



Hotel Elbresidenz, Bad Schandau

Das Haus: Neun historische Bürgerhäuser wurden zu einem modernen Hotelkomplex mit 211 Zimmern und Suiten vereint. Mit ihrem eleganten Foyer mit Kamin, einer stilvollen Bibliothek, einer Bar (mit exzellentem Weinkeller!) und Restaurants ist die Elbresidenz das einzige 5-Sterne-Hotel der Sächsischen Schweiz. Highlight des Hauses ist der großzügige Spa- und Fitnessbereich im Dachgeschoss mit tollem Blick auf die Elbe

Wellnessmöglichkeiten: Kräuter-, Dampf- und Finnische Sauna, 90 Quadratmeter großes Aurorabad, Fitnessbereich mit modernen Geräten, Ernährungsberatung und Ayurveda-Therapie, Sonnenterrasse

Preisebeispiel: Fünf Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück gibt es ab 620 Euro. Ein Ayurveda-Schnupperkurs wird bereits ab 138 Euro angeboten

Weitere Informationen und Buchung: „Mein Reisespezialist“, siehe ab Seite 110

Ayurveda in der Sächsischen Schweiz

BAD SCHANDAU STATT SRI LANKA

Modernes Ambiente inmitten romantischer Natur: In der Elbresidenz Bad Schandau kann man Körper, Geist und Seele mittels Ayurveda in Einklang bringen

Wer die gesundheitsfördernden Praktiken des klassischen Ayurveda am eigenen Leibe erleben möchte, braucht den weiten Weg nach Indien heute nicht mehr auf sich zu nehmen. Längst ist die indische Lehre von der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele akzeptierter Bestandteil vieler Kur-Angebote in Deutschland. Auch in der Sächsischen Schweiz ist das „Wissen vom Leben“ inzwischen zu Hause.

Herzlich Willkommen in Bad Schandau! Nur knapp eine Autostunde von Dresden entfernt, idyllisch an der Elbe gelegen und inmitten einer der schönsten Landschaften Deutschlands, steht sie, die Elbresidenz Bad Schandau. Augenfälligster Reiz des einzigen Fünf-Sterne-Hotels in Sachsen: Die Anlage ist ein Zusammenschluss von neun denkmalgeschützten Bürgerhäusern aus dem 19. Jahrhundert, die mittels ergänzender Neubauten zu einem neuen Ganzen verbunden wurden.

In der Elbresidenz kommen die Doshas ins Gleichgewicht

Doch nicht nur von außen beeindruckt die architektonisch gelungene Anlage: Innen erwartet den Gast ein weiträumiges,



Authentisch: Die Therapeutinnen im Ayurveda Center der Elbresidenz haben ihr Handwerk auf Sri Lanka gelernt

lichtdurchflutetes Ambiente, das mit klaren Linien und frischen Farben Akzente setzt. Auch die großzügigen 211 Zimmer und Suiten sind geschmackvoll eingerichtet.

Besonders stolz ist man in der Elbresidenz Bad Schandau allerdings auf das Wellness- und Spa-Angebot, das eine „Verbindung von Körper, Geist und Seele“ verspricht. Gestresste Manager, bewegungsbesessene Fitnessfreaks, beautybewusste Diven – sie alle kommen hier auf ihre Kosten.

Letzteres gilt selbstverständlich auch für die Ayurveda-Fans: In authentischer Atmosphäre können Elbresidenz-Gäste im Ayur-

veda Center ganz entspannt ihre Reise zu innerer und äußerer Balance antreten. Mit diversen Massagen und Ölen sorgt ein erfahrenes Team dafür, dass Vata, Pitta und Kapha wieder ins Gleichgewicht kommen. Die Anwendungen stehen dem „Original“ in nichts nach – schließlich wurden die Therapeuten allesamt im Siddhalepa-Zentrum auf Sri Lanka ausgebildet, wo die Familie Hettigoda das Wissen um die Tradition seit 200 Jahren pflegt.

Auch Sarath hat dort sein Handwerk gelernt. Er ist Koch im hotel-eigenen Restaurant „Vital“, das ayurvedische Küche aus Sri Lanka anbietet. Die Kreationen aus frischem Obst, Gemüse und orientalischen Gewürzen sind leicht und vor allem lecker! Wer es deftiger mag, geht ins Hotelrestaurant „Elbterrasse“. Hier kommt zum köstlichen Geschmackserlebnis der sächsischen Küche noch ein herrlicher Blick auf ur-sächsische Elblandschaft hinzu! *Sibel Tatlici*