

Madhya Pradesh

# UNESCO-Weltkulturerbestätten im Herzen Indiens

Es gibt Orte auf dieser Welt, die so einzigartig sind – sei es von Menschenhand geschaffen oder von der Natur –, dass die UNESCO ihnen den Titel „Welterbe“ verleiht. 962 solcher Kultur- oder Naturdenkmäler in 157 Ländern gibt es zurzeit weltweit, 29 davon in Indien und hiervon wiederum drei im Bundesstaat Madhya Pradesh. Der Titel ist nicht nur eine Ehre, er dient auch dem Schutz dieses Welterbes.

### Die Felsunterstände von Bhimbetka

Am Fuße der Vindhyan-Berge liegen die bis zu 9.000 Jahre alten Felsunterstände von Bhimbetka. Die Gegend ist von dichtem Wald bedeckt, aus dem massive Sandsteininformationen herausragen. In natürlichen Felsunterständen in diesem Massiv wurden Malereien aus der Mittelsteinzeit, aber auch jüngeren Datums gefunden. Die Malereien zeigen auf sehr lebendige Art das Leben der Menschen, die in diesen Höhlen Unterschlupf suchten, sowie deren natürliche Umgebung. Entdeckt wurden die Felsmalereien von V. S. Wakankar im Jahr 1957. Bhimbetka war in indischen archäologischen Aufzeichnungen basierend auf Informationen örtlicher Adivasis bereits 1888 als buddhistische Stätte erwähnt. Wakankar besuchte in den 1950er Jahren die Gegend zusammen mit einem Team von Archäologen und entdeckte mehrere prähistorische Felsgrotten. Inzwischen sind 700 solcher Grotten identifiziert worden.

### Hotel in Bhimbetka:

**Hotel Highway Treat**, next to railway crossing, near Obedullaganj  
Tel: +91-(0)7480-281558, E-Mail: bhimbetka@mptourism.com

### Die buddhistischen Stupas von Sanchi

Etwa 40 km von Bhopal entfernt liegt auf einem Hügel, der eine Ebene überragt, eine Gruppe buddhistischer Monumente. Die monolithischen Säulen, Paläste, Tempel und Klöster der Anlage sind in unterschiedlichem Zustand, teilweise noch sehr gut erhalten, teilweise schon etwas verfallen. Die meisten der Bauwerke stammen aus dem 2. und 1. Jahrhundert v. Chr. Acht der buddhistischen Stupas zählen zu den ältesten noch existierenden Bauwerken dieser Art. Sie wurden zusammen mit einer seiner berühmten Säulen während der Regentschaft von König Ashoka in der Maurya-Dynastie im 3. Jahrhundert v. Chr. errichtet. Bis ins 12. Jahrhundert n. Chr. war Sanchi ein wichtiges Zentrum des Buddhismus in Indien.



Der archäologische Komplex von Sanchi gehört zu den großartigsten buddhistischen Sehenswürdigkeiten des Subkontinents. Er ist der einzig erhaltene seiner Art in Indien und dokumentiert die Entwicklung buddhistischer Architektur und buddhistischen Denkens über einen Zeitraum von beinahe 1.500 Jahren.

### Hotel in Sanchi:

**Hotel Gateway Retreat**, near Sanchi Square, Bhopal-Vidisha Road  
Tel: +91-(0)7482-223760, E-Mail: grsanchi@mptourism.com

### Die Tempel von Khajuraho

Diese Tempelanlage in dem kleinen Ort Khajuraho im Norden Madhya Pradeshs wurde während der Herrschaft der Chandella zwischen 950 und 1050 n. Chr. erbaut. Von den einst über 80 Tempeln sind heute noch 20 relativ gut erhalten, die grob drei Gruppen bilden und zwei verschiedenen Religionen angehören – dem Hinduismus und dem Jainismus. Die Anlagen zeugen von einer perfekten Balance zwischen Architektur- und Bildhauerkunst. Vor allem der Tempel der Kandariya, der mit unzähligen, häufig erotischen Darstellungen geschmückt ist, gehört zu den Meisterwerken indischer Kunst. Der Tempelbezirk von Khajuraho ist heute eine der bedeutendsten Touristenattraktionen Indiens.



### Hotels in Khajuraho:

- **Hotel Jhankar**, near Shyam Poddar Chowk, Bus Station Road  
Tel: +91-(0)7686-274063, E-Mail: jhankar@mptourism.com
- **Hotel Payal**, near Western Group Temple Complex, Bypass Road  
Tel: +91-(0)7686-274064, E-Mail: payal@mptourism.com
- **Tourist Village**, opposite Vidhyadhar Colony, Bypass Road  
Tel: +91-(0)7686-274062, E-Mail: tvkhj@mptourism.com

### Weitere Informationen:

[www.mp-tourism.com](http://www.mp-tourism.com)

Kerala



Dr. Polly Mathew, Gründer und Geschäftsführer des Somatheeram, und seine Frau Tresa Polly (rechts im Bild), freuen sich über die Auszeichnung und darüber, sie von der indischen Präsidentin und dem Tourismusminister persönlich entgegenzunehmen.

# Somatheeram Ayurvedic Health Resort – Eine deutsch-indische Erfolgsgeschichte

Das erste Kapitel der Erfolgsgeschichte von Somatheeram beginnt um 1985 in Monheim. In der kleinen Stadt in der Nähe von Düsseldorf lebt Polly Mathew, Gründer und Geschäftsführer, mit seiner Familie. Dort reift sein Plan, Ayurveda als eines der wichtigsten Elemente der indischen Kultur einem internationalen Publikum bekannt zu machen.

1989 legt Polly Mathew in Indien den Grundstein für sein Resort – als erstes Ayurveda-Zentrum Indiens. Damit macht er die uralte Heilkunst international bekannt – lange bevor Ayurveda in Europa überhaupt ein Begriff war. Diese Pionierarbeit formte das Somatheeram Ayurvedic Health Resort zu einem der führenden Häuser Indiens. Seit 20 Jahren wird dort nun authentisches Ayurveda in tropischer Urlaubsatmosphäre angeboten. Direkt an der Malabar-Küste im südindischen Bundesstaat Kerala liegt dieses renommierte Ayurveda-Resort unter Kokospalmen mit Blick auf einen breiten Sandstrand.

Ayurveda ist ein Wort aus dem Sanskrit und heißt übersetzt „Wissen vom Leben“. Die über 5.000 Jahre alte Heilkunst hat ihren Ursprung in Indien und zielt mit ihrem ganzheitlichen Konzept darauf ab, die Abwehrkräfte des Menschen zu stärken und Krankheiten vorzubeugen oder zu heilen.

Dies wird durch Massagen, Ölbäder, spezielle Medizin und eine typgerechte Ernährung erreicht. Aus verschiedensten ayurvedischen Anwendungen stellen die Ärzte des Somatheeram Ayurvedic Health Resorts für jeden einzelnen Gast ein individuelles Therapieprogramm zusammen. Menschen, die nach Somatheeram kommen, befreien sich hier von körperlichem und seelischem Ballast, der sich über die Jahre angesammelt hat. Ob klassische Panchakarma-Kur zur inneren Reinigung, Kuren zu Gewichtsreduktion oder Burnout-Prävention: Je nach Bedarf sind umfassende Be-

handlungspakete im Angebot. 15 erfahrene Ayurveda-Ärzte und 60 Therapeuten kümmern sich um das Wohl der Gäste.

Seit Jahren erhält das Somatheeram Ayurvedic Health Resort regelmäßig die staatliche Auszeichnung „Bestes Ayurveda-Zentrum“ in Kerala, 2010 bereits zum zehnten Mal. Zweimal wurde das Resort mit dem „National Tourism Award“ der indischen Zentralregierung ausgezeichnet. Das deutsch-indische Management, dessen europäische Vertretung in Deutschland sitzt, sichert diesen hohen Qualitätsanspruch.



### Weitere Informationen:

**Somatheeram GmbH**  
Gartzenweg 2, 40789 Monheim  
Tel.: 02173 – 95 76 11,  
E-Mail: europe@somatheeram.org  
[www.somatheeram.org](http://www.somatheeram.org)