



## Ayurvedische Lebensberatung

Ziel der ayurvedischen Lebensberatung sind die Steigerung von Lebenslust und Lebensfreude, die Stärkung der Selbstheilungskräfte und des Immunsystems. Dabei werden die philosophischen und theoretischen Grundlagen des Ayurveda angewendet.

Ayurveda ist eine über 5.000 Jahre alte indische Heilkunst und zielt auf die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele ab.

Das älteste Gesundheitssystem der Welt kann mit natürlichen Heilmitteln, dem Lebensstil und einer konstitutionsgerechten Ernährung die Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen.

Die Grundlage des Ayurveda bilden die drei Doshas (Vata-Wind, Pitta-Galle, Kapha-Schleim). Diese drei „Säfte“ des Körpers sollen ins Gleichgewicht gebracht werden.

Es werden z.B. Heilsteine, Farben und Symbole, Gewürze und Heilkräuter, ayurvedische Reinigungstechniken, individuelle Fasten- und Entschlackungskuren, Atem- und Meditations-techniken sowie gezielte Yogaübungen eingesetzt.

Auch die Kraft der Gedanken und die Ausrichtung des Geistes spielen im Ayurveda eine wichtige Rolle, um die eigenen Visionen und Ziele zu erkennen und umzusetzen.