

Ayurveda

Ayurveda, die Wissenschaft vom langen Leben, ist ein Lebensstil und die älteste uns aus Indien überlieferte Medizin. Ayurveda betrachtet Körper, Geist und Seele eines Menschen als Einheit und beruht auf dem Gedanken, dass Geist und Körper einander beeinflussen und so gemeinsam Krankheiten überwinden können.



Der Grundpfeiler eines gesunden Lebens ist die Ernährung. In dem heutigen Diäten-Dschungel wissen viele Menschen nicht mehr, was sie eigentlich essen sollen. Hilfreich kann da eine ayurvedische Konstitutionsbestimmung und Ernährungsberatung sein. Dabei erkennt man den eigenen Typ, erfährt wie der Stoffwechsel arbeitet und wie man die gesunden Ernährungsempfehlungen des Ayurveda auf einfache Weise in den Alltag integrieren kann. Dabei steht die Individualität des Einzelnen im Mittelpunkt, denn jeder von uns hat ganz unterschiedliche Bedürfnisse und kann die Auswahl, Menge und Zubereitung der Nahrung direkt auf seinen Stoffwechsel, sein Dosha oder auf konkrete Beschwerden abstimmen.

In der Ayurveda-Küche für einen starken Geist wird das wohlschmeckende Essen mit sehr viel Liebe und Achtsamkeit zubereitet, schön und ansprechend angerichtet und in einem entspannten Umfeld verzehrt. Durch die Verwendung von biologischen, saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln und Gewürzen, die besonders stressreduzierend und mental stärkend wirken, schaffen wir uns heilende Nahrung für Körper, Geist und Seele und erhöhen so unsere Konzentrationsfähigkeit, psychische Belastungsfähigkeit und innere Ruhe.

*"Derjenige, der alles umfassend betrachtet, entwickelt eine Zuneigung zu dem, was ihm gut tut".
(Caraka 1.28.36)*

Zur individuellen Terminabsprache schicke mir bitte eine Mail oder rufe mich an. So können wir uns über deine Bedürfnisse, Wünsche und Termine abstimmen. Aktuelle Kurszeiten kannst du den Kursplan entnehmen.