

Erkenne Deinen Ayurveda-Typ - Die Ayurveda-Konstitution

Die Ayurveda-Medizin ist eine ganz individuelle, ganzheitliche Medizin. Es gibt im Ayurveda zwar 3 Haupt-Konstitutionen - Vata - Pitta - Kapha - und daraus resultieren noch 7 Misch-Konstitutionen.



Pitta - Transformation

Grundsätzlich gehen wir im Ayurveda aber davon aus, dass jeder Mensch eine ganz persönliche Ayurveda-Konstitution hat - "Jeder ist einmalig".

Bei Ernährungsberatungen sagen wir gerne: Es kommt zwar auch auf die Nahrung an, wie gesund und vitalstoffreich diese ist, aber noch viel mehr kommt es auf den Esser an, denn er mit seiner Konstitution und seinen Ungleichgewichten entscheidet letztlich darüber, ob das, was an Nahrung zur Verfügung steht, auch wirklich verwertet werden kann.

Ayurveda-Interessierte sollten also als erstes darauf bedacht sein, Ihre Ayurveda-Konstitution zu erfahren.

Die meisten Menschen machen dies durch einen Fragebogen, bei dem sie die Fragen selbst beantworten. Ich habe viele Menschen kennen gelernt, die aber mit einer solchen selbst gefundenen Dosha-Bestimmung, also mit ihrem

Ayurveda-Typ, nichts anfangen konnten.

Für mich ist das erklärlich. Fragen in einem solchen Fragebogen werden in der Regel subjektiv beantwortet. Fühlt sich z.B. jemand als zu dick, dann wird er "Neigung zu Übergewicht" ankreuzen. Das wäre Kapha oder Kapha-Störung. Vielleicht ist dieser Mensch aber sehr schlank - fühlt sich aber zu dick. Ich habe diese Konstellation schon häufig erlebt in meinen Diagnosen, Ayurvedakuren und in den Ayurveda-Ausbildungen.

Die zweite Möglichkeit, die ich schon als viel besser erachte, ist die Konstitutionsbestimmung durch einen Ayurveda-Fachkundigen - der die Fragen und Antworten anhand ihrer/seiner Erfahrungen reflektieren kann und entsprechend nachhaken kann.

Doch auch damit können viele Menschen nichts anfangen - sie sind sich selbst entweder "viel zu fern", was bedeutet, sie leben viel zu stark angepasst an äußeren Einflüssen, oder sie haben ein solches Ungleichgewicht, dass sie sich mit der Bestimmung nicht richtig identifizieren können. Auch die Möglichkeit, dass es eine fehlerhafte Konstitutionsbestimmung war, sollte man nicht ganz verwerfen - auch das kann vorkommen.

Meine persönlichen Erfahrungen mit der Ayurveda-Konstitutionsbestimmung ist, wenn in Übungen, Gesprächen, Erfahrungsaustausch u.a. die Konstitution erfahrbar wird, dann können sich die Betroffenen bedeutend stärker damit identifizieren - das heißt auch, sie sind bei Ungleichgewicht bedeutend motivierter, diese wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Eine solche Motivation kommt dann von Innen - das ist viel wirkungsvoller.

Ich unterrichte schon seit fast 2 Jahrzehnten Ayurveda. Daraus diesen Erfahrungen heraus entstand das Erfahrungs-Seminar "Erkenne Deinen Ayurveda-Typ". In diesem kann die eigene Konstitution von innen heraus erfahren werden.

Inhalt ist nur diese Erfahrung: Wer bin ich, sondern auch wo sind meine Ungleichgewichte und wie kann ich diese harmonisieren, also wieder in Ausgleich bringen.

Ganz nebenbei lernt man natürlich auch das "Erkennen der anderen Konstitutions-Typen", die Kommunikations-Möglichkeiten u.v.m. Teilnehmer dieser Gruppen berichten immer wieder, dass sie noch nie so leicht Zugang zu ihrem Ayurveda-Typ bekommen haben.

Im August und im September sind die beiden Nächsten Erfahrungs-Workshops: "Erkenne Deinen Ayurveda-Typ" in Rosenschloss in Gundelfingen / Donau.

Weitere Informationen und genaue Termine zum Erfahrungs-Workshop:

[Erkenne Deinen Ayurveda-Typ Vata, Pitta, Kapha](#)

Auf dieser Seite kann man auch einen kostenfreien EMailkurs: Das ist Ayurveda anfordern. Dieser ist vor allem als Vorbereitung für das Erfahrungs-Wochenende gedacht. Dieser kostenfreie E-Mail Kurs: Das ist Ayurveda gibt aber auch jedem Ayurveda-Interessierten den roten Faden des Ayurveda.

Die Ayurvedaschule im Rosenschloss ist eine unabhängige Privatschule. Der Schulleiter der Schule für Ayurveda Wolfgang Neutzler praktiziert seit 1985 als Heilpraktiker mit Schwerpunkt Ayurveda. Als Coach betreut er Menschen in Krisen-Situation und berät Paare und Familien, die anstehende Probleme lösungs-orientiert angehen wollen.

Weitere Schwerpunkte seiner sind Ernährungsberatung und das Entwickeln von Gesundheits-Seminaren, wie Kochkurse, Abnehmkurse, Fastenwochen, Stressbewältigungs-Strategien - Live-Veranstaltungen und digitale Produkte.

Er ist als Autor, Co-Autor, Schulungsleiter sowie Privatdozent für Ayurveda tätig und führt Ayurveda-Inhouse-Schulungen in Hotels, Beautyfarmen und Gesundheits-Zentren durch.

Seit 2013 betreut er den Ayurveda-Lifestyle-Verlag.

Das Ziel ist es, noch vielen Schülerinnen und Schülern sowie Interessierten das ganzheitliche Konzept der indischen Lehre Ayurveda näher zu bringen.

Ayurveda - das Wissen von einem gesunden, langen und glücklichen Leben

Firmenkontakt

Ayurvedaschule im Rosenschloss
Wolfgang Neutzler
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen/Donau
Tel.: 0157 51271025
E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de
Web: <http://www.schule-fuer-ayurveda.de>

Pressekontakt

Ayurveda-Press-Agentur im Rosenschloss
Norbert Neutzler
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen/Donau
Tel.: 09073 44 80 761
E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de
Web: <http://www.ayurveda-rosenschloss.de/>

Verbreitet durch [PR-Gateway](#)