

Was ist Ayurveda?

Ayurveda, oder die "Wissenschaft vom Leben", ist die älteste überlieferte Medizinlehre der Welt. Als Vorläufer der chinesischen wie tibetischen Medizin sehen die Wissenschaftler ihren Ursprung im antiken Indien vor etwa 3000 Jahren vor Chr. Das vorrangige Ziel ist, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und dabei das Gleichgewicht körperlicher und psychischer Funktionen zu steigern. Menschen, bei denen dieses Gleichgewicht gestört ist, können unter Stresssymptomen, Schwäche, Konzentrationsproblemen, Angstzuständen, Allergien, chronischen und degenerativen Erkrankungen sowie psychosomatischen Störungen leiden. Den zentralen Punkt der ayurvedischen Medizin bilden die drei Doshas, eine Konstituierung des Menschen in drei Grundtypen: *Vata*, *Pitta* und *Kapha*. Das Gleichgewicht dieser drei Doshas in allen Lebensbereichen ist die Voraussetzung für Gesundheit, in einer Störung liegen die Krankheiten begründet.

Die drei Doshas

Der Vata-Typ oder *Atmospheric*. Luft und Äther dominieren sein Leben. Der *Vata-Mensch* ist knochig, essen ist ihm nicht so wichtig, *Vatas* sind schnelle, drahtige und kreative Menschen, sie sind begeisterungsfähig aber empfindsam. Trockene Haut, spröde Fingernägel und nervöse Störungen gehören oft zu ihren Problemen, ebenso Schlafstörungen, Rheuma und Darmstörungen.

Der Pitta-Typ oder *Athletic*. Seine Elemente sind Feuer und Wasser. Der *Pitta* fällt oft durch sein Temperament auf. Er hat einen scharfen Verstand, leidenschaftliche Gefühle, ist gerne Chef und oft launisch. Ständige Anspannung kann zu Bluthochdruck, Herzinfarkt und Magengeschwüren führen. Der *Pitta-Mensch* ist auch besonders anfällig für Infektionskrankheiten.

Der Kapha-Typ oder *Earthic*. Seine Elemente sind Erde und Wasser. Der *Kapha-Mensch* zeigt Durchhaltevermögen, Stärke und Standfestigkeit. Er neigt zu Übergewicht und will Menschen und Dinge besitzen. Er ist verlässlich und umgänglich, lässt sich aber nicht drängen und schläft gerne zuviel. *Kaphas* leiden häufig an träger Verdauung, Diabetes und Ödemen.

Im Einklang mit sich selbst!

Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Das Leben wieder neu erwecken, dies soll unser gemeinsames Ziel sein!

Ruhend in der Mitte, bereit sein für neue Aufgaben des Lebens. Lebendig sein, sprudeln wie frisches, vitales Quellwasser, was würden Sie sich mehr wünschen!

Tauchen Sie ein in das Erlebnisland der Sinne, erspüren Sie sich wieder neu!

Inge und Horst Ludwig beraten und begleiten Sie gern auf Ihrer Reise durch das Erlebnisland der Therapien. Hören Sie nur einen Moment auf Ihre innere Stimme! Lassen Sie Ihre Sinne sprechen!

Gemeinsam finden und öffnen wir den Weg zu den Wurzeln Ihrer Kraft.

Erstarken Sie ganzheitlich in einer Welt voller Atmosphäre und Sensibilität. Erleben Sie Symphonien aus sanften Berührungen, heilsamen Kräuterenergien, naturreinen Düften, sanft umhüllenden Klängen. Finden Sie so den „Schöpfungsakt“ mit sich selbst und lassen Sie einfach ein bisschen die Seele baumeln!