



med-AYURVEDA



## Was genau bringen uns die Ayurveda- und Panchakarma-Kuren Wissenswertes über die Kuren



**Ayurveda eine ganzheitliche Medizin und Heilkunst, die Jahrtausende überlebt hat, ist jetzt in unserer Zeit aktueller denn je.**

Wir leben heute in einer Zeit, in der wir uns als sehr gefordert und oft überfordert fühlen. Zum einen im Berufsleben und/oder auch in der Familie. Ein Drittel der Erwerbstätigen haben das Gefühl, dass der Feierabend zur Erholung nicht mehr ausreicht. So geht es aus der Tolu-na-Umfrage hervor. Von den Menschen die das so empfinden, klagt ein Teil, dass der Feierabend zu kurz ist, wegen den Pendelzeiten und wegen Ausübung eines Zweitjobs im Berufsleben und der andere Teil ist stark beansprucht wegen der Betreuung von Kindern oder anderer familiärer Dienste, wie z.B. Pflege von Angehörigen. Nun, eine dauernde Überforderung lässt unsere Regeneration stillstehen, die wir rein physiologisch gesehen für unsere ständige Zellerneuerung und zur Stabilisierung unseres Immunsystems benötigen. Ganz zu schweigen von unserer Nerven- und Lebenskraft.

Wir können nicht aus dem Beruf aussteigen oder schon gar aus unserem Leben. Gleichzeitig können wir unsere Herangehensweise an verschiedenen Alltagsdingen verändern und

zu, für uns, neuen Überlebensmustern kommen, wenn wir uns mit uns beschäftigen. Ganze Bücherreihen der unterschiedlichsten Verfasser und Herangehensweisen werden hierfür angeboten. Sehen wir uns einmal als Ganzheit, als ein Konstrukt von Körper – Geist – Seele, so verstehen wir, dass sich unser Körper in Interaktion mit dem Geist und der Seele befindet. Demnach ist es äußerst hilfreich ganzheitlich für sich zu sorgen, wie z. B. mit einer Ayurveda-Kur.

**Erlauben Sie sich eine „Stille Auszeit“ und gönnen Sie sich eine ganzheitliche Kur** wie z.B. 5 Tage Auszeit mit Stressbewältigung; 7 Tage Stress-Management, hier ist eine Ayurveda-Kur kombiniert mit Access to Innate; 8 Tage Kraft & Lebensfreude, hier geht es nur um Sie und ihre gesundheitlichen Bedürfnisse.

Zu diesen genannten Herausforderungen mit Beruf und Privatleben gibt es einen ganz wichtigen Faktor der damit verbunden ist, dies ist **die Ernährung**. Da wir zeittaktisch streng eingebunden sind in unseren Berufs- und Privatalltag bleibt kaum Zeit und Aufmerksamkeit für gutes, bekömmliches und vor allem wertvolles Essen, das zu uns passt und unsere Lebenskraft und Lebensfreude steigert.

Das Essen findet oft im Vorbeigehen statt mit „Nahrungsmitteln“ die gerade angeboten werden und verfügbar sind. Meist ist dies für die Person auf Dauer nicht gut bekömmlich bis hin zu nicht verwertbar im Sinne des Körpers, der eigentlich echte „Nahrung“ braucht. Der Weg zu Verdauungsproblemen und/oder Gewichtszunahme ist vorprogrammiert. Der Körper sammelt Schlacken und unverdauliche Materialien an, die belasten und zu weiteren gesundheitlichen Problematiken führen, in Begleitung von Schwere, Kraftlosigkeit und weiteren Zuständen bis hin zu Krankheiten.

**Nutzen Sie die wirksamen Reinigungstherapien im Ayurveda**, die den Körper von überschüssigen Doshas und abgelagerten Giften befreien und eine wertvolle Besserung bei Erkrankungen, wie auch eine Steigerung der Lebensqualität bedeuten. Die Panchakarma-Kur ist die **wirksamste Methode zur tiefgreifend körperlichen und seelischen Entgiftung**. Es ist ein einmaliges Ausleitungsverfahren in dem auch die fettlöslichen Gifte den Körper verlassen. Im ganzheitlichen Ansatz durch die Ayurveda-Medizin werden alle Systeme des Körpers miteinbezogen und der gesamte Stoffwechsel des Körpers mit all seinen interaktiven Wechselwirkungen auf den Organismus angesprochen. Die



med-AYURVEDA



### Herta Ellmer

Heilpraktikerin und klinische  
Ayurveda-Spezialistin,

leitet seit 1998 mit viel Liebe und Engagement die Ayurveda-Praxis in der Ayurveda-Villa. Ihre fundierte Ayurveda-Ausbildung mit Abschluss zur Klinischen Ayurveda-Spezialistin (CAS) absolvierte ich bei Dr. H. H. Rhyner, einem der renommiertesten Ayurveda-Experten, sowie bei Prof. Dr. Ranade/Pune, Dr. Ray und weiteren namhaften Ayurveda-Ärzten.

Nach einigen Fachpraktika bei Dr. H. H. Rhyner folgten weitere intensive Fachfortbildungen und zusätzliche Kompetenzen. Möchten Sie mehr erfahren über Aus-/Fortbildung, dann klicken Sie bitte auf folgenden Link:

<http://www.med-ayurveda.de/ueber-uns.html>

Die zusätzlichen Kompetenzen ergänzen Ihre Kur im ganzheitlichen Sinne.

Ein Aufenthalt in unserer Ayurvedavilla ist etwas Besonderes in seiner ganzheitlichen und individuellen Qualität für Sie als Persönlichkeit mit ganz eigenen Bedürfnissen und Wünschen.

### Kurzentrums für Ayurvedische Medizin

Herta Ellmer, Heilpraktikerin

Bahnhofstrasse 17  
84387 Julbach-Buch

Telefon: +49 8678 8991  
Telefax: +49 8678 919420

[info@med-ayurveda.de](mailto:info@med-ayurveda.de)

[www.med-ayurveda.de](http://www.med-ayurveda.de) (Termine n. V.)

ayurvedischen **Ganzkörpermassagen** eignen sich hervorragend um Toxine und Abfallprodukte in Bewegung zu setzen und aus dem Körper auszuscheiden. Sowohl die Massage als auch die Heilkräuteröle stimulieren die Durchblutung und Ausscheidung, so dass Toxine über die Haut und die Ausscheidungsorgane den Körper einfacher verlassen können, was ja bei den Entgiftungs- und Panchakarma-Kuren gewünscht ist.

### Wir bieten verschiedene Reinigungs- & Panchakarma-Kuren an, nach Intensität und Dauer differenziert:

4 Tage Entschlacken-Kurzkur,  
7 Tage Entschlackung & Darmreinigung,

#### Zum Abnehmen sehr gut:

5 Tage Abnehmen Kurzkur  
9 Tage Effektiv-Abnehmen

Bei den **Panchakarma-Kuren**, die individuell abgestimmt werden auf den Gesundheitszustand und den Kräftehaushalt der kurenden Person, bieten wir Ihnen verschiedene Kurbeispiele an und beraten Sie gerne persönlich individuell.

#### Kurbeispiele:

10 Tage Panchakarma-Light  
10 Tage Panchakarma  
14 Tage Panchakarma intensiv

#### Die Panchakarma-Kur besteht aus mehreren Phasen:

der Vorbereitungsphase, dem **Lösen**; der durchführenden Therapie, dem **Mobilisieren** und den Behandlungen und der folgenden Maßnahme, dem **Ausleiten**; danach folgt die wichtige **Aufbauphase**, um die ganzheitliche Kur zu stabilisieren. Innerhalb dieses

sensiblen Verfahrens können sich aus therapeutischer Verantwortlichkeit individuelle Veränderungen in der Therapie ergeben.

Ein wichtiges, vorausgehendes Kriterium in der Ayurveda-Kur ist die Diagnostik. Bei der ayurvedischen Diagnose werden bei der Konsultation mit der Anamnese Ihre Konstitution und mögliche gesundheitliche Störungen, sowie Ihr gesundheitlicher Werdegang mit allen für die Kur wichtigen Faktoren angesprochen. Des Weiteren Ihre Ernährungsgewohnheiten, sowie Ihr Tagesablauf.

### Hier als Idee für Sie, wo Sie hinkommen um Ihre wertvolle Kur/ Auszeit zu genießen:

Die Ayurvedavilla/Praxis hat eine sehr individuelle Atmosphäre und ist ein geschützter Raum. Um diese wichtigen Bedingungen zu wahren sind nicht mehr wie 5 Personen zur Kur hier im Hause. Sie erleben in einer besonderen Atmosphäre Ihre Ayurveda-Kur mit hohem individuellen Anspruch und in herzlicher Gastfreundschaft. Sie finden Ihren Weg zu sich und absolute Individualität und über 17 Jahre Kompetenz mit Herz stehen für Sie bereit. Therapeutisch betreue ich Sie persönlich mit, von der Anamnese bis zu den Behandlungen, Beratungen und alles was die Therapie betrifft. Unsere guten Feen im Hause sorgen für einen reibungslosen Ablauf und ermöglichen Ihnen Entspannung und Gesundheit gleichermaßen. Bei umfassender, individueller und kompetenter Betreuung, in persönlichem Ambiente und mit der sehr guten biovegetarischen Ayurveda-Küche, finden Sie wieder Ihre Gesundheit, Kraft und Lebensfreude.

*“Es gibt heutzutage wenig Plätze wo ich spüren kann, dass der Mensch und seine Gesundheit und die Ziele, die erreicht werden möchten, im Mittelpunkt stehen.“* C.W.