

Vata, Pitta oder Kapha - die Konstitution im Ayurveda

Nach Ayurveda kann es ein Garant für Gesundheit sein, seine Konstitution zu kennen.



Pitta als Ayurveda-Konstitution

Im Ayurveda gibt es drei Grundkonstitutionen - Vata, Pitta und Kapha und davon abgeleitet einige Misch-Konstitutionen.

Soweit, so gut, doch was für einen Nutzen kann es haben, die eigene Konstitution zu kennen und sein Leben darauf abzustimmen?

Das wichtigste, was Ayurveda uns in Aussicht stellt ist ein langes, glückliches und gesundes Leben.

Betrachtet man die Statistiken von Krankenkassen und vom Bundes-Gesundheits-Ministerium, dann ist Gesundheit kein Gut, dass nach unserem Lebensstil viele sich Menschen jenseits von 55 Jahren erhalten können.

So ist nicht nur der Stress ein Gesundheitskiller, sondern auch die nach unserer westlichen Sicht ganz natürlichen Alterungsprozesse, die zu Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck und vieles mehr führen. ...und nach ist die Ursache dafür ein Lebensstil und eine Ernährung, die nicht der eigenen Konstitution entspricht.

Ganz gravierend ist das Thema Übergewicht.

Die Statistiken zeigen auf, dass bei den Altersgruppen "über 60 Jahre" der Prozentsatz von Übergewicht über 70 % liegt. Je älter, desto stärker steigt der Prozentsatz.

...und es ist bekannt, dass Übergewicht ein hohes Risiko für weitere Krankheiten in sich birgt.

Das muss aber nicht sein.

Nach Ayurveda sind diese Krankheiten Zeichen für: "ich lebe nicht meiner Konstitution entsprechend".

Alterungsprozesse müssen also nach Ayurveda nicht in dem Maße sein, wie sie nach unserem westlichen Denken als "ganz natürlich" angesehen werden.

Wie oft hören wir in unserer Ayurveda-Praxis oder auch im Leben: "Das ist das Alter".

Nach Ayurveda ist es eine ganz natürliche Gesundheitsvorsorge seine Konstitution zu kennen und sein Leben entsprechend einzurichten.

Diese Empfehlungen sind keine Regeln, die uns einschränken, sondern Tipps, die uns dabei unterstützen, länger gesund, fit und glücklich zu sein.

In der Ayurvedaschule im Rosenschloss kann jeder Interessierte die eigene Konstitution erfahren.

In dem 2-Tages-Seminar "Grundlagen des Ayurveda" wird in der Gruppe jedoch nicht nur die eigene Konstitution erarbeitet, sondern man bekommt auch das Wissen, wie man seine Gesundheit unterstützen und Ungleichgewichte der Konstitution erkennen und ausgleichen kann.

...Und zusätzlich erfährt man noch, wie man auch bei anderen Menschen, z.B. bei den Lieben zu Hause, die Konstitution erkennen kann.

Dieses Ayurveda-Grundlagen Seminar ist für alle Menschen gedacht, die ihre Gesundheit verantwortungsvoll in die eigene Hände nehmen möchte, also für alle Gesundheits-Interessierte.

Weitere Informationen zu dem Seminar "Grundlagen des Ayurveda"...

Ayurveda Konstitution... (<http://www.schule-fuer-ayurveda.de/grundlagen-des-ayurveda.html>)

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](#)