

ZEIT.DE » REISEN » **ONLINE-TAGEBUCH**

O N L I N E - T A G E B U C H

Ayurveda auf Sri Lanka - ein Selbstversuch

Bernd Loppow

Vom 10. bis 30. Mai war eine Gruppe ZEIT-Leser mit Reisedakteur Bernd Loppow auf Sri Lanka unterwegs. Das Thema dieser Projektreise: Ayurveda, die älteste Gesundheitslehre der Welt, im Selbstversuch erfahren.

In der Greystones Villa im Hochland Sri Lankas erlebten sie eine traditionelle Reinigungskur des Körpers - täglich Ölmassagen, Yoga und ayurvedische Arznei. In einem Online-Tagebuch berichtet Bernd Loppow über die Erfahrungen der Teilnehmer.

Anzeige



1. Wort markieren
2. Button anklicken
3. Erklärung erscheint!

SONNTAG, 13. MAI 2001: Ayoboan, Sri Lanka! »

MONTAG, 14. MAI 2001: Öl auf unseren Haaren »

DIENSTAG, 15. MAI 2001: Schulterbrücke und Apanasana »

MITTWOCH, 16. MAI 2001: Wasser, Kräuter und gute Worte »

DONNERSTAG, 17. MAI 2001: Haarschere und Rasierklinge »

FREITAG, 18. MAI: Öl auf unserer Haut »

SAMSTAG, 19. MAI: Tee für Buddha »

SONNTAG, 20. MAI: Genuss für alle Sinne »

MONTAG, 21. MAI 2001: Nishantas Küchenzauber »

DIENSTAG, 22. MAI 2001: Curry und Nelken, Zimt und Saris »

DONNERSTAG, 24. MAI 2001: Die letzte Ölung »

FREITAG, 25. MAI 2001: Die Schönheitskraft der Papaya »

SAMSTAG, 26. MAI 2001: Tempelpuja und Kenny G. »

SONNTAG, 27. MAI BIS MITTWOCH, 30. MAI 2001: Auf Buddha-Fahrt »

DRUCKEN PDF-ANSICHT VERSENDEN