

# Therapeutisches Ayurveda

Ayurveda Oasen, AT Verlag 2006, Doris Iding und Katja Kaiser

Warum nach Indien reisen, wenn es auch in der Schweiz gutes Ayurveda zu angemessenen Preisen gibt? Ein Beweis dafür ist die kleine Ayurvedapension «Le Cocon» am Dorfrand von Villeret im Berner Jura. Hier bietet Johanna Wäfler, Naturärztin NVS, solides Ayurveda an. Neben guten Ayurvedamassagen wird der ayurvedischen Ernährung viel Platz eingeräumt. Das Haus wurde nach baubiologischen Prinzipien renoviert; es eignet sich für Menschen, die nicht unbedingt ein Fünfsterhotel brauchen, um sich zu finden.

Preiskategorie: Niedrig

Lage \*\*\*\*

Die Pension liegt idyllisch am Dorfrand von Villeret im Berner Jura, umgeben von einer grossen Gartengelände, von Wiesen und Bächen. Das Anwesen der Pension grenzt an ein wunderschönes Naturschutzgebiet.

Ambiente\*\*\*\*\*

In dem baubiologisch renovierten, gepflegten, traditionellen Jura-Bauernhaus herrscht eine familiäre Atmosphäre.

Zimmer\*\*\*\*

Die Zimmer sind gemütlich eingerichtet. Hier kann sich der Gast rundum wohl fühlen und die Seele so richtig baumeln lassen. Sämtliche Zimmer sind mit «Hüsler»- oder «Fanell»-Betten ausgestattet, um neben den wohltuenden ayurvedischen Behandlungen auch einen gesunden und erholsamen Schlaf zu gewährleisten.

Küche\*\*\*\*\*

Die ayurvedischen Speisen werden im «Le Cocon» mit grosser Liebe und entsprechender Sorgfalt zubereitet. Dadurch wird das Essen zu einem Fest für die Sinne. Verwendet werden fast ausschliesslich Demeter-Nahrungsmittel aus regionalem, biologischem Anbau. Kräuter und Beeren aus dem eigenen Garten runden mit ihren feinen Aromen die Gerichte ab. Mit seiner gesundheitsfördernden Küche ist es Markus Dürst schon oft gelungen, Menschen, die unter Nahrungsmittelunver-

träglichkeit leiden, die Freude am Essen zurückzugeben. Er lässt sich gern bei der Zubereitung der Köstlichkeiten über die Schulter schauen und verrät das eine oder andere Geheimnis seiner Kochkunst.

Ayurveda\*\*\*\*\*

Johanna Wäfler, Naturärztin NVS, leitet die Ayurveda-abteilung. Auf der Suche nach einem ganzheitlichen Verständnis von Körper, Geist und Seele ist sie über verschiedene Gesundheitssysteme zum Ayurveda gekommen. Als ausgebildete Ayurvedatherapeutin gewährleistet sie fachlich fundierte Behandlungen. In letzter Zeit hört man den Namen «Le Cocon» immer häufiger im Zusammenhang mit erstklassiger Ayurveda in der Schweiz.

Die Behandlungsräume sind genau auf die Bedürfnisse des Hauses und seiner Gäste zugeschnitten. Es herrscht eine authentische Ayurveda-atmosphäre, die zum Loslassen einlädt. Durch Dampfbad und Kräuterbadewanne können die Gäste in den Genuss eines vollständigen Programms kommen.

Zu den Ayurvedaangeboten zählen unter anderem Ayurveda zum Kennenlernen (3 Übernachtungen), Ayurveda-Wohlfühlwoche (6 Übernachtungen), Ayurveda-Ojasakar (6 Übernachtungen), Ayurveda-Rasayanakur (2- bis 3-wöchige Verjüngungskur), Garshan-Entschlackungskur (6 Übernachtungen).

Viele Stammgäste kommen immer wieder, um eine der mehrwöchigen Kuren zu machen.

Wellness- und Spabereich\*\*

Sprudelbad und Biosauna

Freizeit \*\*\*\*

Die Umgebung lädt zu traumhaften Spaziergängen und erholsamen Wanderungen ein.

Besonderes

In dem Haus herrscht ein hohes Mass an Ruhe und Stille. Es besteht die Möglichkeit, an einer morgendlichen Meditation im Wald teilzunehmen.