



## Gesundheitsvorsorge mit Ayurveda

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 20 Jun 2011 - 09:19

Gesundheit ist ein natürlicher Zustand, die WHO (Weltgesundheitsorganisation) beschreibt Gesundheit als "Zustand des vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Das ist weit mehr als das "Fehlen von Krankheit".

In medizinischen Wörterbüchern steht weit mehr geschrieben über Krankheit, Hunderte von Seiten sind mit Symptomen, Ursachen Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten etc. beschrieben, und recht wenig über den natürlichen Zustand von Gesundheit.

In unserem Gesundheits-System ist die Therapie im Vordergrund - Ayurveda sie den gesunden, natürlichen Zustand im Vordergrund.

Ayurveda, das Wissen vom gesunden, glücklichen und langem Leben - Ziel der Ayurveda-Therapie

Im Ayurveda wird zuerst nach der Konstitution eines Menschen gefragt - wie wäre bzw. ist der Mensch, wenn er gesund ist. Erst danach werden die Fragen relevant, die erkennen lassen, welche Ungleichgewichte in der Konstitution vorliegen.

Nachdem diese beiden Aspekte klar sind, können Therapieansätze aufgezeigt werden, die dem Ratsuchenden wieder auf dem Weg zur Gesundheit bringen.

Die Grundkonstitution ist aus ayurvedischer Sicht das, was der Mensch leben muss, damit er gesund und glücklich werden und bleiben kann. Nur das kann, wenn Ungleichgewichte vorliegen, als Zielsetzung dienen - das macht die Ayurveda-Therapie auch so individuell.

Gesundheitsvorsorge nach Ayurveda

Ayurveda hat den Menschen aber nicht nur das vedischen Medizin-System geschenkt, er gibt dem Einzelnen zusätzlich zu der Ayurveda-Medizin die Mittel in die Hand, entsprechend der Konstitution ganz individuelle Gesundheitsvorsorge zu praktizieren.

Längst ist auch bei uns im Westen bekannt, dass jeder für seine Gesundheit einiges tun kann - wenn auch viele Menschen dieses Wissen noch nicht konsequent umsetzen.

Auf meine Frage innerhalb einer Diagnose, "wie viel Kaffee getrunken wird", folgt oft die Antwort: " Ich weiß, dass ich viel weniger trinken sollte", Die gleiche Reaktion folgen sehr oft auch auf Fragen nach "Pausen einlegen, Yoga, Entspannung, Alkohol trinken, Rauchen...."

5 allgemeine Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge nach Ayurveda:

- Die Rhythmen der Natur einhalten - Wachen und Schlafen, Spannung und Entspannung, Tageszeiten-Rhythmus, Jahreszeiten-Rhythmus, Lebensphasen-Rhythmus
- Ayurvedische Tagesroutine praktizieren



- Ernährungsregeln nach Ayurveda ins eigene Leben integrieren. Immer wieder beobachten wir bei Ayurveda-Kuren, dass die Teilnehmer schon nach kurzer Zeit einen besseren Blutdruck, geringere Blutzuckerwerte, weniger Blähungen etc aufweisen - bei Aufenthalt in im Ayurveda-Hotelchen in Nierstein kann jeder die Auswirkungen an sich selbst erfahren.
- Massagen genießen: Ayurveda-Massagen dienen der Entspannung und der Stressbewältigung, gleichzeitig unterstützen diese den Körper bei der Entgiftung.
- Meditation, Yoga, Entspannungstraining - Diese Techniken führen zur eigenen Mitte - und nur aus dieser Mitte heraus wird nach ayurvedischer Sicht ein Handeln kraftvoll und effizient sein.

Weiterführende Informationen:

- Taschenbuch von Deepak Chopra: Heilkraft Ayurveda" - sehr schön ist in diesem Buch erklärt, welchen Sinn die Eigenverantwortung beim Thema Gesundheit ist.
- Vortrag in Bad Dürkheim am Freitag, den 24. Juni 2011: Das Thema: "Das Geheimnis Ayurveda". Besprochen werden wichtige Geheimnisse des Ayurveda und welchen Nutzen die Anwendung für die Gesundheit bringt. Weitere Informationen bei der Gesundheitspraxis-Berg.de unter "Termine" oder in der Ayurvedaschule Nierstein Tel: 06133 - 50205

Ayurveda-Massagen lernen - ein sinnerfüllter Beruf

Ayurvedamassagen zu erlernen kann eine Bereicherung sein für den beruflichen Alltag. Einerseits gibt das Grundlagenwissen auch für die eigene Gesundheit viele Anregungen, gleichzeitig wird man beim Praktizieren anhand der Dankbarkeit der Kunden merken, wie viel Sinn in diesem Gesundheits-System steckt.

Ayurvedamassagen werden von der Ayurvedaschule Nierstein zusätzlich zum Ausbildungsort Nierstein (Ganzjährig sind hier Termine möglich) auch im Juni im Ayurveda-Zentrum in Koenigsfeld und im Juli in einem Ayurveda-Yoga-Zentrum in der Nähe von Koblenz durchgeführt.

Nähere Informationen zu den Ayurveda-Aus- und Fortbildungen gibt es in der

Ayurvedaschule in Nierstein

[Ayurveda Schule](#) [1]

und im

Ayurvedazentrum in Koenigsfeld.

[Prana Noah GmbH](#) [2]

Die Ayurvedaschule in Nierstein ist eine unabhängige Privatschule. Schulleiter der Schule für Ayurveda Wolfgang Neutzler praktiziert seit 1985 als Heilpraktiker mit Schwerpunkt Ayurveda.

Er ist als Autor, Co-Autor, Schulungsleiter sowie Privatdozent für Ayurveda tätig.

Die Heilpraktikerin, Ayurveda Therapeutin, Dozentin für Ayurveda, Yogalehrerin und Kosmetikerin Sigrid Kempener unterstützt Wolfgang Neutzler und leitet die Ayurveda-Medical und Wellness-Schönheitsfarm.

Das Ziel der beiden ist es, noch vielen Schülerinnen und Schülern sowie Interessierten das ganzheitliche Konzept der indischen Lehre Ayurveda näher zu bringen. Deshalb bilden Sie in der Schule für Ayurveda viele Ayurveda-Experten weiter.

Ayurvedaschule Nierstein



Wolfgang Neutzler  
Mozartstr. 35  
55283 Nierstein  
06133 - 50205

[www.schule-fuer-ayurveda.de](http://www.schule-fuer-ayurveda.de) [1]  
[info@schule-fuer-ayurveda.de](mailto:info@schule-fuer-ayurveda.de) [3]

Pressekontakt:

Ayurveda-Press-Agentur im Ayurveda-Medical-Wellness-Hotelchen  
Sigrid Kempener  
Mozartstr. 35  
55283 Nierstein  
[info@schule-fuer-ayurveda.de](mailto:info@schule-fuer-ayurveda.de) [3]  
06133 - 50205  
<http://www.beauty-hotelchen.de> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:20):** <http://www.medkom24.eu/node/14386>

**Links:**

[1] <http://www.schule-fuer-ayurveda.de>  
[2] <http://www.ayurveda-koenigsfeld.de>  
[3] <mailto:info@schule-fuer-ayurveda.de>  
[4] <http://www.beauty-hotelchen.de>