



In der **Stille** und **Geduld** des Winters liegt die **Kraft** für das Neue.

(Monika Minder)



Der Winter hat Einzug gehalten und mit ihm kommt die Zeit, unseren Körper und Seele liebevoll zu pflegen. In dieser Ausgabe lade ich Sie in Welt des Ayurveda ein, um die Kältezeit mit Wärme und Ausgeglichenheit zu füllen.

Winter im Ayurveda - die Kunst der Balance

Im [frühen](#) und [späten Winter](#) herrscht durch die Kälte und den Wind ein herausforderndes Wetter für Vata. Wenn Vata aus der Balance gerät, so fühlt man sich schwach und ist **anfällig für Erkältungen** und weiteren für diese Jahreszeit typischen Erkrankungen.

Warme Kleidung aus Wolle incl. Mütze, Schal und Handschuhe, schnelles laufen, tanzen und spezielle Atemübungen werden im [Hermanta](#) empfohlen um die Körperwärme zu erhalten.

Regelmäßige **nährende Ölmassagen** mit wärmenden medizinierten Ölen entspannen und regen gleichzeitig den Stoffwechsel an und stärken das Immunsystem. Ergänzen kann man dies durch Sauna und Dampfbäder.

Entdecken Sie, wie Sie sich auf sanfte Weise an die energetischen Veränderungen anpassen können, um Körper und Geist in Harmonie zu halten.

Mit diesem Newsletter erhalten Sie Informationen

- und einen kostenfreien Zugang zur **ayurvedischen Hausapotheke** bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten
- zu **ayurvedischen Massagen** für sich und zum Verschenken
- und Gesundheitsempfehlungen für den frühen Winter (Hermanta)

Ich wünsche Ihnen Inspiration und wohlige stille Momente

Mit herzlichen Grüßen,
Gabriele Braun



NEU: AYURVEDISCHE HAUSAPOTHEKE BEI ERKÄLTUNGEN UND GRIPPALEN INFEKTEN

In diesem **neuen kostenfreien Kurs** erhalten Sie viele Informationen und Tipps, wie Sie einer Erkältung, einem grippalem Infekt oder auch einer Grippe ganzheitlich und wirkungsvoll begegnen können.

Diese einfach umsetzbaren Maßnahmen und natürlichen Heilmittel können dazu beitragen, Symptome zu lindern und den Heilungsprozess auf eine schonende Weise zu unterstützen. Mit der Hausapotheke haben Sie die wichtigsten Basismittel parat.

Der Kurs beinhaltet praktische Tipps, Ernährungsempfehlungen bei grippalen Infekten, ayurvedische und einheimische Hausmittel, Möglichkeiten zur Entgiftung und vieles mehr.

[... hier geht es zum Kurs](#)



MOMENTE DER STILLE UND BERÜHRUNG - Ayurvedische Massagen

Die kalte Jahreszeit hat uns fest im Griff, und was könnte da besser sein, als sich in die wärmenden Hände der [Ayurveda-Massage](#) zu begeben?

Die derzeit herrschende Kälte und Trockenheit fordern unsere Sinne heraus. Ayurvedische Massagen, angepasst an die Bedürfnisse der Vata-Zeit, schenken nicht nur wohltuende Entspannung, sondern bringen auch die Energieflüsse wieder ins Gleichgewicht. Erleben Sie die harmonisierende Wirkung und tauchen ein in ein Gefühl von Stille und Geborgenheit.

Verschenken Sie Wohlbefinden

Möchten Sie einem lieben Menschen oder sich selbst ein Wohlgefühl schenken? Ein Ayurveda-Gutschein ist eine liebevolles Geschenk für eine nährnde Auszeit. Lassen Sie Ihren Lieben die wärmende Umarmung der Ayurveda-Massage spüren und schenken pure Entspannung.

Gerne berate ich Sie dazu

Hier finden Sie einen [Auszug der vielen ayurvedischen Massagen](#) und für zu Hause eine Anleitung für eine [Selbstmassage \(Abhyanga\)](#).



GESUNDHEITSEMPFEHLUNGEN FÜR HERMANTA (früher Winter)

Hermanta erstreckt sich vom 22.10. bis 21.12. (früher Winter).

Ende Oktober beginnt nach den ayurvedischen Jahreszeiten der frühe Winter und endet im Dezember zur Wintersonnenwende.

Während draußen die Temperaturen sinken, kühle Winde sich mit viel Regen abwechseln, wird unser Agni (Stoffwechselfeuer) und Appetit immer stärker. Besonders das Verlangen nach Nahrung, welche die Geschmacks- und Geruchssinne stimuliert und die Kraft des Verdauungssystems erfahren ihr Hoch in dieser Jahreszeit.

Unser Körper generiert ausreichend Hitze um die Verdauung zu erleichtern, ...

[.... weiter lesen](#)

Sie möchten sich unverbindlich und persönlich informieren?

Reservieren Sie ihre kostenlose und unverbindliche telefonische Sprechzeit.

Ayurveda Sprechzeit vereinbaren

VERANSTALTUNGEN

Ambulante Kuren, Online-Kuren, Vorträge, Kochworkshops

Details und Anmeldung

AYURVEDISCHE KOCHKURSE

Für geschlossene Gruppen biete ich gerne ayurvedische Kochkurse zu individuell vereinbarten Terminen an. Die Organisation, Anmietung der Küche, Rezepte und Bereitstellung aller Zutaten und Getränke wird von mir übernommen. Sie kommen mit ihrem Team, Freunden, Familie oder Gästen.

Nach einer Einführung in die ayurvedische Philosophie oder einem bestimmten Themenbereich bereiten wir gemeinsam ein Jahreszeiten- oder Themenspezifisches Menü zu. Dabei stehe ich mit meinem gesamten Erfahrungs- und Wissensschatz, angefangen von der Kochlehre bis zur Ernährungswissenschaft (Ökotrophologie) und ayurvedischen Ernährungstherapie gerne zur Verfügung.

[Gerne können Sie mich bei Interesse per email kontaktieren ...](#)

AYURVEDISCHE KUREN

Je nach Bedürfnis oder medizinischer Indikation stelle ich Ihnen ein Kurprogramm individuell zusammen. Die Behandlungen finden ambulant in der Praxis statt.

[Hier finden Sie die am häufigsten nachgefragten Kuren ...](#)

Get Well. Be Happy.

Ihre Gabriele Braun

Praxis für Ayurveda Medizin

KONTAKT INFORMATION UND SOZIALE NETZWERKE

+49 6221 8719218 +49 170 7391114

mail@ayurveda-med.com



Don't like these emails? [Unsubscribe here](#)