Aufenthalten in einem Eintrittsgespräch unter anderem die körperliche Verfassung und den Puls und nimmt eine Zungendiagnose vor. Die Kombination von Indikatoren wie Hauttyp, Haare, Gemüt und Konstitution weist auf das vorherrschende Dosha hin. Jeder Dosha-Typ besitzt eigene Bedürfnisse und verlangt eine bestimmte Ernährung und einen angepassten Lebensstil. Kräuteröl und Himalaja-Salz

In «Le Cocon» lernen die Gäste durch Selbsterkenntnis den richtigen Lebensstil und die passende Ernährung zu finden. Entsprechende Behandlungen mit europäischen Kräuterölen, Ghee, Reis, Kichererbsenmehl und Himalaja-Salz sind darauf ausgerichtet, regenerierend und vitalisierend zu wirken. Sie versuchen genauso wie Dürsts fein abgestimmte, mit indischen und heimischen biologischen Produkten kreierten Mahlzeiten den unterschiedlichen Grundtypen gerecht zu werden. Ayurveda sei zurzeit «ein richtiger Boom», erklärt Markus Dürst. Damit es sich richtig etablieren könne, seien aber ein seriöses Interesse und gute Kenntnisse der Hotelleitung und der Angestellten nötig. Viele Hotels hätten Ayurveda nur als Teil des regulären Wellness-Programms im Angebot.

Nur wenige in der Schweiz ermöglichen umfassende und echte Ayurveda-Kuren. In Villeret wird die Therapie von Johanna Wäfler geleitet, die Naturärztin ist, im Centre Tapovan in der Normandie die ayurvedische Massage erlernt hat und sich über das Europäische Institut für Vedische Studien weiterbildet. Eine ausgewogene und verdauungsfördernde Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien stellt Markus Dürst sicher, der ursprünglich Werbefotograf war. Seine hingebungsvoll und aufwendig zubereiteten Gerichte sind ein Spiegel seiner Begeisterung am biodynamischen Gärtnern und an gesunden Naturprodukten. - Mit gerade einmal fünf Gästezimmern und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt die Stimmung in «Le Cocon» familiär und die Betreuung individuell, was vor allem auch von alleinstehenden Frauen geschätzt wird. Eine Bio-Sauna und ein Sprudelbad bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Entspannung. Zwei Massageräume stehen für die ayurvedischen Behandlungen zur Verfügung und sind so eingerichtet, dass auf die Konstitution abgestimmte Massagen möglich sind - entweder trocken oder tiefend ölig und warm.

Coralie Simon-Vermot

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villeret,
Tel. 032 941 61 63, Fax 032 941 61 16, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch.