



praxis für
ayurveda medizin

GET WELL. BE HAPPY.



Herbstliche Ayurveda Detox-Kur zum Entsäuern und Entspannen

Durch die Hitze und Trockenheit im Sommer steigt das Pitta-Dosha bis zum Herbst natürlicherweise an. Wir sammeln viel innere Hitze, was Energie und Tatkraft schenkt.

Körperliche Symptome von einem aggravierten Pitta

Ein zu hoher Anstieg von Pitta zeigt sich mit Symptomen wie Hitze- (z.B. übermäßige Schweißbildung, Brennen) und erhöhte Säureentwicklung in den Verdauungsorganen verbunden mit Sodbrennen, Durchfall und Gastritis. Rötungen, Entzündungen, Abszesse sind die typischen Symptome der Haut und Schleimhäute. Betroffene haben häufig ein übermäßiges Hunger- oder Durstgefühl und ein starkes Verlangen nach Kaltem.

Psychische Symptome durch ein erhöhtes Pitta, Vata und Rajas

Auch auf der psychischen Ebene sammelt sich Pitta-Energie an. Die auf geistiger Ebene wirkende Rajas-Qualität sorgt im ausgeglichenen Zustand für Tatkraft und Effizienz. Eine Erhöhung läßt diese Eigenschaften in Ungeduld, Reizbarkeit und emotionaler Erregbarkeit stärker umschlagen. Auch kann der Hang zu negativen Gedanken, Begehrlichkeiten, Eifersucht und psychischer Verstrickung verstärkt werden.

Ayurvedische Maßnahmen zur Entsäuerung, Reinigung und Entspannung

Die Ayurveda Medizin nutzt die saisonalen Faktoren im Herbst zur Behandlung von Pitta-Symptomen. Das optimale Programm zum Entsäuern und Entspannen ist eine basenreiche, mental ausgleichende Ernährung in Kombination mit einer körperlichen Reinigung durch Massagen und therapeutischem Abführen (Virecana) sowie spirituellen Methoden wie Meditation.

Neben der konstitutionsgerechten Ernährung, Bewegung, manuellen Behandlungen sind für den ganzheitlichen Reinigungsprozeß auch offene, klärende und entlastende Gespräche wichtig.

Mit einer ayurvedischen Detox Kur das aggravierte Pitta wieder balancieren

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

Wirkung

Die Kurmaßnahmen sind darauf ausgerichtet, eine effektive und anhaltende Entgiftung und Regeneration zu bewirken. Und der Effekt ist nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf der psychischen und geistigen Ebene spürbar. Die Reinigung und Entsäuerung 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 werden die unterstützenden Massagen durch ein milde Reinigung (Virecana = therapeutisches Abführen) ergänzt.



Indikationen

Reinigende und entsäuernde Maßnahmen sind bewährt bei Magen-Darm-Erkrankungen und Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselstörungen, Hauterkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Allergien und Unverträglichkeiten, Übergewicht, psychovegetative Störungen wie Schlafstörungen, Erschöpfungssyndrom, etc.

Termine

Je nach Kurpaket finden die Termine nach persönlicher Vereinbarung an Wochentagen oder an den Kur-Wochenenden statt. Vom 5.10.-11.10. und 2.11.-8.11. finden abends per Video Veranstaltung zu den Themen Einführung in die Doshas, Ernährung, Meditation, Tagesroutinen etc. sowie ein gemeinsamer Rundgang im Wald morgens am Wochenende statt.

Kosten

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

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

KURPAKETE

I Herbstliche Detox-Kur für zuhause

PROGRAMM / INHALTE:

Kurplan mit Empfehlungen zur Ernährung, Rezepten, Bewegung, Tagesroutinen und Meditation

Dauer:	ca. 2-7 Tage
Termin:	September/Oktober
Kosten:	kostenlos zum Download https://ayurveda-med.com/project/ayurveda-kur-basen-fasten-detox-reinigung-abnehmen/

II Herbstliche Ayurveda-Kur zum Entsäuern und Entspannen

PROGRAMM / INHALTE:

- Konsultation
- individueller Kurplan mit Empfehlungen zur Ernährung, Rezepten, Kräuterpräparaten, Bewegung, Tagesroutinen und Meditation
- 2 Padabhyanga (ayurvedische Fußmassagen)

Dauer:	Konsultation / 2 Kurtage
Termin:	wochentags nach Vereinbarung oder an einem Kurwochenende (Termine siehe oben)
Kosten:	269 €





III Herbstliche ayurvedische Reinigungskur

PROGRAMM / INHALTE:

- Konsultation
- individueller Kurplan mit Empfehlungen zur Ernährung, Rezepten, Kräuterpräparaten, Bewegung, Tagesroutinen und Meditation
- 2 Ganzkörperbehandlungen/-massagen (je nach Konstitution Udvartana, Abhyanga, Garshana, etc.) mit Svedana (Schwitzbehandlung)
- Mildes Virecana (therapeut. Abführen)

Dauer: Konsultation / 2 Kurtage

Termin: wochentags nach Vereinbarung oder an einem Kurwochenende (Termine siehe oben)

Kosten: 349 €

IV Ambulante ayurvedische Basenfastenkur 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)

Dauer: Konsultation / 9 Kurtage (3 Einleitungstage, 3 Reinigungstage, 3 Aufbau tage)

Termin: wochentags nach Vereinbarung oder an einem Kurwochenende (Termine siehe oben)

Kosten: 499 €

V Individuelle medizinische Ayurvedakur für den Herbst

PROGRAMM / INHALTE:

- Konsultation
- Individueller Kurplan mit Empfehlungen zur Ernährung, Kräuterpräparaten, Bewegung, Tagesroutinen und Meditation
- ca. 5 – 7 medizinische Behandlungen je nach vorliegenden Beschwerden und Indikation
- Reinigungsverfahren nach Indikation und Diagnose

Dauer: Konsultation / 5 – 7 Kurtage

Termin: wochentags nach Vereinbarung oder an einem der Kurwochenenden (Termine siehe oben)

Kosten: Konsultation 180 €, zuzüglich der indizierten Behandlungen (Therapie- und Kostenplan nach der Anamnese, Konsultation)





praxis für
ayurveda medizin
gabriele braun
heilpraktikerin

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

VI 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 (z.B. Feste) nicht nachkommen und sollte deshalb Urlaub sowie persönlichen Freiraum einplanen)

Wählen Sie Ihre persönliche Herbstkur aus und reservieren Sie ihre Konsultations- und Behandlungstermine.
Neben diesen Kurangeboten erhalten Sie auch ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Kurkonzept.