



## Zeitlose Heilkunst im Rhythmus des Indischen Ozeans

Junges Inselresort trifft auf jahrtausendalte Heilmethoden: Im Kuda Villingili Resort sorgen individuelle Ayurveda-Behandlungen für Regeneration und innere Balance

München / Malediven, 26. September 2025 – Leben im Einklang mit sich selbst, mit anderen und mit der Natur – dieses Prinzip steht im Zentrum der ayurvedischen Lehre, die seit Jahrtausenden Harmonie und Wohlbefinden verschafft. Auf der natürlichen Insel Viligilimathidhahuraa im Nord-Malé-Atoll lädt das erst vier Jahre junge Kuda Villingili Resort dazu ein, diese innere Balance inmitten der eigenen Spa-Insel zu erleben. Mit einem vielseitigen Angebot an authentischen Ayurveda-Behandlungen finden Gäste inmitten des Indischen Ozeans einen erholsamen Rahmen, um Stress zu reduzieren, die Blutzirkulation anzuregen und Körper wie Geist nachhaltig zu regenerieren. Ganzheitliche Yoga- und Kulinarik-Angebote runden das Ayurveda-Programm ab. Weitere Informationen unter [www.kudavillingili.com](http://www.kudavillingili.com).

Seit mehr als 3.000 Jahren vermittelt Ayurveda – das traditionelle Heil- und Medizinsystem aus Indien – die Lehre, dass Gesundheit und Wohlbefinden aus dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele entstehen. Der Begriff selbst leitet sich aus den Sanskrit-Wörtern *ayur* (Leben) und *veda* (Wissen) ab und bedeutet „Wissen vom Leben“. Im Kuda Villingili Resort Maldives wird diese jahrtausendealte Philosophie in Form von vier verschiedenen Massagen erlebbar: individuell auf die Konstitution der Gäste abgestimmt, unterstützen die Ayurveda-Behandlungen auf sanfte Weise Entgiftung, Regeneration und innere Balance.

Den klassischen Einstieg in die Welt des Ayurveda bietet die „Ayurvedic Massage“, eine traditionelle Ganzkörperbehandlung mit warmen, mit Kräutern angereicherten Ölen, die Körper und Geist entspannen, die Durchblutung fördern und Stress reduzieren. Wer nach der Anreise neue Energie tanken und dem Jetlag entgegenwirken möchte, findet in der belebenden „Jivantika“-Massage die passende Anwendung: Eine wohltuende Kombination aus Kopf-, Nacken- und Schultermassage, gefolgt von einer Ganzkörperölmassage und einer nährenden Kopfanwendung, die Müdigkeit reduziert, die regeneriert und ein verjüngendes Gefühl hinterlässt. Tief beruhigend wirkt hingegen die traditionelle Shirodhara-Zeremonie, bei der warmes medizinisches Öl gleichmäßig über die Stirn fließt – ein Ritual, das erholsamen Schlaf fördert, die Kopfhaut stimuliert und gleichzeitig das Haarwachstum anregt. Für Gäste mit Rückenbeschwerden empfiehlt sich die kraftvolle Behandlung „Prishthabhyangam with Kizhi“, bei der heiße Kräuterwickel als Kompressen zum Einsatz kommen, gefolgt von einer intensiven Ölmassage. Diese Kombination stärkt die Muskulatur, regt die Blutzirkulation an und unterstützt zusätzlich den Lymphfluss. Die individuellen Treatments werden von erfahrenen Therapeuten unter Verwendung von organischen, pflanzlichen Inhaltsstoffen der indischen Marke VOYA zusammengestellt.

Getreu dem ayurvedischen Motto der Ganzheitlichkeit trägt auch die Umgebung des Kuda Villingili Resort zur Wirkung der Ayurveda-Behandlungen bei. In acht auf einer eigenen Insel gelegenen Überwasser-Villen, nur einen Spaziergang oder eine kurze Fahrradfahrt über den Holzsteg entfernt, erwartet Gäste eine Oase der Ruhe inmitten des Indischen Ozeans. Die Behandlungsräume bieten dabei einen direkten Blick auf das weite Ozeanpanorama und die Surfer in den Wellen des vorgelagerten Surfspots Chickens Break, eine der längsten linksbrechenden Wellen der Malediven, entspannen allein beim Zusehen. Zusätzlich fließt der spirituelle Geist der Insel in die täglichen Yoga- und Meditationssessions ein: ob beim Sunrise-Yoga am Strand, Vinyasa-Flows oder aktivierenden Aqua-Yoga-Einheiten. Da Schönheit bekanntlich von innen kommt, bietet das Kuda Villingili Resort auch eine eigene Spa-Cuisine und kulinarische Detox-Programme an.

### Über Kuda Villingili

Das Kuda Villingili Resort Maldives liegt im Nord-Malé-Atoll, nur 30 Minuten mit dem Schnellboot von Malé entfernt. Dort befinden sich 75 Villen, darunter 39 Strandvillen und Residenzen mit privatem Pool und 36 Wasservillen hier auf einer kristallklaren Lagune. Die geräumigen Villen und Suiten mit offenem Grundriss bieten nicht nur 180-Grad-Blick auf den Indischen Ozean, sondern auch – je nach Inselseite – Sonnenaufgangs- als auch Sonnenuntergangspanorama. Das absolute Highlight ist der tempelartig angelegte Swimmingpool in der Inselmitte – in seinen Gesamtausmaßen der größte Pool der Malediven. Mit exklusivem Zugang zu einem der besten Surfspots der Malediven, dem Chickens Break, wo ein Riffabschnitt über zehn Sekunden lange Barrels hervorbringt, ist Kuda Villingili der perfekte Ort für Surf Enthusiasten. Durch das breite (Wasser)-Sport-Angebot eignet sich der Aufenthalt für Urlauber, die neben totaler Entschleunigung die sportliche Aktivität nicht missen wollen. Nur wenige Schritte vom Meer entfernt auf einer Insel, erwartet das Spa die Gäste, um dort bei wohltuenden Treatments zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Im gastronomischen Angebot von Kuda Villingili wird die Vielfalt kultureller Ausdrucksformen zelebriert. So vereint das Resort mit sieben kulinarischen Erlebnissen eine Vielfalt an globalen Aromen. Seit der Eröffnung 2021 legt das Resort zudem großen Wert auf Nachhaltigkeit und entwickelt sich in diesem Sinne stetig weiter. Weitere Informationen unter [www.kudavillingili.com](http://www.kudavillingili.com).

Bitte beachten Sie: Die Bildrechte liegen bei Kuda Villingili Resort Maldives. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Kuda Villingili Resort Maldives verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

#### Buchungskontakt:

Kuda Villingili Resort Maldives  
Kudavillingili, Kaafu Atoll  
Republic of Maldives  
Tel.: +960 400 1700  
[reservations@kudavillingili.com](mailto:reservations@kudavillingili.com)  
[www.kudavillingili.com](http://www.kudavillingili.com)

#### Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation<sup>®</sup> GmbH  
Verena Mühlegger  
Harmatinger Straße 2  
D-81377 München  
Tel.: +49 (0) 89 552 797 60  
[verena@segara.de](mailto:verena@segara.de)  
[www.segara.de](http://www.segara.de)