



med-AYURVEDA



# PANCHAKARMA

Hilfe für Heilung · Höchste Prävention



**Die Panchakarma-Kur ist die wirksamste Methode zur tiefgreifenden körperlichen und seelischen Reinigung und Entgiftung.**

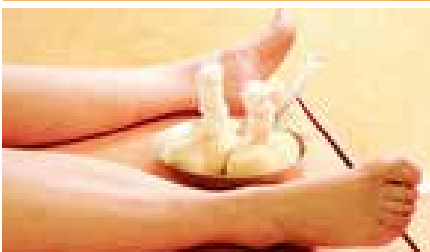
Die Panchakarma-Kur ist ein **wertvolles Ausleitungsverfahren**, welches bis in die Zelltiefe wirkt und eine äußerst effektive Heilmethode darstellt, die vor allem zur Behandlung von körperlichen und psychischen Beschwerden eingesetzt wird.

In diesem einmaligen Verfahren, in dem auch die fettlöslichen Gifte den Körper verlassen, werden durch den ganzheitlichen Ansatz in der Ayurveda-Medizin, alle Systeme des Körpers miteinbezogen und der gesamte Stoffwechsel, mit all seinen interaktiven Wechselwirkungen auf den Organismus, angesprochen. Gleichzeitig werden durch den ganzheitlichen Behandlungsansatz tiefe Erneuerungsprozesse in grob- und feinstofflichen Bereichen ausgelöst. Hierbei kommen nicht nur angesammelte Toxine und Stoffwechselschlacken zur Ausleitung, sondern auch Verletzungen im emotionalen Bereich sowie Erfahrungen aus der Vergangenheit können an die Oberfläche kommen. Deshalb ist eine kompetente ganzheitliche Betreuung während der Kur so wichtig.

Die Panchakarma-Kur ist nicht, wie so oft die irriige Meinung besteht, ein Wellnessprogramm mit sanftem Entgiften. Bei Panchakarmakuren ist es überaus wichtig den **Kräfte- und Gesundheitsstatus** der Kurperson zu beachten. Dies gilt nicht nur im körperlichen, sondern auch im seelischen und emotionalen Bereich. Die Kur verlangt einen sehr sensibel auf Sie als Person, Ihre Bedürfnisse, Ihren körperlichen und seelischen Kräftezustand, abgestimmten Therapieplan.

Hier im Hause wird zudem empfohlen ein Blutbild, welches nicht älter als ein halbes Jahr ist, mitzubringen bzw. vorab zu schicken, in welchem außer den Blutwerten, Leber- und Stoffwechselwerten auch die Elektrolytwerte wichtig sind.

Die **ayurvedischen Ganzkörpermassagen**, die innerhalb der Kur ein großer Bestandteil sind, eignen sich hervorragend um Toxine und Abfallprodukte in Bewegung zu setzen und aus dem Körper auszuscheiden. Sowohl die Massage als





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.)

auch die Heilkräuter im Öl stimulieren die Durchblutung und Ausscheidung, so dass Toxine über die Haut und die Ausscheidungsorgane den Körper einfacher verlassen können.

Die Panchakarma-Kur stellt eine **wertvolle Abhilfe** bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Neuralgien, Gelenkbeschwerden, Rheuma und weiteren rheumatischen Erkrankungen, Bluthochdruck, Abwehrschwäche, Stoffwechselstörungen, Gewichtsproblemen, uvm., sowie eine wichtige Burnout-Prophylaxe dar, gleichzeitig ist sie eine hervorragende Prävention.

## Die Panchakarma-Kur besteht aus drei Phasen

1. Vorbereitungsphase	<b>LÖSEN</b>
2. Durchführende Therapie	<b>MOBILISIEREN</b>
3. Behandlungen und folgende Maßnahmen	<b>AUSLEITEN</b>

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. Diese Kuren werden sehr sorgfältig auf die Person, körperliche Kraft und die seelische Verfassung abgestimmt.

Während der Kur bereiten sich die Patienten mit ihrer neuen Ernährung und den neuen Ernährungsgewohnheiten hier im Hause an. Wir ebnen Ihnen in dieser Hinsicht sehr schön den Weg zu „Ihrer“ Ernährung. Beim Abschlussgespräch am Ende der Kur ist es unser Anspruch Ihnen Ihr persönliches Handwerkszeug für Ihre Gesundheit, die Ernährung passend auf Ihren Lebensrhythmus und ihren Alltag zuhause mitzugeben, gleichzeitig sich als Person den Raum zu erlauben ihren persönlichen Bedürfnissen und ihrer persönlichen Entwicklung nachzugehen und diese zu pflegen.

Es ist auch wichtig und wird oft erwünscht im Anschluss der Kur, wenn der Patient/Klient zu Hause ist, der Person beratend beizustehen, dies ist in der Ernährung des Alltags und mit den neuen Umstellungen hilfreich und auch im ganzheitlichen Bereich unter Berücksichtigung der seelischen Aspekte ein großer Vorteil, um die Stabilisation im Alltag zu festigen.

Es besteht auch die Möglichkeit hier im Hause Behandlungen fortzusetzen oder wiederaufzunehmen, kurzum eine Betreuung auf allen Ebenen ist möglich, wenn gewünscht.

Unter all diesen Gesichtspunkten ist es wichtig zu prüfen, wo der geeignete Platz ist, um eine auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Kur zu erhalten.

Gerne führe ich mit Ihnen ein persönliches Gespräch, beantworte Ihre Fragen und berate Sie.