

Ayurveda-Tipps für den Herbst

Noch ist Sommer - oder Spätsommer. Bei uns in Gundelfingen an der Donau zeigen aber die ersten morgendlichen Nebel - der Herbst ist im Anzug.



Ayurveda Rosenschloss un Gundelfingen Donau

Ayurveda ist ein sehr individuelles Gesundheits-System - jeder ist einmalig. Grundlage dieser Einmaligkeit ist die Konstitution des Einzelnen, eine individuelle Mischung der Bioenergien Vata, Pitta und Kapha. Es gibt aber auch einige grundlegende Aspekte, die den Übergang zum Herbst erleichtern.

Reinigung des Körpers - mehr Vitalität:

Frühjahr und Herbst sind nach Ayurveda Übergangs-Zeiten. Diese Zeiten sollte man zur Reinigung des Körpers nutzen. Eine Fastenkur könnte auch nach Ayurveda eine gute Vorbereitung sein. Aber auch die "kleine Ama-Kur" (Ama sind die Stoffwechselschlacken des Körpers, die so eliminiert werden können) oder die Panchakarma Kur können je nach Indikation sinnvoll sein, um sich auf Herbst und Winter bestens vorzubereiten.

Stärkung der Entgiftungskraft

Hilfreiche Maßnahmen sind das "Öl ziehen" und das Reinigen der Zunge. In der ayurvedischen Tagesroutine sollten diese Reinigungs-Maßnahmen ganzjährig durchgeführt werden, im Herbst ist darauf aber besonders zu achten, dann jetzt kann die Entgiftungskraft empfindlich gestört werden. Wer bisher das Öl-Ziehen oder die Zungenreinigung noch nicht in seine Hygiene mit eingebaut hat - jetzt ist ein günstiger Augenblick.

Ayurveda-Ernährung - Gewürze und Kräuter

In der Ayurvedaküche sind Gewürze und Kräuter ganz natürlich. Im Herbst kann jedoch durch die bewusste zusätzliche Gabe von wärmenden Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Kardamom u.a. und durch die Fülle an Kräuter die es jetzt frisch gibt, das Verdauungsfeuer angeregt werden - Das fördert die Entgiftungskraft, der Körper wird widerstandsfähiger. Auch der Chai - indische Gewürztee kann dabei helfen, dass der Körper besser entgiftet.

Lebensstil

Hilfreich für die Gesundheit ist es im Herbst, mehr Regelmäßigkeit ins Leben zu bringen - als Ausgleich für die Unbeständigkeit, welche die Jahreszeit mit sich bringt. Dazu zählt das Aufstehen und "zu Bett gehen", die Mahlzeiten, Yoga, Meditation. Gerade im Herbst ist es sinnvoll, den "unruhigen Geist" durch Regelmäßigkeit zur Ruhe zu bringen.

Ojas stärken

Ojas ist die Lebensenergie. Ist diese stark, so ist auch die Immunkraft stark. Ziel gerade im Herbst und auch im Winter sollte es sein, Ojas zu stärken.

Eine gute Verdauungskraft wird Ojas verstärken, dazu führen auch die vorher beschriebenen Empfehlungen. Aber auch ayurvedische Umstimmungs- und Stärkungsmittel können dabei sehr hilfreich sein:

Hilfreiche Umstimmungsmittel

Trikatu ist eine Gewürzmischung, welche die Verdauungskraft stärkt. Diese setzt sich zusammen aus gleichen Teilen Ingwer, indische Langpfeffer und schwarzem Pfeffer.

Chyavanprash ist eine Fruchtpaste aus Amla-Früchten und vielen Gewürzen, welche die Immunkraft stärkt.

Ingwertee mit Zitrone ist sehr hilfreich um den Stoffwechsel anzuregen (das gleiche gilt auch für den vorher beschriebenen Chai).

Kostenloser E-Mail Kurs "Das ist Ayurveda"... (<http://www.schule-fuer-ayurveda.de/>)

Ayurveda-Kuren... (<http://ayurveda-rosenschloss.de/hp408/lhre-Kur.htm?ITServ=CY2db1b8ddX14f7919bcacX19e0>)

...wie alles begann.

Als engagierte Pitta-Frau gab es für mich arbeitsmäßig kaum Grenzen, beschäftigte mich aber seit Jahren schon mit dem Thema Ayurveda.

...und so spürte ich 2013 - es wird wieder einmal Zeit, eine Pause einzulegen um zu regenerieren und nicht nur Urlaub zu machen. Ich wollte ein Burnout vermeiden, also musste ich konsequent etwas für meine Gesundheit tun. Mein Wunsch, eine Pancha Karma Kur für die Wiederherstellung meiner Kräfte zu nutzen, wurde von meinem Mann intensiv unterstützt.

So waren wir bald auf dem Weg nach Sri Lanka - und was ich dort erleben durfte, das war für mich eine tiefgreifende Erfahrung. Nach einigen Tagen stand daher für mich fest, die freistehenden und im Moment ungenutzten Räumlichkeiten im Rosenschloss - die sollten bald eine Ayurveda-Oase beherbergen.

Schon im Urlaub auf der Sonnenliege in Sri Lanka entstand das Konzept - Ayurveda Pur im Rosenschloss.

In der Hauptsache genoss ich die ayurvedischen Behandlungen. Es war wunderbar. Und ich bin sicher nur mit Ayurveda kann ich so schnell eine positive Kehrtwende meines Gesundheitszustandes erreichen. Nur warum muss ich dafür 20 Stunden Flug auf mich nehmen und einen heftigen Klimawechsel??

Nach Deutschland zurückgekehrt wurde das Konzept intensiv beraten und dann in die Tat umgesetzt.

Heute freuen wir uns über Gäste aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sie alle sind begeistert vom besonderen Ambiente im Rosenschloss, der persönlichen Betreuung und den schnellen und tiefgreifenden Prozessen, die durch die Ayurveda-Medizin initiiert werden.

Immer mehr Menschen möchten gesund alt werden und dazu kann Ayurveda Pur im Rosenschloss einen Beitrag leisten.

Zwei erfahrene Heilpraktiker leiten unsere Ayurveda-Abteilung im Rosenschloss und arbeiten intensiv mit unserem qualifizierten Gästehausteam zusammen. Die durchweg positiven Rückmeldungen bestätigen die Zufriedenheit unserer Gäste. Das zeigt uns, dass unsere Entscheidung, das Bildungszentrum für Floristen durch Ayurveda Pur zu ergänzen, richtig war.

Seit November 2014 hat die Ayurvedaschule von Wolfgang Neutzler ebenfalls ihren Sitz im Rosenschloss. Damit wurde der für berufliche Bildung bekannte Landkreis Dillingen, noch durch eine weitere Bildungs-Institution bereichert. Diese Entscheidung fiel auch, weil das Bildungszentrum in Gundelfingen ganz zentral liegt. Die Autobahn- und Zuganbindungen zu den Ballungszentren München, Stuttgart, Nürnberg, Würzburg, Ulm und Regensburg sind optimal.

Firmenkontakt

FDf-Bayern GmbH

Barbara Storb

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.:09073 95894-0

Fax:09073 95894-44

E-Mail:mail@ayurveda-rosenschloss.de

Web:http://www.ayurveda-rosenschloss.de

Pressekontakt

Ayurveda-Press-Agentur der Ayurvedaschule

Wolfgang Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.:09073 95894?0

Fax:09073 95894?44

E-Mail:info@schule-fuer-ayurveda.de

Web:http://schule-fuer-ayurveda.de

Verbreitet durch [PR-Gateway](#)