

ABHYANGA-AYURVEDA

Ayurveda bedeutet übersetzt "das Wissen vom Leben". Es kommt aus Indien und gilt als die älteste, vollständigste Gesundheitslehre der Welt.

Ayurveda sieht die Gesundheit in einem Gesamtzusammenhang von Geist, Körper und Universum. Es lehrt eine gesunde Lebensführung und zeigt, wie man Krankheiten auf natürliche Weise begegnen kann. Im Mittelpunkt der ayurvedischen Behandlung steht immer der ganze Mensch - sein Körper, sein Geist und seine Seele - nicht ein einzelnes Symptom. Ziel einer Behandlung ist, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Das Bestreben von Ayurveda

Ziel von Ayurveda ist, ein gesundes und langes Leben zu erreichen.

Gesund ist man dann, wenn sich die Körperfunktionen - also Stoffwechsel, Verdauung, Gewebe und Ausscheidungen - im Gleichgewicht befinden und die Seele, Sinne und der Geist im dauerhaften Zustand inneren Glücks sind.

Ayurveda ist eine alternative Möglichkeit für alle diejenigen, die nach einer praktischen, einfachen und ganzheitlichen Form des Heilens suchen.

Die Lehre der drei Doshas

Ayurveda benützt, wie jede andere Wissenschaft auch, ihre eigene Sprache, hier ist es die Lehre der drei Doshas: **VATA - PITTA - KAPHA**

Jedes Dosha ist im ganzen Körper wirksam und hat auch geistige Funktion. Wir haben alle drei Doshas in uns, das bedeutet, dass wir Mischtypen sind.

Bewegen sich die Doshas aus dem Gleichgewicht, führt dies zu Befindlichkeitsstörungen, längerfristig zu Krankheit. Ayurveda spielt eine wesentliche Rolle in der Vorbeugung und deckt auch andere Bereiche ab:

Bewusstseinsentwicklung, Astrologie, vedische Architektur, Heilkräuterkunde, Musiktherapie, Ernährung, Meditation, Pulsdiagnose, Entschlackungskuren (Pancha Karma), u.ä..



Die Eigenschaften der drei Doshas

• Eigenschaften des VATA

Leichter Körperbau, begeisterungsfähig, schnelle Auffassungsgabe, geht Dinge schnell an, Hunger und Verdauung unregelmäßig, trockene Haut, Verstopfung, Neigung zu Sorgen und Kummer, leichter unterbrochener Schlaf, Abneigung gegen kaltes und windiges Wetter

• Eigenschaften des PITTA

Mittelschwerer Körperbau, geht Dinge mittelmäßig an, Abneigung gegen Hitze, leicht erregbar, ungeduldig, arbeitet organisiert, systematisch, guter Redner, kann Mahlzeiten schwer auslassen, starker Hunger, gute Verdauung, unternehmungslustig, Sommersprossen, Muttermale

• Eigenschaften des KAPHA

Stabiler eher schwerer Körperbau, meist kräftiges dunkles Haar, Ausdauer, Stärke, geringes Hungergefühl, geht Dinge langsam an, langsame Verdauung, ruhige beständige Persönlichkeit, langsame Auffassungsgabe, tiefer langer Schlaf, lässt sich nicht aus der Ruhe bringen

Die Abhyanga Behandlung

Die Abhyanga Behandlung ist eine entspannende Anwendung am ganzen Körper mit warmem Sesamöl, die auf den jeweiligen Konstitutionstyp abgestimmt wird. Ziel dieser klassischen Ayurveda Behandlung ist es, das Gleichgewicht zwischen den Doshas (Konstitutionstypen) zu erhalten oder wiederherzustellen. Das medizinische Sesamöl geht tief ins Gewebe und aktiviert den Stoffwechsel in den Muskeln und Geweben, dadurch lösen sich Schlackenstoffe. Gleichzeitig stärkt es die Haut und harmonisiert sanft den ganzen Körper, wobei die Marmapunkte (Energiepunkte) stimuliert werden. Es ist eine wahre Wohltat für die Haut.

Die Abhyanga Behandlung wird angewendet bei:

- Schlaflosigkeit
- Stress
- Nervosität
- Verdauungsproblemen
- Arthrose
- Depression
- Gewebsschwächen
- Störungen des Bewegungsapparates

Eine **Abhyanga Behandlung dauert 60 Minuten und kostet € 45,--.**

Mitzubringen sind Bademantel, ein Leintuch, zwei Handtücher, Badesandalen und eine Kopfbedeckung (für den Heimweg).

Da die **Behandlung nur nach Terminvereinbarung** stattfindet, melden Sie sich bitte unbedingt persönlich, über unsere Homepage oder telefonisch unter 0316/292979 dafür an.



Unsere diplomierte Ayurveda-Therapeutin

Elisabeth Graßl



Ganzheitliche Medizin ist ein Thema, mit dem ich mich schon viele Jahre beschäftige.

Nach meiner Ausbildung 1997 bei Maharishi Mahesh Yogi zur Ayurveda Therapeutin folgten noch viele Fortbildungen, den Höhepunkt stellte meine Bildungsreise nach Indien dar.

Ich freue mich, Sie in der Regenbogen Apotheke behandeln zu dürfen und Ihnen Ayurveda ein Stück näher bringen zu können.