

AYURVEDA

PRAKTISCHE TIPPS FÜR JEDEN ENERGIETYPEN

Essential
AYURVEDA



WAS IST
AYURVEDA?

WAS IST AYURVEDA?

- Ayurveda = "Wissen vom Leben"
- ganzheitliches Gesundheitssystem, traditionelle Heilkunst und Lebensphilosophie
- Körper, Geist & Seele in Einklang bringen
- Einladung dich selbst besser zu verstehen und in eigene Balance zu kommen
- 1. Ziel: Erhaltung der Gesundheit - Prävention
- 2. Ziel: Behandlung von Symptomen / Krankheiten
- Mensch wird als Ganzes betrachtet - nicht nur Symptom / Erkrankung
- Ayurveda hat keine dogmatischen Regeln



Essential
AYURVEDA

WAS IST AYURVEDA?

- Symptome / Krankheiten = Ungleichgewicht der Doshas
- Ziel der ayurvedischen Beratung: Ungleichgewichte herausfinden und lernen diese zurück in Balance zu bringen
- Ayurveda hilft dir:
 - wieder in Kontakt mit deinem Körper zu kommen
 - seine Sprache wieder zu verstehen
 - zu wissen, was er braucht
 - Stoffwechsel & Entgiftungsprozesse wieder in Balance zu bringen
 - ein langfristig gesundes & glückliches Leben zu führen



Essential
AYURVEDA

The background of the image is a light-colored, marbled pattern with soft, swirling veins in shades of beige and cream. Centered on this background is a solid teal rectangular box. Inside this box, the text "AYURVEDA & YOGA" is written in a dark brown, serif typeface. The text is arranged in two lines: "AYURVEDA &" on the top line and "YOGA" on the bottom line.

AYURVEDA & YOGA

YOGA & AYURVEDA

- Schwesternwissenschaften
- Ursprung in Indien vor über 5000 Jahren, Lehren der Veden
- Beide Wissenschaften haben sich gemeinsam entwickelt und sich gegenseitig beeinflusst
 - Yoga: Einheit von Körper & Geist
 - Ayurveda: Gesundheit mit ausgewogener Ernährung, Massage- und Reinigungsritualen erhalten – Leben in Balance
- Ayurveda = perfekte Gesundheits- & Ernährungsergänzung für die spirituelle und körperliche Yoga-Praxis



Essential
AYURVEDA

WAS SIND DIE
DOSHAS?

WAS SIND DIE DOSHAS?

- Bioenergien, in allem was Materie ist: Körper, Natur & Umgebung
- Zusammensetzung aus 5 Elementen: Raum/Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde
- Grundlage der drei Doshas: Vata, Pitta & Kapha
- Doshas bestimmen alle Abläufe der Natur: Zyklen des Tages, Jahreszeiten & Körper
- Jeder Mensch hat individuelle Zusammensetzung der 3 Doshas
- Dosha-Ungleichgewicht kann kurzfristig zu Symptomen und unbehandelt zu chronischen Erkrankungen führen
- Konstitutionsanalyse: Anamnese durch Ayurveda Arzt / Ayurveda Ernährungscoach



KLEINER DOSHA TEST

	1	2	3
Wie würdest du deinen Körpertyp beschreiben?	Ich habe einen eher schmalen, feingliedrigen Körperbau	Ich bin mittelgroß, athletisch gebaut, muskulös & sportlich	Ich bin kräftig gebaut, stabil und schwergewichtig
Wie schauen deine Hände aus?	Meine Hände & Gelenke sind zart, meine Finger langgrieditig & kühl	Meine Hände sind warm, mittelgroß, rosig, etwas feucht und kräftig	Meine Hände & Gelenke sind breit und meine Finger sind eher kurz
Wie reagierst du auf Jahreszeiten & Wetter-verhältnisse?	Bei kaltem & windigen Wetter fühle ich mich oft unwohl und bin krankheitsanfälliger	Große Hitze im Sommer & direkte Sonneneinstrahlung kann ich nicht gut vertragen	Im Frühjahr sowie bei nass-kaltem Wetter fühle ich mich oft träge & lethargisch
Wie ist deine Verdauung?	Ich habe eine unregelmäßige Verdauung und leide unter Blähungen & Verstopfung	Ich habe einen starken Appetit und habe manchmal Durchfall oder Sodbrennen	Ich esse gerne & nehme leicht zu. Verdauungsstörungen habe ich selten oder nie
Wie würdest du deine prägenden Charaktereigenschaften beschreiben?	Viele beschreiben mich als lebhaft, spontane, kreative und feinfühlig Person	Prägende Persönlichkeitseigenschaften sind Zielstrebigkeit & Ehrgeiz	Ich bin eine ausgeglichene Persönlichkeit die so schnell nichts aus der Ruhe bringt



Essential
AYURVEDA

KLEINER DOSHA TEST

	1	2	3
Welche Form hat deine Zunge?	Eher schmal & länglich	Normal groß mit rötlicher Färbung	Eher breit & dick
Wie reagierst du bei Stress?	Ich werde hektisch, nervös & unsicher	Ich kann effizient arbeiten, werde aber schnell ärgerlich & reizbar	Ich bleibe ruhig & versuche negative Faktoren nicht an mich herankommen zu lassen
Was isst du gerne?	Ich bevorzuge süßes und salziges Essen und merke, dass mir warmes & gekochtes Essen wie Suppen & Eintöpfe gut tun	Ich habe meist großen Hunger und liebe knackige Salate / brauche einen hohen Rohkostanteil in meiner Ernährung	Ich esse alles gerne - von süß bis herzhaft und bin auch ein guter Koch/Köchin
Was machst du gerne in deiner Freizeit?	Ich habe viele Hobbies und pflege meine kreativen & musischen Neigungen	Ich mache gerne etwas produktives & ohne Sport könnte ich nicht leben	Beim Lesen, Faulenzen und Kochen kann ich mich am besten entspannen
Zu welchen Befindlichkeitsstörungen neigst du?	Blähungen & Verstopfung, Nervosität, Migräne, Beschwerden des Nervensystems, Schlafstörungen, Beschwerden des Bewegungsapparates	Übersäuerung, Sod- oder Magenbrennen, Hauterkrankungen, Entzündungen im Körper	Übergewicht, Atemwegsproblematiken, Diabetes, Depressive Verstimmungen
SUMME			



VATA

- Elemente: Äther & Luft
- sehr bewegliche, sensible & feinfühligke Persönlichkeiten
- schmaler Körperbau
- Neigung zu trockener Haut, bevorzugen viel Wärme, Abwechslung, neugierig, kommen nur schwer zur Ruhe
- empfindlich gegenüber Wind und Kälte
- Verdauung: oft unregelmäßig
- wechselhaftes Agni
- Nervensystem: sensibel - Neigung zu Nervenleiden, Schmerzen & Schlafstörungen

Tipps für Vata:

- regelmäßige, möglichst warme, gut gewürzte Mahlzeiten
- geregelter Tagesablauf & Routinen
- Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig
- 3 Gewürze: Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt



PITTA

- Element: Feuer & Wasser
- dynamische, leistungsstarke Persönlichkeiten
- viel Ehrgeiz & Durchhaltevermögen, sehr zielgerichtet, handlungsorientiert, aber auch sehr selbst bezogen
- Verdauung: sehr gut, aktiver Stoffwechselumsatz, starkes Agni
- Tragen viel Hitze in sich: schwitzen viel und Haut neigt eher zu Rötungen / Reizungen, mittlerer Körperbau
- lieben sportliche Aktivitäten als Ausgleich
- schnelles Auffassungsvermögen, neigen zu Ungeduld & Reizbarkeit
- Typische Pittastörungen: Sodbrennen, Übersäuerung, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Hautrötungen

Tipps für Pitta:

- kühlende Lebensmittel & Gewürze sowie Rohkost integrieren
- regelmäßige Mahlzeiten in ruhiger Atmosphäre
- Geschmacksrichtungen: bitter, zusammenziehend, süß
- 3 Gewürze: Koriander, Fenchel, Kardamom



KAPHA

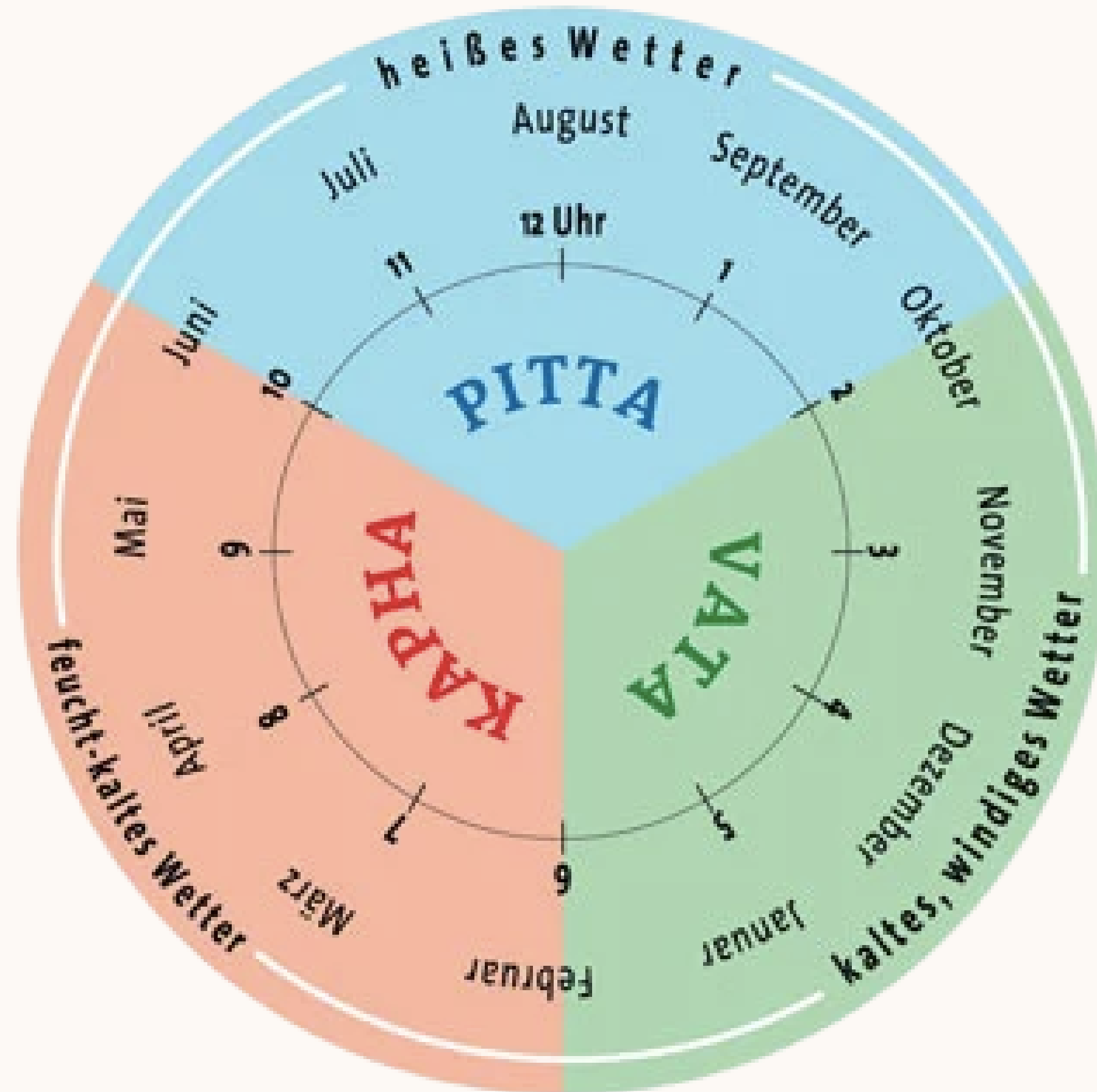
- Element: Wasser & Erde
- geprägt von innerer Stärke, Stabilität & einem sehr ruhigen Gemüt
- kräftiger Körperbau, gutes Immunsystem
- sehr ruhiger Umgang mit sich selbst & anderen Menschen
- meist schwaches Agni
- glatte Haut, sehr widerstandsfähig gegenüber Krankheiten
- geringste Neigung zu mentalen Störungen
- neigen zu Bequemlichkeit, erhöhtem Cholesterinspiegel, Verschleimung & Gewichtszunahme

Tipps für Kapha:

- Zwischenmahlzeiten vermeiden
- fest geplante Aktivitäten & Bewegungseinheiten
- gekochte, leichte Mahlzeiten mit verdauungsanregenden Gewürzen
- Geschmacksrichtungen: scharf, bitter, zusammenziehend
- 3 Gewürze: Chili, Pfeffer, Ingwer



DIE DOSHA UHR

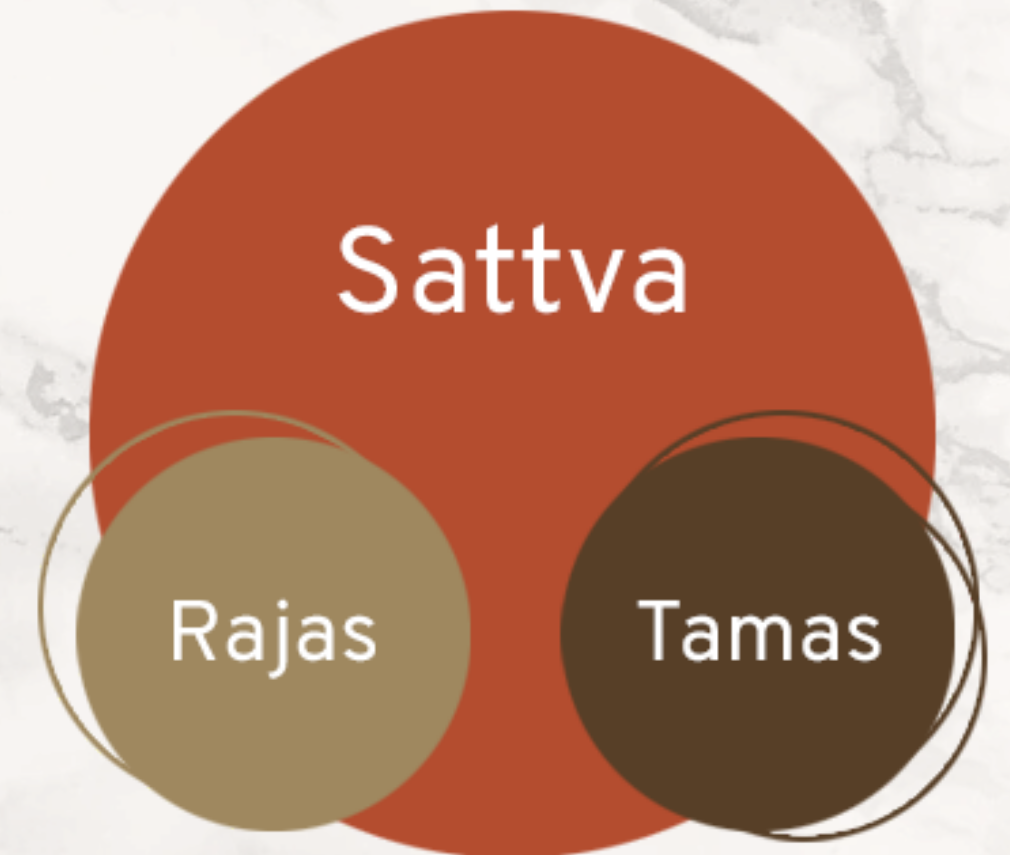


Essential
AYURVEDA

WAS SIND DIE
GUNAS?

WAS SIND DIE GUNAS?

- “Doshas des Geistes”
- feinstoffliche Energien, die unseren Geist beeinflussen und unsere Persönlichkeit beschreiben
- Wahrnehmung der Welt, Verhalten, Einstellung & Handlungen
- **Sattva:** Reinheit, Ausgeglichenheit, Harmonie
 - Zufriedenheit, Glückseligkeit, Gleichgewicht, Heilung
 - Yoga: spirituelles Wachstum
- **Rajas:** Bewegung, Aktivität, Verlangen
 - Leidenschaft, Entschlossenheit, Unruhe, Gier, Sorge
- **Tamas:** Trägheit, Dunkelheit, Inaktivität
 - verschleiert unseren Blick für die Realität, Depression, Langeweile, Faulheit, primitive Verhaltensweisen, Drogenmissbrauch



GUNAS BEEINFLUSSEN

- **Rajas reduzieren:**

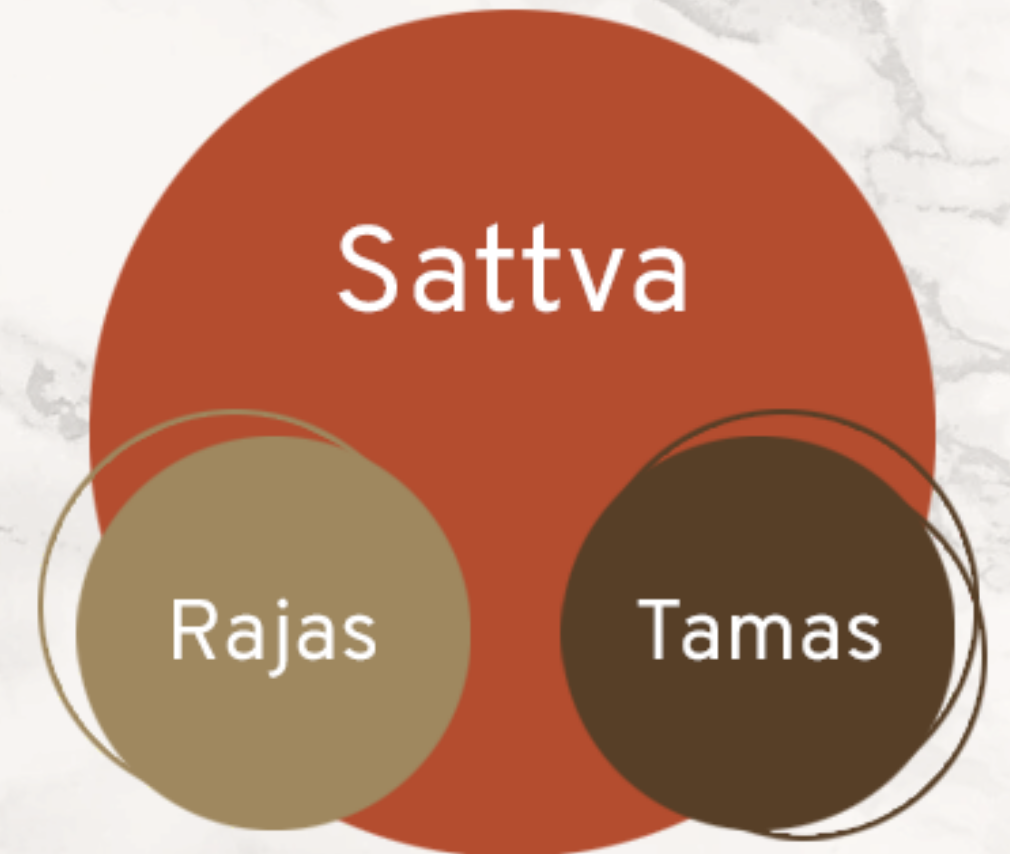
- + Meditation, + Zeit in der Natur
- - stimulierende Lebensmittel, - Nachrichtenkonsum

- **Tamas reduzieren:**

- + Bewegung, + Dankbarkeitspraxis
- - lustorientierte Lebensführung, -exzessiver Genussmittelkonsum

- **Sattva steigern:**

- + regelmäßige Yogapraxis, + sattvische Ernährung
- - Rajas & Tamas



10 TIPPS FÜR EINE GUTE VERDAUUNG

1. Iss regelmäßig & achte auf deinen Hunger
2. Trinke zu den Mahlzeiten nichts oder nur wenig
3. Achte auf die richtige Trinktemperatur
4. Iss dich satt aber lasse noch etwas Platz im Magen
5. Nimm dir Zeit zum Verdauen
6. Vermeide es Reste zu essen
7. Iss mit Liebe & Ruhe
8. Kombiniere Lebensmittel smart
9. Mache Obst zu einer eigenständigen Mahlzeit
10. Bevorzuge warme Speisen & nutze Gewürze



AYURVEDISCHE MORGENROUTINE

- Zunge schaben
- Ölziehen
- Zähne putzen
- Warmes Wasser trinken
- Yoga & Meditation
- (Ölmassage) + Dusche
- Warmes Frühstück



SOMMERZEIT = PITTAZEIT

- heiß, scharf und flüssig = Pitta
- je heißer es wird desto höher steigt Pitta
- weniger Appetit - Verdauungskraft geringer
- leicht verdauliche Speisen und Lebensmittel, die eine kühlende Wirkung haben
- Geschmacksrichtungen: bitter, zusammenziehend & süß
- schwere und frittierte Speisen sowie sehr saure und scharfe Speisen und rotes Fleisch reduzieren
- Spaziergänge, kühlendes Pranayama, sanftes Yoga
- nicht zu extreme Workouts (oder nur früh am Morgen)



ÄTHERISCHE ÖLE IM AYURVEDA

ÄTHERISCHE ÖLE IM AYURVEDA

Öle sind nicht nur für einen Dosha Typ, sondern an verschiedenen Tagen / Jahreszeiten kann das aktuell dominante Dosha damit ausgeglichen werden

3 VATA ÖLE

- Wärmende, erdende, beruhigende Öle aus Harzen, Baumöle, Gewürzen: Balance, Lavendel, Zedernholz

3 PITTA ÖLE

- Beruhigende, kühlende, süße Öle aus Blüten: Peppermint, Lavendel, Geranium

3 KAPHA ÖLE

- Stimulierende, energetisierende Öle aus Zitrusfrüchten & kräftigen Gewürzen: alle Zitrusöle, Ingwer, Peppermint



AYURVEDA COACHING

1 SESSION

ODER

COACHING PAKET (3 SESSIONS)

15% RABATT FÜR ALLE
AUSBILDUNGSTEILNEHMER

MEHR INFOS AUF [ESSENTIALAYURVEDA.DE](https://essentialayurveda.de)

Essential
AYURVEDA

