



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