



praxis für
ayurveda medizin

GET WELL. BE HAPPY.



FRÜHJAHRSPUTZ FÜR KÖRPER UND GEIST

Ayurvedische Detox Kur zum Stoffwechselanregen und Entschlacken

Stoffwechsel anregen, Entgiften, Entschlacken, Reinigen

Den Frühling empfinden hierzulande viele Menschen als die Zeit des Aufbruchs und der Erneuerung, verbunden mit der Hoffnung auf Licht, Farben und Wärme. Es ist auch die Zeit der Reinigung, wie z.B. die Fastenzeit vor Ostern, verbunden mit bewußtem Verzicht, der Besinnung und inneren Einkehr und der Nächstenliebe. Solche Perioden der Läuterung helfen dem Körper und dem Geist, abgelagerte schädliche Stoffe (ama) wieder auszuscheiden und den Stoffwechsel anzuregen.

Symptome von einem erhöhten Kapha-Dosha

Die kühlen und feuchten Witterungseinflüsse im Winter aber auch, je nach Gewohnheiten, die Lebensweise und Ernährung begünstigen eine übermäßige Anreicherung des Kapha-Doshas (Ka = Wasser, pha = gedeihend). Kapha ist das Dosha, das uns körperliche Kraft, Geschmeidigkeit und Erinnerungsvermögen verleiht. Ein erhöhtes Kapha begünstigt die im Frühjahr häufig auftretenden Erkältungskrankheiten und das Phänomen der Frühjahrs-müdigkeit.

Dies ist darauf zurückzuführen, dass durch das Klima, Ernährung und Lebensgewohnheiten Verdauung und Stoffwechsel (agni) vermindert werden.

Ein geringes Verdauungsfeuer ist die Grundursache vieler Krankheiten. Es werden Schlacken bzw. Giftstoffe (ama) produziert, was die Körperkanäle verstopft, die Nahrungsverwertung ist blockiert, die Immunreaktion des Betreffenden herabgesetzt und Müdigkeit und Erschöpfung hervorruft.

Ayurvedische Maßnahmen zur Anregung des Stoffwechsels und Entschlackung

Um das Stoffwechselfeuer wieder anzufachen spielt die Ernährung eine zentrale Rolle.

Ayurvedisches Fasten facht das Feuer wieder an und bedeutet je nach aktueller Stoffwechselsituation kleine Portionen an leicht verdaulichem Essen, das Auslassen einer Mahlzeit, Safttage oder leichte Gemüsegerichte.

Neben der konstitutionell angepassten Fastenernährung sind Bewegung, Tagesrhythmus, Schlafdauer sowie spezielle Atem- und Yogaübungen, Meditationen als auch Ausleitungsverfahren und stoffwechselanregende Massagen, wie z.B. Garshana, Udvartana oder Pinda Sveda, hilfreich für diesen Reinigungsprozeß. Dadurch erhalten wir unsere Zellen, Gewebe und Organe jung und leistungsfähig und sorgen für ein emotionales Gleichgewicht.

Mit einer ayurvedischen Reinigungskur den Stoffwechsel wieder anregen und Kapha balancieren

Die Ayurveda-Kurangebote für den Frühling bieten je nach Bedarf eine intensive Begleitung während des Reinigungsprozesses.



praxis für
ayurveda medizin

GET WELL. BE HAPPY.



Wirkung

Die Kurmaßnahmen sind darauf ausgerichtet, eine effektive und anhaltende Anregung des Stoffwechsels und Entschlackung zu bewirken. Und der Effekt ist nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf der psychischen und geistigen Ebene spürbar. Ein gut funktionierender Stoffwechsel erhält die Zellen, Gewebe und Organe jung und leistungsfähig und sorgt für ein psychisches Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Inhalte und Ablauf

Die ambulanten Kuren beginnen mit einer ausführlichen Anamnese und Untersuchung, bei der Ihre aktuelle Konstitution ermittelt und Diagnose erstellt wird. Sie erhalten einen individuellen Kurplan mit Empfehlungen zur Ernährung, Rezepten, Kräuterpräparaten, Bewegung, Tagesroutinen und Meditation. Je nach Kurpaket wird die Reinigung durch die stoffwechselanregenden Massagen durch ein mildes Virecana (therapeutisches Abführen) intensiviert.

Indikationen

Stoffwechselanregende, entschlackende und reinigende Maßnahmen sind bewährt bei Schweregefühl, Übergewicht, Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselträgheit, Stoffwechselstörungen wie z.B. Diabetes mell. II, Zellulitis, Ödeme, Allergien wie Heuschnupfen, Asthma, Unverträglichkeiten, Durchblutungsstörungen, Kältestörungen, psychovegetative Störungen wie Schlafstörungen, Erschöpfungssyndrom, Depression, etc.

Termine

Die Termine für die Kuren werden persönlich und individuell vereinbart. Behandlungen finden auch am Wochenende statt.

Vom 10.03. bis einschließlich 16.03.20 wird für alle Kurteilnehmer ein Programm mit Vorträgen, Meditationen, Übungen, in der Praxis angeboten und ist in jedem Kurpaket enthalten.

Kosten

Die Kosten für eine Frühjahrskur sind jeweils bei den Kurpaketen aufgeführt.

Viele Private Krankenversicherungen und Private Zusatzversicherungen erstatten ganz oder teilweise die Kosten im Rahmen der Heilpraktikergebührenverordnung.



KURPAKETE

Für die Auswahl Ihres geeigneten Kurpaketes stehe ich Ihnen gerne beratend zur Verfügung.

I Leichte Frühjahrskur zum Stoffwechselanregen und Entspannen

PROGRAMM / INHALTE:

- Konsultation
- individueller Kurplan mit Empfehlungen zur Ernährung, Rezepten, Kräuterpräparaten, Bewegung, Tagesroutinen und Meditation
- 2 Padabhyanga (ayurvedische Fußmassagen)
- tägliches Kurprogramm vom 10.03. bis einschl. 16.03.20

Dauer: Konsultation / 2 Kurtage
Termin: wochentags nach Vereinbarung oder an einem Kurwochenende
Kosten: 229 €

II Entschlackende ayurvedische Reinigungskur

PROGRAMM / INHALTE:

- Konsultation
- individueller Kurplan mit Empfehlungen zur Ernährung, Rezepten, Kräuterpräparaten, Bewegung, Tagesroutinen und Meditation
- 2 stoffwechselanregende Ganzkörperbehandlungen/-massagen (je nach Konstitution Abhyanga, Garshana, etc.) mit Svedana (Schwitzbehandlung)
- Mildes Virecana (therapeut. Abführen)
- tägliches Kurprogramm vom 10.03. bis einschl. 16.03.20

Dauer: Konsultation / 2 Kurtage
Termin: wochentags nach Vereinbarung oder an einem Kurwochenende
Kosten: 299 €

III Intensive Entschlackungs- und Ausleitungskur mit Pippali

PROGRAMM / INHALTE:

- Konsultation
- individueller Kurplan mit Empfehlungen zur Ernährung, Rezepten, Kräuterpräparaten, Bewegung, Tagesroutinen und Meditation
- tägliches Kurprogramm vom 10.03. bis einschl. 16.03.20

Termin: wochentags nach Vereinbarung oder an einem Kurwochenende
Dauer: Konsultation / Einnahme der Pflanzenpräparate und Ausleitung zu Hause 14 Tage
Kosten: 199 €

IV Ayurvedische Frühjahrskur zum Reinigen und Abnehmen

PROGRAMM / INHALTE:

- Konsultation
- individueller Kurplan mit Empfehlungen zur Ernährung, Rezepten, Kräuterpräparaten, Bewegung, Tagesroutinen und Meditation
- 4 Behandlungen (je nach Konstitution) mit 3 Svedana (Schwitzbehandlungen)
- Mildes Virecana (therapeut. Abführen)
- tägliches Kurprogramm vom 10.03. bis einschl. 16.03.20

Dauer: Konsultation / 9 Kurtage
Termin: wochentags nach Vereinbarung oder an einem Kurwochenende
Kosten: 499 €





praxis für
ayurveda medizin
gabriele braun
heilpraktikerin

zweggewann 14
69124 heidelberg
mobil +49 (0)170 7391114
mail@ayurveda-med.com
ayurveda-med.com

V Ambulante klassische medizinische Ayurveda-Reinigungskur

PROGRAMM / INHALTE:

- Eingangskonsultation (Anamnese, Untersuchung, Erstellung des Therapie- und Behandlungsplanes)
- tägliche Konsultationen (Untersuchung, aktuelle Festlegung des Behandlungsablaufes)
- Ernährungsplan und Rezepte
- Tagesablauf und Verhalten während der Kur
- Heilpflanzenpräparate
- Manuelle Therapien und Massagen (jeweils nach Indikation)
- Ausleitungsverfahren (jeweils nach Indikation)
- Abschlußkonsultation mit Empfehlungen für die weitere Ernährung, Lebensstil, Heilpflanzenpräparate sowie ggf. Behandlungen

Dauer: vorab Konsultation / ca. 14 Kurtage
Termin: nach Vereinbarung
Kosten: je nach Behandlungsumfang und Dauer
(während dieser Zeit kann der Patient seinen beruflichen und einigen privaten Verpflichtungen nicht nachkommen und sollte deshalb Urlaub sowie persönlichen Freiraum einplanen)