



AYURVEDAKUREN IM HERZEN DES BERNER OBERLANDS

Herzlich Willkommen im Ayurveda-Zentrum Chiene Huus

Lieber Gast,

Sie haben sich für eine Ayurvedakur entschieden und damit für einen Weg zur Gesundheit und inneren Harmonie. Auf diesem Weg möchten wir sie gerne begleiten.

Inmitten des wunderschönen Berner Oberlands erwartet sie das idyllische Kiental mit seiner überwältigenden Natur und heilenden Energie. Unser AyurvedaZentrum im neuen Chiene Huus bietet zusätzlich das optimale Ambiente für den Erfolg ihrer Kur. Das Holz-Retreat Haus in Holz100-Bauweise zeichnet sich durch seine baubiologische Qualität sowie hochwertige Naturmaterialien aus.

Unsere erfahrenes Ayurveda-Team steht Ihnen während der Kur täglich zur Verfügung und berät Sie umfassend. Unsere Spezialisten ermitteln Ihren persönlichen Konstitutionstyp, der die Grundlage für den weiteren Kurablauf bildet. Wir verfügen über ein breit gefächertes Behandlungs- und Anwendungsspektrum, das auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt und laufend angepasst wird.

Mit entscheidend für den Kurerfolg ist auch die richtige Ernährung. Diese ist Nahrung und Medizin zugleich. Von großer Bedeutung ist, dass die Wahl der Nahrungsmittel auf ihre Verdauungskraft abgestimmt ist. Unsere Ernährungsexperten beraten Sie gerne und unser Kur-Küchenteam verwöhnt sie mit Spezialitäten, die nach den Prinzipien der ayurvedischen Ernährungslehre zubereitet werden.

Ziel einer Ayurvedakur ist es, über die Kombination von Ernährung, Anwendungen und Behandlungen sowie der richtigen Umgebung die Körperenergien (Doshas) wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Diesen Zustand bezeichnen Ayurvedaärzte als Gesundheit.

Damit ihre Kur ein voller Erfolg wird und sie sich vollkommen entspannen können, kümmert sich das Kientalerhof Kurmanagement um alle organisatorischen Fragen von der An- bis zur Abreise.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt, Gesundheit und Vitalität.



ZU BEGINN

Wissenswertes zu Ayurveda

Was bedeutet Ayurveda?

Frei übersetzt, bedeutet Ayurveda das „Wissen vom Leben“. Es meint die Kunst, gesund zu leben und sanft geheilt zu werden. Ayurveda ist das weltweit älteste praktizierte ganzheitliche Heilsystem. Es bedient sich universal wirkender Prinzipien, die an jedem Ort dieser Welt und zu jeder Zeit gleichermaßen Gültigkeit haben. Es folgt den grundlegenden Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien des Kosmos.

Körper, Geist und Seele werden im Ayurveda als eine Einheit angesehen, die im direkten Austausch und in inniger Verbindung mit der Natur steht. Die Grundannahme lautet, dass das gesamte Universum und alles, was sich darin befindet, aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Äther) zusammengesetzt ist – auch unser Körper und die Nahrung, die wir zu uns nehmen. Aus der unterschiedlichen Verbindung dieser fünf Elemente entstehen nach der Auffassung des Ayurveda auch die drei Doshas (Bioenergien), deren unterschiedliches Mischungsverhältnis unsere angeborene

Grundkonstitutionen (Prakruti) bestimmt.

Diese Doshas müssen laut Ayurveda miteinander in Harmonie sein und dem angeborenen Mischungsverhältnis entsprechen. Abweichungen hiervon durch falsche Ernährung oder Lebensumstände, aber auch bedingt durch Jahres- und Tageszeiten oder das Alter, führen zu einer Disharmonie, oder sogar Krankheit.

Ayurvedische Ärzte definieren Krankheit also als ein Ungleichgewicht körpereigener Energien. Heilung bedeutet, diese wieder miteinander in Einklang zu bringen. Behandelt wird dabei der Mensch, nicht die Krankheit.

Krankheit entsteht dann, wenn über einen langen Zeitraum entgegen den Anforderungen unserer Dosha-Konstitution gelebt haben, Warnsignale des Körpers ignoriert wurden und wir Raubbau an unserer Gesundheit betrieben haben.



Wissenswertes zu Ayurveda



Gewürze spielen in der ayurvedischen Küche eine grosse Rolle. Sie sorgen für Geschmack, unterstützen die Verdauung und entfalten heilsame Wirkungen.

Was ist eine Ayurvedakur?

Ziel einer Ayurvedakur ist u. a. die sanfte Reinigung und Ausleitung von Toxinen und Schadstoffen des Organismus. Hierzu werden verschiedene ayurvedische Praktiken und Ernährungsrichtlinien angewendet. Während der Kur können Sie sich von den Belastungen eines stressigen Alltags rundum erholen, Kraft und Energie tanken sowie ihre Gesundheit stärken.

Während der gesamten Kur werden Sie umfassend betreut und alle Behandlungen auf ihre individuellen Bedürfnisse angepasst. Dazu gehören regelmässige Konsultationen, hoch wirksame Ölbehandlungen und Massagen sowie die nach ayurvedischen Prinzipien zubereiteten Mahlzeiten.

Der individuelle Behandlungsansatz und die fachliche Betreuung bieten ihnen die Chance:

- ihren Dosha-Typ kennenzulernen und damit den Schlüssel zur Erhaltung der Gesundheit durch einen bewussten und angemessenen Lebensstil,
- zu verstehen, wie Krankheit entsteht und was Gesundheit bedeutet,
- eine Sensibilität dafür zu entwickeln, was Ihrem Körper gut tut,
- Ihren Körper wieder wahrzunehmen, die Sinne zu schärfen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen,
- Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen und Ayurveda in den Alltag zu integrieren,
- Ihre Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien zu optimieren und Ihrer Verdauungskraft anzupassen.



DAS PASSENDE FÜR DICH

Unsere Kurangebote

Das Chiene Huus bietet Ihnen die Möglichkeit für verschiedene Ayurvedakuren. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei uns oder über www.umesh.ch

Ein hoher Qualitätsstandard und Ihr Kurerfolg sind die Richtlinien unseres Handelns. Wir orientieren uns dabei massgeblich an der seit Jahrtausenden bewährten ayurvedischen Tradition und deren Methoden. Das Rezept für unseren Kurerfolg ist daher:

- die Qualifikation der Ayurveda Experten und der Therapeuten,
- die traditionellen Behandlungsmethoden (z.B. Massagen mit heilkräftigen Ölen oder Bäder mit heilkräftigen Kräutern),
- die Qualität der zum Einsatz kommenden ayurvedischen Heilmittel,
- die nach ayurvedischen Prinzipien zubereiteten Mahlzeiten.

Kur Vor- und Nachbereitung

Besonders am Herzen liegt uns Ihre Betreuung bereits vor und anschliessend nach der eigentlichen Kurwoche im Kiental. Wir setzen uns dazu mit Ihnen rechtzeitig in Verbindung, so dass sie in der Woche vor Beginn der Kur bereits die nötigen Vorbereitungen treffen können. Diese helfen Ihnen, ihren Kurerfolg zu optimieren.

Auch in der Woche nach der Kur stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir geben Tipps und Hinweise, wie sie die ayurvedischen Prinzipien in ihren Alltag integrieren können und so langfristig vom Kurerfolg profitieren.

Ayurvedische Intensiv-Kur

Die Intensiv-Kur umfasst traditionell bewährten Anwendungen auf der Grundlage der Panchakarma-Kur. Dies sind Reinigungsverfahren, die den Körper reinigen und entgiften.

Nach einer gründlichen Anamnese erstellen wir mit Ihnen einen Therapieplan, der auf Sie zugeschnitten ist. In Kombination mit Ernährungsempfehlungen und diversen ayurvedischen Heilmitteln entgiften und vitalisieren Sie ihren Körper. Damit fördert und stabilisiert diese Kur Ihre Gesundheit, verschafft Ihnen neue Lebenskraft, belebt Ihre Abwehr und Selbstheilungskräfte und erhält bei regelmässiger Wiederholung die Funktionsfähigkeit von Körper und Geist bis ins hohe Alter.



Unsere Kurangebote

Ayurveda für Frauen

Eine Kur, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen eingeht. Frauen üben in der heutigen Zeit viele Rollen aus. Sind Frauen in ihrer Kraft, ist meist alles gut. Die mittlere Lebensphase ist genau wie bei den Männern der Höhepunkt der Leistungskurve. Je nach Konstitution gehen wir mit unseren Ressourcen mehr oder weniger sorgfältig um. Dies kann zu Erschöpfung und Überforderung führen.

Eine weitere Herausforderung bringen die Wechseljahre der Frau mit sich. In diesem Lebensabschnitt unterliegen allen Konstitutionstypen gleichermaßen hormonelle Schwankungen. Die Folgen können sein Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen, die Gelenke sind weniger beweglich, es kann in den Knochen „ziehen“.

Jede Frau kann für ihre individuellen Probleme und Bedürfnisse, ein ayurvedisches Konzept entwickeln. So ist es möglich, ohne körperliche Beschwerden das große Potential einer neuen Lebensphase auszuschöpfen – und dabei vital und voller Lebensfreude zu bleiben.

Ausgesuchte Meditationen und Atemübungen stärken Geist und Körper, fördern bewusste nach innen gerichtete Achtsamkeit. Morgenübungen aus dem Yoga oder Qi Gong sorgen für aktive Regeneration ihres Körpers und helfen Ihnen Energie zu lenken und damit nutzbar zu machen.

Detox-Kur

Ideal für einen „Boxenstop“ und eine effektive Stärkung ihres Stoffwechsels ist die Ayurveda Detox-Kur. Diese basiert

auf der Theorie, dass es im Körper ein Säure-Basen-Gleichgewicht gibt, dass durch Stress, falsche Ernährung und eine ungesunde Lebensweise aus der Balance geraten kann. Diese Kur zielt exakt darauf ab, dieses Ungleichgewicht wieder zu korrigieren. Eine individuell abgestimmte Ernährung in Kombination mit Massagen und Wärmeanwendungen unterstützt den Körper beim Entsäuern.

Kurleitung

Umesh Tejasvi

Umesh Tejasvi (IN) stammt aus Bangalore, Südindien. Nach dem Studium der Ayurveda-Medizin zog er nach Europa. Hier vertieft er seit 15 Jahren seine Erfahrung als Ayurveda-Mediziner und Ausbilder. Gemeinsam mit seinem Experten-Team betreibt Umesh Tejasvi ein Ayurveda-Center am Kientalerhof und in Zürich und ist Schulleiter der Ayurveda-Massage-Schule am Kientalerhof. Er ist Autor des Buches „Mein Ayurveda – So schmeckt das Universum.“

Beate Funke-Fervers

Beate Funke-Fervers (D) ist Heilpraktikerin und seit 2007 mit eigener Praxis in Mönchenglöblich (D). Vor der eigenen Praxisgründung erlernte sie manuelle Therapieverfahren, Ab- und Ausleitungsverfahren und Meditationstechniken in ihrer Lehrpraxis in Deutschland. Spezialisiert hat sie sich auf ayurvedische Heilverfahren mit dem Schwerpunkt ganzheitliche Frauenheilkunde. Am Kientalerhof leitet sie ganzheitliche Ayurveda-Kuren und ist ausserdem als Dozentin für die Ausbildung von Ayurveda-Practitionern tätig.



Umesh Tejasvi,
Kurleiter



Beate Funke-Fervers,
Kurleiterin



DICH ERWARTET

Der Ablauf einer Kur

Erstberatung / Ayurvedische Anamnese

Zu Beginn der Kur wird unser Ayurveda-Experte/ unsere Ayurveda-Expertin mit Ihnen eine gründliche Anamnese durchführen. Dabei wird im persönlichen Gespräch die Vorgeschichte der Erkrankung / des Problems erfasst. Mit Hilfe von ayurvedischen Diagnosetechniken wie der Pulsdiagnose und der Zungenschau, können Störungen im Gleichgewicht der Doshas erkannt werden. Auch Ihr persönlicher Konstitutionstyp (Dosha-Typ) wird im Rahmen dieser Anamnese ermittelt. Basierend auf dem Ergebnis der Befragung entscheidet der Experte/die Expertin, welche Behandlungen im Laufe der Kur für Sie zur Anwendung kommen und was bei der Ernährung zu beachten ist.

Tagesablauf

Jeder Kurtag beginnt mit einer gemeinsamen Yogastunde vor dem Frühstück. Bringen Sie hierfür leichte und bequeme Kleidung mit. Sie können auch Ihre eigene Yogamatte mitbringen. Die Yogaübungen erfordern keine Vorkenntnisse oder Erfahrung mit Yoga-Asanas.

Nach dem gemeinsamen Frühstück beginnen die Behandlungen. Sie erhalten zu Beginn der Kur Ihren persönlichen Behandlungsplan mit genauen Zeiten und allen relevanten Angaben. Die Therapeuten werden Ihnen weitere Instruktionen geben, was Sie nach der Behandlung machen können. Die Daten für Termine am Ankunftstag stellen wir vorab per Mail oder Post zu.

Während der Behandlungen bitten wir Sie, möglichst nicht zu reden und Ruhe einzuhalten. Gehen Sie in sich und nehmen Sie die Reaktionen Ihres Körpers wahr.

Nutzen Sie die Zeit zwischen den Behandlungen und Mahlzeiten zum Entspannen oder spazieren gehen. Die Behandlungen wirken tief und nachhaltig, genießen Sie die Ruhe und hören Sie auf Ihre innere Stimme.

Frühstück, Mittag- und Abendessen nehmen wir gemeinsam im Foyer des Chienehuus oder in einem separat abgetrennten Teil im Speisesaal des Kientalerhofs ein.

Die Frauenkur beschliesst viermal die Woche den Tag mit einer gemeinsamen Meditation und Atemübungen.



Der Ablauf einer Kur

Ayurvedische Massagen

Bei traditionellen ayurvedischen Massagen wird erwärmtes Öl auf dem ganzen Körper bzw. auf einzelnen Körperstellen verteilt, und mit sanften Streichbewegungen in die Haut einmassiert. Man unterscheidet dabei Ganzkörper und Teilmassagen, wie z.B. Fuß-, Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage.

Während der Ganzkörper-Massagen sind sie unbekleidet. Ihre Intimsphäre ist aber zu jedem Zeitpunkt gewahrt. Hierzu erhalten Sie zu Beginn der Behandlung einen Einwegslip, welchen Sie mit dem breiten Teil nach vorne tragen.

Die Ganzkörper-Massage erfolgt in Bauch- oder Rückenlage auf einer ölresistenten Unterlage, wobei die momentan nicht behandelten Körperteile zugedeckt sind. Der Therapeut/die Therapeutin beginnt mit einer Körperhälfte, welche zunächst vollständig eingeoilt wird. Dann erfolgt die Massage des Bauches, der Schulter, des Rückens, des Arms, der Brust, der Hüfte, der Beine und der Füße.

Erfordert die Massage Streichbewegungen zwischen den Brüsten oder entlang der Brüste, wird die Therapeutin sie zuvor darauf aufmerksam machen und um ihr Einverständnis bitten, das Brusttuch auf der jeweiligen Seite kurz zu entfernen.

Sollten Sie sich aus irgendeinem Grund nicht wohl fühlen oder der Druck bei der Massage zu stark sein, machen Sie den Therapeuten/die Therapeutin bitte gleich darauf aufmerksam, damit er/sie dies entsprechend berücksichtigen kann.

Nach dem Ende der Behandlung genie-

sen sie etwa 10 Minuten das Dampfbad. Nach einer Ruhezeit können Sie sich duschen und das nicht in die Haut eingezogene Öl vom Körper abwaschen.

Erläuterungen zu einzelnen Behandlungen

Die Wahl der zur Anwendung kommenden Behandlung hängt ab von ihrem Konstitutionstyp, ihrer jeweiligen Gesundheitsstörung oder auch von Kontraindikationen. Dies sind medizinische Gründe, die gegen die Anwendung einer bestimmten Behandlung sprechen.

Lepas – Wicklung

Vor der Wicklung saunieren Sie bitte bis zu 10 Minuten in unserem Dampfbad. Spezielle Tücher (Pestals) liegen dafür im Ruheraum für Sie bereit. Danach erwartet unser Therapeut Sie am Behandlungsraum.

Es erfolgt Ihre erste Anwendung: ein Körperpeeling mit Meersalz. Im Anschluss folgt die zweite Anwendung: Lepas (Körperwickel) mit Alge oder Fango, je nach Indikation.

Während Sie Ihren Lepas geniessen, erhalten Sie eine Fussmassage. Die Behandlung dauert etwa 30 Minuten.

Bitte spülen Sie nach Ende Ihrer Behandlung unter der Dusche die Algen oder den Meeresschlamm nur mit klarem Wasser ab, also OHNE Seife oder Duschgel. Wir empfehlen Ihnen, sich nach der Lepas etwa 20 Minuten im Ruheraum auszuruhen. Bitte nehmen Sie während dieser Zeit keine kalten Getränke zu sich,

Der Ablauf einer Kur



Abhyanga ist eine Ganzkörper-Massage, die mit erwärmten Pflanzenölen ausgeführt wird. Sie steht für Entspannung pur und hilft dem Körper bei der Entgiftung.

diese sollten mindestens Zimmertemperatur haben. Nehmen Sie auch kein kaltes Wasser zu sich und gehen Sie im Sommer nicht anschliessend schwimmen oder im Winter hinaus in die Kälte / Nässe.

Manchmal kombinieren wir den Lepas mit einer vierten Anwendung, der Abhyanga. In dem Fall benötigen Sie KEINE Ruhezeit. Es wird direkt weiterbehandelt!

Abhyanga – Ganzkörper-Ölmassage

Wir benutzen für diese Massage Basisöle oder medizinisch wirksame Öle (bei Muskelverspannungen, Gelenkbeschwerden, sensibler Haut etc.). Der behandelnde Therapeut / die behandelnde Therapeutin holt Sie im Wartebereich ab und weist Sie entsprechend ein.

Nach der Abhyanga empfiehlt es sich, bis zu 15 Minuten im Dampfbad zu saunieren, damit die Toxine gut ausgeschwemmt werden. Die Ölanwendung löst nämlich Toxine im Gewebe. So können wir den natürlichen Prozess des Schwitzens (Svedana) nutzen, um diese aus dem Organismus zu entfernen.

Weitere Empfehlungen wie bei Lepas (siehe oben).

Berücksichtigen Sie bitte, dass der Organismus noch nachschwitzen kann. Also wählen Sie eine entsprechende Kleidung. Wer sich im Zimmer auf dem Bett ausruhen möchte, legt bitte ein Handtuch oder eine extra Decke unter den Körper, damit kein Öl in die Bettwäsche oder Matratze einzieht.

Dauer: Abhyanga als Einzelanwendung ca. 60 Minuten; Abhyanga kombiniert mit Lepas 90 Minuten (= Gesamtbehandlungszeit).



WIRKUNG DER BEHANDLUNGEN

Wichtigste Anwendungen und Verfahren

Abhyanga

Die Abhyanga ist eine entspannende und angenehme Ganzkörper-Ölmassage. Charakteristisch sind lange Streichungen über Haut und Muskeln sowie kreisende Streichungen um die Gelenke. Dabei wird erwärmtes Öl auf dem ganzen Körper bzw. auf einzelnen Körperstellen verteilt, und mit sanften Streichbewegungen in die Haut einmassiert. Die Abhyanga beruhigt das Nervensystem, beseitigt Müdigkeit, lindert Schlafstörungen und belebt die zirkulatorischen Systeme. Weiterhin ist sie hilfreich bei Arthrose, Muskelverspannung und Durchblutungsstörungen.

Akshi poorna (Augenbad)

Ist ein Augenbad aus medizinischem Ghee. Zuerst wird der Bereich um Ihre Augen mit warmen Wasser gesäubert. Danach werden zwei Ringe aus Kichererbsenteig um Ihre Augen gelegt. Nachdem Sie die Augen geschlossen haben, wird erwärmtes medizinisches Ghee in die Ringe gefüllt. Dann öffnen Sie Ihre Augen. Diese Behandlung aktiviert das Nervensystem des Auges, die Augenmuskeln und Drüsen. Sie ist sehr nützlich bei trockenen Augen oder Irritationen und kann die Sehkraft verbessern.

Anamnese & Pulsdiagnose

Der Ayurveda Spezialist ermittelt über Anamnese und Pulsschlag das aktuelle Befinden von Körper, Geist und Emotionen. Sie geben Auskunft über Disharmonien, wie Verdauungsprobleme, Allergien und Unverträglichkeiten, Entzündungen, Schlafstörungen, hormonelle Schwankungen, Konzentrationsprobleme sowie Energiemangel. Hier wird zusätzlich die ganz persönliche Konstitutionsstellung (Dosha) ermittelt, mit dem eine individuelle Beratung zur Ernährung und Lebensweise erfolgt. Es wird ein typgerechtes Programm für Ernährung und Sport im Alltag zusammengestellt und begleitet. Bei Bedarf auch für Gewichtsreduktionsprogramme.

Kadi vasti

Kadi vasti ist eine der effektivsten Anwendungen des Ayurveda um Belastungen, Verspannungen und Schmerzen im gesamten Rückenbereich zu lösen. Dazu wird ein Ring aus Kichererbsenmehl auf dem betroffenen Bereich platziert. In diesen Ring wird ein hochwertiges, warmes ayurvedisches Kräuter-Öl eingefüllt. Es ist auch hilfreich bei Rückenschmerzen, Hexenschüssen und um die Nerven zu strecken.



Die wichtigsten Anwendungen und Verfahren

Kairali-Marma-Massage

Kairali-Marma ist eine uralte, traditionelle ayurvedische Massagetechnik und sehr hilfreich bei Rückenschmerzen, Steifheit und Sportverletzungen. Die tief wirkende Massage und Stimulation der Marmapunkte stärkt den gesamten Organismus, erhöht die Leistungskraft und unterstützt das Immunsystem.

Nasya – Nasenreinigung

Bei dieser Behandlung werden Kräuteröle in die Nasengänge eingebracht. Positive Auswirkungen zeigen sich bei Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen, Stirnhöhlenkatarrh, Nasennebenhöhlenentzündung und auch Migräne.

Padabhyanga (Fussmassage)

Bei dieser Massage werden besonders die Marmapunkte auf den Fußsohlen stimuliert um den Energiefluss anzuregen. Blockaden werden gelöst, die Wirkung ist sofort spürbar und lang anhaltend, sie wirkt kräftigend und vitalisierend. Die Behandlung konzentriert sich auf die Fußsohlen, Schienbein und Waden werden aber mit einbezogen.

Pindasveda –

Kräuterstempelmassage

Speziell aus Leinen angefertigte Stempel gefüllt mit einer Kräutermischung werden in Öl erhitzt und der Körper mit langsamen, gleitenden Streichungen, Drehungen und Klopfen damit massiert. Die Kräuterstempelmassage regt den Stoffwechsel an, ist entschlackend und entkrampfend. Empfehlenswert bei chronischer Müdigkeit, Muskelspannungen, Schlafproblemen, Leberstau, Nierenschwäche, Gelenkproblemen, geistiger Erschöpfung und Cellulitis. Die Haut wird insgesamt weich und straff.

Rücken-Intensiv

Zu dieser Rückenmassage gehört kräftiges Behandeln verschiedener Rückenmuskeln. Sie kann unter Verwendung von Ellbogen und Fingergelenk ausgeführt werden. Warmes Sesamöl nährt die Wirbelsäule und stärkt die Muskulatur. Verspannungen und Verhärtungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich, die u.a. durch angestaute Emotionen und Energieblockaden entstanden sind, können sich lösen.

Shiroabhyanga – Kopf-Ölmassage

Die ayurvedische Kopfmassage regt die Durchblutung der Kopfhaut an und steigert so die Glucose- und Sauerstoffversorgung des Gehirns. Sie lindert Spannungskopfschmerzen, hilft bei Schlaflosigkeit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und wirkt insgesamt ausgleichend auf die sensorischen und motorischen Zentren des Gehirns.

Shirodhara

Beim Stirnölguss fließt in einem kontinuierlichen Strahl aus 8 bis 10 cm Höhe erwärmtes, mit Kräutern vermisches Öl auf die Stirn des Patienten. Anwendung findet der Stirnölguss vor allem bei neurovegetativen Störungen und Stressfolgen. Nach ayurvedischer Auffassung beruhigt er das gesamte vegetative Nervensystem, harmonisiert und gleicht aus. Ein Stirnölguss wird bevorzugt bei chronischen Kopfschmerzen, Gesichtslähmung, halbseitiger Lähmung, Schlaflosigkeit und Depressionen angewendet, wohingegen bei niedrigem Blutdruck, schwachem Kreislauf und während der Menstruation davon abgesehen werden muss.



WAS IST EIGENTLICH...?

Kleines Ayurveda-Glossar

Agni – das Verdauungsfeuer

Bildlich gesprochen kann man sich die Verdauungskraft als ein Feuer vorstellen, im Ayurveda Agni genannt. Agni wird im Körper durch Pitta erzeugt und ist für einen gesunden Stoffwechsel unerlässlich. Es hilft, die in der Nahrung enthaltene Energie freizusetzen und sie dem Organismus zur Verfügung zu stellen. Agni ist für alle Lebensprozesse verantwortlich. Langfristig führen alle Dosha-Störungen zu einem schwachen Agni, und ist dies erst einmal gestört, sind Verdauungsprobleme aber auch Beschwerden wie geistige Trägheit und Gewebeveränderungen die Folge. Ein starkes Agni ist Voraussetzung für die Verdauung von zum Beispiel Milch, Rohkost und Fleisch, aber auch Vollwertkost. Die hochwertigste Nahrung kann zum Gift werden, wenn unsere Verdauung beziehungsweise unser Verdauungsfeuer nicht ordentlich arbeitet.

Ama – Stoffwechselschlacken

Eine schlechte Verdauung bringt den gesamten Stoffwechsel durcheinander und verursacht Ama, was wörtlich übersetzt unverdaut oder unverarbeitet bedeutet.

Diese Körpergifte oder -schlacken entstehen zum Beispiel, wenn Nahrungsmittel in ungünstiger Kombination gegessen und nicht richtig verdaut werden. Hinweise darauf sind ein weißer Belag auf der Zunge, ein Gefühl von Müdigkeit und Schwere, Verstopfung oder Mundgeruch. Ama bildet sich im Magen-Darm-Trakt, in der Leber, im Zellstoffwechsel und breitet sich über das Blut im gesamten Körper aus. Auch als Folge von psychischen Belastungen, Konflikten und Stress kann Ama entstehen, da sich diese ebenfalls auf die Verdauung auswirken.

An den Schwachpunkten des Körpers lagert sich Ama ab und ist dort nach ayurvedischem Verständnis eine bedeutende Ursache von Krankheiten – von einfachen Erkältungskrankheiten bis hin zu Asthma, Arthritis, Allergien oder Krebs.

Die drei Doshas

Vata ist das Wechselhaftigkeit-, Klarheit- und Bewegungsprinzip. Es besteht aus den Elementen Luft und Äter/Raum, bestimmt sämtliche Bewegungsabläufe im menschlichen Körper, die des Nervensystems und des Gedankenflusses.



Kleines Ayurveda-Glossar

Pitta ist das Umwandlungsprinzip, das alles transformiert. Es ist das vorherrschende Prinzip im Stoffwechsel und in der Verdauung und besteht aus den Elementen Feuer und Wasser.

Kapha ist das Strukturprinzip, die strukturgebende Kraft, die unserem Körper Stabilität verleiht. Es besteht aus den Elementen Erde und Wasser.

Die fünf Elemente

Das Element Wasser steht für Wachstum und Reinigung und reguliert alles was in Verbindung mit Feuchtigkeit und Flüssigem zu tun hat. Es steht also vereinfacht für die flüssige Materie, in unserem Körper repräsentiert durch Blut, Lymphe, Sekrete oder das Wasser in den Zellen.

Das Element Erde gibt dem Körper Struktur in Form der Knochen und des Bindegewebes.

Feuer ist die Transformation der Materie, in unserem Körper repräsentiert durch das Prinzip des Stoffwechsels und der Verdauung.

Luft, die gasförmige Materie, schenkt uns Atem und Flexibilität.

Äther dagegen steht für die Quelle jeder Materie, ist der Raum, er gibt uns den Geist. Der Raum ist die Voraussetzung für Bewegung, Äther und Luft führen zu Bewegung.

Grundkonstitution

Prakruti ist die angeborene Grundkonstitution oder Energiematrix. Sie besteht

aus unterschiedlichen Mischungsverhältnissen der drei Doshas. Das dominierende Dosha bezeichnet dabei den Konstitutionstyp. Zum Beispiel Pitta-Kapha, Vata-Pitta. Beim Tridosha-Konstitutionstyp sind alle drei Doshas im gleichen Verhältnis vorhanden (Kapha-Pitta-Vata)

Die Grundkonstitution ist zwar angeboren, aber nicht ein ganzes Leben stabil. Äußere Faktoren wie der Lebensstil, die falsche Ernährung, Stress, Kummer, aber auch die Jahreszeit und der Lebensraum etc. führen zu einer Veränderung dieser Mischung. Dabei verhalten sich die Doshas wie kommunizierende Röhren: Steigt eines, sinkt ein anderes, sinkt eines schafft es Raum für ein anderes. Dieser Zustand des Ungleichgewichts kann zur Erkrankung führen.

Vikruti ist die erworbene Konstitution, die in den gängigen Dosha-Tests erfasst wird. Es ist also der Ist-Zustand, das Resultat unserer Lebensweise, das zur Krankheit führen kann

Panchakarma

Die ayurvedische Königsdisziplin zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers ist die Panchakarma-Kur. Diese beinhaltet präventiv wie auch akut sehr wirksame Ausleitungsmethoden, die den Körper wieder in sein gesundes Säure-Base-Gleichgewicht bringen.

Die im Panchakarma praktizierten Ausleitungsmethoden entschlacken die Körpergewebe und sorgen für eine reibungslose und vollständige Ausscheidung der Abfallprodukte. Giftstoffe werden gründlich aus den Geweben ausgeleitet, die Struktur und Funktion der Gewebe

Kleines Ayurveda-Glossar



Nach ayurvedischer Auffassung ist alles aus fünf Elementen aufgenaut, deren Prinzip in reinform auch Phänomene in der Natur repräsentiert: Feuer, Wasser, Luft, Äther und Erde.

und des Stoffwechsels danach wieder gesundheitsförderlich aufgebaut.

Rasas - Die sechs Geschmacksrichtungen

Ayurveda unterscheidet sechs verschiedene Geschmacksrichtungen, die Rasas. Diese sind süß, sauer, scharf, salzig, bitter und adstringierend (zusammenziehend). Jede Geschmacksrichtung hat dabei eine direkte Wirkung auf die Doshas und die Verdauung und damit einen Einfluss auf den gesamten Organismus.

Rajaische Lebensmittel

Die „Muntermacher“, die rajaischen Lebensmittel, fördern die Aktivität, im Übermaß genossen aber Ungeduld und Aggressivität. Sie aktivieren Kapha (scharfe Gewürze, Rettich, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Kaffee, Tee)

Sattvische Lebensmittel

Die „Ultrareinen“, bauen auf, bringen Klarheit, Freude und Lebensenergie, regenerieren und verbessern den Gesundheitszustand. (Ghee, Honig, Paneer, Obst und Gemüse, Getreide, Reis). Hierhin gehören alle natürlichen und naturbelasteten Lebensmittel.

Tamaische Lebensmittel

Die „Ignoranten“, sie gefährden die Gesundheit, beschleunigen den Alterungsprozess und wirken sich negativ auf die mentale Verfassung aus und machen Geist und Körper müde und träge. (Chips, Fastfood, Fertiggerichte, Zucker, Alkohol, Drogen, Schokolade, Essig, Erdnussprodukte, Pilze, Hefe, Tofu)



Empfehlungen zum ayurvedischen Frühstück

Produkt	Anwendung	Wirkung	Kontraindikation
Fenchelsamen gemahlen (Mischen mit Ingwerpulver und gemahlenden Mandeln)	Fenchelsamen mahlen oder fein schroten, dann bis zu 1 TL in einem 0,2 l Glas Mandelmilch einrühren	Fenchelsamen kann leichte Krämpfe lindern, Schleim lösen, Auswurf fördern sowie Bakterien und Pilze in ihrem Wachstum hemmen.	Hochdosiert kann er zu allergischen Reaktionen über die Haut führen und die Wirkung der Antibabypille herabsetzen
Ingwerpulver	¼ TL, je nach Geschmack und gewünschter Intensität der Schärfe	Enthält entzündungshemmende Scharfstoffe (Gingerole, Shoagole), reguliert die Verdauung, regt den Stoffwechsel an, beruhigt einen gereizten Magen-Darm Trakt, durch Reduzierung von Krämpfen, natürliches Schmerzmittel bei Menstruationsbeschwerden.	Schwangerschaft (nicht zu viel)
Mandeln gemahlen	½ TL, je nach Geschmack und gewünschter Intensität; schmeckt süßlich und nährt	Mandeln enthalten Mineralien und essentielle Nährstoffe für die Gesundheit des Nervensystems, gegen Angst, Nervosität, Hyperaktivität, usw. empfohlen	Starkes Übergewicht
Mandelmilch	Morgens zum/ als Frühstück jeweils 1 Glas (0,2 l) trinken	Mandelmilch ist natriumarm, aber reich Kalium, so ist sie hilfreich in Fällen von Verlust von Kalium wie Durchfall, Erbrechen, etc. In Fällen wie Bluthochdruck, Ödeme, Herzerkrankungen, Nieren- und Leberzirrhose.	
Reisdrink	Morgens zum/ als Frühstück jeweils 1 Glas (0,2 l) trinken	Glutenfrei, wenig Eiweiße, kaum Fett, laktosefrei, wenig Nährstoffe.	
Hafermilch	Morgens zum/ als Frühstück jeweils 1 Glas (0,2 l) trinken	Enthält Aminosäuren welche die Produktion von Lecithin in der Leber fördern. Dies wirkt sich positiv bei der innerlichen Reinigung des Körpers aus. Regulierung Stoffwechsel, senkt Cholesterinwerte, reich an Omega 6 und Linolsäure, positiver Einfluss auf Herz und Darm. Reich an Ballstoffen, Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen, gesunden Fetten.	



Empfehlungen zum ayurvedischen Frühstück

Ghee
Einnahme
Bis zu 1 EL morgens vor dem
Frühstück mit heißem Wasser
runterschlucken

Sesam oder
Sonnenblumenöl

Ölziehen

Das Ölziehen ist eine unkomplizierte Methode zur täglichen Entgiftung. Besonders auf die Zahn- und Mundgesundheit wirkt sich das Ölziehen äusserst positiv aus. Es hilft gegen Zahnfleischbluten und Mundgeruch, festigt lockere Zähne, verringert Zahnbelag, bekämpft Karies und lässt Zähne wieder weiss werden. Traditionell gehört das Ölziehen aber auch zur ganzheitlichen Therapie vieler anderer Krankheiten.

Auf Ihrem Zimmer befindet sich...

- Ein nachfüllbares Glas mit Bio-Sesamöl. Verwendung siehe Beschreibung von Ölziehen auf Seite 18.
- Verschiedene ayurvedischer Tee-Sorten zum Ausprobieren.
- Thermosflasche zum Nachfüllen in der Lounge mit heissem Wasser oder Tee, welche Sie während ihres Aufenthaltes gerne benutzen können.
Verwendung: nach Absprache mit den Kurleitern!

Beim Frühstücks-Buffer finden Sie...

- Fenchelsamenpulver Mix
Wir stellen Ihnen ein spezielles Gemisch aus Fenchelsamen und diversen gemahlene Zutaten (siehe Liste) zur Verfügung. Es ist morgens beim Frühstück zu benutzen. Je nach Geschmack können 1 – 2 TL vom pulverisierten Mix in 0,2 l warmer Hafermilch, Mandelmilch oder Reisdrink eingerührt werden.

Dieser Morgentrunke hilft mit, unsere empfindsame Verdauung zu regulieren und wirkt stärkend.
- Ghee (geklärte Butter)
Verwendung: nach Absprache mit den Kurleitern!



WAS IST EIGENTLICH...?

Ölziehen - eine traditionelle Entgiftungsform

Die ayurvedische Lehre nutzt schon seit vielen Jahrtausenden die segensreichen Wirkungen von Ölanwendungen auf den Körper. Ob Ölmassage, Tiefenmassage oder Stirnguss – Öl ist stets ein unverzichtbarer Bestandteil dieser heilenden, entgiftenden und harmonisierenden Behandlungen.

Schon in der ersten Literatur des Ayurveda, der Charaka Samhita, wird ausserdem das Ölziehen erklärt und empfohlen. Über 30 verschiedene systemische Krankheiten werden in dem 2000 Jahre alten Werk aufgeführt, die sich allesamt mit dem Ölziehen heilen lassen sollen – von Kopfschmerz und Migräne bis hin zu Diabetes, Hormonstörungen und Asthma.

Ölziehen für starke Zähne und gesundes Zahnfleisch

In der indischen Volksheilkunde wird das Ölziehen daher immer wieder eingesetzt – insbesondere zur Stärkung der Zähne, des Zahnfleisches und des Kiefers, aber auch zur Kariesvorbeugung sowie zur Bekämpfung von Mundgeruch, Zahnfleischbluten, Mundtrockenheit und rissigen Lippen.

Für hervorragende Mund- und Zahngesundheit

Kaum eine Wirkung des Ölziehens ist besser untersucht als jene auf die Zahnfleisch- und Mundgesundheit.

So weiss man inzwischen, dass es ausserordentlich wichtig ist, die Dauer des Ölziehens von 15 Minuten möglichst nicht zu unterschreiten. Diese Zeit benötigt das Öl, um in aller Ruhe in die Zahnfleischtaschen einsickern und die dort versteckten Bakterien eliminieren zu können.

Schon allein dieser Zeitfaktor ist ausschlaggebend dafür, dass weder das Zähneputzen, das im besten Falle fünf Minuten lang durchgeführt wird noch eine Mundspülung, die normalerweise nur wenige Sekunden lang dauert, die Wirkungen des Ölziehens erreichen können.

Wenn ein antibakterieller Stoff nämlich 15 Minuten lang auf die Bakterien einwirken kann, ist es für ihn ein leichtes, bis in die letzten Winkel zu gelangen, um dort jede einzelne schädliche Bakterie zu erwischen und die Zahnfleischtaschen sauber zu halten.

Ölziehen - Eine traditionelle Entgiftungsform



Geschmacklich und von der Wirksamkeit empfiehlt sich Sesamöl für das Ölziehen. Eine empfehlenswerte ayurvedische Tagesroutine.

Auch hat Öl – im Gegensatz zu Zahncreme – die Neigung, in alle Lücken, Spalten und Zwischenräume zu sickern. Zusätzlich wird das Öl beim Ölziehen regelrecht in schwer erreichbare Zahnfleischtaschen gepresst.

Ölziehen – Die Wirkung

Beim Ölziehen werden also insbesondere Zahnbeläge reduziert und schädliche Bakterien in der Mundhöhle getötet. Karies wird dadurch drastisch bekämpft. Zusätzlich werden Gifte und Säuren aus der gesamten Mundhöhle und dem Zahnfleisch gezogen. Das Zahnfleisch wird beim Ölziehen ferner massiert und gepflegt, was allein schon einen ausserordentlich positiven Effekt auf die Zahn- und Zahnfleischgesundheit ausübt. Die Durchblutung des Zahnfleisches wird verbessert und seine Selbstheilungskraft gestärkt.

Da jedoch nicht nur der Mundbereich, sondern der gesamte Organismus durch die entgiftende und antibakterielle Wirkung des Ölziehens effektiv entlastet wird, sind die positiven Auswirkungen in allen Körperbereichen spürbar – nicht zuletzt über die Stimulierung der weiter unten beschriebenen Zungenreflexzonen. Ölziehen hilft bei vielen Beschwerden. Nachfolgend eine – sicher keineswegs vollständige – Liste mit Beschwerden, auf die sich das Ölziehen (teilweise nur Erfahrungen zufolge) besonders positiv auswirken kann bei:

- Zahnfleischentzündungen, Parodontitis
- Zahnschmerzen
- Mundgeruch
- Mundtrockenheit
- Rissigen Lippen
- Kopfschmerzen



Ölziehen - Eine traditionelle Entgiftungsform

- Bronchitis und grippale Infekte
- Magengeschwüre und Magenschleimhautentzündungen
- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Erkrankungen des Herzens
- Erkrankungen des Blutes
- Erkrankungen der Nieren und der Leber
- Thrombose
- Chronische Schlaflosigkeit
- Ekzeme, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis
- Frauenleiden

Wie aber wird nun das Ölziehen konkret durchgeführt?

Das Ölziehen – Schritt für Schritt
Dem Ölziehen sollte eine Zungenreinigung vorangehen, so dass dies der allererste Schritt beim morgendlichen Ritual des Ölziehens darstellen sollte.

Bei der Zungenreinigung wird der Zungenbelag mit einem ayurvedischen Zungenschaber gründlich entfernt. Die Zunge wird dadurch sauber und rosa-farben, Mundgerüche werden reduziert und die Geschmackswahrnehmung wird wieder fein und sensibel.

Schritt 1: Start

Falls Sie Prothesen tragen, sollten Sie diese vor der nachfolgenden Anwendung herausnehmen.

Nehmen Sie nun einen Esslöffel Bio-Sesamöl, Bio-Kokosöl oder Bio-Sonnenblumenöl in den Mund. Tun Sie dies morgens unmittelbar nach dem Aufstehen und nach dem Zähne putzen.

Bei Parodontitis, Pilzproblemen oder anderen Infektionen im Mundbereich können Sie dem Öl einen Tropfen Grapefruitkernextrakt hinzufügen.

Schritt 2: Öl spülen, ziehen, saugen,

schlürfen

Spülen Sie jetzt das Öl für etwa 5 bis idealerweise 15 Minuten im Mund hin und her. Halten Sie das Öl in Ihrem Mund in Bewegung. Spülen Sie es schlürfend und saugend durch Ihre Zähne. Zwischendurch können Sie immer wieder eine Pause einlegen, in der das Öl sich im Mund verteilen und einwirken kann. Legen Sie auf gar keinen Fall Ihren Kopf zum Gurgeln in den Nacken. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie nichts von der Flüssigkeit schlucken, da darin jene Gifte und Bakterien sind, die Sie ja loswerden möchten.

Falls Sie eine Art Muskelkrampf – möglicherweise auf Grund der Übersäuerung Ihrer Wangen- und Kiefermuskeln – verspüren, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie diesen Schritt mit zu viel Ehrgeiz und Anstrengung ausführen. Versuchen Sie, das Ölziehen entspannter und unverkrampfter anzugehen.

Schritt 3: Öl ausspucken

Gegen Ende der Anwendung wird die Öl-Speichel-Mischung in Ihrem Mund immer dünnflüssiger und färbt sich weiß. Jetzt können Sie das Öl ausspucken. Spucken Sie es in ein Papiertaschentuch, damit das Öl samt den Toxinen und Bakterien nicht in den Wasserkreislauf gelangt und werfen Sie das Tuch in den Müll.

Anschließend spülen Sie Ihren Mund mehrmals gründlich mit warmem Wasser aus und spucken die Flüssigkeit immer wieder aus.



WUNDERMITTEL

Ghee - das Gold des Ayurveda

Ghee ist aus der indischen Küche und aus der ayurvedischen Medizin nicht wegzudenken. Es handelt sich um geklärte Butter, der Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker entzogen wurden. Bei der traditionellen Herstellung wird die Butter so lange erhitzt, bis das ausgefällte Eiweiß leicht zu bräunen beginnt. Hierbei entstehen Aromastoffe, die ihm einen leicht nussartigen Geschmack verleihen. Ghee ist nahezu unbegrenzt haltbar und wird mit der Zeit sogar immer besser, besonders was die medizinische Verwendbarkeit angeht. In Rajasthan, Indien, wird Ghee gelagert, das bis zu 100 Jahre alt sein soll und als besonders kostbar gilt.

Ghee in der Ernährung

In der traditionellen indischen Küche wird von Ghee reichlich Gebrauch gemacht. Man verwendet es zum Braten, Dünsten, Kochen und Frittieren. Zum Schluss an die noch warmen Speisen gegeben, verleiht es indischen Spezialitäten erst ihr typisches Aroma. Es macht das Essen bekömmlicher, intensiviert den Geschmack und bewahrt beim Dünsten die Vitamine der Nahrungsmittel. Ghee ist ein sehr gesundes Fett und eine leicht

verdauliche Alternative zu Butter oder Öl. Es wird vom Darm mühelos aufgenommen, ist nahrhaft und lässt sich hoch erhitzen, ohne seine Qualität zu mindern. Ghee hat einen hohen Anteil an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Damit ist es ein natürlicher Radikalfänger und Zellschutz. Untersuchungen zufolge wirkt sich Ghee positiv auf den Cholesterinspiegel aus, wenn es Bestandteil der täglichen Ernährung ist. Es verdirbt auch nicht, wenn es außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt wird. Hier kann man es bis zu einem Jahr ohne Bedenken aufbewahren.

Ghee als Hausmittel

Ghee wird nicht nur in der Küche verwendet. Es ist eines der vielseitigsten Hausmittel das wir kennen. Pur eingenommen wirkt es bei Verstopfungen leicht abführend, auf die Nasenschleimhaut aufgetragen schützt es vor Schnupfen und abends auf die Fußsohlen gerieben, fördert es einen gesunden Schlaf. Der Effekt wird verstärkt, wenn man es vor dem Zubettgehen in warme Milch gerührt trinkt. Dann wirkt es zugleich als sanftes Abführmittel für den nächsten



Ghee - das Gold des Ayurveda



Ghee, das Gold des Ayurveda, zählt zu den sattvischen Lebensmitteln. Es ist aus der ayurvedischen Küche nicht wegzudenken. Es handelt sich hierbei um gekochte und geklärte Butter.

Morgen. Abends auf müde Augen aufgetragen wirkt es erfrischend und stärkt die Sehkraft. Auch für die gerötete und gereizte Haut ist Ghee Balsam, besonders empfehlenswert zum Abschminken. Ghee pflegt raue Hände und wirkt leicht rückfettend, auch zur Pflege der empfindlichen Babyhaut kann man es verwenden.

Ghee in der ayurvedischen Medizin

In der traditionellen indischen Heilkunde des Ayurveda werden dem Ghee gesundheitsfördernde und entzündungshemmende Wirkungen zugeschrieben. Es wird ihm sogar eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt. Jede Ayurvedakur beginnt mit der Einnahme von Ghee, denn es bindet Umwelt- und Körpergifte, die anschließend ausgeleitet werden. Die

Einnahme von Ghee in Verbindung mit einer Ayurvedakur ist wohl eine der wirkungsvollsten Maßnahmen zur Entgiftung des Körpers. Unter den Stoffen, die freie Radikale binden, rangiert es unter den ersten Dreien, noch vor Vitamin A, C und E. Im Ayurveda gibt es viele medizinische Zubereitungen, die Ghee zur Grundlage haben. Sie enthalten in der Regel Heilkräuter, die nach strengen Regeln vorbereitet und dann in flüssiges Ghee eingerührt werden (Ghrita). Bei Augenreizungen badet man das Auge in erwärmtem Ghee, bekannt als Netra Tarpana, der „Goldene Blick“.

Insgesamt wirkt Ghee ausgleichend und schafft so die Grundvoraussetzung für die Gesundheit des Menschen.

Folgende Wirkungen auf Körper und Geist veranschaulichen den hohen ge-



Ghee - das Gold des Ayurveda

sundheitlichen Wert dieser unscheinbaren Substanz, die unkompliziert in jeder Küche hergestellt werden kann.

Ghee...

- stärkt die Verdauungskräfte und die Leber,
- stärkt das Immunsystem,
- kühlt übermäßige Hitze,
- vermindert Sodbrennen,
- baut Nervosität ab,
- regt den Appetit und gesamten Stoffwechsel an,
- regt die Ausscheidungen an,
- entsäuert, entgiftet und reinigt den Organismus,
- erzeugt eine sanfte, weiche und glatte Haut,
- nährt alle Körpergewebe,
- macht die Gelenke geschmeidig,
- verbessert die Gehirnfunktionen,
- verbessert Aufnahmefähigkeit und Gedächtnis,
- wirkt ausgleichend auf die drei Lebensenergien (Vata, Pitta, Kapha).

Herstellung von Ghee

Die Herstellung von Ghee ist ganz einfach. Achten Sie lediglich auf die Qualität der Butter, am besten verwenden Sie Sauerrahmbutter aus regionaler Herstellung. Das Wichtigste bei der Zubereitung ist, dass Sie nicht zu sehr erhitzen und darauf achten, dass die geschmolzene Butter nicht dunkel wird und verbrennt. Mit der Zeit entwickeln Sie hierfür ein gutes Fingerspitzengefühl. Das in unseren Supermärkten unter dem Handelsnamen Butaris angebotene Butterschmalz ist in Geschmack und Qualität mit Ghee aus eigener Herstellung nicht vergleichbar, da es mit Hilfe von Zentrifugation hergestellt wird.

Sie benötigen:

- 1 bis 2 kg frische ungesalzene Butter
- einen Topf • einen Schaumlöffel • ein dünnes Baumwolltuch • ein verschließbares Glas • 40 bis 60 Minuten Zeit

So wird es gemacht

- Lassen sie die in kleine Stücke geschnittene Butter in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und erhitzen Sie bis zum Siedepunkt. Durch das Kochen verdampft der Wasseranteil und Eiweißstoffe werden ausgefällt.
- Sobald sich auf der Oberfläche weißer Schaum zeigt, reduzieren Sie die Hitze und köcheln bei geringer Hitze ohne Deckel weiter, so dass nichts anbrennt.
- Entfernen Sie von Zeit zu Zeit den aufschwimmenden Schaum mit einem Schaumlöffel oder einem Teesieb.
- Wenn der Bodensatz zu bräunen beginnt, kein Schaum mehr ausflockt und die Butterschmelze klar und gelb bis leicht orange wird, nehmen Sie den Topf von der Flamme.
- Nun das Ghee etwas abkühlen lassen und über das Baumwolltuch in das Vorratsgefäß gießen. Ideal geeignet sind Einweckgläser, da das flüssige Ghee noch sehr heiß ist.
- Nun lassen Sie das Ghee abkühlen bis es wieder fest ist und verschließen das Gefäß. Sie können Ghee im Kühlschrank aufbewahren, aber auch ungekühlt kann es über ein Jahr aufbewahrt werden.



WICHTIGES

Grundvoraussetzungen für eine richtige Ernährung

- Damit der Körper sich regenerieren und erneuern kann, ist er auf eine vielseitige und abwechslungsreiche Kost angewiesen.
- Nach dem Motto „Der Mensch ist, was er verdaut“ gilt: Beim Einkauf auf Qualität und Frische achten. Dies gilt in gleichem Maße für Obst, Gemüse, Fleisch, Gewürze und sämtliche anderen Zutaten.
- Um die wertvollen Inhaltsstoffe der Lebensmittel optimal zu nutzen, ist auch eine sachgerechte Zubereitung notwendig. Gemüse, die beispielsweise wasserlösliches Vitamin C enthalten, nicht in Wasser liegen lassen; schonende Garverfahren wählen und die Garzeiten berücksichtigen.
- Die Nahrung soll schmackhaft zubereitet und gewürzt sein.
- Essen Sie in einer schönen und angenehmen Umgebung, idealerweise in Gesellschaft netter Menschen. Dekorieren Sie den Tisch und servieren Sie die Speisen nach dem Motto: Das Auge isst bekanntlich mit.
- Nehmen Sie sich Zeit für das Essen und genießen Sie die Speisen bewusst. Essen sie in Ruhe. Lachen und reden sowie geistige Zerstreuung während des Essens führen zu den gleichen Problemen wie zu schnelles essen.

Vorbereitung und Umgebung

- Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung der Speisen und kochen Sie mit Liebe und Sorgfalt. Sie schmecken den Unterschied!
- Spüren Sie in sich hinein, bevor Sie mit dem Kochen beginnen. Wonach verlangt der Körper, welche Menge ist die richtige. Essen Sie nur, wenn Sie ein Hungergefühl verspüren.



Grundvoraussetzungen für eine richtige Ernährung



Ayurvedische Ernährungsregeln sind bewährte Empfehlungen, die sich in allen Ernährungsformen umsetzen lassen.

Die grundlegenden Regeln

- Versuchen Sie in einem regelmäßigen Rhythmus zu essen, am besten immer zur gleichen Zeit. Der Körper ist dann „vorbereitet“ und kann optimaler verdauen. Ideal sind drei Mahlzeiten am Tag, keine Zwischenmahlzeiten. Essen Sie erst wieder, wenn die vorhergehende Mahlzeit vollständig verdaut ist. Dies sollte nach etwa drei Stunden der Fall sein.
- Warme Speisen stimulieren werden schneller verdaut. Eiskalte Getränke und Speisen meiden.
- Kauen Sie so gründlich wie möglich und speicheln Sie die Nahrung gut ein, das erleichtert später die vollständige Verwertung der Nähr- und Vitalstoffe.
- Essen Sie im richtigen Tempo, nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam, denn dabei könnte die Nahrung kalt werden und Störungen in der Verdauung hervorrufen.

- Überfüllen Sie ihren Magen nicht, er sollte nach der Mahlzeit zu etwa 2/3 gefüllt sein.
- Während des Essens nicht trinken. Sie können bis zu zehn Minuten vor und ab zehn Minuten nach einer Mahlzeit Flüssigkeiten zu sich nehmen. Ideal ist erwärmtes Wasser. Auf keinen Fall kalte Getränke mit fettigen Mahlzeiten kombinieren.
- In einer Mahlzeit sollen alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten sein (Rasas): süß, sauer, bitter, scharf, salzig. Beginnen Sie die Mahlzeit idealerweise mit der süßen Speise, diese ist am schwersten verdaulich.
- Verwenden Sie geklärtes Butterfett (Ghee) zur Zubereitung der Speisen, dieses ist bekömmlicher und besser verdaulich als Öle und Fette anderer Herkunft.

BEWEGUNG UND MEDITATION

Yoga

Yoga ist ein wichtiger Teil des Ayurveda. Die Kombination von physischem und mentalem Training trägt dazu bei, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zu stärken. Das regelmäßige Praktizieren von Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen fördert das physische und psychische Wohlbefinden und hilft, Stresssituationen im Alltag besser zu bewältigen

Yoga bringt die Körperenergien wieder in Fluss und erhält den Körper beweglich und geschmeidig bis ins Alter.



Yoga und Pranayama

Jeder Tag startet mit yogischen Atemübungen, auch Pranayama genannt. Yoga ist die Vereinigung von Körper, Seele und Geist. Prana heisst Energie und ayama bedeutet Kontrolle. Mithilfe verschiedener Atemübungen lernen wir, unseren Atem bewusst wahrzunehmen und zu lenken. Dadurch aktivieren wir unsere Lebensenergie und bringen diese wieder zum Fliessen. Über den Atem nehmen wir Sauerstoff auf, aus yogischer Sicht aber auch Prana, die Lebensenergie.

Durch Stress, Verspannungen, eine schlechte Körperhaltung sowie ungünstige Lebensbedingungen ist unsere Atmung behindert und erreicht nicht mehr die Tiefe aller Körperebenen. Es fehlt uns an wertvollem Sauerstoff. Mit nur einer Yogastunde pro Tag schulen wir unsere Achtsamkeit und lernen die Lebensenergie gezielt in alle Bereiche des Organismus zu lenken. Jede Zelle erhält ein Quantum mehr an Sauerstoff als üblich und wird somit in ihrer Funktion Energie umzusetzen und toxische Substanzen auszuleiten aktiv unterstützt.



Yoga - für Einzelne oder für Gruppen

Kriya-Yoga – Freisetzung psychischer Energie

Das Wort Kriya bedeutet Aktivität oder Bewegung. Im Zusammenhang mit Yoga meint es Aktivität oder Bewegung des Bewusstseins. Kriya Yoga in Verbindung mit den Hatha-Yogatechniken wie Asana (Körperhaltung), Pranayama (Kontrolle der Atmung), Mudras (yogische Gesten), Bandhas (yogische Energieschlösser) und verschiedenen anderen yogischen Shatkriyas (Reinigungsübungen) entfesselt und kanalisiert es die physischen und psychischen Energien, um einen Zustand optimaler Gesundheit und spirituellen Erwachens zu erreichen.

Pranayama und Bandhas (Energie-Schlösser)

Dies ist eine höher entwickelte Form des Pranayama, die mit Hilfe des Festhaltens der Energie im Körper durchgeführt wird, um Körper und Geist zu vitalisieren. Pranayama in Kombination mit Bandha ist eine sehr intensive Methode. Sie aktiviert und reguliert die Lebenskraft oder Prana und hilft, eine höhere Ebene der Schwingungsenergie zu erreichen.

Pranayama

Eine stressige Lebensweise hat einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Atmung. Pranayama richtet die Aufmerksamkeit ganz auf den Atem. Es bedeutet wörtlich Ausdehnung des Prana (Lebensenergie/Vitalität). Bestimmte Techniken des Pranayama korrigieren das Atemmuster. Sie lösen die Blockaden der feinstofflichen Energiekanäle und steigern Vitalität und Entspannung.

Yoga Nidra für die Tiefenentspannung
Yoga Nidra bedeutet soviel wie Schlaf; ein Zustand des bewussten Schlafes, bei dem man sich an der Grenze zwischen

Wachsein und Schlaf befindet. Es ist ein geführter Entspannungsprozess, der den Geist beruhigt und das immense Heilungspotenzial des Unterbewusstseins weckt. Im Yoga Nidra befindet sich der Praktizierende an der Schwelle zur Ebene des Unbewussten, von der aus man psychische und stressbedingte Spannungen des Bewusstseins lösen kann.

Chakra Shuddhi zur Reinigung der Chakren

Chakra Shuddhi meint die Reinigung der Energiezentren. Es ist eine der wichtigsten Techniken des Kundalini Yoga. Chakren sind die subtilen Energiezentren des psychischen Körpers. Mit Hilfe des Chakra Shuddhi und von Mantrén wird das gesamte Chakrensystem gereinigt. Es löst Probleme, die im Zusammenhang mit den Chakren stehen und wirkt auf allen Ebenen von Körper und Geist.

Detox-Yoga

Ujay-Atmung (Y-Atmung)

Tief ein- und ausatmen. Beim Ausatmen Bauch nach innen ziehen und den Beckenbereich anspannen.

Stelle dir die Atmung, wie ein inneres Y vor.

Die Füße sind geerdet, die Zehen haben vollen Kontakt zum Boden. Spanne beim Einatmen die Sprunggelenke an und entspanne sie beim Ausatmen. Achte dabei auf die Verbindung vom Knie zum Hüftgelenk.

Vorübung für die Bewegung aller Gelenke (Qi Gong-Übung).

Die Arme seitlich ausstrecken heben und senken. Dann die Arme auf Brusthöhe vom Körper weg und wieder auf den Körper zu bewegen. Gleichzeitig die Knie beugen und wieder strecken.



Yoga - für Einzelne oder für Gruppen

Udhana Bandha

Im Stehen

Beginne einzuatmen und nehme die Arme hoch über den Kopf. Beim Ausatmen die Arme wieder senken, aus der Hüfte nach vorne beugen und die Hände auf den Knien ablegen, dabei den Bauchnabel einziehen und die Luft anhalten. Bauch und Gesässmuskulatur anspannen. Nun die Arme wieder auf Brusthöhe heben, dann erst einatmen und die Muskulatur entspannen.

Diese Übung:

- wirkt aktivierend für den Unterbauch (Vata reduzierend),
- ist gut für die Ausscheidungsorgane und bei Beckenbodenproblemen,
- sollte nicht während der Schwangerschaft oder Menstruation durchgeführt werden.

Im Vierfüsslerstand

Hüftgelenk öffnen und schliessen (die gleiche Übung ist auch im Kniestand möglich, dabei die Hüfte vor- und zurückbewegen). Diese Übung hilft dem Körper entgiften.

«Liegestütz»

Die Hände nach Innen ausrichten und den Ellbogen nach aussen drehen, dann ausatmen. Ausatmen und die Ellbogen beugen. Nun wieder einatmen, den Ellbogen strecken und die Wirbelsäule nach oben durchstrecken. Nun alles in einer fließenden Bewegung miteinander verbinden. Ausatmen, einen Katzenbuckel machen und den Oberkörper nach hinten und unten ziehen. Nun tief einatmen und im Fersensitz den Oberkörper nach vorne zwischen den Händen hindurch ziehen.

Bhastrika

Im Sitzen

Bequem hinsetzen und die Arme hochziehen über den Kopf, dann die Handflächen öffnen und die Finger spreizen. Beim Ausatmen die Arme schnell hinunterziehen, den Ellbogen anwinkeln und nah am Körper halten, dabei die Hände zu Fäusten ballen.

Beim Einatmen die Arme wieder hochziehen. Das 20mal wiederholen und Atmung sowie Bewegung immer schneller werden lassen.

Nach dem letzten Ausatmen die Daumen auf die Fingerballen legen und Fäuste machen, diese gegen das Schambein drücken. Nun tief einatmen und die Luft so lange wie möglich anhalten. (Mula Bandha = Schliessung aller Körperöffnungen).

Entspannen und alles 3x wiederholen. Die Übung hilft zur Reinigung von Gedanken und Emotionen.

Im Stehen

Stelle dich bequem hin. Dann einen Fuss nach hinten stellen, die Zehen beugen und kreisen lassen. Nun den Fuss wechseln.

Die Drehbewegung über das Knie weiter zur Leiste fortführen (gut für Hallux). Stelle dich jetzt mit einem Fuss auf den grossen Zehenballen, ziehe die Ferse und den grossen Zeh hoch.

Das andere Bein ein- und auswärts rotieren lassen. Nun den Fuss wechseln. Anschliessend beide Beine abwechselnd in fließender Bewegung mitdrehen, Diese Übung ist gut für die Lendenwirbel sowie bei Rückenproblemen und stärkt die Knie (nicht bei Miniskus-Problemen machen).



Das Symbol für Om. Om besteht aus den drei Silben AUM und steht für die Einheit der Trinitäten. Es gilt als das wichtigste Mantra im Yoga.



Yoga - für Einzelne oder für Gruppen



Mit achtsamer Yogapraxis unterstützen wir die ayurvedische Lebensführung und entwickeln ein tieferes Verständnis für unseren Körper.

Krokodil

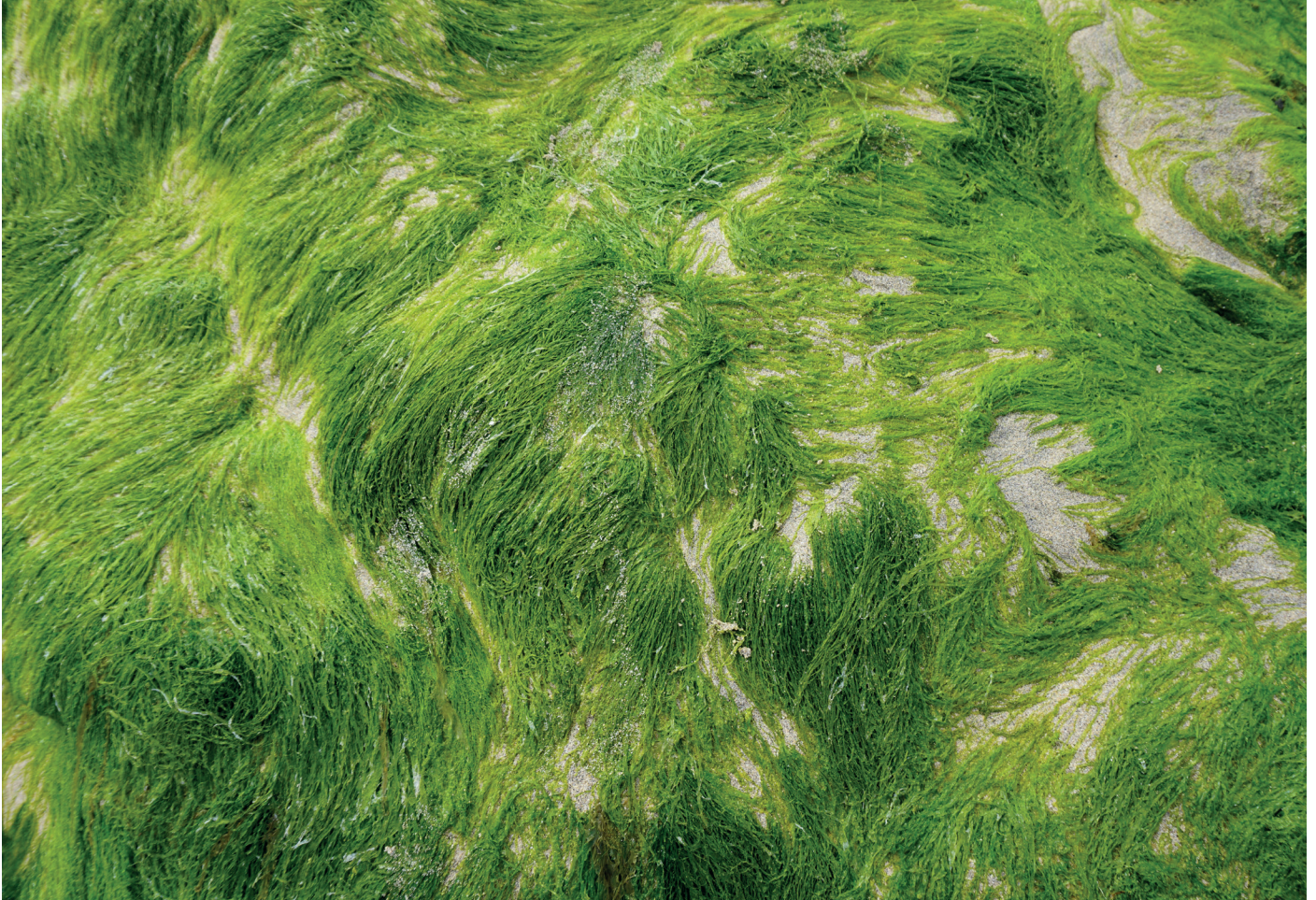
Lege dich auf den Bauch, dann die in Zehen nach aussen ablegen (Hallux liegt am Boden).
Nun abwechselnd das linke und das rechte Knie beugen. Knie, Leiste und Hallux liegen dabei auf dem Boden auf. Den Kopf bequem auf den Händen ablegen. Mit jeder Ausatmung die Fersen Richtung Boden fallen lassen (nicht aktiv drücken), dann entspannen.

Kobra

Wieder in Bauchlage, die Füße zusammenbringen, die Hände unter den Schultern ablegen, die Ellbogen nah am Körper (zueinander ziehen), den Kopf und wenn es geht, den Oberkörper heben. Dabei alle Kraft der Arme zu verwenden.

SUPERFOOD

Die Alge



Gesundes Wunder der Natur - die Alge.



Die Alge



Ergänzend zu den ayurvedischen Behandlungen empfehlen wir die stark entgiftende Wirkung von Thalasso-Behandlungen mit warmen Meeresalgen. Dadurch wird die Haut sichtbar gestrafft und gleichzeitig mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Algen

Kein anderes Naturprodukt ist so reich an Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren und Vitaminen wie die Meeresalgen. Weit über 80 verschiedene gesundheitsfördernde Stoffe sind nachweisbar.

- ➔ Vitamin A (Retinol)
- ➔ Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B5 (Pantothensäure)
- ➔ Vitamin B6 (Pyridoxamin), B12 (Cobalamin)
- ➔ Vitamin C (Ascorbinsäure)
- ➔ Vitamin D (Calciferol)
- ➔ Vitamin E (Tocopherol)
- ➔ PP Niacin H (Biotin)
- ➔ Vitamin K (Phyllochinone)
- ➔ Folsäure

Pantothensäure und Fluor kräftigen das Bindegewebe. Die Vitamine A, C und E zählen zu den Radikalfängern, die auch bei äußerlicher Anwendung die Haut glätten und regenerieren.

Natürliche Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalzium, Eisen, Magnesium, Natrium, Kalium, Phosphor, Zink, Mangan, Jod, Kupfer, Chrom, Selen, Silicium, Lithium).

Jod wird seit einigen Jahren eingesetzt bei Neurodermitis, Haarausfall, brüchigen Nägeln, Osteoporose, Pollenallergien. Jod- und Bromverbindungen stimulieren die Zellerneuerung. Kohlenhydrate (Alginat, Fucosane, Gelose, Mannitol, Zellulose, Glycogen).

Alginat: Wichtigster Bestandteil aller Algen. Lieferant der Alginsäure. Alginat binden große Mengen an Schwermetallen wie Cadmium und Quecksilber sowie radioaktive Isotope wie Cäsium und Strontium und ermöglichen die Ausscheidung über den Darm. Durch einen speziellen Ionenaustauscheffekt können Alginat Schadstoffe im Darm abfangen und daran hindern, die Darmschleimhaut zu passieren. Alginsäure kurbelt den Hautstoffwechsel an.

Aminosäuren (Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin, Alanin, Arginin, Asparaginsäure, Cystein, Glutaminsäure, Glycin, Histidin, Prolin, Serin, Tyrosin).

Mischungen aus Aminosäuren sind in der Kosmetik ein wertvoller feuchtigkeitsbindender Faktor. Methionin und Histidin wirken entzündungshemmend.

Phytohormone: Die Pflege mit Phytohormonen führt zu einer Verbesserung des Hauttonus und der Hautelastizität.



VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Moon Milk



Moon Milk unterstützt einen erholsamen Schlaf

Start in einen gesunden Schlaf

Jeder weiß: Eine warme Milch vor dem Schlafengehen verleiht ein wohlig-entspanntes Gefühl und lässt Sie angenehm zur Ruhe kommen. Die sogenannte Moon Milk enthält außerdem noch Ashwagandha und fördert einen gesunden und tiefen Schlaf daher umso mehr. Am besten trinken Sie die Moon Milk daher direkt vor dem Schlafengehen, um Ihren Körper und Geist optimal auf das Zubettgehen vorzubereiten.

Für die Moon Milk benötigen Sie:

- ➔ 200 ml (Mandel-, Hafer- oder andere pflanzliche) Milch
- ➔ 1 TL Ashwagandha-Pulver
- ➔ 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- ➔ 1 TL rohes Kakaopulver
- ➔ 1 TL getrocknete Lavendelblüten

Erwärmen Sie die Milch langsam und rühren Sie alle Zutaten nach und nach unter. Statt des Kakaopulvers können Sie je nach Geschmack auch einfach eine Prise Zimt verwenden. Wenn Sie möchten, können Sie bei den Zutaten natürlich variieren – das ist ganz Ihnen überlassen. Wichtig ist, dass es schmeckt und Ihnen hilft, zu entspannen.

Ashwagandha kann durch seine positive Wirkung für mehr Balance und Ausgeglichenheit in Ihrem Leben sorgen. Doch vergessen Sie nicht, dass Ayurveda immer ein ganzheitlicher Ansatz ist und die Einnahme der Pflanze allein einen ungesunden Lebensstil nicht ausgleichen kann. In Kombination mit Meditation und der richtigen Ernährung kann Ashwagandha aber für einen stressfreieren Alltag sorgen und Ihnen helfen, wieder Ihre Mitte zu finden.



FÜR ZWISCHENDURCH

Feine Gewürzmilch



Feines aus
ayurvedischen
Gewürzen

Zutaten

- ➔ 1 L Hafermilch
- ➔ Chai Tee Classic Mischung 1-2 Teebeutel
- ➔ 3-5 Anissterne
- ➔ 2 – 4 ganze Zimtstangen
- ➔ bis zu 5 Kapseln Kardamom (grün oder braun, je nach Geschmack)
- ➔ 2 – 3 ganze Nelken

Es kann je nach persönlichem Geschmack noch etwas Ingwer, schwarzer Pfeffer oder Kurkuma zusätzlich verwendet werden. Falls die Milch noch gesüßt werden soll empfiehlt sich die Zugabe von Algarvensirup oder etwas reifer Honig.

Zubereitung

Die Hafermilch wird mit allen Zutaten 1 Minute geköchelt und dann auf kleiner Hitzestufe 30 Min. mindesten weiter erhitzt. Das ist alles!

Sie kann lange warm gehalten und über den ganzen Tag verteilt getrunken werden. Vorbereitung und Transport in Thermoskanne ist möglich.

Die Gewürze können 2 Tage verwendet werden, d.h. bei Bedarf ist nur Hafermilch aufzuschütten und entsprechend lange alles zu erhitzen.

DER ENERGIEKÖRPER DES MENSCHEN

Die Chakren



Nach der indischen Lehre ist das Energiesystem des Menschen in sieben Chakren aufgeteilt.



Die Chakren



Wurzelchakra - Muladhara

Körper: Knochen, Zähne, Wirbelsäule, Einfluss auf Blut, Darm, Aufbau der Zellen und Prostata

Psyche: Urvertrauen, Erdverbundenheit, Bezug zum Materiellen, Durchsetzungsvermögen

Sakralchakra - Svadhisthana

Körper: Einfluss auf Körpersäfte wie Tränen, Lymphe, Urin, Wirkung auf Keimdrüsen, Fortpflanzungstrieb

Psyche: Innere Verbundenheit mit den Naturkräften, Kreativität, Schaffenskraft, Loslassen

Solarplexuschakra - Manipura

Körper: Energie für Nerven- und Verdauungssystem, Galle, Milz und Magen

Psyche: Einbeziehen von Lebenserfahrungen und Emotionen, Umwandlung von vitalen Antrieben, Kraft, bewusste Lebensgestaltung

Herzchakra - Anahata

Körper: Versorgung von Herz und Kreislauf, Einfluss auf die Thymusdrüse, Stärkung der Abwehrkräfte

Psyche: Empathie, Liebe, Selbstlosigkeit, Mitgefühl, Heilung, Hingabe

Halschakra - Vishuddha

Körper: Energie für die Schilddrüsen, Steuerung von Hunger- und Durstgefühl, Ohren, obere Lungen, Bronchien, Hals- und Nackenbereich

Psyche: Inspiration, Wahrnehmung der Intuition, Offenheit, Kommunikation, Unabhängigkeit

Stirnochakra - Ajna

Körper: Einfluss auf die Hypophyse, Energie für das Zentralnervensystem, Steuern der Drüsenfunktion

Psyche: Erkenntnis, Fähigkeit zur außersinnlichen Wahrnehmung, Geist, Verstand, Gedankenkraft, fördert visuelle Fähigkeiten

Kronenchakra - Sahasrara

Körper: Körperwachstum, Einfluss auf die Zirbeldrüse, Bildung von Serotonin und Melatonin

Psyche: Verschmelzung mit dem Universellen, Einheitsbewusstsein, Erleuchtung, Vollendung



STILLER AUGENBLICK

Kerzenmeditation



Stelle eine brennende Kerze auf einen Tisch oder Hocker und setze dich mit 1 Meter Abstand in Augenhöhe der Flamme gegenüber. Sorge dafür das kein Windzug stört, auch die eigene Atmung soll die Flamme nicht bewegen.

Nun schau konzentriert ca. 2 Minuten in die Flamme, dann schliesse deine Augen. Versuche den Lichtpunkt oder die Flamme oder den leuchtender Farbkreis, der jetzt noch vor deinem inneren Auge zu sehen sein sollte möglichst lange zu sehen. Sobald das Bild wieder vor dem inneren Auge verschwunden ist, öffne die Augen wieder und schau wieder in die Flamme. Insgesamt kannst du diese Übung am Anfang drei Mal hintereinander wiederholen . Wenn Du mehr Übung hast darfst du auch gerne bis zu 5 Minuten in die Flamme schauen.

Die Kerzenmeditation klärt den Geist und stärkt sogar die Augen. Sie hilft dir zur Ruhe zu kommen.

Viel Freude wünschen wir dir.

Alles Liebe,

Beate&Umesh



CHINE HUUS

Kontakt zu uns



www.chienehuus.ch
info@chienehuus.ch

Doris Kahl
doris.kahl@kientalerhof.ch

Direkt Nr. 033 676 76 24
Chine Huus 033 676 76 39

Ayurveda-Kur

Umesh
info@umesh.ch

Beate
kur@umesh.ch

Für weitere Informationen:
www.umesh.ch

Auszeit. Achtsamkeit. Erholung.