



# AYURVEDA

## Panchakarma - Ambulante Kur für zu Hause

Ayurveda beruht auf einer ganzheitlichen Gesundheitspflege und medizinischen Heilmethode aus Indien, die eine mehr als jährige Erfahrung nutzen kann.

Die Panchakarma-Kur dient zur tief greifenden, körperlichen Reinigung (Organe), Gewichtsreduzierung und ganzheitlichen Regeneration; Körper, Geist und Seele. Sie bringt Vitalität Gesundheit, Energie und somit mehr Lebendigkeit in unser Leben.

Das Frühjahr ist eine besonders gute Zeit, den Körper von Stoffwechsellacken und Giften aus dem modernen Lebensalltag zu befreien und zu entlasten.

Die Kur beginnt mit einer Vorbehandlung (purvakarma). Mit der Einnahme von Butterfett (ghee = innere Ölung), mit Öl- und Kräutermassagen (äußere Ölung) sowie Schwitzbehandlungen (swedana), werden Giftstoffe im Körper aus dem Gewebe gelöst und über den Darm (pradhanakarma) ausgeleitet. Unsere Selbstheilungskräfte werden somit aktiviert und das Risiko krank zu werden reduziert oder gar ausgeschlossen.

Für die Nachbehandlung mit aufbauenden und regenerierenden Maßnahmen (pashatikarma) wird für jeden Patienten individuell ein Therapieplan erstellt, der seine Bedürfnisse berücksichtigt und größtmöglichen Erfolg gewährleistet.

Eine Panchakarma-Kur dauert 12-14 Tage. Je mehr Zeit und Ruhe man sich während der Kur gönnt, umso intensiver wird der Körper entgiftet und umso effektiver unsere Selbstheilungskräfte angeregt.

Eine ambulante Kur von zu Hause aus ist sehr zu empfehlen, man muss nicht ins Kurhotel oder Klinikum gehen. Wir können gerade im häuslichen Bereich lernen, auf uns zu achten und die nötigen Freiräume zu schaffen, um unser Leben nach Ayurveda in den Alltag zu integrieren. Zudem gewöhnen wir uns daran, die richtigen Nahrungsmittel einzukaufen und für uns zuzubereiten. Ayurvedisches Essen ist für Jedermann leicht zu kochen; es muss keineswegs fremd oder indisch schmecken, denn auch mit unseren heimischen, regionalen Lebensmitteln lässt sich ein köstliches Ayurveda-Menü zaubern.

Nach der Panchakarma-Kur ist es sinnvoll, die individuellen Ernährungstipps und Verhaltensregeln des Ayurveda weiterhin zu befolgen, um den Kureffekt möglichst lange anhalten zu lassen und darauf aufzubauen.

Ayurveda ist neben den gesundheitlichen Vorteilen auch eine Lebensphilosophie und sollte das ganze Jahr über in den Alltag einbezogen werden. Eine Panchakarma-Kur öffnet den Weg zu einem gesunden, stressärmeren und erfülltem Leben.

Freuen Sie sich auf Ihre Panchakarma-Kur!