

# FOOD

and

# TRAVEL

WELLNESS  
IN INDIEN  
ZU GEWINNEN

**AUSTRALIEN**

*Waldklemmen im Hochland*

**astinake**

*Wurzel der Saison*

**isige  
benteuer**

*Europa*

**ohlfühl-  
esserts**

*nach Familienrezepten*

**NSERE**

**OP 10**

**SPA**

**ASEN**

MÄRZ 2019 D 6,50 €, A 7,20 €



10 Str. B/L 7,70 €, I 8,20 €, E 7,90 €

**DIE JÄGER  
DES HONIGS**

**Sonne tanken**

*Top-Ziele im Winter*

**Teneriffa**

*Insel der Sterne*

**36 Wärmende  
REZEPTE**

**EXTRA FINNLAND**

20-SEITIGES SONDERHEFT

**CITY-TRIP**

**INSEL-HOPPING**

**KULINARIK**

**KULTUR**

**Restaurants**

**Food-News**

**Hotels**

**City-Trips**

**Eröffnungen**

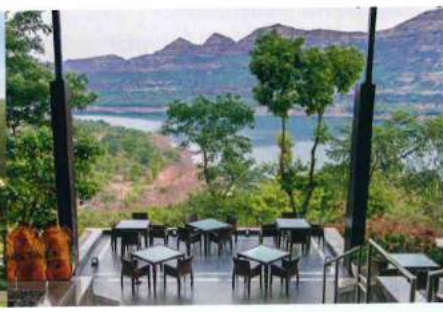
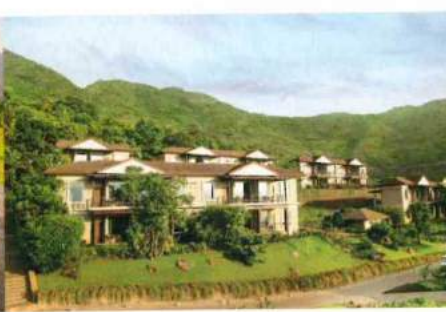
**Profi-Tipps**



# Gewinnen

## SIE FÜNF NÄCHTE IN INDIEN

Inmitten unberührter Natur liegt eine Oase der besonderen Art: Eingebettet im Sahyadri-Gebirge ist das Atmantan Wellness Resort der ideale Ort für eine ganzheitliche Auszeit



Rund eineinhalb Autostunden vom Trubel der Großstadt Pune entfernt erstreckt sich das Atmantan Wellness Resort im Westen Indiens auf über 20 Hektar Fläche mit traumhaftem Panoramablick über den Mulshi-See. Ganz nach dem Motto „Be transformed!“ finden Gäste hier in Ruhe und Abgeschiedenheit den perfekten Ort für gesunde Veränderungen. Die Umgebung ist reich an Mineralien kristallinen Ursprungs, die zur positiven Energie und den heilenden Kräften dieses Ortes beitragen.

Der Name Atmantan steht für die Verschmelzung von Atma (Seele), Mana (Geist) und Tann (Körper). „Ich wollte einen Rückzugsort schaffen, an dem Menschen ihren Lebensstil nachhaltig verbessern können. Das verbinden wir hier mit einem gewissen Luxus, sodass es sich wie Urlaub anfühlt und nicht wie eine Bestrafung“, erklärt Sharmilee Kapur, die sich mit der Eröffnung des Resorts vor zwei Jahren gemeinsam mit ihrem Mann Nikhil einen Herzenswunsch erfüllt hat.

Jeder Gast, der im Atmantan Wellness Resort eincheckt, hat die Wahl zwischen neun holistischen Retreats mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten: von effektivem Detoxing über gesundes Abnehmen bis hin zu traditioneller Ayurveda, Fitness oder Yoga ist alles dabei. Nach den Behandlungen oder einer der zahlreichen Fitnesseinheiten, die im Rahmen des wöchentlichen Aktivprogramms angeboten werden, sind die luxuriösen Zimmer mit fantastischem Panoramablick über den See der perfekte

Rückzugsort für Erholungssuchende. Insgesamt drei Restaurants sowie ein 5000 Quadratmeter großer Wellness-Pavillon mit Spa, 23 Behandlungsräumen, einem Fitnesszentrum und beheiztem Indoor-Salzwasser-Pool runden das vielfältige und ganzheitliche Angebot dieser traumhaften Hotel-Oase perfekt ab.

Auch kulinarisch können sich Gäste auf ein Verwöhnprogramm der Spitzenklasse freuen. Die Wellness-Cuisine des Hotels macht sich die Heilkraft der Natur zu Nutzen und basiert auf frischesten, saisonalen und lokalen Zutaten, die zu köstlichen Kreationen verarbeitet werden. Leicht, gesund und voller vitalisierender Aromen verwenden die Mitarbeiter ausschließlich unverarbeitete Bio-Zutaten ohne künstliche Zusätze. Mehl, Milchprodukte und Zucker aus industrieller Herstellung wurden aus der Küche verbannt. Hier lernen Gäste, wie sie auch zu Hause ein ganzheitlich gesundes Ernährungsprogramm ohne großen Aufwand und ganz sicher ohne Verzicht umsetzen können. Entdecken auch Sie die Magie des Atmantan Wellness Resorts [atmantan.com](http://atmantan.com) – der vom Hotel gesponserte Preis enthält folgende Leistungen:

- fünf Übernachtungen für zwei Personen im Atmantan Wellness Resort im Westen Indiens inklusive Vollpension
- Transfer vom und zum Flughafen Pune
- Teilnahme an einem Retreat Ihrer Wahl pro Person
- der Gesamtwert dieses Gewinns beträgt etwa 4050 Euro



### TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR DAS GEWINNSPIEL

Die Teilnahme an diesem Gewinnspiel erfolgt entweder online über [foodandtravel.de](http://foodandtravel.de) oder per E-Mail (Stichwort: „Atmantan“) an [gewinnspiel@foodandtravel.com](mailto:gewinnspiel@foodandtravel.com). Einsendeschluss ist der 31. März 2019. Dieser Gewinn kann in Absprache mit dem Atmantan Wellness Resort je nach Verfügbarkeit eingelöst werden. Bitte beachten Sie: Die Anreise ist nicht in diesem Gewinn enthalten und muss vom Gewinner selbst organisiert und bezahlt werden.

1. Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig vom Erwerb von Waren oder Dienstleistungen. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel akzeptiert der Teilnehmer diese Teilnahmebedingungen.

2. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Personen mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die bei der Teilnahme mindestens 21 Jahre alt sind. Alle Preise werden ausschließlich in diese drei Länder verschickt. Angestellte des Atmantan Wellness Resorts sowie alle anderen an der Umsetzung dieses Gewinnspiels beteiligten Personen oder Firmen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Es ist pro Teilnehmer und Haushalt nur eine Teilnahme möglich.

3. Eine Barauszahlung, Auszahlung in Sachwerten oder ein Tausch der Gewinne ist nicht möglich. Außerdem sind die Preise nicht übertragbar. Der Gewinner akzeptiert notwendige Änderungen des Gewinns, die durch Faktoren bedingt sind, die außerhalb des Einflussbereichs der am Gewinnspiel beteiligten Firmen liegen.

4. Für Sach- und/oder Rechtsmängel an dem vom Kooperationspartner Atmantan Wellness Resort gestifteten Gewinn haftet Food and Travel Germany Ltd. nicht und übernimmt auch keine Verantwortung für die Aktivitäten dieses Sponsors oder dessen Agentur im Zusammenhang mit diesem Gewinnspiel.

5. Die Namen der Gewinner können bei Food and Travel Germany Ltd. nach Einsendeschluss schriftlich abgefragt werden.

6. Alle Angebote und Gewinnspiele können bestimmten Aktionszeiträumen unterliegen, bitte achten Sie deshalb jederzeit genau auf die Details der jeweils ausgelobten Angebote oder Gewinnspiele.

7. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Diese Teilnahmebedingungen können bei Bedarf jederzeit von Food and Travel Germany Ltd. ohne gesonderte Benachrichtigung oder Erklärung geändert oder ergänzt werden.

8. Datenschutz: Alle personenbezogenen Daten des Teilnehmers werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung und Abwicklung dieses Gewinnspiels gespeichert und genutzt. Eine unberechtigte Weitergabe an Dritte findet nicht statt, also auch keine Nutzung für Werbezwecke. Nach Abschluss des Gewinnspiels werden die Daten der Teilnehmer unverzüglich gelöscht. Es steht dabei jedem Teilnehmer frei, seine Teilnahme am Gewinnspiel sowie seine Einwilligung zur Speicherung und Verwendung seiner Daten zu widerrufen. Der Widerruf ist zu richten an: [gewinnspiel@foodandtravel.com](mailto:gewinnspiel@foodandtravel.com). Mit der Löschung der Daten ist die Teilnahme am Gewinnspiel und einer gegebenenfalls nachfolgenden Verlosung ausgeschlossen.

Linke Seite, im Uhrzeigersinn von oben: die Mango Tree Villa mit Infinity-Pool und Pagode; Tandoori-Chicken; Wellness mit Aussicht; Meditation am Morgen; Blick auf das Atmantan Wellness Resort; das Restaurant Vistara. Diese Seite, oben von links: mit Yoga in den Tag starten; leichte Speisen aus frischen Zutaten, die gesund sind und schmecken; der Garten mit Teich lädt zum Verweilen und Entspannen