



Panchakarma Ayurveda Kur

Stressabbau mitten in der Natur

Wie fit und gesund sind Sie? Sind Sie dem täglichen Stress und Erfolgsdruck noch gewachsen oder leiden Sie unter dem sogenannten Burnout-Syndrom?

Wir bieten Ihnen eine Panchakarma Kur als Wegbereiter für ein langes und gesundes Leben im Einklang mit sich selbst. Diese äußerst wirkungsvolle Reinigungskur hat sich bei der begleitenden Behandlung von chronischen Beschwerden wie Rheuma, Verdauungsstörungen, Allergien, Diabetes, Übergewicht, vegetativen und nervösen Störungen, Burnout und vielen anderen Störungen des inneren und äußeren Gleichgewichts bewährt.

Die von uns angebotenen Anwendungen sind keine medizinische Therapie, von uns werden keine Diagnosen gestellt oder Heilversprechen gegeben. Die Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch und erfolgen auf eigene Verantwortung. Im Zweifelsfalle kontaktieren Sie bitte vorher Ihren Arzt.



Ayurveda-Therapeuten vor Ort

5-Tage-Kur

- 5 x Übernachtung im Doppelzimmer
- 5 x Individuelle Ayurveda Kost
- 5 x Yoga am Morgen*
- 1 x Erstuntersuchung mit Pulsdiagnose
- 1 x Konstitutionsbestimmung & Therapieplanerstellung
- 1 x Abschlussuntersuchung
- 3 x Abhyanga Ganzkörper Ölmassagen
- 3 x Svedana Schwitzkasten
- 1 x Yogastunde vom Yogalehrer*

Anreise nach Wunsch
1.000,-
pro Person

12-Tage-Kur

- 12 x Übernachtungen im Doppelzimmer
- 12 x Individuelle Ayurveda Kost
- 12 x Yoga am Morgen*
- 1 x Erstuntersuchung mit Pulsdiagnose
- 1 x Konstitutionsbestimmung & Therapieplanerstellung
- 1 x Abschlussuntersuchung
- 1 x Nasya Kopfbehandlung
- 3 x Abhyanga Ganzkörper Ölmassagen
- 3 x Svedana Schwitzkasten
- 2 x Shirodhara Stirnguss
- 2 x Shiroabhyanga Kopfmassage
- 1 x Verjüngungsmassage mit Spezialkräuterölen
- 3 x Matra-Basti Öl-Einlauf oder 2 x Netra-Basti Augenbad
- 1 x Shodana-Basti reinigender Einlauf oder Kathi-Basti
- 1 x Padabhyanga Fußmassage
- 1 x Yogastunde vom Yogalehrer*

Anreise nach Wunsch
2.500,-
pro Person

21-Tage-Kur

- 21 x Übernachtungen im Doppelzimmer
- 21 x Individuelle Ayurveda Kost
- 21 x Yoga am Morgen*
- 1 x Erstuntersuchung mit Pulsdiagnose
- 1 x Konstitutionsbestimmung und Therapieplanerstellung
- 1 x Abschlussuntersuchung
- 1 x Nasya Kopfbehandlung
- 4 x Abhyanga Ganzkörper Ölmassagen
- 3 x Svedana Schwitzkasten
- 4 x Shirodhara Stirnguss
- 4 x Shiro Abhyanga Kopfmassage
- 1 x Padabhyanga Fußmassage
- 2 x Ayurvedische Verjüngungsmassage
- 5 x Matra-Basti Öl-Einlauf oder 3 x Netra-Basti Augenbad
- 2 x Shodana-Basti oder Kathi-Basti
- 2 x Padabhyanga Fußmassage
- 1 x Yogastunde vom Yogalehrer*
- 1 x Ernährungsberatung
- 1 x Gesprächstherapie
- 1 x Einführung in Meditation

Anreise nach Wunsch
4.100,-
pro Person



Gesund und schön

Ayurveda – Das Wissen vom Leben

Ayurveda heißt übersetzt „das Wissen vom langen Leben“ und ist wohl das älteste Gesundheitssystem auf der Erde. Es ist sowohl eine exakte Schulmedizin, die in Indien an den Universitäten gelehrt wird, als auch ein System der Gesundheitsvorsorge, welches dem Menschen dabei helfen kann, ein gesundes und langes Leben zu führen.

1 Ayurveda Essen

Kochen mit frischen Zutaten

Eine nährstoffreiche Ernährung ist Basis und freudvolle Medizin für ein gesundes Leben. Gesundes Essen hilft dem Körper effizient zu arbeiten, spendet dafür die nötige Energie, schützt das Herz, vermindert Krankheiten und unterstützt das gesunde Körpergewicht.

2 Richtig schlafen

Früh aufstehen & früh ins Bett gehen

Frühes Aufstehen und ins Bettgehen hält Ihr Verdauungssystem gesund und schenkt Kraft für den Tag.

3 Bleiben Sie in Bewegung

Bewegung macht glücklich

Es werden Glückshormone freigesetzt, Sie fühlen sich entspannter, verfügen über mehr Energie und können besser schlafen.

4 Trinken Sie ausreichend Wasser

Täglich 2 ½ Liter

Beginnen Sie den Tag mit ½ Liter warmem Zitronenwasser mit Honig oder mit heißem, abgekochtem Wasser – damit stärken Sie Ihr Verdauungsfeuer.

5 Meditation

Bewusst sein

Meditation bedeutet Bewusst(sein). Was auch immer Sie tun – tun Sie es bewusst. Meditation ist der Zustand, wenn der Geist frei ist von zerstreuten Gedanken.

*Ingwertee
1/2 frische Ingwerzehe
1l Wasser
1TL Zitronensaft
Kleingeschnittene Ingwerzehe
mit kochendem Wasser über-brähen.
Etwa 3 Minuten ziehen lassen und
abseihen. Mit
Zitronen- und Honig servieren.*



6 Ölziehen und Zungenschaben

Täglich entgiften

Mit einem Zungenschaber mehrmals vom hinteren Zungenende bis zur Zungenspitze sanft schaben. Wir empfehlen nach dem Zungenschaben das Ölziehen. Einfach 1 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl 2-3 Minuten im Mund bewegen und dabei regelmäßig durch die Zähne ziehen. Danach ausspucken und mit warmen Wasser gut spülen. So entfernen wir Giftstoffe im Rachenraum, festigen das Zahnfleisch und stärken Ihr Immunsystem.

7 Vergeben & Vergessen

Frieden finden

Es ist wichtig, negative Erlebnisse verzeihen und vergessen zu können. Deswegen müssen wir aus unserer Vergangenheit lernen und uns von Prägungen frei machen. Auf diese Weise können wir Glück und Frieden finden.

8 Jeder darf auch mal weinen

Stressabbau

Lachen ist gesund, doch auch Weinen kann Wunder für unsere Gesundheit bewirken. Extremer, unkontrollierter Stress kann zu

geistiger Ermüdung führen und das Immunsystem beeinträchtigen. Weinen kann diese negativen Effekte lindern und Stress abbauen.

Ayurvedakuren im Rundlingsdorf Sagasfeld

Gesund und fit durch Ayurveda



Tipp: Ergänzen Sie Ihren Wellnessurlaub mit ausgesuchten Ayurveda-Anwendungen

- Muk Abhyanga – Gesichtspflege
- Marmapunkt – Gesichtsmassage
- Shiro Abhyanga – Kopfmassage
- Shirodhara – Stirnguss
- Abhyanga – Synchronölmassage
- Pizzichilli – Königsguss
- Haatabhyanga – Handmassage
- Padabhyanga – Fußmassage
- Udvarthana – Reibungsmassage

*nach Verfügbarkeit unserer Yogalehrer

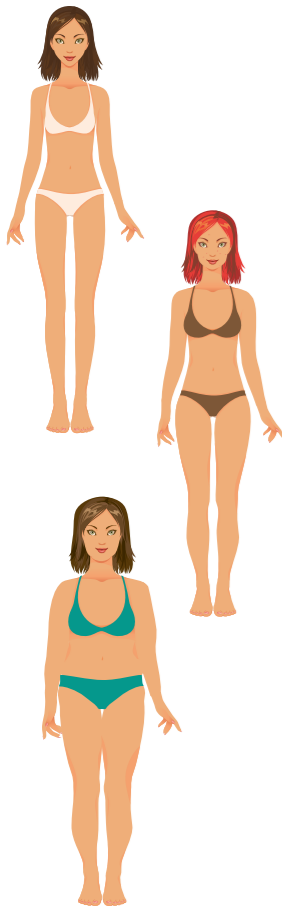


Die Dosha-Typen

Unsere Urnatur - Konstitution

Wenn wir auf die Welt kommen, besteht bei den meisten Menschen schon ein gewisses Ungleichgewicht: Eines von den drei Doshas oder auch zwei sind besonders stark betont. Diese besondere Betonung wird als unsere Konstitution oder Biotypus bezeichnet, sie ist unsere Urnatur, unser Naturell, sie ist in unseren Genen fixiert.

Je nach dem, welchem Konstitutionstyp wir angehören, herrschen in unserem Körper die Eigenschaften der jeweiligen Doshas in Stoffwechsel, Körperform und Gemüt vor:



Der bewegliche Vata-Typ kann wegen seines unregelmäßigen Stoffwechsels keine guten Gewebe ausbilden und wirkt oft hager und dünn mit knöchigen Gliedmaßen. Die Haut ist trocken, zart und rau, er hat ständig kalte Füße und friert leicht. Als sensibles Bewegungsnaturell kann er sich schnell auf neue Situationen einstellen, ist sehr feinfühlig, neigt aber zur Nervosität und zur chaotischen Lebensführung, zu Schmerzen am Bewegungsapparat und ist sehr stressanfällig. Typisch sind wandernde Symptome.

Der feurige und hitzige Pitta-Mensch bildet mit seinem starken Stoffwechsel gut Gewebe aus, hat ständig Hunger und Durst und muss immer aktiv sein. Wenn sein Feuer Überhand gewinnt, neigt er zu Entzündungen und zur Cholerik. Sodbrennen, Bluthochdruck, Darmentzündungen und Hauterkrankungen sind hier eine typische Erkrankungstendenz. Er kann aber auch andere Menschen gut anleiten, motivieren und begeistern, dies ist der positive psychologische Ausdruck der Pitta - Konstitution.

Der stabile Kapha-Mensch, das Ernährungsnaturell, besitzt einen kräftigen, stabilen Körperbau, ein gutes Immunsystem, starken Haarwuchs. Er ist der stärkste Konstitutionstyp, von der Psychologie her duldsam, gemütlich und gutmütig. Da er auch aus winzigsten Nahrungsmengen noch Energie und Körpersubstanz gewinnen kann, meint er, dass er schon vom Betrachten der Nahrung zunimmt. Er neigt zu Übergewicht und Phlegma und ist anfällig für Verschleimungen, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen.

Wenn wir unseren Dosha Typ kennen, kennen wir auch unsere Krankheitsbereitschaft. Im Ayurveda geht es darum, diese durch einen bewussten Lebensstil und eine individuell ausgewählte Ernährung auszugleichen.

Der Dosha Typ Test

Welcher Typ bist Du?

	Vata	Pitta	Kapha
Körperbau	<input type="checkbox"/> schlank, leicht, zartgliedrig, schlechte Gewichtszunahme	<input type="checkbox"/> mittlere Statur, sportlich, wohl proportioniert	<input type="checkbox"/> kräftige starke Statur, schwer, schnelle Gewichtszunahme
Haut	<input type="checkbox"/> trocken, rau, dunkel	<input type="checkbox"/> geschmeidig, warm, rosa bis rot	<input type="checkbox"/> weich, fettig, blass, weiss
Haare	<input type="checkbox"/> trocken, spröde, dünn, gekraust	<input type="checkbox"/> blond, rot, frühzeitig ergraut oder lichter	<input type="checkbox"/> dick, dicht, dunkel, glänzend, fettig
Augen	<input type="checkbox"/> klein (braun, schwarz)	<input type="checkbox"/> durchdringend (grün, grau)	<input type="checkbox"/> gross (blau, braun)
Nägel	<input type="checkbox"/> schmal, brüchig	<input type="checkbox"/> oval, elastisch	<input type="checkbox"/> breit, gross
Abneigung Wetter	<input type="checkbox"/> kalt, windig	<input type="checkbox"/> heiss, schwül	<input type="checkbox"/> kalt, feucht
Geist	<input type="checkbox"/> klar und wach, kreativ	<input type="checkbox"/> scharfer Verstand, zielgerichtet, kritisch	<input type="checkbox"/> ruhig, geduldig
Schlaf	<input type="checkbox"/> leichter, unterbrochener Schlaf	<input type="checkbox"/> kurzer, aber tiefer Schlaf	<input type="checkbox"/> langer und tiefer Schlaf
Gedächtnis	<input type="checkbox"/> vergisst schnell	<input type="checkbox"/> allgemein gutes Gedächtnis	<input type="checkbox"/> sehr gutes Langzeitgedächtnis
Sprache	<input type="checkbox"/> sehr gesprächig, schnell, redegewandt	<input type="checkbox"/> klar, überzeugungsstark, guter Redner	<input type="checkbox"/> angenehme tiefe Stimme, spricht bedächtig
Verhalten bei Stress	<input type="checkbox"/> ängstlich, schnell nervös oder erschöpft	<input type="checkbox"/> impulsiv, aggressiv, ärgerlich	<input type="checkbox"/> ruhig, abwartend, selten gereizt
Bewegungen	<input type="checkbox"/> schnell, fahrig, ausladend	<input type="checkbox"/> exakt, bestimmt	<input type="checkbox"/> langsam
Hungerempfinden	<input type="checkbox"/> unregelmässig, Essen ist nicht so wichtig	<input type="checkbox"/> gross, benötigt regelmässig Nahrung	<input type="checkbox"/> isst liebend gern, Geniesser
Naturell	<input type="checkbox"/> flexibel, spielerisch, künstlerisch	<input type="checkbox"/> sportlich, initiativ, kämpferisch	<input type="checkbox"/> friedvoll, ausgeglichen, ausdauernd
Eigenart	<input type="checkbox"/> kann sich schlecht entscheiden	<input type="checkbox"/> ausgezeichnete Beobachtungsgabe	<input type="checkbox"/> Gewohnheitsmensch
Verhalten	<input type="checkbox"/> begeisterungsfähig, lebendig, wechselhaft	<input type="checkbox"/> humorvoll, mutig, dynamisch	<input type="checkbox"/> bodenständig, systematisch, strukturiert
Sinne	<input type="checkbox"/> ausgeprägtes Tastempfinden und akustische Wahrnehmung	<input type="checkbox"/> ausgeprägter optischer Wahrnehmungssinn	<input type="checkbox"/> ausgeprägter Geschmacks- und Geruchssinn



Tipps für jeden Dosha Typ

Folgende Nahrungsmittel und Verhaltensweisen werden empfohlen:

Vata: Stabilität und Regelmäßigkeit

- regelmäßige warme, gehaltvolle Mahlzeiten
- geregelte Arbeitspausen
- nach den Mahlzeiten etwa 20 Minuten ruhen, nicht zu hart körperlich arbeiten, weil der Verdauungstrakt sonst die Nahrung nicht richtig aufschließen kann
- morgens ein warmer Getreidebrei, mittags eine gehaltvolle Hauptmahlzeit und abends noch einmal etwas Warmes (z.B. Gemüsesuppe)
- regelmäßige Auszeiten und Ölmassagen
- verwenden Sie Ghee oder Sesamöl zum Kochen
- Bevorzugen Sie Getreide und Erdgemüse (z.B. Kartoffeln, Möhren, etc.), leichtes Obst und Luftgemüse (z.B. Bohnen, Kohl, Spinat, etc.) sollten Sie sparsam genießen
- Gewürz: Asa foetida ist besonders gut geeignet
- Geschmacksrichtungen meiden: scharf, bitter und herb
- Geschmacksrichtungen genießen: süß, sauer und salzig

Pitta: Abkühlung für Gemüt & Körper

- viel Kokosfett oder Ghee in der Ernährung kühlt den hitzigen Pitta ab
- Rohkost und Salate werden sehr gut vertragen
- keine emotionalen, politischen Themen bei Tisch erörtern – regt zusätzlich auf
- Sport hilft bei der Kontrolle der Emotionen
- Urlaub im kühlen Klima oder Wintersport
- Neigung zu Unterzuckerung im Blut: Nehmen Sie eine Zwischenmahlzeit ein
- Genussmittel, die stark säuern werden meist nicht gut vertragen (z.B. Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten)
- Gewürz: Koriander ist besonders gut geeignet
- Geschmacksrichtungen meiden: sauer, scharf und salzig
- Geschmacksrichtungen genießen: süß, bitter und herb

Kapha: Bewegung und Hitze

- wenn überhaupt, sollten sie ein leichtes Frühstück (Obst, Knäckebrot, Hirseflocken) einnehmen oder nur abgekochtes Ingwerwasser bis mittags trinken
- Nicht zu üppige Mahlzeiten einnehmen und diese gerne scharf gewürzt (Pfeffer, Chili, Ingwer etc.)
- Leichte und scharfe Gemüse (z.B. Spinat, Lauch, etc.) bevorzugen
- zum Süßen verwenden Sie ausschließlich Honig
- tägliche Bewegung, die zum Schwitzen bringt
- keinen Mittagsschlaf halten
- ein Aktivurlaub ist dem Abhängen am Swimmingpool vorzuziehen
- Milch- und Salzprodukte meiden
- Gewürz: Kurkuma ist besonders gut geeignet
- Geschmacksrichtungen meiden: süß, sauer und salzig
- Geschmacksrichtungen genießen: scharf, bitter und herb

