



## Vana Retreats

### Das Vana Malsi Estate – ein besonderer Rückzugsort in Dehradun

Ein bedeutender Schritt in der noch jungen Geschichte von Vana Retreats ist geschafft: Am 4. Januar 2014 hat das Vana Malsi Estate eröffnet – ein Retreat, das sich zum Ziel setzt, eine Vision im Bereich Wellness zu verwirklichen und damit ganz neue Wege beschreitet.

Vana bedeutet Wald. Nicht nur, weil das Retreat der pflegenden und nährenden Kraft der Natur großen Glauben schenkt, zudem schmiegt es sich in ein achteinhalb Hektar großes Waldgebiet in Dehradun, Indien. Im Norden dieses Areals liegen die Berge von Mussoories und im Osten die pulsierende Kleinstadt Dehradun. Hier, in dieser fruchtbaren Gegend wachsen die langlebigen Salbäume, die in vielen indischen Sagen eine mystische Rolle spielen.

Unser Retreat ist ein Rückzugsort für Gäste, die auf der Suche nach innerer Einkehr und Harmonie sind – dafür bietet das Malsi Estate eine eigene, in sich abgeschlossene Welt. Jeder einzelne Gast wird hier finden, was seinen tiefen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen entspricht. Das Vana Malsi Estate eröffnet seinen Gästen alle Facetten der Erholung und Entspannung, des Rückzugs und des Sich-Neu-Entdeckens. Die einen mögen es als Aschram erleben, andere kommen, um die einzigartige Natur zu genießen.

Vollkommenes Wohlbefindens – dieses Ziel fördern wir auf allen Ebenen des Erlebens: physisch, mental, emotional und spirituell. Unsere Angebote umfassen Ayurveda, Sowa Rigpa, Yoga, Natural Therapies, Spa, Fitness und Aqua.

#### **Mehr als Wellness: Das Behandlungsangebot**

Unsere Spezialisten und Therapeuten beherrschen Ayurveda in seiner authentischen und reinen Form. Auf diesen Qualitätsanspruch achten wir auch bei unseren Produkten, deren therapeutische Wirksamkeit bewiesen ist.

Sowa Rigpa, auch „Tibetan Healing“ genannt, bieten wir im Vana Malsi Estate als ganzheitliches Konzept an, das Beratung und Behandlungen inklusive diverser Zusatzmodule sowie Meditation umfasst. Unsere Spezialisten und Therapeuten gehören zu den Besten ihres Fachs, sie haben ihre Ausbildung am renommierten Men-Tsee-Khang Institut in Dharamsala absolviert.

Yoga spielt eine besondere Rolle im Retreat. Es wird in einer speziellen, auf wissenschaftlicher Basis fundierten Form praktiziert. Die Yoga-Praxis konzentriert sich auf die drei Säulen: Meditation (dhyana), Atmung (pranayama) und Körperhaltung (asana).

Natural Therapies im Malsi Estate umfassen Behandlungen wie Akupunktur, Chi nei tsang, Moxibustion sowie Cupping und werden stets mit einer Ernährungsberatung kombiniert.

Das Spa-Angebot umfasst alle klassischen Treatments, wie Massagen, Peelings und diverse Gesichtsbehandlungen.

Das Vana Malsi Estate bietet seinen Gästen einen 20 Meter langen, geheizten Außen-Pool, einen Innen- sowie einen Watsu Pool. Das top-moderne Fitnessstudio ist mit hochwertigen Kinese-Geräten ausgestattet. Zusätzlich stehen zwei Tennisplätze sowie ein Wander-Pfad zur Verfügung.



## **Einzigartig – unsere Wellnesseinrichtungen**

Das Retreat hat insgesamt 55 Behandlungs- und Beratungsräume, die sich auf fünf Zentren verteilen (das Ayurvedische, das tibetische Heilungszentrum, das Yoga Sala, Wellness und Spa). Ausgewählte Gäste-Suiten verfügen ebenfalls über private Meditations- und Behandlungsräume. Für Wellness-Sitzungen in der Gruppe stehen ein großes Yoga Studio und der Freiluft-Yoga-Tempel zur Verfügung. Jeder dieser Orte widerspiegelt unsere einzigartige Design-Philosophie.

## **Unsere Eigenmarke – Vanaveda**

Unsere Eigenmarke Vanaveda kombiniert die hochwertigsten Kräuter und Öle in 100-prozentig organischer Verwendung. Diese wertvollen Substanzen helfen, das körperliche Gleichgewicht herzustellen und das Wohlbefinden zu steigern. Die Haut – unser größtes Organ - sowie der Geruchssinn spielen für die Aufnahme dieser Substanzen eine wichtige Rolle.

Die Vanaveda-Produkte sind in allen Zimmern und Wellnessbereichen zu finden, einige können im Dukān-Shop käuflich erworben werden. Das Angebot ist vielfältig: Produkte für die Haut, darunter auch für die Kopfhaut, Massageöle, die reinsten ätherischen Ölen Indiens sowie Soja-Wachs-Kerzen. Spezialisten haben unsere drei Produktlinien – beruhend auf den Grundlagen der ayurvedischen Lehre – für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Haut und der drei Körper-Typen (dosha) entwickelt: Vata, Pitta und Kapha.

## **Ihr Aufenthalt im Malsi Estate**

Jeder Gast erhält nach seiner Ankunft im Malsi Estate ein Beratungsgespräch, nach diesem wird sein individueller Wellness-Plan erstellt. Unsere Spezialisten beraten unsere Gäste nach bestem Wissen, sie koordinieren Erwartungen und Möglichkeiten und helfen Ziele zu erreichen. Dabei achten wir darauf, dass Resultate erreichbar und messbar sind. Bereits bei der Buchung können unsere Gäste zwei Behandlungsziele wählen, zur Auswahl stehen beispielsweise Panchakarma, Natural Healing, Stressbewältigung, Yoga, Detox, Fitness, Entspannung, Gewichtsmanagement und Beauty.

Der Mindestaufenthalt im Retreat beträgt fünf Nächte. Diese Zeit ist notwendig, um für Körper und Seele einen spürbaren Nutzen zu erzielen. Manche Behandlungsziele verlangen jedoch auch einen längeren Aufenthalt. Zum Konzept gehören täglich zwei Anwendungen oder Behandlungen, Beratungsgespräche, sowie individuelle Gespräche bei An- und Abreise. Im Package enthalten sind die Zimmer- beziehungsweise Suiten (Preis je nach Kategorie), die Verpflegung inklusive aller antialkoholischen Getränke sowie der Transfer bei An- und Abreise. Unsere Gäste sollten mindestens 16 Jahre alt sein.

## **Bewege Dich! Die Aktivitäten**

Das Malsi Estate bietet eine Reihe von Aktivitäten an, wie Gruppen-Yoga, Meditation unter Anleitung, Raag-Therapie, Kochunterricht, Austausch mit den Wellness-Experten und vieles mehr. Zusätzlich entwickelt das Team gerade ein Programm für geführte Gruppenausflüge. Ergänzt wird das Angebot durch spezielle spirituelle und saisonale Kurse.



### **Saisonal, lokal und biologisch: Die Kulinarik**

Anregende kulinarische Erlebnisse haben im Vana Malsi Estate einen hohen Stellenwert. Unser Ernährungskonzept soll unsere Gäste animieren, Essen als ein Erlebnis wahrzunehmen, das begeistert, nährt und heilt. Jeder Gast hat die Wahl zwischen nicht-vegetarischem, vegetarischem oder veganem Essen. Unsere Köche verwenden lokale, saisonale, frische und biologische Produkte vorwiegend von heimischen Lieferanten. Dies bedeutet auch, dass keine Flugwaren verarbeitet werden, ebenso verzichten wir auf raffinierten Zucker, Körner oder Öl.

Gäste wählen zwischen zwei Restaurants: Salana und Añayu. Die Gerichte im Salana sind durch unterschiedliche Kochstile beeinflusst und werden nach den Wellness-Prinzipien des Malsi Estates zubereitet. Añayu vereint die indische Küche mit den ayurvedischen Prinzipien des Retreats.

### **Privater Rückzug: Zimmer und Ausstattung**

Die Gästeräume vereinen zeitgemäße Ästhetik, natürliche und speziell für Vana kreierte Materialien, hochmodernen Komfort, ein durchdachtes Beleuchtungskonzept sowie eine elegante Schlichtheit, die unserer Design-Philosophie folgt. 66 Zimmer und 16 Suiten – jeweils mit Balkon oder Terrasse ausgestattet – bieten zauberhafte und romantische Ausblicke auf den unberührten Sal-Wald, den Garten oder die Obstplantage.

Ökologie ist unser Lebensprinzip. Wir haben, sofern möglich, nur nachhaltige Materialien verwendet, wie Bambusbodenbelag, FSC-zertifiziertes Holz, sogar die Baumwolle für unsere Wäsche stammt aus kontrolliert-biologischem Anbau.

Das natürliche Spiel der Farben und des Lichts und die Werke des Künstlers Siraj Saxena verleihen unseren Räumen eine harmonische Atmosphäre. Hier können unsere Gäste Wohlbefinden und eine tiefe Verbindung mit der Natur erleben.

Die Forest- und Gardenzimmer sind nach gleichem Konzept gestaltet und in Einzel- oder Doppelbelegung nutzbar. In der Bodhi-Suite sind Wohn- und Schlafzimmers getrennt, so dass ausreichend Privatsphäre vorhanden ist. Zusätzlich verfügt diese Suiten über einen eigenen Meditationsraum sowie einen privaten Behandlungsraum. In der Forest-Suite erlebt der Gast in seinem großzügigen Wohnzimmer die Illusion, Teil des Sal-Waldes zu sein. Die Sonnen durchfluteten Zimmer der Esteva-Suite, welche mit viel Sinn für Platzkomposition entworfen sind, stellen eine Homage an die Architekten des Vana Malsi Estates dar. Die Vana-Suite – die größte aller Suiten des Retreats – ermöglicht einen atemberaubenden 180 Grad-Blick auf Berge und Wald.

Die öffentlichen Bereiche des Retreats dienen der Heilung und Inspiration. Im Herzen der Anlage befindet sich die sogenannte Kila mit den Restaurants „Salana“ und „Añayu“, der Kila-Lounge sowie dem Dukā, einer Boutique und Bibliothek. Zur inneren Reflektion stehen unterschiedliche Räumlichkeiten zur Verfügung. Ein Mittelpunkt des Retreats ist der sogenannte Bodhi-Tree –Treffpunkt für abendliche Diskussionen und Sitzungen bei speziellen Treatments. Meetingplätze für kleine Gruppen inspirieren zu gemeinsamen Workshops mit maßgeschneiderten Wellness-Erlebnissen.



### **Modern Style: Ganzheitliches Design**

Jeder einzelne Aspekt – Architektur, Natur, Design, Musik, Kunst, Aromen, Service und Geschmack – tragen im Vana Malsi Estate zum Wohlbefinden bei. Somit bedeutet bereits der reine Aufenthalt im Retreat eine wohltuende Entschleunigung.

Vana Malsi Estate wurde von dem renommierten spanischen Design Studio, Esteva i Esteva Arquitectura konzipiert. Die Architekten haben zeitgenössische Kunst gekonnt mit der Natur verbunden. Die Werke des Künstler Siraj Saxena vervollständigen das Designkonzept. Die Spa- und Wellness-Kleidung für die Gäste sowie die Uniformen des Teams wurden entworfen von Abraham & Thakore sowie Cortana.

### **Unsere Philosophie**

Das gesamte Team des Vana Malsi Estate lebt mit großer Überzeugung und Freude die Philosophie von Natürlichkeit. Das Retreat strebt die ambitionierte LEED-Auszeichnung an. Nachhaltige Energieversorgung sowie schonende Abfallentsorgung liegen uns sehr am Herzen. Das Retreat verwendet ausschließlich zertifiziert-biologische Bettwäsche und Badetücher. Mit einer eigenen Flaschenabfüllanlage ersparen wir den Müll von bis zu 100.000 Plastikflaschen jährlich. Den hohen Anspruch an Nachhaltigkeit und Ökologie verfolgen wir auch bei Nahrungsmitteln, die vorwiegend aus lokaler, saisonaler und biologischer Herkunft stammt.

Jeder einzelne Mitarbeiter hat unsere Philosophie verinnerlicht. Das gesamte Teams setzt sich mit seiner Erfahrung und seinen Fähigkeiten für das Wohlbefinden jedes einzelnen Gastes ein. Der starke Glaube an das, was Vana zu etwas Besonderem macht, drückt sich auch in unserer Vision aus: „Unser Dasein ist ein Ausdruck unserer innersten Überzeugung, den Gast zu verwöhnen und sein Wohlbefinden zu steigern.“

Ein weiteres Retreat befindet sich bereits in der Planung. Vana Retreats wurde im Januar 2014 von Veer Singh gegründet, der dies mit seinem engagierten Team erfolgreich leitet.