



Ayurveda-Schule im Rosenschloss
Wolfgang Neutzler, Heilpraktiker
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen an der Donau
info@schule-fuer-ayurveda.de
http://www.schule-fuer-ayurveda.de
Telefon: 0049 (0)9073 – 4480761
Mobil: 0157 - 51271025

Presseveröffentlichung September 2014

Ayurveda-Tipps für den Herbst

Ayurveda ist ein exzellentes Gesundheits-Vorsorge-System. Jeder kann mit Ayurveda seine Gesundheit bewahren – und wenn schon Ungleichgewichte entstanden sind – die Gesundheit wieder erlangen.

Die Ayurveda-Konstitution als Gesundheits-Faktor

Im Ayurveda gibt es 3 Grundlegende Konstitutions-Typen – Vata, Pitta und Kapha. Diese können in unterschiedlichen Mischungs-Verhältnissen auftreten – insgesamt gibt es so 10 verschiedene Grund-Konstitutionen.

Wer seine Konstitution kennt, kann entsprechend der eigenen Konstitution sein Leben so einrichten, dass er im Idealfall immer im Gleichgewicht ist. Im Gleichgewicht sein bedeutet auch gesund sein.

Nun gibt es aber auch die unterschiedlichsten Begebenheiten, die ein Ungleichgewicht der eigenen Konstitution hervorrufen können:
Zuviel Arbeit, die verkehrte Ernährung, Reisen, das unzuträgliche Klima, Stress, Lebenskrisen und andere Herausforderungen des Lebens.

Der Herbst und seine Auswirkungen auf die Doshas

Jetzt, im Herbst, werden vor allem die Vata-Konstitutionen gefordert, denn es herrschen Eigenschaften vor wie „kalt, windig bis stürmisch, trocken“

Das bringt Vata-Ungleichgewichte, z.B. vermehrtes Frieren, trockene Haut, Verspannungen und krampfartige Schmerzen, Ungleichgewichte beim Stoffwechsel, Ungleichgewichte im Schlafverhalten.

Diese Störungen sind umso gravierender, wenn zusätzlich noch Stress vorliegt.

Möglichkeiten, die helfen, die Vata-Störungen wieder auszugleichen:

- Warm anziehen – auch wenn es schön ist, kann das Wetter schnell umschlagen, bzw. kann es gegen Abend deutlich kühler werden.
- Tages-Routine – Ayurveda empfiehlt, sich an bestimmte Tages-Abläufe zu halten und einen ganz individuellen optimalen Tagesablauf zu gestalten. Das hilft grundsätzlich, im Ausgleich zu bleiben.
- Ernährung - Bevorzugt warme Getränke und warmes Essen, am besten so oft wie möglich. Kalte Nahrung wird sonst das Ungleichgewicht noch fördern. Zusätzlich sollten wärmende Gewürze und Kräuter verwendet werden, damit das Essen besser verdaut und der Stoffwechsel angeregt wird.

Ganz besonders sollte man im Herbst aber auf die „Haut“ achten, denn auch sie ist ein Vata-Organ. Kälte und Wind trocknen die Haut aus, machen sie spröde und rissig. Eine gute kosmetische Beratung und Behandlung ist hier die beste Vorsorge.

Sehr wirkungsvoll sind dabei auch die ayurvedischen, sehr entspannenden Ölmassagen, welche mit warmen Ölen durchgeführt eine wahre Wohltat sind. Warme Öle sind Balsam für die Haut.

Ayurveda-Auszeit

Dafür kann man sich 1 Tag reservieren, um einmal ganz für sich selbst da zu sein. Im Ayurveda-Rosenschloss in Gundelfingen an der Donau nutzen viele Kundinnen aber auch einen Wochenend-Aufenthalt dazu, wieder aufzutanken, zu relaxen und die Herbst-Vorsorge am ganzen Körper geschehen zu lassen.

Wer es vor Weihnachten nicht mehr schafft, der kann sich einen Wellness-Gutschein zu Weihnachten schenken lassen und dann geht es gleich im neuen Jahr zur „Gesundheits-Vorsorge“ ins Ayurveda-Rosenschloss.

Weitere Informationen zu den Ayurveda-Programmen im Ayurveda Pur:

<http://www.ayurveda-rosenschloss.de>

Ayurveda bietet eine Fülle von Maßnahmen, um im Gleichgewicht bleiben zu können. Im normalen stressigen Leben, vor allem im Herbst, wenn sich trocken kaltes und windiges Wetter meldet, werden schnell Vata-Ungleichgewichte provoziert.

Wer rechtzeitig gegensteuert, Ayurveda-Behandlungen oder gar eine Ayurveda-Wochenend-Auszeit dazu nutzt, sich „Herbst und Winterfest“ mit Ayurveda zu machen, der kann getrost diese Jahreszeiten auf sich zukommen lassen.

Pressekontakt:

Ayurveda-Rosenschloss-Pressagentur
Herr Werner Appel
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen an der Donau
<http://www.ayurveda-rosenschloss.de>
mail@ayurveda-rosenschloss.de