

Mit Ayurveda fit durch den Winter

Ayurveda ist eine der individuellsten Ernährungslehren weltweit.

Mit der Ayurveda-Ernährungslehre ist es für jeden Menschen möglich, für sich persönlich ein ganz spezifisches Ernährungskonzept zu entwickeln und umzusetzen.

Dies gelingt ohne viel Aufwand, selbst wenn man in einer Gemeinschaft (Familie) lebt.

Ayurveda-Interessierte können also ihre Ernährungs- und Lebensweise entsprechend der eigenen Konstitution (der individuellen spezifischen Mischung der Bioenergien Vata, Pitta und Kapha) anpassen.

Gleichzeitig können aber auch äußere Faktoren berücksichtigt werden, wie zum Beispiel die Qualitäten der Jahreszeiten.

Im Winter gibt es 2 Bio-Energien (Doshas), die besonders zu beachten sind:

Vata:

Vata hat unter anderem die Eigenschaften : kalt, trocken, leicht.

Trockene, kalte bis sehr frostige Winterphasen mit "klirrender Kälte" stellen besondere Anforderungen an uns und unseren Körper.

Frieren, wechselhafte Verdauung oft mit viel Blähungen, Unkonzentriertheit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen können hier Zeichen von Ungleichgewichten sein.

Besonders Vata-Konstitutionen sollten hier ausgleichen. Aber auch bei "Stress" gilt es hier, ganz bewusst gegenzusteuern.

Kapha

Kapha hat unter anderem die Eigenschaften: schwer, träge, kalt, feucht.

Kaltes, matschiges, feuchtes Wetter erhöht das Kapha.

Zu gehaltvolles Essen, wie es um die Weihnachtszeit oft aufgenommen wird, kann hier gravierende Ungleichgewichte hervorrufen.

Da beide Doshas die Eigenschaften "kalt" haben, können sich die Störungen in der Konstitution gegenseitig aufschaukeln, denn "Kälte" schwächt die Verdauungskraft des Körpers, fördert dadurch Energielosigkeit, Erkältungs-Krankheiten und vieles mehr.

Wichtige Gegenmaßnahmen zum Stärken der Immunkraft und für einen gesunden Stoffwechsel können u.a. sein: Überwiegend warme Getränke - Tees, abgekochtes warmes Wasser, Ingwerwasser. Dies alles ist ideal, um den Stoffwechsel anzuregen, was auch der Entgiftungskraft zu Gute kommt und die Immunkraft stärkt.

Überwiegend warme und gewürzte Mahlzeiten sind gerade im Winter sehr von Vorteil. Ayurveda-Ernährung zeichnet sich dadurch aus, dass durch Wärme und Gewürze der Stoffwechsel optimiert wird. Dies wird als "optimal funktionierendes Agni" bezeichnet. Die Bitterstoffe in Gemüse und Gewürzen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Bewegung: Bedingt durch die kurzen Tage und die vermehrte Dunkelheit ist der Bewegungsdrang im Freien bei vielen Menschen sehr eingeschränkt. Dem sollte man durch dynamische Bewegung wie spezielles Yoga, Tanzen, aktivierende Atem-Übungen u.a. einen Ausgleich geben.

Wer sich für seine Ayurveda-Konstitution interessiert und dafür, wie er diese erkennen kann bzw. was er tun kann, um gesund zu bleiben, der erhält im [kostenlosen E-Mail \(http://www.schule-fuer-ayurveda.de/\)](http://www.schule-fuer-ayurveda.de/)-Kurs "Das ist Ayurveda" wertvolle Anregungen.

Wer zusätzlich als guten Vorsatz fürs neue Jahr einer "gesünderen Ernährung" Priorität gegeben hat, für den gibt es in Ayurveda Pur im Rosenschloss in Gundelfingen / Donau Ayurveda-Kochkurse (<http://www.schule-fuer-ayurveda.de/ayurveda-kochkurs.html>). Sie vermitteln die Grundlage, wie Sie die Ayurveda-Ernährung leicht in Ihr Leben integrieren können.

Ayurvedakuren gibt es im Ayurveda-Pur im Rosenschloss, genau das Richtige fürs Frühjahr. (<http://ayurveda-rosenschloss.de/hp408/Ihre-Kur.htm?ITServ=CY5ac3f749X151f7a8cefeX6c0e>)..

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](#)