

Vorbereitung auf Ihre
Ayurveda-Kur



Nun ist es bald soweit: Ihre Reise rückt immer näher und Sie machen sich vielleicht schon Gedanken darüber, wie Sie sich auf Ihre Ayurveda-Kur vorbereiten können. Der Ayurveda ist ein großes Heilwissen und gehört zu den Ältesten weltweit. Seien Sie offen, lassen Sie sich ein und spüren Sie positive Veränderungen auf körperlicher und mentaler Ebene. Mit Ihrer Ayurveda-Reise machen Sie sich ein großes, kraftvolles Geschenk, wovon Sie noch lange nach dem eigentlichen Kuraufenthalt profitieren können. Zwar beginnt Ihre Reise erst in wenigen Wochen, Sie können aber schon heute damit beginnen Ihren Körper und Geist auf eine ganz besondere Zeit einzustimmen und vorzubereiten. Der Ayurveda hält einige Empfehlungen bereit, um sich umfassend auf eine bevorstehende Kur vorzubereiten. Diese möchten wir Ihnen natürlich auch gerne ans Herz legen.

Es erwarten Sie die Themen:

Ernährung

Ernährungstipps für einen angenehmen Einstieg in Ihre Ayurveda-Kur.

Lifestyle

Wie Sie ayurvedische Gewohnheiten in Ihren Alltag integrieren können.

Zusätzliche Vorbereitungen

Was Sie außerdem unterstützend zu Ihrer Kur tun können.

Die Zeit nach Ihrer Kur

Ratschläge für einen sanften Wiedereinstieg in Ihren Alltag.

Ernährung

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser Verdauungssystem. Mit unserem Essverhalten können wir dieses positiv beeinflussen, leider aber auch sehr stark belasten. Das Verdauungsfeuer Agni spielt in der ayurvedischen Lehre eine übergeordnete Rolle. Gesundheit ist nur dann möglich, wenn unser Verdauungsfeuer optimal arbeitet.

Lang anhaltende Verdauungsstörungen führen demnach unweigerlich zu körperlichem Unwohlsein oder Krankheit. Ab 1–2 Wochen vor Reiseantritt empfehlen wir Ihnen durch die Beherzigung der folgenden Tipps Ihren Stoffwechsel zu verbessern und gleichzeitig Ihr Verdauungssystem zu entlasten.



- Reduzieren Sie den Konsum von Fleisch, Wurst, Kaffee, Alkohol, Schwarztee, Süßigkeiten und Softdrinks.
- Versuchen Sie täglich nur 3 Hauptmahlzeiten zu sich zu nehmen und jegliche Zwischenmahlzeiten zu vermeiden. Dahinter verbirgt sich der ayurvedische Grundsatz, dass eine Mahlzeit erst dann wieder zu sich genommen werden soll, wenn die vorher gegangene Mahlzeit den Magen vollständig verlassen hat und so weit wie möglich verdaut wurde. Zwischen den Mahlzeiten sollten 4–6 Stunden Pause liegen.
- Setzen Sie auf möglichst warme, gekochte Hauptmahlzeiten. Diese fordern dem Verdauungsfeuer Agni nicht zu viel Energie ab. Wichtige Inhaltsstoffe können vom Körper zum Aufbau gesunder Körpergewebe besser aufgenommen werden.
- Versuchen Sie möglichst viel Gemüse zu sich zu nehmen!
- Setzen Sie auf frische, regionale Obst- und Gemüsesorten.
- Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die zu stark weiter verarbeitet wurden.

- Je ursprünglicher und unbehandelter, umso besser.
- Achten Sie auf einen abwechslungsreichen Speiseplan.
- Essen Sie immer in Ruhe, mit Genuss und in angenehmer Atmosphäre. Nur so kann eine Mahlzeit gesund verdaut werden.
- Trinken Sie zu den Mahlzeiten nur wenig (max. 200 ml) und beenden Sie Ihre Mahlzeit bevor Sie sich richtig satt fühlen. Die ayurvedische Regel lautet: 50% Nahrung, 10% Flüssigkeit und 40% Raum zur Verdauung. Eine zu große Menge lässt selbst das gesündeste Gericht unzuträglich werden.
- Nehmen Sie möglichst viele frische Kräuter zu sich und versuchen Sie Salz deutlich zu reduzieren.
- Arbeiten Sie mit frischen Gewürzen.
- Wenn Sie diese frisch mörsern, entfalten sie ihr volles Aroma und liefern Ihnen die volle Kraft ihrer gesundheitlichen Wirkung.

Lifestyle

Falls Sie RaucherIn sind, versuchen Sie Ihren Nikotinkonsum zu reduzieren.

Versuchen Sie ab ca. 2 Wochen vor Kurbeginn, eine feste Tagesroutine in Ihren Alltag zu integrieren. Folgende Maßnahmen sind sinnvoll:

- Gehen Sie täglich zur selben Zeit schlafen und stehen Sie zur gleichen Uhrzeit auf.
- Bauen Sie feste, regelmäßige Entspannungsrituale in Ihren Alltag ein, z.B. eine Tasse duftenden Kräutertee nach Feierabend an einem gemütlichen Ort.

- Reinigen Sie morgens nach dem Aufstehen Ihre Zunge mit einem Zungenschaber. Bitte davor noch nichts trinken oder essen. So werden alle Giftstoffe, die die Zunge über die Nacht ausgeschieden hat, entfernt.



- Trinken Sie nach dem Reinigen Ihrer Zunge einen halben Liter tiefwarmes Wasser auf nüchternen Magen und warten Sie mit dem Frühstück mindestens eine halbe Stunde. So wird unser Verdauungsfeuer Agni stimuliert und unser Magen-Darm-Trakt von angesammelten Stoffwechselrückständen befreit.
- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein. Ob Wandern, Nordic Walken oder Schwimmen, tun Sie, was Ihnen gut tut.
- Gönnen Sie sich bewusste Zeiten der Entspannung mit Yoga, Meditation oder Phantasiereisen.



Zusätzliche Vorbereitungen

Reflektieren Sie zurückliegende Krankheitsgeschichten und notieren Sie diese. Ihr Ayurveda-Arzt wird Sie hierzu befragen. Gehen Sie dabei gerne zurück bis in Ihre Kindheit. Welche Krankheiten/Infekte traten häufig auf?

Wenn Sie sich derzeit aufgrund eines körperlichen Leidens in Behandlung befinden, bringen Sie vorliegende Diagnostiken in englischer Sprache mit. Sollten Sie Medikament einnehmen, setzen Sie diese bitte nicht einfach ab. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihr Vorhaben eine Ayurveda-Kur zu machen. Informieren Sie bitte auch Ihren Ayurveda-Arzt über die Einnahme von Medikamenten.

Reflektieren Sie belastende Beziehungen, die Sie derzeit haben. Vielleicht sind das ein/e Freundin/Freund, Ihr/e Chefn, Eltern oder auch Ihr/e PartnerIn. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Notieren Sie sich auch dies und halten Sie die Informationen für Ihre Arztkonsultation bereit.

Die Zeit nach Ihrer Kur

Während Ihrer Ayurveda-Kur durfte Ihr Körper eine tiefe Reinigung erfahren. Er wurde befreit von Stoffwechselrückständen und Schlacken, die sich teilweise über Jahre in unterschiedlichen Gewebeschichten angesammelt hatten. Auch auf geistiger Ebene „passiert“ während eine Ayur-

veda-Kur oft sehr viel. Gedanken werden „ins Rollen“ gebracht, „neue Türen“ werden gesehen, die es nun vielleicht heißt zu öffnen. Bedenken Sie, dass durch die tiefe Reinigung Ihr Körper nun sehr sensibel auf alle äußeren Einflüsse reagiert. Gönnen Sie sich daher einen sanften Übergang zurück in Ihren Alltag zuhause. Auch für diese Zeit möchten wir Ihnen einige Empfehlungen an die Hand geben.

Empfehlungen für zu Hause

Beherzigen Sie die Ernährungsregeln, die Ihr Ayurveda-Arzt Ihnen während Ihrer Abschlusskonsultation empfohlen hat. Ansonsten gelten die eingangs erwähnten Regeln.

Verzichten Sie so lange wie möglich auf Alkohol und Kaffee. Beginnen Sie dann langsam wieder mit einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein, das Sie voller Genuss und Freude zu sich nehmen. Behalten Sie diese kleine, genussvolle Menge bei.

Fangen Sie nach Möglichkeit nicht sofort nach Ihrer Rückkehr wieder an zu arbeiten, sondern gönnen Sie sich noch 3–4 Tage Ruhe und Raum, um wieder zuhause anzukommen. Halten Sie einen geregelten Tagesablauf bei. Versuchen Sie zur gleichen Zeit zu schlafen und zu essen.



In wenigen Wochen tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Ayurveda. Lassen Sie sich ein auf die warmherzigen Menschen, die es als ihre Berufung betrachten, Ihnen Gutes zu tun, auf die gesunden Köstlichkeiten der ayurvedische Küche, die frühmorgendlichen Sonnengrüße, die Musik des Meeres, die betörende Düfte der tropischen Pflanzen und Gewürze...

Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Sie diese ganz besondere Zeit in vollen Zügen genießen!

Ihr NEUE WEGE Team



Integrieren Sie sinnliche Genüsse in Ihren Alltag. Schaffen Sie sich eine schöne Atmosphäre durch eine warme Beleuchtung, wohltuende Musik, einen angenehmen Raum-Duft und genussvolles, frisches Essen.

Gönnen Sie sich immer mal wieder Zeiten der Ruhe und Entspannung. Schaffen Sie Raum für Pausen, Verabredungen mit sich selbst.



Seit 1990
Ihr Spezialist für
Ayurveda-Reisen
in Asien & Europa

+49 2226 1588-00
f @ @neuewegereisen
www.neuewege.com