

„Geheimnis - Ayurveda“

Gesundheit, Langlebigkeit & Glücklich sein

Erfüllender Beruf – Berufung



Edition: Ayurveda-Lifestyle

Wolfgang Neutzler

Ayurveda-Lifestyle-Verlag

„Geheimnis - Ayurveda“

Gesundheit, Langlebigkeit & Glücklich sein Erfüllter Beruf – Berufung

In diesem kostenlosen Ebook erhalten Sie zu Beginn eine Leseprobe aus dem
Amazon-Kindle-Ebook

„11 Ayurveda-Geheimnisse enthüllt“

Angefügt sind dann die 11 Ayurveda-Geheimnisse in Kurzform – mit Ihrem ganz
persönlichen Nutzen für Ihr Leben.

Leseprobe:

Edition: Ayurveda-Lifestyle

11 Ayurveda-Geheimnisse enthüllt -

für mehr körperliche Gesundheit & Langlebigkeit

Ayurveda-Lifestyle-Verlag

© Juli 2013, Sigrid Kempener & Wolfgang Neutzler.

Alle Rechte vorbehalten.

Autorenteam: Sigrid Kempener – Wolfgang Neutzler

Autor der Kurzfassung: Wolfgang Neutzler

Kontakt Daten:

Ayurveda-Hotelchen <http://www.beauty-hotelchen.de>

Ayurvedaschule Nierstein <http://www.schule-fuer-ayurveda.de>

Mozartstrasse 35

55283 Nierstein

Info@beauty-hotelchen.de

info@schule-fuer-ayurveda.de

Mit dem Rabatt-Code: **LebenHeute.com**

erhalten Sie auf alle Angebote der Ayurveda-Schule 10 % Rabatt

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung der Autoren nicht vervielfältigt, wiederverkauft oder weitergegeben werden.

Das ist **Ayurveda** – zum „Anfassen“ und zum „Verstehen“

Geeignet für Ayurveda-Fortgeschrittene und für Ayurveda-Interessierte.

Hinweis:

Ihnen wird es besser gehen, wenn Sie dieses Buch lesen und wenn Sie die Übungen für sich durchführen.

Sollte es Ihnen aber besser gehen, wenn Sie über Ihre Krankheiten reden können, dann sollten Sie das Buch nicht kaufen und nicht lesen, denn dann wird es Ihnen schlechter gehen, weil es Ihnen besser geht.

Sigrid Kempener & Wolfgang Neutzler

Inhaltsverzeichnis

AYURVEDA IST LIFESTYLE

Einführung - Leseprobe

Der ewigen Jugendlichkeit auf der Spur

Die 11 Ayurveda-Geheimnisse in Kurzversion

Wir über uns - unsere Vision

Der Autor

Traum oder Wirklichkeit?

Ein Märchen wie aus 1001 Nacht...

Einführung

Der ewigen Jugendlichkeit auf der Spur -

die sich durch die Doshas bzw. Bioenergien **Vata**, **Pitta** und **Kapha** in unserem Leben offenbart.

Wünschen Sie sich...

- Jugendlichkeit ?
- Gesundheit ?
- Attraktivität?
- Lebensfreude?
- glücklich jeden Tag genießen können?
- Erfolg in allen Lebensbereichen?

Dieses und vieles andere ist möglich –

wenn Sie die Geheimnisse des Ayurveda wirklich verstehen.

Verinnerlichen Sie einmal diese Vision:

- Sie sind ca. 80 Jahre, voller Lebensfreude und Lebenskraft. Sie haben eine unwiderstehliche Ausstrahlung. Im Ayurveda bezeichnen wir dies als ein ausgeprägtes Ojas – der Garant für Langlebigkeit.
- Die Menschen sind gerne in Ihrer Nähe. Sie haben eine besondere Art, den Menschen um Sie herum Impulse zu geben, die auch gerne aufgenommen, angenommen und umgesetzt werden.
- Häufig fragt man Sie um Rat, denn Sie sind dafür bekannt, dass Sie Probleme gut reflektieren können und Ihre Meinung dem Anderen nicht überstülpen wollen.
- Sie reisen gerne und nehmen sich viel Zeit für sich und für Ihr persönliches Wachstum.

- Haben keine finanziellen Sorgen – Sie können sich Ihre Wünsche erfüllen - und Sie können zusätzlich mit Leichtigkeit sinnvolle, soziale Projekte unterstützen.
- Sie leben in einer innigen Beziehung und freuen sich auf jeden neuen Tag.
- Sie sind voller Dankbarkeit für all das, was Sie schon erlebt haben und was Sie noch erleben dürfen.

Wäre ein solch erfülltes Leben zu leben für Sie erstrebenswert?

Lassen Sie einmal alle Begrenzungen, die Ihnen bisher bekannt sind beiseite, wie z.B.

- die bisherigen Vorstellungen von Altern
- von degenerativen Krankheiten
- von Bewegungseinschränkungen
- u.v.m.

Sie brauchen keinen Arzt, der Ihnen sagt:

Damit müssen Sie leben – das ist das Alter.

Erinnern Sie sich einmal an Ihre Jugendzeit:

- Sie waren sich sicher, Sie haben noch 60-70 Jahre vor sich?
- Hat es Sie bedrückt, noch so viele Jahre vor sich zu haben?
- Die meisten werden jetzt spontan sagen: **Nein!**
- Sie waren voller Tatendrang, wollten das Leben selbst gestalten.
- Sie hatten das Gefühl: „Bäume ausreißen zu können“.

Wenn Sie heute ein Alter haben zwischen 40 und 70 Jahren haben:

- Wie ist jetzt Ihre Vision für die nächsten 60-70 Jahre?
- Ist das für Sie vorstellbar?

Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen bei uns im Westen geht man heute davon aus: „Sie können 120 bis 140 Jahre werden“.

Sie könnten auch heute noch 60-70 Jahre vor sich haben und diese mit der gleichen Begeisterung angehen, wie in der Jugendzeit.

Manches würde sogar viel leichter gehen:

- Sie hätten mittlerweile viele Ihrer Talente entwickelt
- hätten einiges an Lebensreife und Erfahrungen gesammelt
- hätten vielleicht auch schon einige geistige Gesetze erkennen und erfahren dürfen – wie diese z.B. in „Secret - das Geheimnis“ und vielen anderen Büchern erörtert werden.

Eigentlich müssten Sie jetzt doch noch viel zuversichtlicher sein.

- Ja es ist möglich, ein langes, glückliches und erfülltes Leben zu leben!

Wir werden älter als wir glauben

- Heute ist es im Osten wie bei uns im Westen kein Geheimnis mehr – wir können weit über 100 Jahre werden.
- Wissenschaftler im Westen gehen, wie schon beschrieben, von einer Lebensdauer von 120 – 140 Jahren aus!
- Sprechen wir in unserem Ayurveda-Kurzentrums in Nierstein mit den Panchakarma-Kurgästen oder mit Menschen, die bei uns wieder „auftanken“ wollen, können die wenigsten diesen Aussagen folgen.

Auch bei unseren Vorträgen können sich viel Zuhörer kaum vorstellen.

Viele meinen:

- „So alt möchte ich nicht werden!“ – Häufig denken diese Menschen an Ihre Gebrechen, die jetzt schon sehr belastend sind.
- „Das macht doch keine Freude“ – Was soll ich hier, wenn all meine Freunde nicht mehr da sind.

Doch wie sieht es in unserer „realen Welt“ aus?

Die zweite Vision...

In einem unserer früheren Bücher haben wir diese Vision schon einmal sinngemäß beschrieben.

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper wäre ein Tempel und der universelle Geist (Gott) vertraut Ihnen diesen Körper an. Er möchte, dass Sie Ihr wahres, unsterbliches Wesen durch Ihren Körper hier in dieser Welt ausdrücken.

Sie nehmen diese Aufgabe dankbar an – und kommen voller Tatendrang in diese Welt...

Aber - Sie haben auf dem Weg hierher Ihren Auftrag vergessen!

- Sie leben so vor sich hin und genießen Ihr Leben - mehr oder weniger.
- Sie achten zu wenig auf Ihre persönliche Entwicklung und ebenso zu wenig auf Ihren Körper wie auf Ihre Gesundheit. Es gibt viel zu viele Sinneseindrücke, die Sie ablenken. Oft haben Sie gar keine Zeit für gute Nahrung, für Entspannung, für Regeneration.
- Es gibt auch viel zu viele Verführungen in der äußeren Welt...

Die ersten Signale Ihres Körpers:

- Mit 35 – 40 Jahren spüren Sie schon die ersten Reaktionen, Warnsignale des Körpers – er will Ihnen eigentlich nur sagen: „da stimmt etwas nicht“.
- Diese Zeichen sind Probleme mit dem Schlafen, vielfältige Verdauungsprobleme, Übergewicht, Energiemangel, Wassereinlagerungen, Gedankenflut, nicht mehr Abschalten können...

Die Warnsignale werden heftiger:

- Einige Jahre später kommen die ersten chronischen und degenerativen Krankheiten dazu, wie Bluthochdruck, Diabetes, chronische Verspannungen und Kopfschmerzen/Migräne, Allergien...
- Es sind die stärkeren Zeichen Ihres Körpers, um Ihnen zu zeigen, „**So geht das nicht weiter**“!
- Der Körper zeigt Ihnen die rote Karte – eine rote Warnlampe ist bereits auf Dauer-Rot...
- Sie glauben aber, es besser zu wissen, gehen zum Arzt für entsprechende Medikamente oder Sie nehmen die Medikation gleich selber vor. Sie können sich nicht vorstellen, dass das alles etwas mit Ihnen, mit Ihrem Lebenswandel, mit Ihrem Essverhalten zu tun haben könnte.

Sie werden es auch in vielfältiger Form um sich herum sehen –

es vielleicht auch schon im eigenen Körper spüren.

Und so nimmt das Leben seinen Lauf und jeder glaubt:

„Das ist so, wenn man alt wird, damit muss man leben!“

Anti-Aging – ewige Jugendlichkeit

Es ist deutlich zu erkennen, dass immer mehr Menschen eine andere Vorstellung vom Leben haben.

Wirkliches Anti-Aging ist bereits seit vielen tausend Jahren im Ayurveda bekannt, und das ist in den hier enthüllten Geheimnisse verborgen, ansonsten könnte Ayurveda nicht sagen: er sei die Lehre von einem gesunden, langen und glücklichen Leben.

Einige unserer Kurgäste meinen immerhin schon zaghaft:

- „Wenn ich gesund wäre oder gesund bliebe, dann könnte ich mir das vorstellen – weit über 100 Jahre zu werden!“

Was wäre, wenn Sie das wirklich selbst in der Hand hätten?

- Ihr Gesund-Sein!
- Ihr Glücklich-Sein!
- Ihre Lebensfreude!
- Ihre Jugendlichkeit!

Was wäre, wenn Sie mehr aus Ihrem Leben machen könnten?

Sie könnten die Begrenzungen, die wir Menschen viel zu oft als „gegeben“ hinnehmen, überwinden.

Sehr viele Kurgäste im Ayurveda-Hotelchens in Nierstein sind verblüfft darüber, wie viel sich wieder zum Positiven verändern kann.

Aber :

Es ist nicht genug zu wissen - man muss es auch anwenden.

Es ist nicht genug zu wollen - man muss es auch tun.

Was meine Sie?

Nehmen Sie sich ein paar Minuten und beantworten Sie einfach einmal folgende Fragen für sich:

- Wie hoch ist Ihr Energieniveau? (auf einer Skala von 1-100)
- Wie viele Erkrankungen und Symptome haben Sie, bei denen Sie, die Menschen um Sie herum oder Ärzte sagen: „das ist das Alter“....
- Sind Sie glücklich?
- Haben Sie sich die Frage nach dem Sinn Ihres Lebens schon gestellt? – Sind Sie, wenn Sie schon eine Antwort darauf bekommen haben auch bereit, diesen Sinn in Ihrem Leben zu verwirklichen?

...Diese Fragen könnten wir beliebig fortsetzen.

Sie könnten so viel mehr aus Ihrem Leben machen – wenn Sie nur wollten!

Die „**11** grundlegende Geheimnisse“, die Ihnen eine ganz andere Einsicht auf das geben können, was an körperlicher Gesundheit und Lebensfreude noch auf Sie wartet und auf das, was Sie in Ihrem Leben noch verwirklichen können.

Sie können sich darauf freuen, denn Ihr Leben meint es gut mit Ihnen und möchte täglich von Ihnen neu entdeckt werden.

Auch Sie haben ein unbegrenztes Potential in sich – Sie könnten im wahrsten Sinne des Wortes über sich hinauswachsen.

Ein Astrologie-Professor der indischen Astrologie meinte einmal im Unterricht zum Thema „Freier Wille“ und „über sich hinaus wachsen“:

- Leider nehmen viel zu viele Menschen das Leben einfach so hin. Sie leben es nicht, sie erleben es.

- 98 % der Menschen sind nicht bereit, über sich hinauszuwachsen – für diese gilt: das, was in ihrem Horoskop zu erkennen ist, wird mit größter Sicherheit auch eintreten mit all den Beschränkungen, die dort zu sehen sind.
- Da gibt es aber auch noch **diese 2 %**. Sie sind bereit, Ihr Leben gut zu leben – allen Aufgaben gerecht zu werden – und zusätzlich ist in Ihnen ein stiller Ruf, der immer wieder sagt: **Das kann doch nicht alles sein, da gibt es doch viel mehr. Diese Menschen sind bereit, über sich hinaus zu wachsen!**

Dieser innere Ruf kann sich bei jedem Menschen bemerkbar machen und möchte uns daran erinnern, dass in uns viel mehr steckt als das, was wir bisher leben – und das sagen uns nicht nur die östlichen Weisheitslehrer.

Dieses Wissen haben auch unsere Hirnforscher hier im Westen schon lange.

Noch ein Zitat von dem eben benannten Astrologie-Professors:

„Wenn die Menschen bereit sind, über sich hinauszuwachsen, dann könnten sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen. Sie könnten Ihr Horoskop zerreißen, denn Sie sind die Gestalter Ihres eigenen Lebens“.

Lassen Sie uns gemeinsam die bereits erwähnten „**11** grundlegenden Geheimnisse“ des Ayurveda entdecken.

Vorsicht: Damit kann sich Ihr ganzes Leben verändern.

„ Wenn Sie diese Geheimnisse verinnerlicht haben, so wird sich Ihr Leben verändern – **zum Positiven!** Das geht gar nicht anders!“

Wenn Sie es wagen – es versuchen – werden Sie es selbst erfahren und Sie werden es wissen – und nicht nur das.

- Sie werden es vor allem spüren, dieses „Mehr an Lebensfreude und Lebensenergie“.

Alleine dies zu erfahren ist es wert, diese Buch bis zum Ende durchzulesen und zu verinnerlichen.

(Ende der Leseprobe)

AYURVEDA IST LIFESTYLE

Ayurveda ist Medizin – ohne Zweifel sogar ein Medizin-System, das auch nach vielen tausend Jahren noch genauso aktuell ist, wie zu den Zeiten, wo dieses den Menschen offenbart wurde.

Ayurveda ist Wellness – das können heute viele Menschen bezeugen, denn es gibt vielfältige Ayurveda-Wellness-Angebote, um zu relaxen und zu genießen.

Ayurveda ist und will vor allem aber ein Lifestyle sein, ein sinnerfüllter Lebensstil, der gleichzeitig auch für jeden Menschen eine individuelle Anleitung beinhaltet, das eigene Leben erfüllter zu leben:

Ayurveda ist „das wahre Wissen von einem glücklichen, gesunden und langem Leben“ – so die Übersetzung vom Begriff „Ayurveda“.

Die wirkliche Essenz des Ayurveda ist nicht die Ayurveda-Medizin und auch nicht Ayurveda-Wellness –

Die wirkliche Essenz des Ayurveda ist die Ayurvedische Gesundheitslehre. Diese wird im Sanskrit „Aharavihara“ bezeichnet.

„Ahara“ bedeutet individuelle, zuträgliche Ernährung – „Vihara“ bedeutet zuträgliche Lebensweise. Und der allgemeine, moderne Begriff dafür ist Lifestyle.

Ayurveda möchte Krankheiten verhindern. Die beste Prävention ist die Stärkung gesundheitsfördernder Maßnahmen.

Der Mensch steht im Mittelpunkt, seine Gesundheit und sein „sich wohlfühlen“, sein soziales Umfeld, sein Beruf, seine Selbstverwirklichung, bei der oft dann der Beruf zur Berufung wird. Dies alles wird natürlicherweise auch zu einem persönlichen Wachstum führen und zu persönlichem Erfolg.

Nun skizziere ich kurz die 11 Geheimnisse des Ebooks, um Ihnen daran den Nutzen einer ayurvedischen Lebensweise für Sie persönlich aufzuzeigen:

Geheimnis 1: Alle Bewusstseins-Ebenen sind gleich wichtig

In vielen Ayurveda-Büchern geht es in erster Linie um den Körper, was ja auch ganz natürlich ist. Der Körper ist der Bereich, in dem und durch den wir hier in dieser Welt leben.

Doch: Körper, Geist und Seele sind zu jeder Zeit des Lebens gleich wichtig.

Je früher der Mensch zu dieser Erkenntnis kommt, desto früher wird er auch den Sinn in seinem Leben erkennen und ganz anders mit sich selbst, dem sozialen Umfeld und mit dem Planeten, auf dem wir leben, umgehen.

Im Laufe des Lebens werden die meisten Menschen zu der „Sinnfrage“ kommen – meist im Alter zwischen 35 und 55. Die Midlife-Crisis, die Wechseljahre und andere Krisen (z.B. Burnout, Auto-Immunerkrankungen, Frustration in Beziehungen oder im Beruf) zeugen davon.

Diese Zeiten können ganz heftig sein, wenn sie unverhofft kommen. Menschen, die rechtzeitig nach der Harmonie von Körper, Geist und Seele streben, werden diese Krisen viel abgeschwächer oder gar nicht bekommen oder sie werden besser mit ihnen umgehen können.

Geheimnis 2: Ausgleich von Aktivität und Entspannung

Work-Life-Balance ist ein moderner Begriff dafür – doch haben viele Menschen dieses „Ausgleichen“ längst verloren.

Betrachten Sie einfach einmal, wie oft Sie aktiv sind, in Ihrem Beruf und im privaten Leben. Wie oft steht bei Ihnen das bewusste Genießen, Entspannen und Regenerieren auf Ihrem Zeitplan. Wie oft Lebensfreude und Glücklich sein?

Allzu oft entsteht eine Disharmonie – zu Lasten von zu wenig Regeneration. Oft ist es aber auch die „falsche Regeneration“, also etwas, was der eigenen Konstitution nicht zuträglich ist.

Das Resultat nach Ayurveda: Ungleichgewichte der Konstitution. Das führt im Laufe der Zeit zu Krankheit und zu Behinderungen – also zu Einschränkungen des eigenen Lebens.

Leben Sie noch im grünen Bereich?

Geheimnis 3: Beschäftigen Sie sich mit den elementaren Prinzipien des Universums

In der vedischen Kultur gibt es die Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Sich mit diesen Prinzipien zu beschäftigen, vor allem mit den Eigenschaften der Elemente, das erleichtert vieles, so z.B. das Erkennen der Konstitution von Menschen und von Ungleichgewichten der Konstitution – es kann aber auch die Frage beantworten, wie kann ich wieder in Harmonie mit mir selbst kommen.

Äther:

Äther ist das Ur-Element, aus dem heraus das gesamte Universum in seiner Differenziertheit entstand und immer wieder neu entsteht.

Als Qualitäten sind dem Äther u.a. folgende Eigenschaften zugeordnet:

Durchdringend, leicht, glatt, durchscheinend, ohne Widerstand

Luft:

Wenn sich Äther bewegt, entsteht daraus das Element Luft.

Als Qualitäten sind der Luft u.a. folgende Eigenschaften zugeordnet:

Durchdringend, rau, leicht, trocken, kalt, durchsichtig

Feuer:

Wenn sich Luft immer wieder bewegt, dann entsteht Wärme und Reibung – Feuer.

Als Qualitäten sind dem Feuer u.a. folgende Eigenschaften zugeordnet:

Durchdringend, leicht, heiß, aktiv, ölig, trocken, klar

Wasser:

Durch Verdichtung des Feuerelementes entsteht das Wasser – die Basis allen Lebens in unserer Welt.

Als Qualitäten sind dem Wasser u.a. folgende Eigenschaften zugeordnet:

Dicht, schwer, weich, träge, fließend, feucht, klebrig, kalt, glitschig

Erde:

Wenn sich Wasser weiter verdichtet, entsteht das Erdelement.

Als Qualitäten sind der Erde u.a. folgende Eigenschaften zugeordnet:

Dicht, schwer, hart, träge, bewegungslos, rau, fest

Geheimnis 4: „Erfahren“ Sie Ihre Konstitution

Ganz bewusst haben wir hier „erfahren“ geschrieben – denn nur dann, wenn wir es an uns selbst entdecken können, dann wird es für uns wirklich einsichtig.

Durch die Erziehung und durch „ständige Anpassung“ im Laufe des Lebens haben die meisten Menschen wenige Erfahrungswerte über ihre Konstitution. Es braucht Zeit, bis man sensibel wird für das, was man wirklich ist:

Im Ayurveda gibt es folgende 3 Grundkonstitutionen:

Vata, Pitta und Kapha und natürlich alle möglichen Mischungen von diesen Bioenergien.

Keine der Konstitutionen ist besser oder schlechter, jede hat ihre Stärken und ihre Herausforderungen.

Nach Ayurveda haben Sie von Geburt an Ihre Konstitution und diese verändert sich auch nicht im Laufe des Lebens. Ihre Konstitution ist Ihre Lebensaufgabe.

Der Nutzen für Sie, wenn Sie Ihre Konstitution kennen:

- Sie können Ihre Konstitution leben
- Sie können dadurch Krankheit vermeiden
- Sie können immer dann, wenn Ungleichgewichte auftreten, sofort wieder ausgleichende Maßnahmen (im Lebensstil und in der Ernährung) treffen
- Sie können leichter Schwächen erkennen und diese als Grundlage für persönliches Wachstum nutzen
- Sie können leichter Ihre Stärken erkennen und diese für ein erfülltes und erfolgreiches Leben einsetzen
- Sie werden anderen Menschen gegenüber toleranter werden, weil sie die Andersartigkeit besser verstehen können.

Kurzbeschreibungen der Grundkonstitutionen:

VATA - das Prinzip der Bewegung (Luftelement).

Menschen, bei denen das Vata-Dosha dominiert) sind flink, lebhaft und aufgrund ihrer Gewandtheit und Fröhlichkeit oft beliebt. Wenn das Vata-Dosha unausgewogen ist, können als negative Folgen eine geistige Fahrigkeit, Vergesslichkeit und Zerstreuung, Schlafstörungen und Gelenkschmerzen etc. auftreten.

PITTA - das Prinzip der Wärme und Energie (Feuerelement)

ist verantwortlich für den Stoffwechsel. Pitta-Typen sind sehr lebendig, dynamisch und intensiv und leicht erregbar. Sie verfügen über einen wachen, scharfen Intellekt, sind jedoch manchmal auch überkritisch. Die helle, zu Empfindlichkeit und Entzündungen neigende Haut reagiert übelnehmerisch auf zu viel Sonne und heißes Klima, was das Pitta-Dosha erhöht.

KAPHA - das Prinzip der Stabilität und Festigkeit (Erd- und Wasserelemente). Kapha-Typen sind nicht leicht aus der Ruhe zu bringen. Sie wirken ausgeglichen und gemütlich. Sie zeichnen sich u. a. durch ein ausgezeichnetes Langzeitgedächtnis aus.

Der Körperbau ist eher kräftig, die Haut hat eine Tendenz zur Großporigkeit mit erhöhter Fettabsonderung. Die Haut wirkt kräftig und dick, das Haar seidig und dicht. Kapha-Typen besitzen geistige und körperliche Kraft und Ausdauer.

Mischtypen

Mischtypen kommen häufiger vor als reine Vata-, Pitta- oder Kapha-Naturelle.

Geheimnis 5: Ungleichgewichte der Konstitution – Gefahr erkannt – Gefahr gebannt

Vata-Störungen

Aufgrund des leichten Körperbaus treten bei Vata-Typen leicht Probleme mit der Wirbelsäule und dem Bewegungsapparat auf. Die Haut neigt zur Trockenheit und früher Faltenbildung, das Haar wirkt dünn und ist häufig brüchig. Auch Nervosität und Herzrhythmusstörungen zeigen ein Vata-Ungleichgewicht.

Weitere Störungen sind Schlaflosigkeit, Gedankenflut aber auch Muskelverspannungen und krampfartige Schmerzen. Typisch sind auch chronische und degenerative Krankheiten.

Pitta-Störungen

Pitta-Störungen können sich in gestörter Verdauung, z. B. nervösen Magenbeschwerden oder Durchfall äußern. Haut und Haar sind rötlich, Haut und Augen sehr sonnenempfindlich.

Typisch sind Herzinfarkt, Bluthochdruck, Allergien und alle Arten von Entzündungen.

Kapha-Störungen

Bei gestörtem Kapha sind Gewichts- und Verdauungsprobleme (über mehrere Tage keinen Stuhlgang, aber auch „lange Sitzungen“, Übelkeit, Erbrechen) vorprogrammiert.

Verschleimungen der Atemwege weisen ebenso auf ein erhöhtes Kapha hin.

Geheimnis 6: Tipps für mehr Wohlfühl – Tagesroutine

Nicht nur die Menschen werden nach Ayurveda nach den Eigenschaften der Wirkprinzipien Vata, Pitta und Kapha eingeteilt. Auch die Tageszeiten sind diesen zugeordnet.

	Tages-Rhythmus	Nacht-Rhythmus
Kapha	06:00 – 10:00 Uhr	18:00 – 22:00 Uhr
Pitta	10:00 – 14:00 Uhr	22:00 – 02:00 Uhr
Vata	14:00 – 18:00 Uhr	02:00 – 06:00 Uhr

Dies bedeutet für Sie:

Kapha-Typen kommen zu den Kapha-Zeiten am leichtesten ins Ungleichgewicht.

Pitta-Typen kommen zu den Pitta-Zeiten am leichtesten ins Ungleichgewicht.

Vata-Typen kommen zu den Vata-Zeiten am leichtesten ins Ungleichgewicht.

Bestimmte Tätigkeiten sind zu bestimmten Tageszeiten am günstigsten

Einige Beispiele:

Aufstehen vor 6 Uhr, dann nimmt man die Leichtigkeit von Vata mit in den Tag.

Frühstücken möglich warm und leicht – zur Kapha-Zeit ist die Verdauung eher träge.

Mittagessen zwischen 12-14 Uhr: Hier ist die Verdauungskraft am stärksten, Hier können am ehesten schwerverdauliche Nahrungsmittel gegessen werden (z.B. auch Fleisch oder Rohkost, beides zählt im Ayurveda zu den schwer verdaulichen Nahrungsmitteln.

Nachmittags – zur Vata-Zeit, lässt die Konzentration schnell nach.

Abendessen sollte möglichst früh eingenommen werden. Da dies aber meist wieder zur Kapha-Zeit (also nach 18 Uhr) sein wird, wiederum eher leichte und warme Mahlzeiten.

Geheimnis 7: Spezifische Empfehlungen für mehr Wohlfühl

Wir führen hier jeweils 3 Beispiele an, was Sie tun können, um Vata, Pitta und Kapha auszugleichen:

Ausgleich von Vata-Ungleichgewichten:

1. Mehr Regelmäßigkeit – dies wird dazu führen, dass sich Vata beruhigt.
2. Mehr Wärme – Vata ist Kälte-empfindlich und Kälte erhöht ganz natürlich Vata-Ungleichgewichte. Warme Mahlzeiten und warme Getränke, warme Kleidung, bei kalten Füßen ein Fußbad mit warmen Wasser – das entspannt und beruhigt Vata.
3. Mehr Ruhe und Gelassenheit – Vata sind ständig auf Achse – sie können kaum ruhig sitzen. Yoga, Atemübungen und Meditation bringen mehr Ruhe und Gelassenheit – Vata wird dadurch ausgeglichen.

Ausgleich von Pitta-Ungleichgewichten:

1. Mehr Maßhalten – viele Pitta-Ungleichgewichte entstehen, weil Pitta-Konstitutionen bis an ihre Grenzen gehen. Oft wollen Sie auch noch diese Grenzen überschreiten – z.B. beim Arbeiten (Workaholics), beim Essen (bis es nicht mehr geht), bei Genussgiften...
2. Work-Life-Balance – das wird dem Pitta-Typen das „gesunde Genießen“ erleichtern – so dass Maßlosigkeiten nicht mehr notwendig sind.
3. Emotionale Kompetenz – Pittas neigen zu Ungeduld, Ärgerlich sein und zu Dominanz. Durch Meditation, Yoga, Atemübungen können mehr Ruhe und Gelassenheit zugelassen werden und auch die Toleranz für das Anders-Sein der Mitmenschen wird erhöht.

Ausgleich von Kapha-Konstitutionen:

1. Mehr Bewegung – Da Kapha zu Trägheit neigt, ist mehr Bewegung etwas, was im Leben zu mehr Lebendigkeit führt. Dies ist auch eine gute Voraussetzung für das Reduzieren von Gewicht – „sich bewegen – bringt Segen“.
2. Mehr Leichtigkeit ins Leben bringen, das kann die Gewichts-Reduktion sein, aber auch das „Loslassen von alten Gewohnheiten“, die begrenzend sind.
3. Weniger Gehaltvoll essen – scharf, warm und gewürzt. Das bringt den Stoffwechsel in Schwung und stärkt die Entgiftungskraft.

Viele Menschen neigen dazu, erst dann den wahren Wert von Gesundheit, Lebensfreude und „Glücklich sein“ zu erkennen, wenn sie diese Eigenschaften verloren haben.

Lernen Sie mit Achtsamkeit, diese Werte wieder zu erreichen bzw. dankbar zu erhalten, das wird Ihr Leben bereichern.

Geheimnis 8: Die Jahreszeiten

Alles im Universum kann den Energie-Qualitäten Vata, Pitta und Kapha zugeordnet werden – alles kann zu mehr Harmonie oder zu mehr Ungleichgewichten Ihrer Grund-Konstitution führen.

Es liegt also in Ihrer Hand, mehr Gesundheit oder mehr Krankheit:

Die Zuordnung unserer westlichen Jahreszeiten zu den Doshas Vata, Pitta und Kapha:

- **Vata – Herbst und Frühwinter** – energetisch wird dem trocken, kalt, windig zugeordnet
- **Kapha – Spätwinter und beginnendes Frühjahr** – energetisch wird dieser Jahreszeit feucht, kalt, matschig zugeordnet
- **Pitta – fortgeschrittenes Frühjahr, Sommer und beginnender Herbst** – energetisch wird dieser Zeit trocken und heiß zugeordnet

Gleiches erhöht – gegensätzliches gleicht aus.

Je nachdem, welche Konstitution Sie haben, sollten Sie in den entsprechenden Jahreszeiten für einen Ausgleich sorgen.

Geheimnis 9: Partnerschaften als Chance

„Alle Probleme sind Beziehungsprobleme“ – so bezeichnet es Chuck Spezzano gerne.

Beziehungsprobleme entstehen in Partnerschaften jede Art:

Zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu dem „Göttlichen, Universellen“.

In jedem Beziehungsproblem liegt aber auch ein Geschenk – das Geschenk des Wachstums, wenn man den „Eigenanteil“ an dem Entstehen des Problems erkennt und lösen kann.

1. Seien Sie rechtzeitig bereit, Ihre Beziehungen zu reflektieren und zu klären.

Es gibt ein schönes Sprichwort:

„Große Probleme sollten gelöst werden, solange sie noch klein sind“!

Die meisten Probleme fangen klein an – wir vermeiden es aber, sie zu klären – irgendwann wird das Problem dann so groß, dass es kaum noch lösbar erscheint.

2. Lassen Sie sich durch eine kompetente Fachkraft dabei helfen, das ursprüngliche Problem herauszufinden und zu lösen – Sie ersparen sich und anderen damit viel Zeit und viele Unannehmlichkeiten.

Geheimnis 10: Die geistigen Eigenschaften Sattva, Rajas und Tamas

Die körperliche Konstitution wird mit den Begriffen: Vata, Pitta und Kapha bezeichnet.

Die geistige Konstitution wird mit den Begriffen Sattva, Rajas und Tamas beschrieben.

Unterschied körperliche und geistige Konstitution:

- Ihre körperliche Konstitution bleibt ein Leben lang bestehen
- Die geistige Konstitution - Sattva, Rajas und Tamas – ist änderbar und Sie haben es in Ihrer Hand, diese zu entwickeln.

Die geistige Konstitution beschreibt Ihre Lebensreife – das Resultat Ihrer ganz persönlichen geistigen Entwicklung.

Sattva-geprägte Menschen -

verwirklichen z.B. Achtsamkeit und Zufriedenheit in Ihrem Leben, die können sich emotional angemessen ausdrücken, und lieben Klarheit.

Rajas-geprägte Menschen -

Wollen gut oder „besser“ sein, sie wollen Erfolg um jeden Preis, und sie neigen dazu, Ihre Gefühle und Gedanken oft vehement auszudrücken, was für die Mitmenschen nicht immer ganz leicht zu ertragen ist.

Tamas-geprägte Menschen -

Neigen zu Desinteresse und Trägheit. Sie haben wenig Ehrgeiz und neigen dazu, sich versorgen zu lassen, ohne viel dafür zu tun.

Nutzen für Sie, wenn Sie sich mit diesen Prinzipien näher beschäftigen:

Das ganze Universum befindet sich in einem Zustand der Entwicklung und Verfeinerung. So kann Ihnen der Istzustand Ihrer geistigen Konstitution dazu verhelfen, sich geistig zu entwickeln.

Stillstand ist Rückschritt – und Entwicklung und Verfeinerung ist für uns selbst, wie für Mitmenschen und Umwelt segensreich.

Es entsteht u.a.:

Achtsamkeit für das eigene Wesen

Toleranz für das „Anders-sein“ der Mitmenschen

Wertschätzung für das was ist (im eigenen Leben, im sozialen Umfeld, in der Natur)

Offenheit für mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Geheimnis 11: Die Lebensphasen des Menschen

Die körperliche Konstitution, so haben wir schon ausgeführt, bleibt ein Leben lang gleich. Sie birgt für Sie Herausforderungen, Chancen und den Lebenssinn.

Zusätzlich wirken aber in Ihrem Leben die Qualitäten der Lebensphasen, die als zusätzliche Eigenschaften im Laufe des Lebens zu den Eigenschaften Ihrer Konstitution hinzukommen.

Die Lebensphasen, die im Ayurveda beschrieben werden sind:

- Kindheit – von Geburt bis zum 20.-30. Lebensjahr
Nähren und genährt werden und Wissen „ansammeln“ – also Lernen, stehen hier im Vordergrund.
- Mittlere Lebensphase, vom 20.-30. Lebensjahr bis zum 45.-60. Lebensjahr
Das Umsetzen vom Wissen, der Erfolg, das Gründen einer Familie, aber auch schon geistiges Wachstum, stehen im Vordergrund
- Reife Lebensphase von 45. -60. Lebensjahr bis zum Tod.
Das Erkennen des Sinns des Lebens und der wahren Bestimmung, sowie spirituelles und persönliches Wachstum stehen im Vordergrund.

Die Übergangsphasen sind Wachstumsphasen, die oft auch von einer Krise begleitet wird.

Von der Kapha- zur Pitta-Lebensphase ist dies die Pubertät

Es geht hier vor allem darum, sich selbst als eigenständiges Wesen wahrzunehmen und anzunehmen mit allen Bedürfnissen, Forderungen und Erwartungshaltungen, von einem Selbst und der Umwelt.

Von der Pitta- zu Vata-Lebensphase sind es die Midlife-Crisis und die Wechseljahre bei der Frau.

Hier geht es vor allem um die Sinnfindung.

In diese Zeit wird dann oft auch das eigene Leben mit den bisherigen Werten in Frage gestellt. Hier kommen dann Fragen wie:

- Wo ist denn jetzt mein Sinn im Leben?
- War das alles? Da muss es doch noch mehr geben...
- Was ist meine Lebensaufgabe?
- Was ist denn die Einzigartigkeit in meinem Leben – das, was nur ich der Menschheit geben kann?
- Wie kann ich jetzt weiter wachsen?
- Was will ich wirklich tun, was ist meine Berufung?

Beruf - Berufung

Viele Menschen hinterfragen in dieser Zeit, ob ihr Beruf wirklich etwas mit Ihren Anlagen und Fähigkeiten und mit ihrer Berufung zu tun hat.

Die freie Berufsfreiheit ist zwar eines der Deutschen-Grundrechte laut Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland (Art. 11 GG). Diese Freiheit wird aber nicht nur durch Angebot und Nachfrage eingeschränkt, sondern oft auch durch viel subtilere Kriterien.

Ist die Berufswahl wirklich so frei?

Wenn dem so wäre, dann müsste doch jeder den idealen Beruf ausüben – also den Beruf, in dem sie/er die meisten seiner Anlagen und Talente verwirklichen kann. Und noch wichtiger, jeder müsste doch mit seinem Beruf zufrieden sein. Doch gäbe es dann so viele frustrierte und demotivierte Menschen im Berufsleben?

Steve Jobs führte diesbezüglich bei einer Rede vor Absolventen der Stanford-Universität aus: „Ihr müsst die eine Sache finden, die ihr liebt...“

Weiter stellte er sich selbst die Frage: „Was hat mich motiviert, immer weiter zu machen“? – Ohne Zweifel war es für den Begründer von Apple nicht immer leicht, am Markt zu bestehen, vor allen in der Anfangszeit ging es oft nur ums „Überleben“.

Und er gab dann auch gleich die Antwort: „ Ich liebte, was ich tat – und das war für mich immer das Wichtigste!“

Das kann man ganz sicher nicht von jedem Unternehmer und erst recht nicht von jedem Mitarbeiter in Unternehmen sagen.

Die Berufswahl wird oft geprägt von externen Faktoren, die bei weitem nicht daran orientiert sind, den Beruf als Berufung zu sehen.

Vom Elternhaus, Freunden und Bekannten bekommen wir, wenn wir einen Beruf suchen, Empfehlungen wie:

Werde Arzt, dann verdienst Du immer gut....

Werde Lehrerin oder Erzieherin, das kannst Du am besten mit der Familiengründung vereinbaren...

Geh zur Bank, das ist immer ein sicherer Beruf...

Doch wer fragt da schon nach Talenten und Erfahrungen?

Es geht bei diesen Empfehlungen und bei der Berufswahl eher darum:

Wie sicher ist der Arbeitsplatz? Oder

Was kann ich verdienen?

Kann ich damit eine Familie gründen?

Steve Jobs, der Begründer von Apple ist seiner Leidenschaft nachgegangen – und er hat damit Erfolg gehabt. Nicht nur er konnte seine Familie ernähren – nein er konnte auch vielen Menschen einen sicheren Arbeitsplatz bieten.

Von Konfuzius stammt der Satz:

Wähle einen Beruf den Du liebst und Du brauchst keinen Tag in Deinem Leben mehr zu arbeiten.

Das wäre doch erstrebenswert – so sehe ich es jedenfalls.

Ein Beruf, der Freude macht, eine Arbeit mit Verantwortung und Wertschätzung.

Eine Bezahlung, die sich an dem Erfolg des Unternehmens orientiert.

Da dies in Betrieben oft nicht so aussieht, suchen viele Menschen, die mit Ihrem Beruf nicht zufrieden sind, nach Alternativen – besonders in der Mitte des Lebens gibt es viele Menschen, die noch einmal neu anfangen wollen, und die dann nach einem „sinnvollen Beruf suchen“ – Sie wollen sich Zeit nehmen für Menschen und Ihnen etwas Werthaltiges geben.

Solche und ähnliche Gründe hören wir in der Ayurveda Schule in Nierstein immer wieder, wenn sich Menschen bezüglich der neuen Berufschancen beraten lassen.

Kann Ayurveda ein sinnerfüllter Beruf – ja eine Berufung fürs Leben sein?

Gesundheit ist heute bei vielen ein sehr aktuelles Thema – es ist also ein Bedarf da.

Im normalen Gesundheits-System müssen die Versicherten immer mehr zusätzlich bezahlen – da ist der Sprung, sich sofort etwas zu suchen, was einen nachhaltigen Erfolg möglich macht, nicht mehr groß.

Ayurveda ist ein Gesundheits-Vorsorge-System, welches auch in unser aktuelles Gesundheitsbestreben passt, denn es ist eines der individuellsten Vorsorge-Systeme, genau auf den einzelnen Menschen zugeschnitten.

Wer sich also heute für „Ayurveda“ als Beruf entscheidet, der geht mit dem Zeitgeist – das gilt für die Ayurveda-Massagen genauso wie auch für Ernährungsberatungen und Seminare.

Um erfolgreich zu sein mit Ayurveda ist es aber empfehlenswert, sich grundlegend auf den neuen Beruf vorzubereiten – es soll ja nicht einfach nur eine Alternative sein für das bisherige, es soll doch idealerweise die Berufung sein.

Was macht Spaß und Freude?

Massieren: Ayurveda-Massagen sind ganz anders als Sportmassagen. Man kann sich mehr Zeit nehmen, das Ergebnis ist viel intensiver, als Wellness-Behandlung genauso wie als therapeutische Maßnahme.

Beratungen: Ayurveda-Ernährungsberatungen und Gesundheitsberatungen machen viel Freude, so erfahren wir von unseren Schülern und wir wissen es natürlich auch aus unserer eigenen Praxis. Vor einigen Tagen war in der hiesigen Tageszeitung von einer Studie bei Krebs-Patienten zu lesen, in der als wesentliche Ursachen die Ernährung und der Lebensstil aufgezeigt wurden.

Vorträge und Gesundheitsvorsorge-Seminare: Ayurveda-Gesundheits-Vorträge, Ayurveda-Fastenseminare, Ayurveda-Kochkurse und viele weitere Angebote für Gesundheit, Stressbewältigung und Lebensfreude sind zwar zu Beginn der Ausbildungen in der Ayurveda-Schule in Nierstein für viele Schülerinnen und Schüler noch nicht so recht vorstellbar – aber später, wenn die Grundlagen verinnerlicht sind, dann wächst die Freude, denn es macht Spaß, Menschen in einer Gruppe das ayurvedische Wissen zu vermitteln – im Tun lernt es sich auch viel leichter.

Die Ayurveda-Schule Nierstein bietet folgende qualifizierte Aus- und Fortbildungen an:

Ayurveda-Massage-Therapeut (Schwerpunkte: Grundlagen des Ayurveda und Massagen)

Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberatung (Schwerpunkte: Grundlagen des Ayurveda, Ernährung, Fasten-Seminare, Vorträge, Gesundheits-Beratung)

Ayurveda-Grundlagen: (Schwerpunkt: Grundlagen des Ayurveda)

Ayurveda-Kalari-Marmapunktmassage (Spezial-Massage-Fortbildung)

Ayurveda-Heilkräuter-Ausbildung (Schwerpunkte abendländische und ayurvedische Heilkräuterkunde)

Kursleiter Ayurveda-Babymassage (Kumara-Abhyanga)

Ayurveda-Schwangerenmassage (Garbhini-Abhyanga)

Ayurveda-Lifestyle-Coach-Ausbildung (Visions-Training, Konfliktmanagement, Stressbewältigung, Personal-Coaching) Sinnvoll ist hierfür das Absolvieren der Ernährungsberater-Ausbildung.

Informationen zu den Ausbildungen: <http://www.schule-fuer-ayurveda.de>

Mit dem Rabatt-Code: **LebenHeute.com**

erhalten Sie auf alle Angebote der Ayurveda-Schule 10 % Rabatt

Wer sich unsicher ist, ob Ayurveda der ideale Beruf ist, kann ein kostenloses Beratungsgespräch buchen (telefonisch oder direkt vor Ort in der Ayurveda-Schule in Nierstein).

Ayurveda sollte mit Hingabe praktiziert werden – da ist es naheliegend, dass es nicht einfach nur ein Job sein kann, es sollte schon das Gefühl vorhanden sein, dass es ein Beruf oder noch besser eine sinnerfüllte Berufung ist.

Jetzt heißt es, neue Ziele und Visionen finden!

Im Grunde war das ganze Leben nur eine Vorbereitungs-Zeit für das, was dann kommt – in der Vata-Lebensphase.

Durch all unsere Visionen, Ziele, Probleme, Herausforderungen des Lebens konnten wir wachsen, konnten die Basis schaffen für das **Großartigste - den Sinn des Lebens**.

Der Sinn des Lebens

Leben heißt Wachstum – und Höher-Entwicklung.

Das gesamte Universum befindet sich – physikalisch gesehen auch heute noch – in der Phase der Ausdehnung und des Wachstums.

Der Reichtum des Universums steht Ihnen zur Verfügung

Bisher, also in der Kapha- und in der Pitta-Lebensphase haben sich die meisten Menschen damit begnügt, die Ressourcen zu nutzen, die wir mit in diese Welt gebracht haben, bzw. die, welche uns zur Verfügung gestellt wurden – durch Fleiß, „glückliche Umstände“, Können, Durchhaltekraft...

Jetzt entsteht eine neue Dimension es geht um Ressourcen, die potentiell „unendlich“ sind – und zwar für jeden Menschen.

Die Vata-Lebensphase lädt uns ein, geistig zu wachsen, um sensibel zu werden für das Großartige, was noch auf uns wartet.

Menschen, die hier keine Vorstellung davon haben und auch nicht offen für die neue Denkweise sind, haben nur 3 Möglichkeiten des Handelns:

- Weitermachen wie bisher – Diese Menschen bleiben in der Pitta-Lebensphase hängen...
- Rennen, Reisen, sich im Außen vergnügen und – im Außen verlieren – Diese Menschen laufen im wahrsten Sinne des Wortes vor sich selber weg...
- Lethargisch werden – bis hin zu „am Leben verzweifeln“

Allen drei Varianten verpassen das Großartigste des Lebens:

Die Selbst-Verwirklichung.

Selbstverwirklichung ist nicht lebensfremd, wie viele glauben.

Selbstverwirklichung heißt, sich auf dem Weg machen, um das ganze eigene Potential zu entfalten.

Chuck Spezzano – der Begründer der „Psychologie of Vision“ meint:

„Jeder Mensch hat einen einzigartigen Lebensauftrag – und diesen kann jeweils nur der Einzelne verwirklichen.“

Da die meisten Menschen aber diese Großartigkeit in sich nicht für möglich halten, bleibt alles beim Alten.

In der Psychologie wird dieses „bequem werden“ als „Komfort-Zone“ bezeichnet.

Es ist ja so bequem, das Leben, das man aufgebaut hat, einfach nur noch zu genießen.

Ab dem 40. – 50. Lebensjahr wird nur noch auf die Rente gewartet, um dann „nichts mehr tun zu müssen“ - aber...

...Keine Ziele mehr zu haben bedeutet Stillstand – und Stillstand ist bekanntlich Rückschritt.

Das gilt nicht nur für Unternehmen – das gilt auch für jeden einzelnen Menschen.

Leben heißt, wie vorher schon beschrieben „Wachstum“.

Das gilt für die

Phylogenese: also für die stammesgeschichtliche Entwicklung – also für die Entwicklung jeglicher Art von Lebewesen.

sowie für die

Ontogenese: also für die Individual-Entwicklung eines Lebewesens im biologischen und psychologischen Sinne von seiner Entstehung (Zeugung) bis zu **diesem finalen Lebenssinn (Selbstverwirklichung)**.

Wir über uns - unsere Vision

Der Autor

Wolfgang Neutzler - Leiter der Schule für Ayurveda Nierstein.

Er praktiziert seit 1985 als Heilpraktiker und ca. 10 Jahre später mit dem Schwerpunkt Ayurveda.

Er ist Autor und Mitautor verschiedener Bücher.

Das Spezialgebiet von Wolfgang Neutzler ist die „Entwicklung der Geisteskräfte“ – einer seiner Grundsätze ist: **Der Geist führt die Materie...**

Er erhielt mehrere Einweihungen in die Technik und Kunst des geistigen Heilens von verschiedenen anerkannten Lehrern.

Viele Jahre hat er gemeinsam mit einer Ayurveda-Ärztin aus Sri Lanka in seiner Heilpraxis praktiziert.

Seit 1989 ist er Schulungsleiter für die Bereiche Gesundheit, ganzheitliche Heilkunde, Ernährung und Spiritualität. Seit 1997 ist er als Privatdozent für Ayurveda in der Schule für Ayurveda, sowie in Hotels und Kliniken tätig.

Seit einigen Jahren studiert er die Dynamik der Internets und die Nutzung für die Öffentlichkeitsarbeit. So wurden u.a. von ihm schon mehr als 100 Ayurveda-Artikel im Internet veröffentlicht.

Seit 2 Monaten betreut er als Erfolg-Podcastler den Podcast <http://www.ayurveda-lifestyle.info>. Innerhalb von 14 Tagen kam er mit seinem Podcast in der Rubrik: „Alternatives Heilweisen“ weltweit auf Platz 1 und auf diesem Platz verweilt er bereits über 2 Monate.

In allen Podcast-Rubriken zusammen liegt er mit seinem Ayurveda-Lifestyle-Podcast weltweit zwischen Platz 70 bis 300.

Die großartige Vision vom Autor und seinem Team

Seit 2007 wurde das Ayurveda-Hotelchen auch die „Heimat“ der Ayurveda-Schule in Nierstein.

Gemeinsam werden seit dieser Zeit auch die Ayurvedakuren – insbesondere die Ayurveda-Panchakarma Kuren - im Ayurveda-Hotelchen durchgeführt.

Ziel war schon immer, Ayurveda mit Begeisterung Menschen weiter zu geben und diese zu inspirieren, sich für die Ayurveda-Lifestyle-Idee zu begeistern.

Häufig kamen Schüler in die Ayurveda-Schule und Kurgäste in das Ayurveda-Hotelchen mit dem Gefühl, Ayurveda sei zu komplex und zu zeitaufwendig, um es ins persönliche Leben ganz und gar zu integrieren.

Spätestens nach einem Aufenthalt im Ayurveda-Hotelchen oder in der Schule für Ayurveda in Nierstein ist die Sicht meist anders - positiver und inspiriert – denn Ayurveda als Lifestyle ist nicht nur möglich, sondern macht zusätzlich auch Freude.

Die Initiatoren mit Team leben und praktizieren Ayurveda.

Ayurveda ist ein vorzügliches Lifestyle- und Gesundheits-System, das leicht ins Leben integriert werden kann.

Ayurveda-Ernährung ist nicht nur gesund – ayurvedische Gerichte schmecken auch vorzüglich und sind leicht und schnell nachkochbar.

Und seit diesem Jahr wird vermehrt auch das Internet genutzt, um diese Ayurveda-Lifestyle Idee zu verbreiten.

Der Podcast <http://www.ayurveda-lifestyle.info> und dieses hier vorliegende Ebook

„11 Geheimnisse des Ayurveda enthüllt - für mehr körperliche Gesundheit und Langlebigkeit“ sind die ersten Produkte, die dieses neue großartige Zeitalter **Ayurveda-Lifestyle 3.0** im Internet einläuten.

In Kürze:

Ayurveda-Kurs-Online: Abnehmen mit Ayurveda!

- für mehr Gesundheit
- mehr Lebensfreude
- und Langlebigkeit.

Traum oder Wirklichkeit?

Ein Märchen wie aus 1001 Nacht...

Der Besuch zu Hause

Da ist ein geistiges Wesen –
es wünscht sich nichts sehnlicher,
als einmal auf dieser Welt –
den blauen Planeten - geboren zu werden.

Dieses Wesen hat schon „Vieles“ gehört von
den „Menschenkindern“,
die wieder zurück in ihre wahren Heimat,
der geistigen Welt, gekommen sind.

Sie erzählten wunderliche Dinge.

Jetzt, wo sie wieder auf der geistigen Seite
des Lebens waren,
konnten sie ihr Leben überblicken -
und auch die Zeit vor dem Leben.

Sie sahen, was sie sich vorgenommen hatten...

Sie wollten ein Leben leben,

ganz bewusst und in Fülle,

wie sie es gewohnt waren aus der geistigen Welt.

Sie hatten viele Talente und Begabungen mitbekommen...

Und hatten wundervolle Visionen für dieses Leben.

Nur einen kleinen Teil ihrer Begabungen

und Talente umgesetzt

sie könnten ihre Vision –

diese Einmaligkeit des Lebens

das durch sie wirkt, mit Leichtigkeit umsetzen.

Sie hatten sich aber auch vorgenommen,

Einiges zu lernen, denn der Wunsch,

hier in diese Welt hinein geboren zu werden,

ist verbunden mit Weiterentwicklung.

Nur der tiefe Wunsch,

sich weiter entwickeln zu wollen -

vollkommender werden zu wollen,
ist der einzige Weg
für geistige Wesen, um auf diese Welt,
den blauen Planeten,
zu kommen.

Als geistiges Wesen ist die Vorstellung wunderschön,
„lernen zu dürfen!“

Die Heimkehrer sahen aber auch,
dass sie sich des Auftrages und der Vision
im Bauch ihrer Mutti,
wie auch als Baby noch sehr bewusst waren.
Alles war noch so klar!

Doch dann kam das Vergessen -
Je mehr das Bewusstsein nach Außen gezogen wurde,
desto stärker geschah dies.

Es gab ja auch so viel zu sehen -
Es gab so viele äußere Reize,

man wollte die ganze Welt entdecken -
wurde sich selbst dabei aber immer fremder...

Die Heimkehrer sahen,
sie hatten einiges gelernt,
die Herausforderungen des Lebens
boten gute Möglichkeiten
Krankheit, Lebenskrisen und vieles mehr.

Doch kaum waren diese Herausforderungen wieder im Griff -
drohten wieder das Erschlaffen und das Vergessen.

Die leise Stimme im Inneren kam kaum noch durch -
Hätte man doch etwas besser zugehört -
Da gibt es doch viel mehr - viel viel mehr!

Jetzt,
als Heimkehrer in die geistige Welt,
sahen sie all die Chancen und Gelegenheiten,
die sich geboten hatten,
fürs Erwachen und

für das geistige Wachstum.

...Vielleicht beim nächsten Mal

Doch...

Wenn nicht jetzt - wann dann?



A y u r v e d a - L i f e s t y l e - V e r l a g
M o z a r t s t r . 3 5
5 5 2 8 3 N i e r s t e i n
T e l . : 0 0 4 9 (0) 6 1 3 3 5 0 2 0 5
i n f o @ b e a u t y - h o t e l c h e n . d e

Informationen zu den Aus- und Fortbildungen der Ayurvedschule Nierstein:

<http://www.schule-fuer-ayurveda.de>

Mit dem Rabatt-Code: **LebenHeute.com**

erhalten Sie auf alle Angebote der Ayurveda-Schule 10 % Rabatt