



Qualitiy-Me-Time im Ayurvedastyle

DEIN AYURVEDA FIRST-DATE

**Lerne dich und deine wahren Bedürfnisse
kennen. Tauche ein in
das magische Ayurveda-Universum
Entdecke deine Einzigartigkeit!**

**Ayurveda ist dein Navi zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden,
Selbstliebe, hohem Energielevel und Gewichtsbalance**

BY MICHAELA GURNIAK

Meine persönliche Ayurvedastory:

Ich bin nicht ganz zufällig so ein großer Ayurvedafan geworden, denn es gab einen großen Schmerzpunkt in meinem Leben, der mich vor über 30 Jahren nach Lösungen suchen ließ. Meine große Verzweiflung über meine schwere CFS/ME-Erkrankung (Allergien, Panikattacken, Myokarditis etc.) und die schmerzlich gefühlte Aussichtslosigkeit, hat mich zum Ayurveda geführt. Ich konnte nach vielen erfolglosen naturheilkundlichen Therapien zuvor, durch Ayurveda endlich nach und nach meinen katastrophalen gesundheitlichen Zustand wieder verbessern.

Durch Ayurveda habe ich auch verstanden, dass ich so wie ich bin, mehr als gut genug bin. Ich liebe inzwischen alle meine konstitutionsbedingten physischen und psychischen Stärken und Schwächen. Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge zu praktizieren ist eine Selbstverständlichkeit für mich geworden.

Was hat sich durch Ayurveda verändert:

Ich bin wieder in die Selbstverantwortung gegangen und habe mein Wohlbefinden und meine Gesundheit selbstbestimmt und intuitiv gemanagt.



Ich habe wieder Vertrauen in mich und meine Körperintelligenz bekommen und entscheide nur noch intuitiv wie ich meinen Ess- und Lifestyle gestalten möchte. Ayurveda ist mein ständiger Begleiter geworden und ich habe mich noch nie so wohl mit mir und meinem Körper gefühlt.

Ich hoffe ich kann dich an diesen drei Tagen mit dem "Ayurvedavirus" infizieren. Let the Magic happen!

Aus dieser beeindruckenden eigenen Erfahrung heraus ist in mir auch der Wunsch entstanden, diese positive Veränderung auf allen Ebenen so vielen Frauen wie möglich zugänglich zu machen.

Ich liebe es, Frauen auf dem Weg zurück zu sich selbst, zu ihrer Intuition und Körperintelligenz zu begleiten und somit Quantensprünge und ein Next-Level-Wohlbefinden und Körperglück zu ermöglichen.

Michaela Gurniak

Meine persönliche Erfahrung als Neu-Ayurvedi und meine anfänglichen Startschwierigkeiten

Als ich in meiner gesundheitlichen „Supergau-Zeit“ ein Ayurvedabuch nach dem anderen verschlungen habe, fühlte ich mich nach jedem weiteren Buch verwirrter und überforderter. Es hörte sich zwar logisch und nachvollziehbar an und ich erkannte mich auch in den Beschreibungen der Dosha-Typen wieder, aber die Umsetzung schien mir fast unmöglich bzw. viel zu kompliziert zu sein.

Bin ich jetzt ein Vata oder Pitta-Typ? Welche Störung habe ich momentan? Wie kann ich wieder ins Gleichgewicht kommen? Anfangs habe ich mit meinem Pitta-Anteil versucht, alles perfekt umzusetzen. Essen nur nach Listen. Panisch darauf geachtet, mit meinem Verhalten keine weiteren Dosha-Ungleichgewichte zu erzeugen. Stress pur. Habe ich mich dadurch besser gefühlt? Nein. **Erst als ich verstanden habe, dass die „Regeln“ nur als Empfehlungen zu sehen sind und ich meinem eigenen Weg entwickeln muss, konnte ich mich wieder in meine persönliche und individuelle Balance bringen.**

Diese Erfahrungen ermöglichen mir jetzt, ohne Listen intuitiv zu spüren, welche Nahrungsmittel, Verhaltensweisen oder welchen Lifestyle ich benötige. Ayurveda ist lediglich ein Kompass, der dir hilft, deinen eigenen Weg zu finden.



Ayurveda ist kompliziert und funktioniert nur in Indien.

Diesen „Ayurveda ist mein Angstgegner“ Satz habe ich schon so oft gehört, eigentlich fast immer, wenn ich erwähne, dass ich Ayurveda-Coach bin. "Das funktioniert vielleicht in Indien, aber sicher nicht hier in Europa" oder "Da muss man ja studieren, um sich seine Mahlzeiten richtig zu gestalten".

"Nur noch nach Tabellen essen. Da habe ich im Alltag nicht die Zeit dafür". Meine Familie macht da bestimmt auch nicht mit.

So viele Vorurteile kursieren zum Thema Ayurveda, dabei ist Ayurveda eigentlich gar nicht kompliziert geschweige denn schwer umsetzbar.

Mach dir den Einstieg leicht. Hab Spaß mit Ayurveda!

Du kannst dich einfach ganz entspannt zurücklehnen und dir nur die Tools herauspicken, die sich für dich stimmig anfühlen. Verbiegen für den Ayurveda? Nein!!! **Du bist die höchste Instanz, die entscheidet welche ayurvedischen Maßnahmen und Empfehlungen für dich zielführend und verbessernd sind.** Du musst dich nicht für den Ayurveda passend machen, im Gegenteil der Ayurveda passt sich sehr gerne an dich, deine Bedürfnisse, deinen Alltag und deine Lebensumstände an. Du entscheidest immer intuitiv. **Und auch wenn du dann nicht alles zu 100 % umsetzen kannst, wird es deinen Erfolg mit dem ayurvedischen Lifestyle nicht verhindern können. Kein Stress mit Ayurveda!!!**

Kapha, Pitta, Vata, oder was? Das Erste, was dir wahrscheinlich beim Thema Ayurveda begegnet, ist die Lehre von den 3 Doshas bzw. die Konstitutionstypen. Klingt spannend. Deshalb sind hier die meisten sofort Feuer und Flamme und wollen mehr wissen. Statt des sonst üblichen Einheitsbreis wird hier Individualität ganz großgeschrieben. Vielleicht hast du schon in die Ayurvedawelt hineingeschnuppert und dich gefreut, dass du endlich als Individuum gesehen und deine Einzigartigkeit erkannt wird.



Du hast dich in den Beschreibungen der einzelnen Typen wiedererkannt, warst fasziniert und sofort schockverliebt (so habe ich es auch erlebt). Alles ist so neu, anders, interessant und spannend. Du wolltest bestimmt genau wissen, welcher Dosha-Typ du bist.

Im Internet und in nahezu jedem Ayurveda Buch gibt es massenhaft entsprechende Tests. Hast du schon einen Test gemacht und dir erhofft eine Antwort auf deine Frage zu bekommen? Verständlich. Der Haken an der Sache ist jedoch, dass anhand des Testes häufig nur die momentane Dosha-Dominanz bzw. das momentane Ungleichgewicht (Dysbalance) ermittelt werden kann. Deine Urkonstitution kannst du anhand eines Testes hingegen nur schwer (eigentlich gar nicht) ermitteln. Zu Beginn ist es auch nicht wichtig, seinen Dosha-Typ zu kennen. Wir konzentrieren uns deshalb hier nur auf deine Dysbalancen. Und vor allem darauf, dir erste Einblicke in den ayurvedischen Ess- und Lifestyle zu geben.

DEIN EASY AYURVEDISCHER WEG:



1

Ermittle dein Dosha-Ungleichgewicht:

Deinen Konstitutionstypen kannst du nicht selbst anhand eines Fragebogens ermitteln. Es ist zu Beginn auch nicht wirklich wichtig oder hilfreich. Es reicht vollkommen aus, wenn du deine derzeitige Dosha-Dysbalance kennst und dann deine ersten Schritte in Richtung persönlicher Balance gehst.



2

Praktische Umsetzung - Agni - Ama

Du kennst jetzt dein aktuelles Dosha-Ungleichgewicht und setzt die ayurvedischen Empfehlungen, die dich intuitiv ansprechen, einfach ohne viel Nachzudenken um. Ohne Stress und Perfektionsanspruch. Parallel beschäftigst du dich noch zusätzlich mit den wichtigen Themen Agni (Verdauungsfeuer) und Ama (Unverdautes), um zu erkennen, ob ein Detox/Reset für dich wichtig und sinnvoll wäre.



3

Finde deinen persönlichen, intuitiven Ayurveda Ess- und Lifestyle

Löse dich von den Empfehlungen und Listen und vertraue auf deine Körpersignale und deine Intuition. Spüre dich hinein in die Doshas. Sei achtsam und gleiche Ungleichgewichte zeitnah aus.

Das Ergebnis: Ayurvedabalanceglück

Ayurveda führt dich zu mehr Klarheit über deine wahren Bedürfnisse. Dein Vertrauen in dich, deinen Körper und deine Intuition wird mithilfe von Ayurveda Schritt für Schritt wieder wachsen.

Wenn du dich wirklich voll und ganz auf den Ayurveda einlässt bekommst du eine Basis bzw. ein Fundament an Erfahrungswissen und kannst dich wieder mit dir und deiner Intuition und Körperintelligenz verbinden. Du wirst unabhängig von Informationen im Außen, entwickelst eine innere Stärke bzw. ein unerschütterliches Vertrauen in dich, deine Intuition und deinen Körper. Du wirst dich freier und unabhängiger fühlen.

Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Selbstliebe entstehen durch den ayurvedischen Lifestyle ganz automatisch und du wirst dadurch auch dein Lebensgefühl bzw. Wohlbefinden auf ein neues Level anheben können.

Du wirst schnell erkennen können, das Ayurveda alltagstauglich und überhaupt nicht kompliziert ist. Es gibt keine Verbote oder strikte Handlungsanweisungen. Der Ayurveda passt sich an dich und deine Lebenssituation an und nicht umgekehrt.



WICHTIGE AYURVEDA BASICS

Es gibt einige Basics die du zu Beginn deiner Ayurvedareise kennen solltest. Ich versuche es hier so kurz und leicht verständlich zu vermitteln.

Ich beschränke mich auf die meiner Meinung nach zu Beginn wichtigsten Ayurveda-Themen:

**Vata, Pitta, Kapha
die drei
Lebensenergien/Doshas**

Agni - das Verdauungsfeuer

Ama - Unverdautes/Schlacken



Vertrau mir bitte und begnüge dich mit den von mir bereitgestellten Informationen und versuche nicht, sofort alles in der Tiefe und kognitiv zu verstehen.

Es funktioniert auch, wenn du nicht weißt warum. Wichtiger ist immer, dass du in dich hineinspürst und praktische Erfahrungen sammeln kannst. Team Streber kann hier keine Punkte sammeln.

Geh immer nur in deinem Tempo und überfordere dich nicht. Stress ist hier kontraproduktiv. High Performance ist auch nicht gefragt. Wir wollen an diesen 3 Tagen mehr Wohlbefinden bei dir erzeugen. Nicht mehr und nicht weniger.

Ein nachhaltiger ayurvedischer Weg ist immer personalisiert und auf die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen zugeschnitten.

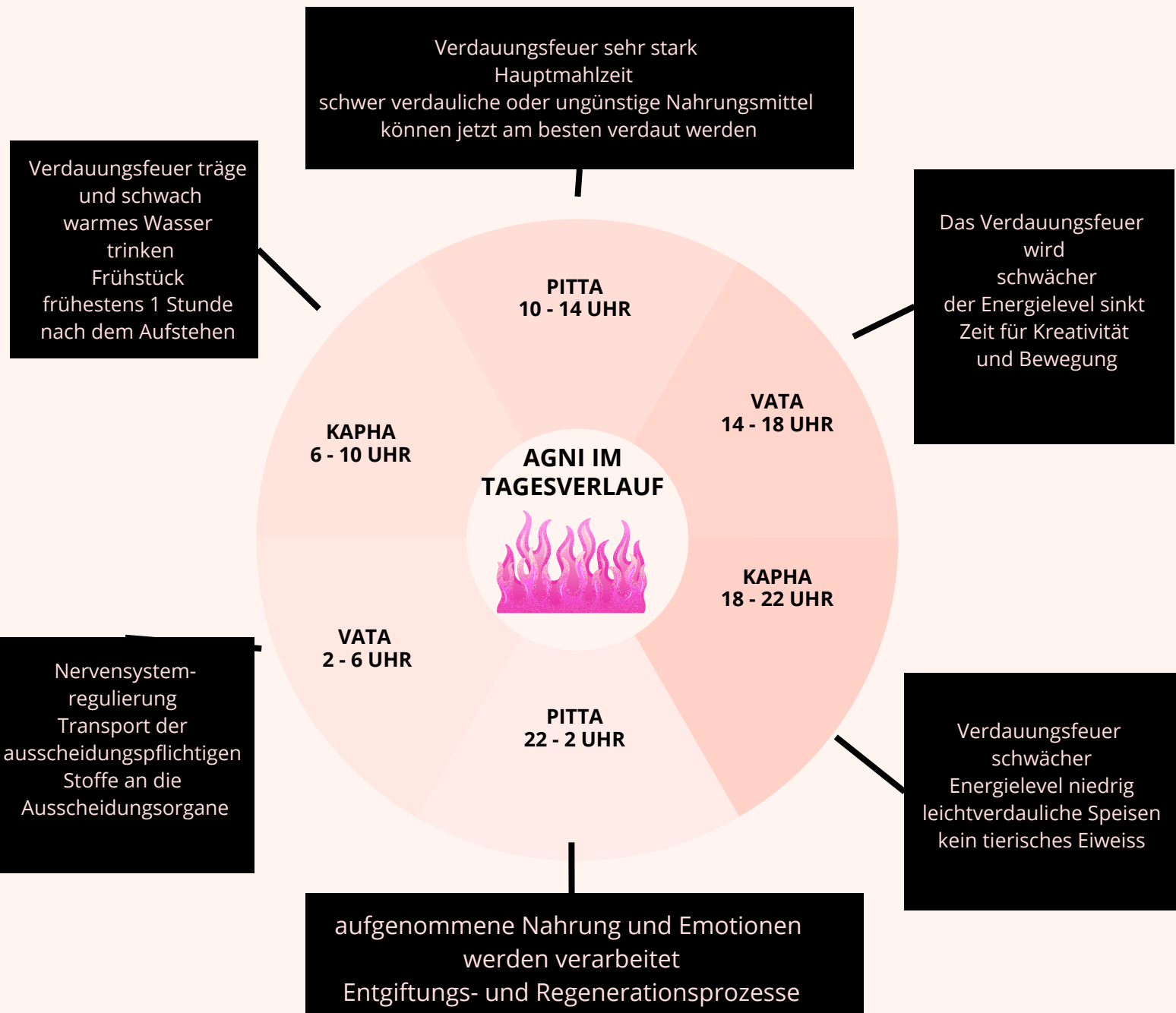
Im Ayurveda gibt es keine 08/15 oder One-size-fits-all-Lösungen. Jeder ist in seiner Konstitution einzigartig und benötigt individuelle Strategien, Routinen und Gewohnheiten um in seiner Balance bleiben zu können bzw. zurück in die Balance zu kommen.

Abhängigkeit von Listen, Therapeuten oder Büchern wird im Ayurveda auch nicht angestrebt. Es ist wichtig, dass du selbstbestimmt und proaktiv für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit sorgen kannst.

**Du bist der beste Experte
und Coach für dich selbst!**

AGNI

Das Agni (Verdauungsfeuer) ist wichtig um Nahrung und auch alle mentalen und emotionalen Vorgänge und Eindrücke verarbeiten zu können. Physisches und psychisches Ama entsteht durch ein schwaches Agni.



Mit einem starken Agni hast du keine Verdauungsbeschwerden, bist energiegeladener und in deiner Gewichtsbalance. Du hast wenig gesundheitliche Beschwerden und dein Immunsystem ist stark. Du fühlst dich wohl und kannst dein Leben genießen.

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN



Regelmässigkeit

Regelmäßige Mahlzeiten bzw. Nahrungspausen unterstützen die Verdauungsorgane und die Verdauungsleistung. Snacken stört diese Prozesse, triggert den Insulinspiegel und erschwert die Wahrnehmung von Hunger und Sättigungsgefühlen. 3 Mahlzeiten und 3 - 4 Stunden Pause dazwischen wären ideal.



Trinke zu den Mahlzeiten wenig oder gar nicht

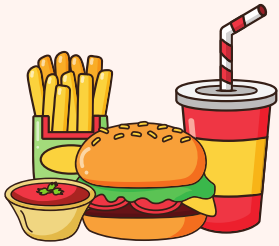
Große Trinkmengen zwischen den Mahlzeiten verdünnen deine Verdauungssäfte. Kalte Getränke löschen das Verdauungsfeuer. Am besten trinkst du 1/2 Stunde vor und nach dem Essen nichts. Ein Espresso wirkt sich allerdings positiv aus, denn er regt durch die Wärme und die Bitterstoffe die Verdauung an.



Nicht überessen

Wenn du dich nach einer Mahlzeit müde und energielos fühlst oder Lust auf Süßigkeiten bekommst, war die Nahrungsmenge zu groß. Der Magen sollte nur zu 2/3 gefüllt sein. Dein Sättigungsgefühl ist entscheidend. Dieses wird beeinflusst durch die Füllmenge, die Nährstoffdichte bzw. tritt erst nach ca. 20 Minuten ein. Achtsames und langsames Essen wäre vorteilhaft.

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN



Nahrungsqualität

Mit Resten, aufgewärmtem Essen, Mikrowellenkost oder Fertiggerichten mit vielen Zusatzstoffen, werden deine Zellen langfristig nicht ausreichend versorgt. Versuche frisch und nährstoffreich zu kochen. Ausnahme: Nudeln und Reis vom Vortag haben resistente Stärke und beeinflussen dein Mikrobiom positiv.



Nimm dir Zeit zum Essen

Stimme dich immer auf die Nahrungsaufnahme ein. Esse nicht nebenbei. Kein Handy. Auch deine Gedanken sind wichtig. "Diese Mahlzeit nährt meinen Körper, versorgt mich mit allen wichtigen Nährstoffen und macht mich schlank". Entwickle deine eigene Affirmation. Superfood mit Widerwillen gegessen ist toxisch.



Obst besser als Monomahlzeit

Rohes Obst ist sehr leicht verdaulich und passiert separat gegessen den Magen sehr schnell. Werden Früchte jedoch mit anderen Nahrungsmitteln kombiniert, verbleiben sie länger im Magen und verursachen Blähungen.

DIE 6 GESCHMACKSRICHTUNGEN

Eine Mahlzeit sollte immer alle 6 Geschmacksrichtungen enthalten. Dadurch führst du deinem Körper automatisch alle Nährstoffe zu die er benötigt. Durch die Ausgewogenheit wirst du nach der Mahlzeit zufriedener und länger satt sein. Der sonst oft aufkommende Süßhunger bleibt aus.

Süss - kühlend

Getreide
erdiges Gemüse (Karotten, Süsskartoffeln, Pastinaken)
Süßes Obst
Trockenobst
Nüsse, Kokosmilch
Süßungsmittel



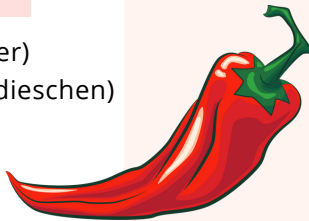
Sauer - erhitzend

Zitrusfrüchte
Joghurt, Käse
Säures Obst
Tomaten
Fleisch, Alkohol, Zusatzstoffe
Medikamente



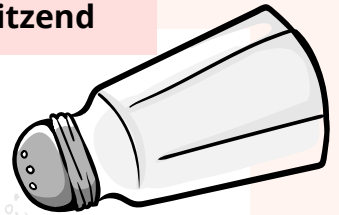
Scharf - erhitzend

Scharfe Gewürze (Chili, Pfeffer)
Scharfe Gemüse (Rettich, Radieschen)
Zwiebeln, Knoblauch
Senf
Ingwer



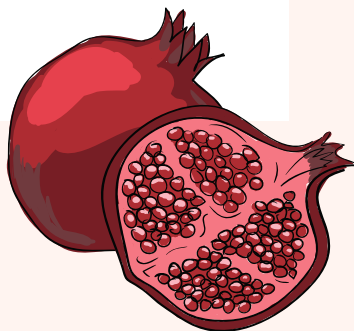
Salzig - erhitzend

Meersalz
Steinsalz
Algen
Sojasauce
Queller



Zusammenziehend - kühlend

Herbe Gewürze (Koriander, Kurkuma)
Herbes Obst (Granatapfel, unreife Banane)
Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, grüne Bohnen)
schwarzer Tee
Rotwein



Bitter - kühlend

Bittere Gewürze (Bockshornklee, Kümmel)
Bittere Kräuter
Dunkles Blattgemüse (Rucola, Chicoree, Grünkohl)
Sprossen
Kaffee





DIE DREI DOSHAS VATA PITTA KAPHA



Vollkommenes Gleichgewicht und Balance auf allen Ebenen. Mit Ayurveda ist alles möglich.

Ayurveda teilt die Welt in Doshas ein. Vata, Pitta und Kapha. Eine genaue Übersetzung gibt es nicht, aber der Begriff Lebensenergien trifft es ziemlich genau. Die Doshas steuern alles in unserem Universum. Unsere Umwelt, unsere konstitutionellen Eigenschaften, Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen. Jeder Mensch ist einzigartig, weil er in eine ganz individuelle Doshadominanz hat.

Aus einem Reh (Vata) kann man keinen Elefanten (Kapha) oder einen Tiger (Pitta) machen.

Die Doshas sind in unserer Grundkonstitution keinesfalls immer gleich stark vertreten. Aus diesem Grund wird dieser Zustand bei Dysbalancen auch nicht angestrebt. Die individuelle Balance ist der Bereich, in dem Wohlbefinden auf allen Ebenen erlebt wird und Gesundheit und hohe Energie sich dann auch langfristig und nachhaltig manifestieren lassen.

Was beeinflusst die Doshas?

Nahrungsmittel, Wetterbedingungen, Toxine, Stress, unpassende Gewohnheiten und Routinen, Alltagsbelastungen und Aktivitäten stärken oder schwächen die Doshas.

Wenn ein Dosha zu stark wird, können wir es durch Nahrungsmittel, gezielte Maßnahmen dämpfen. Kälte und Bewegung sind die Eigenschaften von **Vata**. Die Gegenmaßnahme ist also Ruhe, Wärme und Erdung.

Eine Haupteigenschaft von **Pitta** ist Wärme bzw. Hitze. Wenn man dann noch lange in der Sonne liegt, seine Speisen mit Chili würzt bzw. Alkohol trinkt wird das Pitta überhand nehmen. Minzwasser, schwimmen oder Salate können das Pitta dann wieder dämpfen.

Kapha hat die Eigenschaften schwer, kalt und träge. Wenn man den ganzen Tag auf dem Sofa chillt, Eis isst oder ein Fresskoma erzeugt und dann Mittagschlaf hält, erzeugt man einen Kapha-Überschuss und Ama. Am nächsten Tag wacht man verkatert auf und quält sich durch den Tag.

Ausgleichen könnte man hier mit viel heißem Wasser, Intervallfasten und leichten Mahlzeiten mit viel scharfen und bitteren Gewürzen.

**Prakruti - Urnatur
Grundkonstitution
individuelle Balance**



**Vikriti
aktuelle
Dosha-Dominanzen
Dysbalance**



DEINE UR-KONSTITUTION FORMT DEINE PHYSISCHEN UND PSYCHISCHEN MERKMALE, SCHWÄCHEN UND STÄRKEN. WELCHE EINFLÜSSE, NAHRUNGSMITTEL DICH STÄRKEN ODER SCHWÄCHEN.

Prakruti oder Vikruti? Was ist jetzt wirklich für dich wichtig? Womit solltest du beginnen?

Wie schon vorher erwähnt, kannst du deine Grundkonstitution unmöglich selbst anhand eines Fragebogens ermitteln. Versuche es bitte gar nicht erst. Es ist für dich als Neu-Ayurvedi am Anfang auch nicht wichtig, welcher Dosha-Typ du bist. Wir konzentrieren uns auf die Ayurveda-Basics, allgemeine ayurvedische Empfehlungen und Routinen und auf mögliche Dysbalancen.

Die Dysbalancen überlagern deine eigentliche Urnatur und müssen als erste Maßnahme wieder ausgeglichen werden. Je mehr du in die Balance zurückkommst, desto einfach kann dein wahrer Konstitutionstyp ermittelt werden. Es ist ganz wichtig, dass du die Lehre und die Eigenschaften der Doshas nicht nur kognitiv erfasst, sondern mit allen Sinnen erfühlst. Dadurch wirst du ein Gespür für die Doshas bekommen und in der Lage sein, Dysbalancen schnell zu erkennen und auszugleichen.

Mache jetzt bitte den Vikriti-Test und ermittle dein aktuelles Dosha-Ungleichgewicht bzw. Dosha-Dominanzen.

VIKRITI-TEST

Trage in die entsprechenden Farbfelder deine Zahlen ein und zähle am Ende zusammen.

GEWICHTSPROBLEME

 Untergewicht

 Schwankend

 Übergewicht

KÖRPERTEMPERATUR

 Immer kalt. Kalte Hände und Füße

 Eher warm, schwitze schnell. Hitze unverträglich.

 Kalt, physisch und psychisch

SCHLAFQUALITÄT

 Ich wache zwischen 2 und 6 Uhr auf. Schlafe sehr unruhig.

 Ich schlafe schlecht ein. Wache oft schweißgebadet auf.

 Ich schlafe über 10 Stunden. Morgens sehr müde und träge.

ENERGIELEVEL, LEBENSGEFÜHL

 Erschöpft, wenig Reserven.

 Müde, ich erhole mich aber schnell wieder.

 Konstante Energie, gute Reserven.

PSYCHISCHES BEFINDEN

 Innere Unruhe, Nervosität, Sorgen, Ängste, Zitterigkeit.

 Ungeduld, Reizbarkeit, Wut

 Langsam, stumpf, uninspiriert. Ziehe mich in mein Schneckenhaus zurück.

PROBLEME UND AUFFÄLLIGKEITEN

 Panik, Unentschlossenheit, Stimmungsschwankungen

 Pedanterie, Kritiksucht, Konkurrenzdenken

 Abhängigkeit, Lethargie, Abneigung gegen Veränderungen.

VIKRITI-TEST

Trage in die entsprechenden Farbfelder deine Zahlen ein und zähle am Ende zusammen.

VERHALTEN



bringt nichts zu Ende, ständig neue Ideen. Innere Unruhe.



Risikobereit, dominant, neigt zu Unfällen.



Kann nicht loslassen, sammelt, spart.

SPRACHE



Schnell. Redet wie ein Wasserfall. Leise Stimme.



Laut, scharf, versucht zu überzeugen.



Ruhige, monotone Stimme.

KRANKHEITEN



schwaches Immunsystem, Infektanfälligkeit



Entzündungen



Übergewicht

KRANKHEITEN



Blähungen, Verstopfung



Übersäuerung, Sodbrennen
Allergien



Diabetes, Hypercholesterinämie

KRANKHEITEN



Angststörungen
Erschöpfungssyndrom



Burn-out



Depressionen

KRANKHEITEN



Kopfschmerzen



Migräne



Entzündung der
Nasennebenhöhlen

AUSWERTUNG:

MEIN ERGEBNIS:

PUNKTE:

DOSHA-UNGLEICHGEWICHT VATA:

Höchstpunktzahl bei Vata:

Versuche mehr Ruhe, Wärme und
Regelmäßigkeit zu etablieren.

Warme Getränke, warme Mahlzeiten, Ruhe und
Entspannung. Genug Öle und Fette verwenden.

MEIN ERGEBNIS:

PUNKTE:

DOSHA-UNGLEICHGEWICHT PITTA

Höchstpunktzahl bei Pitta:

Fokus auf Kühlung, Entsäuerung und
Stressreduktion.

Regelmäßige Mahlzeiten, Kein Alkohol oder
Frittiertes, keine scharfen Gewürze, Kaffee.
Basenfasten wäre ideal.

MEIN ERGEBNIS:

PUNKTE:

DOSHA-UNGLEICHGEWICHT KAPHA

Höchstpunktzahl bei Kapha:

In Bewegung kommen physisch und psychisch.
Intervallfasten, Nahrungspausen

keine Zwischenmahlzeiten

Bittere Gemüse, scharfe Gewürze

Detox

kein Mittagsschlaf

Milchprodukte und glutenhaltige Getreide
meiden

AYURVEDA-FIRST-DATE-PLAN

Hier zeige ich dir, was dich an deinem Ayurveda-First-Date erwartet bzw. welche Schritte und Maßnahmen du gehen bzw. umsetzen könntest. Sieh es immer nur als Angebote. Du allein entscheidest, was du umsetzen möchtest und wonach dir gerade ist. Deine Vorlieben und Abneigungen sollten keinesfalls übergangen werden. Diese 3 Tage sind perfekt dafür geeignet, wieder mehr Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge zu entwickeln.

TAG 1 VATA

Journaling
Vata-Dosha
verstehen und
spüren
warme Getränke
Ruhe und
Entspannung
Agni stärken
Atemübung
Gewürzmilch
Fussmassage
Rezepte Vata

TAG 2 PITTA

Dosha-Störung
ermitteln
Selbstcheck
Pitta-Dosha
verstehen und
spüren
Ayurveda Menü
Achtsam Essen
Ayurvedische
Abendsuppe
Rezepte Pitta

TAG 3 KAPHA

Früh aufstehen
Bürstenmassage
Detox
kein Frühstück
Heißwasserkur
Kräutertee
Ingwershot
vegan, glutenfrei
Detox-Menü
Spaziergang
Ama
Rezepte Kapha

Tipp

Versuche so viel wie möglich auszuprobieren. Sei einfach offen und ohne Erwartungen oder "kenn ich schon, hat nicht funktioniert".

Bitte sieh dir das Workbook vor dem Start in dein Ayurveda-Me-Time-Wochenende genau an. Besorge anhand der Einkaufsliste die erforderlichen Zutaten und nimm dir Zeit für dich. Termine solltest du idealerweise an diesem Wochenende keine haben.

ESSENSPLAN

Diese 3 Tage sollen dich kulinarisch in der Ayurvedawelt einführen. Die Rezepte wurden so konzipiert, dass sie ausgleichend auf alle Doshas wirken und gleichzeitig ein Detox- und Entlastungseffekt für deinen Stoffwechsel und dein Verdauungssystem ausgelöst wird. Der Genuss kommt aber keinesfalls zu kurz.

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND	GETRÄNKE
TAG1	Porridge mit Zwetschgenkompott	Ayurvedische Bratkartoffeln mit Spinat Bratapfel	Dhal-Suppe mit Papadam	Ingwertee Wasser Gewürzmilch mit Flohsamen
TAG2	Kokosjoghurt Banane, Datteln Amaranthpopps	Ofenkürbis mit Apfelchutney	Reis-Limetten-Suppe	Ingwertee Chai heißes Wasser
TAG3	Kapha-Smoothie heißes Wasser	Polenta mit scharfen Austernpilzen gebratener Chicoree und Rote Beete	Ofengemüse mit Hummus	Ingwertee Chai heißes Wasser



TAG 1 - VATA-DOSHA:

**Journaling
Visionboard
Vata-Dosha verstehen
und spüren
warme Getränke
Ruhe, Entspannung
Agni stärken
Atemübung
Gewürzmilch
Fußmassage
Rezepte Vata**

DAS VATA-DOSHA

kurz und knapp



Vata-Elemente
Äther und Luft



Vata- Eigenschaften:

Kalt, trocken,
sprunghaft, leicht,
verstreut, rauh,
brüchig, klein



Vata- Funktionen:

Bewegung,
Kommunikation
Nervensystem



Vata in der Natur/Tierwelt:

Wind,
Meeresströmung
Reh, Schmetterling



Vata-Typen sind sehr sensibel und empfindlich gegen Außenreize. Sie haben ein fragiles Nervensystem und reagieren bei Belastung und zu vielen Außenreizen schnell mit Überforderung, Ängsten, Nervosität und Erschöpfung.

FEEL THE DOSHA-VATA

DAS NERVENSYSTEM FÄHRT ACHTERBAHN

Tag 1 - Vata:

Heute widmen wir uns ganz intensiv dem Vata-Dosha. Es ist wichtig, das Dosha nicht nur kognitiv zu verstehen, sondern auch in der Lage zu sein, es zu erspüren.

Ayurveda ist ein Mitmachtool und soll dich empoweren, selbst deine individuelle Balance erreichen und halten zu können. Du bist der beste Experte für dich selbst! Ayurveda ist dein Kompass und anfangs ein "Coach" an deiner Seite.



SCANNE DEN QR-CODE UND HÖRE
DIR FEEL THE DOSHA VATA AN.



Deine Notizen zum Quiz:

Auflösung: Winter, Kälte, Reizüberflutung, Ängste,
Sorgen,

VATA IM UNGLEICHGEWICHT

Nervosität
Zittrigkeit

Spannungskopfschmerz

Berührungsempfindlichkeit

ständiges Frieren

schlechtes Gedächtnis

unruhig
sprunghaft
verzettelt sich ständig

Ängstlich
Macht sich schnell
Sorgen



Starke Schmerzempfindlichkeit

Stuhlverstopfung
Blähungen

Energielosigkeit
Schwäche

Empfindlich gegen
Außenreize

Schlafstörungen

Neigung zu
Untergewicht

Kreuzschmerzen
Gelenkschmerzen / Arthrose

Mögliche Ursachen:

Fehlende Routine
Zuviel geistige Anregung
Multitasking
Schlafmangel
Psychische und
physische Überlastung
Stress, ungelöste Konflikte
Fastenkuren und Diäten
Kälte, wind
kaltes Essen und Getränke

Ausgleichen mit:

Ruhe
Wärme
Regelmäßigkeit
vatareduzierende
Mahlzeiten
warme Getränke
Meditation
harmonische Umfeld
genug schlaf
mindestens 3 Mahlzeiten

Möglichst meiden:

unregelmäßige Lebensführung
langes Arbeiten am PC, Fernsehen, unnötige Aufregungen
zu viel Rohkost, blähende Nahrungsmittel, beim Essen Fernsehen, Zeitung lesen,
Musik hören, fasten,
arbeiten ohne Pausen
ungelöste Konflikte, Einsamkeit
Überziehen des Leistungskontos

Vata Entspannung durch Journaling

Der Vata Geist ist sehr unruhig und kann sich nur schwer fokussieren. Hier hilft ein morgendliches bzw. abendliches Journaling. Besonders Abends wenn das Vata gerna mal ein Gedankenkarussell startet, hilft Journaling beim Abschalten und runterkommen.



VATA-JOURNALING

Was oder wer gibt dir ein Gefühl von Sicherheit und Erdung?

Was bringt dich aus der Balance? In welchen Situationen fühlst du dich überfordert und gestresst?

Welche Routinen und Gewohnheiten wendest du nach einem stressigen Tag an um wieder in die Balance zu kommen?

VATA JOURNALING

Schreibe einen Brief an dich selbst. Was müsste sich an deinen Routinen und Gewohnheiten verändern, dass du dich wirklich wohlfühlen kannst?

Beispiel:

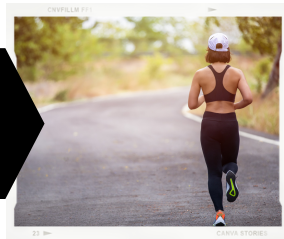
VISION BOARD Ayurveda



**Ich mache Pausen
und nehme mir Zeit für mich.**

**Ich liebe und wertschätze mich und meinen Körper.
Ich akzeptiere meinen Körper und mein Gewicht.**

Lass dein Vata kreativ
werden. Entwerfe deinen
Ayurvedawohlfühlifestyle



**Mein Energielevel ist hoch.
Ich erschaffe mir mein Traumleben.**



**Ich bin voller Selbstmitgefühl und Selbstliebe.
Ich achte auf meine Körpersignale und meine Bedürfnisse.**

KATEGORIEN: Energielevel, Schlafqualität, Gewichtsbalance, Wohlfühlfaktor
Selbstliebe, Selbstfürsorge, Gesundheit, Körpergefühl, Intuition
Essverhalten, Routinen und Gewohnheiten

ZEITRAUM: 3 Monate
1 Jahr
2 Jahre

DEIN VISION BOARD Ayurveda



Lass dein Vata kreativ
werden. Entwerfe deinen
Ayurvedawohlfühlifestyle



KATEGORIEN: Energielevel, Schlafqualität, Gewichtsbalance, Wohlfühlfaktor
Selbstliebe, Selbstfürsorge, Gesundheit, Körpergefühl, Intuition
Essverhalten, Routinen und Gewohnheiten

ZEITRAUM: 3 Monate
1 Jahr
2 Jahre

VATA LIEBT ABWECHSLUNG

Das Vata-Dosha ist schnell, beweglich und liebt Abwechslung, Unterhaltung und neue Impulse.

Damit du die drei Doshas besser verstehen kannst, habe ich dir auf den nächsten Seiten eine kleine Dosha-Story für dich.

Die drei Freundinnen Vera-Vata, Patricia-Pitta und Katharina-Kapha planen einen Restaurantbesuch. Fühl dich in die Charaktere hinein. Was würdest du genauso machen? Wo würdest du dich anders verhalten? Welche Verhaltensweisen nerven dich an anderen besonders stark? Dein Antworten liefern dir wieder Hinweise, welche Dosha-Dominanz bei dir vorliegt.



”

***Vata, Pitta, Kapha. Jeder ist
einzigartig und genau richtig
und immer gut genug!!!***

Vata, Pitta und Kapha planen einen gemeinsamen Restaurantbesuch



Speedy Gonzalez

Vera - Vata

Als die Freundinnen den Termin planen ist Vera sofort begeistert und voller Vorfreude. Als der Tag der Verabredung jetzt gekommen ist, hat sie keine große Lust mehr auf das Treffen. Sie hätte so viele andere Ideen für eine interessantere Abendgestaltung. Absagen traut sie sich jedoch nicht. Patricia würde es nicht akzeptieren. Vera trödeln etwas, sie kann sich einfach nicht entscheiden, was sie anziehen soll. Also telefoniert sie nebenbei und macht sich dadurch viel zu spät auf den Weg. Sie ist nervös. Patricia reagiert immer so ungehalten auf Unpünktlichkeit. Vor lauter Nervosität findet sie das Restaurant auch nicht auf Anhieb.



Mrs. Perfect

Patricia - Pitta

Patricia behandelt private Treffen wie ein berufliches Projekt. Alles muss perfekt sein. Aus diesem Grund hat sie auch die Restaurantauswahl übernommen. Vera und Katharina sind leider nicht so entscheidungsfreudig. Die Speisekarte hat sie online gecheckt und bereits eine Vorauswahl getroffen. Nach der Arbeit war sie noch beim Sport. Zeitdruck hat sie nicht. Ihr Tag ist immer gut durchorganisiert. Sie entscheidet sich nach dem Duschen schnell für ein passendes Outfit und macht sich auf den Weg. Sie kommt pünktlich beim Restaurant an.



Fels in der Brandung

Katharina - Kapha

Katharina freut sich schon sehr auf den Restaurantbesuch. Leckeres Essen in netter Gesellschaft ist für sie ein Hochgenuss. Patricia und Katharina mag sie sehr. Was sie wohl zu erzählen haben? Katharina ist eine gute Zuhörerinnen und lässt den anderen gerne den Vortritt. Zeitdruck hasst sie und macht sich deshalb ganz entspannt fertig. Sie überlegt lange, was sie anziehen möchte. Die Bequemlichkeit ist ihr sehr wichtig. Sie möchte nicht von enger Kleidung bei ihrem Essgenuss eingeschränkt werden. Katharina trifft auf dem Weg zum Restaurant eine Freundin, verquatscht sich und kommt deshalb etwas zu spät.

Vata, Pitta und Kapha planen einen gemeinsamen Restaurantbesuch



Speedy Gonzalez

Vera ist nervös und blickt immer wieder auf die Uhr. Oh, je sie ist zu spät. Patricia wird wieder stinksauer sein und ihr das bestimmt auch unverblümt mitteilen. Endlich erreicht sie das Restaurant und sieht Patricia vor dem Lokal stehen. Sie wippt ungeduldig mit den Fuß. Vera überlegt sich noch schnell eine passende Ausrede und läuft schnell auf Patricia zu. Katharina ist auch noch nicht da. Wenigstens ist sie mit ihrer Unpünktlichkeit nicht allein.

Vera - Vata



Mrs. Perfect

Patricia ist stinksauer. Sie hatte heute extra nicht so viel gegessen, um ohne schlechtes Gewissen schlemmen zu können. Jetzt wird sie langsam "hangry". "Warum müssen Vera und Katharina auch immer zu spät kommen." Sie muss in der Sonne warten. Es ist heiß und das hebt leider auch nicht gerade ihre Laune. Patricia ist inzwischen gereizt und genervt. Vera kommt als Erste an und Patricia begrüßt sie mit einer schnippischen Bemerkung und einem tadelnden Blick.

Patricia - Pitta



Fels in der Brandung

Katharina sieht ihre Freundinnen vor dem Lokal stehen und freut sich auf die Beiden. Sie hat auf dem Weg noch kleine Geschenke besorgt, um ihre Zuneigung auszudrücken. Es wird bestimmt ein schöner Abend. Katharina sind soziale Kontakte, Harmonie und gute Beziehungen enorm wichtig. Ihre Unpünktlichkeit hat sie vergessen und geht strahlend auf Vera und Patricia zu. Sie umarmt beide und bemerkt dann Patricias strafenden Blick. Katharina entschuldigt sich und übergibt die Geschenke. Beide freuen sich sehr und Patricia ist auch wieder etwas milder gestimmt.

Katharina - Kapha

Vata, Pitta und Kapha planen einen gemeinsamen Restaurantbesuch



Speedy Gonzalez

Das Restaurant ist gut besetzt und der Geräuschpegel sehr hoch. Vera zuckt beim Hereingehen etwas zusammen. Sie ist sehr lärmempfindlich. Leider ist nur noch ein Tisch in der Mitte des Lokals frei. Vera setzt sich hin und spürt Unruhe und Nervosität. Ein ruhigerer Ort am Rand wäre ihr lieber gewesen. Der Appetit ist ihr jetzt schon etwas vergangen. Sie blickt in die Speisekarte und ist unschlüssig. Vielleicht ein Salat? Ja, sie nimmt einen Salat und ein Knoblauchbrot und eine Apfelschorle.

Vera - Vata



Mrs. Perfect

Patricia ist ebenfalls unzufrieden mit dem zugewiesenen Tisch. Sie fühlt sich nicht wertgeschätzt als Gast. Trinkgeld wird sie heute keines geben, egal wie gut das Essen ist. Sie bestellt ein Glas Weißwein, gemischte Vorspeisen, gegrillten Fisch mit Gemüse und Apfelstrudel mit Sahne. Aufgrund des großen Hungers konzentriert sie sich auf das Essen und beteiligt sich nicht an den Gesprächen von Vera und Katharina. Das Essen schmeckt sehr gut. Langsam hebt sich Patricia Laune wieder und sie entspannt sich etwas.

Patricia - Pitta



Fels in der Brandung

Katharina setzt sich hin und findet es super, mitten im Geschehen zu sitzen. Es duftet so gut nach leckerem Essen. Die Speisekarte bietet sehr viel Auswahl und Katharina liest aufmerksam und entscheidet sich nach langem Überlegen für einen Aperol Sprizz, Salatteller, Lasagne und Tiramisu. Da sie ihre träge Verdauung und die Neigung zur Gewichtszunahme schon kennt, ist ihr klar, dass diese Auswahl nicht unbedingt zu ihrer Balance beiträgt. Aber Genuss gehört für Katharina zur Lebensqualität dazu. Es schmeckt einfach köstlich. Sie wird dem Kellner auf jeden Fall ein Trinkgeld geben.

Katharina - Kapha

Vata, Pitta und Kapha planen einen gemeinsamen Restaurantbesuch



Speedy Gonzalez

Die kalte Apfelschorle und der Salat lassen Vera innerlich frösteln. Der Lärm und die Unruhe reizen ihr empfindliches Nervensystem. Sie fühlt sich energielos und gestresst. Die Unterhaltung mit Patricia und Katharina strengt sie aufgrund des Hintergrundgeräuschpegels sehr an. Eigentlich möchte sie nur noch weg hier. Sie winkt dem Kellner wegen der Rechnung. Katharina und Patricia sehen sie erstaunt an.

Vera - Vata



Mrs. Perfect

Patricia hat zu viel gegessen und ein leichtes Völlegefühl und Sodbrennen. Sie gibt innerlich Vera und Katharina die Schuld. Hätte sie nicht solange warten müssen, wäre der Hunger nicht so groß gewesen. Der Kellner ist auch schuld, denn der Frust über den schlechten Tisch hat auch dazu geführt, dass sie mehr bestellt hat, als sie eigentlich vertragen kann. Egal, ab jetzt wird sie den Abend genießen und sich mit ihren Freundinnen austauschen.

Patricia - Pitta



Fels in der Brandung

Katharina hat jeden Bissen ihrer Mahlzeit in vollen Zügen genossen. Essen ist einfach purer Genuss. Sie hat ein leichtes Völlegefühl und bestellt sich noch einen Espresso. Sie ist etwas enttäuscht über die Stimmung am Tisch. Vera und Patricia haben wohl heute einen schlechten Tag. Sie versucht die beiden etwas aufzumuntern und bestellt für alle zum Abschluss noch einen Cocktail. Sie verkündet, dass sie heute die Rechnung übernimmt. Der Kellner bekommt ein großes Trinkgeld. Katharina hat den Abend genossen und ist bester Stimmung.

Katharina - Kapha

Die ayurvedische Heißwasserkur

Warum warmes und abgekochtes Wasser?

- Durch das 5 – 10-minütige Kochen bekommt das Wasser eine andere Struktur, die Clusterverbindungen brechen auf. Das „leichtere“ Wasser kann bis zur Zellebene durchdringen und dadurch vom Körper besser und einfacher resorbiert werden.
- Wegen der besseren „ Zelldurchgängigkeit“ erhöht sich der Detoxeffekt, wasserlösliche Stoffwechselrückstände und Toxine können leichter zu den Ausscheidungsorganen transportiert und ausgeschieden werden.
- Wasser hat normalerweise eine Kapha-Qualität, durch das Kochen wird dem Wasser Pitta zugeführt, dadurch regt es den Stoffwechsel an und unterstützt den Ama Abbau.
- Durch das lange Erhitzen wird wertvolle Verdauungsenergie (Agni) zugeführt. Der Geschmack verändert sich, das Wasser schmeckt leicht süßlich. Viele im Wasser befindliche Schadstoffe werden verringert.
- Das Wasser hat jetzt auch vatareduzierende Eigenschaften. Blähungen und Verdauungsbeschwerden werden reduziert.
- Durch langsames bewusstes Trinken des Wassers, entfaltet es als Achtsamkeitspraxis zusätzlich eine stressreduzierende Wirkung.



Fußmassage:

Sesamöl erwärmen und beide Füße ausstreichen. Bei den Knöcheln beginnen. Über die Innenseite der Füße deine Fußballen ausstreichen und dann anschließend die Außenkante massieren. Mit dem Daumen kräftig über die Ferse und Sehnen am Fußgelenk ausstreichen. Massiere einfach intuitiv so wie es für dich angenehm ist. Die Massage sollte 10 - 20 Minuten dauern und idealerweise als Abendroutine vor dem Schlafen gemacht werden. Gleicht Vata aus.



Fußbad:

Idealerweise würdest du vor der Fußmassage ein basisches Fußbad machen. Wenn du zu kalten Füßen neigst und auch zur Förderung der Entgiftung.

1 Beutel Kaiser-Natron oder Basenpulver in einen Eimer mit warmem Wasser. Am besten stellst du dir noch einen Wasserkocher daneben und gießt immer wieder warmes Wasser zu. Das Fußbad sollte mindestens 20 Minuten dauern. Gerne auch länger.





Schneller Milchreis mit Zwetschgenkompott

Frühstück Tag 1:



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

KOCHZEIT: : 10 MIN

ZUTATEN:

1 TL Kokosöl
1 cm frischer Ingwer, geschält
und gerieben
1 MSP Vanille
1 MSP Kardamom
1/2 Tasse Reisflocken
1 1/4 Tassen Kokosmilch
Salz, Zitronensaft

Kompott:

5 Zwetschgen
1 TL Kokosöl
1 TL Ahornsirup
1/2 TL Zimt

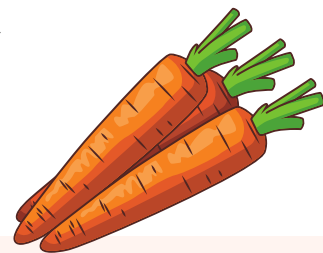
ZUBEREITUNG:

1. Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Ingwer kurz andünsten.
 2. Reisflocken und die Kokosmilch dazugeben.
 3. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze bis zur gewünschten Konsistenz quellen lassen.
 4. Zum Schluss eine Prise Salz und Zitronensaft dazugeben.
-
1. Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln.
 2. Kokosöl in einem Topf erhitzen den Zimt kurz erhitzen.
 3. Zwetschgen und Ahornsirup hinzufügen und bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel weich dünsten.



Karotten-Apfel-Ingwer-Salat

Mittagessen Tag 1



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN

WARTEZEIT: : 20 MIN

ZUTATEN:

- 2 kleine Karotten
- 1 kleiner Apfel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Handvoll Rucola gewaschen
- 5 Walnüsse
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Agavensirup
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Wasser
- Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG:

1. Karotten schälen und fein raspeln.
2. Apfel schälen und grob raspeln.
3. Ingwer schälen und fein reiben.
4. Mandelmus mit Wasser, Agavensirup und Zitronensaft verrühren und mit Salz abschmecken.
5. Mit Karotten, Äpfeln und Ingwer gut durchmischen und 20 Minuten marinieren.
6. Rucola auf einem Teller als Bett anrichten. Karottensalat auf dem Rucola anrichten und mit Walnüssen und Granatapfelkernen bestreuen.

Pitta: Limettensaft statt Zitronensaft.

Kapha: Walnüsse weglassen

Vata: Karotten länger marinieren - leichter verdaulich.



Ayurvedische Bratkartoffeln

Mittagessen Tag 1



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

KOCHZEIT: 15 MIN

ZUTATEN:

8 kleine gegarte und geschälte
Kartoffeln (Drillinge) vom
Vortag
1 EL Ghee oder Rapsöl
1 EL frischer Ingwer gehackt
1 Zwiebel geschält und fein
gehackt
1 TL Bockshornkleeblätter
1 TL Majoran
1/2 TL gemahlener Koriander
1/2 TL gem. Kreuzkümmel
Pfeffer
1/2 TL Kurkuma
Muskatnuss
Salz
Zitronensaft
frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. In einer Pfanne das Ghee oder Rapsöl erhitzen.
2. Zwiebeln und Ingwer kurz anrösten.
3. Gewürze hinzufügen und mitbraten, bis sie duften.
4. Kartoffeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
5. Mit Zitronensaft abschmecken.

Pitta: Limettensaft verwenden

Kapha: Chili

Vata: gut geeignet



Spinat mit Zwiebeln

Mittagessen Tag 1



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN:

- 500g frischer Spinat
gewaschen
- 1 Zwiebel geschält und in
Scheiben geschnitten
- 1 Stück Ingwer gerieben
- 2 Knoblauchzehen geschält
und fein gehackt
- 2 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 MSP Muskat
- 4 EL Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Ghee oder Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
2. Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
3. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Gewürze hinzufügen und 2 Minuten rösten.
5. Spinat portionsweise hinzufügen. Salzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
6. Kokosmilch unterrühren und mit Muskat abschmecken.

Pitta: Chili weglassen

Kapha: Kokosmilch weglassen

Vata: gut geeignet



Bratapfel mit Marzipan

Mittagessen Tag 1

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN:

1 Apfel
2 Datteln
Marzipan
Zitronenabrieb
Ghee oder Kokosöl
Zimt, Kardamom
Mandelblättchen
Kokoschips
Nussmilch oder Apfelsaft
Kokosjoghurt oder Sahne

ZUBEREITUNG:

1. Apfel entkernen.
2. Für die Füllung die Datteln kleinschneiden und mit dem Zitronenabrieb und dem Marzipan verkneten.
3. Apfel damit füllen.
4. Nussmilch (ca. 1 cm hoch) mit Vanille würzen und in einem Topf erhitzen und den Bratapfel bei kleiner Hitze mit Deckel ca. 20 Minuten dünsten lassen. Oder im Backofen bei 160 Grad in einer Auflaufform backen.
5. Mandel- und Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
6. Bratapfel mit Kokosjoghurt oder Sahne bzw. Mandel- und Kokoschips servieren.

Pitta: Chili weglassen

Kapha: Kokosmilch weglassen

Vata: gut geeignet



Flohsamengewürzmilch zur Förderung der Verdauung

Tag 1 – Vata



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

KOCHZEIT: : 5 MIN

ZUTATEN:

1 EL Flohssamenschalen
250 ml Mandel- oder
Cashewmilch
Ingwer, Vanille, Zimt
Kurkuma, Pfeffer
1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Die Milch langsam erwärmen die übrigen Zutaten unter Rühren hinzugeben.
2. Kurz köcheln lassen und in eine Tasse umfüllen.

**Im Anschluss unbedingt für ausreichend Flüssigkeitszufuhr sorgen.
Spätestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen trinken.
Zur Schlafförderung kann auch Ashwaghandapulver
hinzugefügt werden. Alternativ 1 Kapsel Ashwaghanda nach 1 Stunde
einnehmen.**



Dhal – ayurvedische Linsensuppe

Abendessen Tag 1:



PORTIONEN: 2

VORBEREITUNG: 8 MINUTEN

KOCHZEIT: : 20 MIN

ZUTATEN:

1 TL Kokosöl
1 cm frischer Ingwer, geschält
und gerieben
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1/2 Tasse rote Linsen
2 kleine Kartoffeln
1 EL Tomatenmark mit
Würzgemüse
1 TL Koriander
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
4 Curryblätter
1 MSP Asafoetida
Gemüsebrühe
Zitronensaft
1 TL Agavensirup
frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch kurz andünsten.
4. Gewürze, Tomatenmark und Linsen dazugeben und kurz anbraten.
5. Mit Gemüsebrühe (ca. 2 Tassen) ablöschen und auf mittlerer Hitze 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
6. Zum Schluss eine Prise Salz, Agavensirup und etwas Zitronensaft dazugeben.
7. Mit frischen Koriander bestreut servieren.

Pitta: Limettensaft statt Zitronensaft.

Tomatenmark weglassen.

Kapha: Mit Chili etwas schärfer würzen

Vata: Kokosmilch oder Sahne

TAG 2 - PITTA-DOSHA:

Dosha-Störung ermitteln
Selbstcheck / Reflexion
Affirmationen / Tracker
Pitta-Dosha verstehen und
spüren
Ayurveda Menü
Achtsam Essen
Ayurvedische Abendsuppe

DAS PITTA-DOSHA

kurz und knapp



Pitta-Elemente
Feuer und
Wasser



Pitta-
Eigenschaften:
heiß, brennend,
scharf,
durchdringend,
sauer, antreibend



Pitta-Funktionen:
Energiehaushalt
Verdauung
Transformation



Pitta in der
Natur/Tierwelt:
Feuer
Sonnenwärme
Tiger, Puma



Pitta ist das Dosha der Transformation und das intellektuelle Dosha. Pitta-Typen sind ehrgeizig, charismatisch, fokussiert und zielorientiert. Sie neigen zu Perfektionismus und Wettbewerbsgedanken.

FEEL THE DOSHA-PITTA

KURZE ZÜNDSCHNUR

Tag 2 - Pitta:

Heute widmen wir uns ganz intensiv dem Pitta-Dosha. Das absolute Power-Dosha.

Pittas sind High-Performer und haben hohe Erwartungen an sich und andere.

Mittelmaß geht gar nicht. Sehr diszipliniert und perfektionistisch.

Ayurveda kann dir ermöglichen, dich und deine Mitmenschen besser zu verstehen und auch mehr Verständnis für die konstitutionellen Stärken und Schwächen zu entwickeln. Ayurveda führt zu mehr Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl und in der Folge dann auch zu mehr Selbstliebe.

SCANNE DEN QR-CODE UND HÖRE DIR FEEL THE DOSHA PITTA AN.

Deine Notizen zur Quiz-Frage:



**Auflösung: Sommer, Hitze, scharfe Gewürze,
Zeitdruck, Stimulanzien,**

PITTA IM UNGLEICHGEWICHT



Will mit Gewalt die Führung übernehmen

Neigt zu Extremen

Ist aufbrausend
wütend und
aggressiv

Entzündungen

schnell
beleidigt

Sodbrennen
Durchfall

Selbstherrlich

kontrollierend
dominierend

giftige, feindselige
Ausstrahlung

Sucht immer
einen Schuldigen

Pedantisch
Perfektionistisch

Kritiksüchtig

Schilddrüsen-
überfunktion

Gerötete Augen, stechender
oder
scharf-aggressiver Blick

Mögliche Ursachen:

Hitze in überheizten Räumen oder
in der Sonne
Hunger, unregelmäßige Mahlzeiten
Essen trotz ärger
Konkurrenzdruck
Salzige, würzige und saure Speisen
Sport während der Pitta-zeit
10 - 14 Uhr
Alkohol
Zu viel geistige Aktivität ohne Ausgleich
durch körperliche Bewegung
Streit, Konflikte

Ausgleichen mit:

Vor Beginn der Pitta-Zeit (22 Uhr) ins Bett gehen
Regelmäßig in Ruhe essen
Nahrungsmittel der
Geschmacksrichtung süß, bitter und herb
Pitta-Tee, kühlende Kräuter und Gewürze
Morgenspaziergang
Meditation
Atemübungen
Journaling, Selbstreflexion

Möglichst meiden: hitzige Diskussionen, Streitlust, unnötige Konkurrenzgedanken
nach 22 Uhr ins Bett gehen
Nachts arbeiten
Alkohol, Stimulanzien
reichlich scharfes, saures und salziges Essen, rotes Fleisch

I am loved

PITTA-AFFIRMATIONEN

Ich bin immer gut genug. Ich erlaube mir Fehler zu machen.

I am amazing

**Ich muss mich nicht mit anderen vergleichen.
Ich gebe immer mein Bestes.**

I am beautiful

**Ich wertschätze und respektiere meine Leistungen und auch die meiner Mitmenschen.
Perfektion ist nicht nötig.**

I deserve good things

**Ich bin bei Konflikten ruhig und gelassen.
Andere Meinungen lasse ich gelten und bemühe mich um eine friedliche Lösung.**

PITTA-WOHLFÜHL PRIORITÄTEN-MATRIX



Dein Pitta-Anteil möchte dich immer zu High-Performance verleiten. Ermittle jetzt für die nächsten 2 Wochen, welche Dinge dringend erledigt werden müssen und welche später erledigt werden können bzw. delegiert werden können.

Verschafe dir dadurch Pausenzeiten und Me-Time-Zeitfenster.

DRINGEND

NICHT DRINGEND DELEGIERBAR

WICHTIG

1
2
3
4
5
6
7

1
2
3
4
5
6
7

NICHT WICHTIG

1
2
3
4
5
6
7

1
2
3
4
5
6
7

NIMM DEINE BEFÜHRNISSE UND KÖRPERSIGNALE ERNST!!

Je höher das Pitta-Dosha bzw. der Pittaanteil in dir ist, desto mehr neigst du dazu dich ständig zu überfordern bzw. dein Leistungskonto zu überziehen. Das geht leider nicht lange gut. Stichwort Burn-out



SELBSTREFLEXION/SELBSTCHECK

Diese 3 Tage dienen auch dazu, deine Achtsamkeit zu schulen. Es ist wichtig, dass du dich wieder mit deinem Körper und seinen Signalen verbindest. Stelle dir die Fragen zu Beginn und am Ende deines Ayurveda-First-Dates.

Beantworte ehrlich folgende Fragen:					
		Nie	Selten	Manchmal	Immer
PHYSISCH	Ich fühle mich wohl in meinem Körper.	☐	☐	☐	☐
	Ich habe viel Energie.	☐	☐	☐	☐
	Meine Schlafqualität ist gut.	☐	☐	☐	☐
	Meine Nahrungsqualität ist hoch.	☐	☐	☐	☐
	Ich verbringe Zeit in der Natur.	☐	☐	☐	☐

Und jetzt bitte noch diese Fragen:					
		Nie	Selten	Manchmal	Immer
EMOTIONAL	Ich kann gut mit meinen Gefühlen umgehen.	☐	☐	☐	☐
	Ich habe eine hohe Stressresistenz.	☐	☐	☐	☐
	Ich habe eine positive Grundstimmung.	☐	☐	☐	☐
	Ich nehme mir Zeit für Me-Time.	☐	☐	☐	☐

WÖCHENTLICHE AYURVEDAZIELE TRACKER

DATUM: _____

	MEIN ZIEL:	MEINE GEFÜHLE:	UMGESETZT:
MO			☐
DI			☐
MI			☐
DO			☐
FRI			☐
SA			☐
SO			☐

SELBSTREFLEXION - KLARHEIT SCHAFFT VERÄNDERUNG

**WAS MÖCHTEST DU VERÄNDERN?
WELCHE LEBENSBEREICHE BELASTEN DICH DERZEIT AM
MEISTEN? WO WÜRDEST DU DIR VERBESSERUNGEN DURCH
AYURVEDA WÜNSCHEN?**

ICH MÖCHTE VERBESSERUNGEN ERZIELEN BEI:

MEINER GESUNDHEIT:



MEINER FIGUR:



MEINER ERNÄHRUNGSWEISE:



MEINEM STRESSLEVEL:

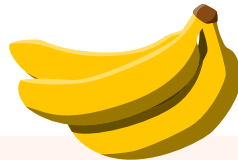


MEINER VERDAUUNG UND MEINEM STOFFWECHSEL



Kokosjoghurt mit Banane und Amaranth

Frühstück Tag 2:



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

KOCHZEIT:

ZUTATEN:

1 Banane
2 EL Amaranthpoppies
1 EL Mandelmus
1/2 Becher Kokosjoghurt
(nicht zu sauer)
Minze

ZUBEREITUNG:

1. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. Kokosjoghurt oder Kokosmilch in eine Schüssel geben und mit Amaranthpoppies und gehackter Minze mischen.
3. Mit Mandelmus verzieren.

Pitta: gut geeignet

Kapha: gut geeignet

Vata: zusätzlich noch 2 Datteln



Überbackener Kürbis mit Apfelchutney

Mittagessen Tag 2:



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN:

1/2 Hokkaidokürbis
2 Kartoffeln
gemischte Kräuter
z. B. Thymian, Rosmarin,
Salbei, Majoran, Oregano
oder Kräuter der Provence
2 EL Rapsöl
Salz
Grillgewürz
1/2 Feta Schafsmilch oder
vegan

ZUBEREITUNG:

1. Kürbis schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Kürbis und Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5. Öl mit den Gewürzen und Kräutern mischen, die Kürbisscheiben und die Kartoffeln damit bestreichen.
6. 15 Minuten backen und dann wenden und weiter 15 Minuten backen.
7. Feta gewürfelt oder gebröselt auf dem Kürbis verteilen und weitere 5 Minuten backen.
8. Mit Apfelchutney servieren.

Pitta: Tofu oder Mozzarella

Kapha: veganer Feta + Chili

Vata: gut geeignet



Orangen-Äpfelchutney

Mittagessen Tag 2:



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

KOCHZEIT: 5 MIN

ZUTATEN:

1 großer Apfel
 Saft von 1 Zitrone
 Saft von einer kleinen Orange
 abgeriebene Schale 1/2
 Orange
 2 EL Agaven- oder Ahornsirup
 1 Chilischote
 1 Stück Ingwer geschält,
 gerieben
 1/2 TL Zimt
 1/4 TL Kardamom, Salz
 3 Datteln
 4 Walnüsse gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Äpfel, Zitronen- und Orangensaft, Sirup, Ingwer und Gewürze in einen kleinen Topf geben und im offenen Topf ca. 5 Minuten zu einer dicken Sauce einkochen.
3. Datteln in kleine Stück schneiden. Walnüsse fein hacken.
4. Etwas abkühlen lassen und Datteln und Walnüsse unterrühren.

**Pitta: Ohne Chili, statt
 Zitronensaft lieber Limettensaft verwenden**
Kapha: ohne Nüsse, nur 1 Dattel
Vata: gut geeignet



Reis-Limetten-Suppe

Abendessen Tag 2



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN:

1 EL Ghee oder Kokosöl
1 TL schwarze Senfsamen
1 Lorbeerblatt
40 g ungekochter Basmatireis
4 EL Kokosflocken
1 Karotte
2 Frühlingszwiebeln
1/2 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Currypulver
Saft und Schale einer Limette
600 ml Gemüsebrühe
Petersilie oder Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Ghee oder Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Senfsamen rösten, bis sie anfangen zu springen.
4. Den Reis die Kokosflocken, das Gemüse und das Lorbeerblatt und die restlichen Gewürze hinzufügen und kurz andämpfen. Saft und Schale einer Limette beifügen.
5. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 20 - 30 Minuten kochen lassen.

Wirkt ausgleichend auf alle Doshas.

TAG 3 - KAPHA-DOSHA:



Früh aufstehen
Selbstfürsorge-Routinen
Bürstenmassage
Detox
kein Frühstück
Heißwasserkur
Kräutertee
Ingwershot
vegan, glutenfrei
Detox-Menü
Spaziergang
Ama

DAS KAPHA-DOSHA

kurz und knapp



Kapha-
Elemente
Erde und
Wasser



Kapha-
Eigenschaften:
Schwer, kühl, süß
weich, schleimig,
ölig, feucht



Kapha-
Funktionen:
Struktur
Ausdauer, Energie
Gleitsubstanz



Kapha in der
Natur/Tierwelt:
Felsen, Berge, Erde
Elefant
Schildkröte
Bär



Kapha ist das stärkste Dosha. Seine Stärke ist sowohl physisch als auch psychisch. Er ist das stabilste Dosha, das am seltensten aus dem Gleichgewicht gerät oder Krankheiten auslöst. Kapha ist langsam, was Gefühle und Aktivitäten anbelangt hat aber viel Ausdauer.

FEEL THE DOSHA-KAPHA

BORN TO CHILL - WENN DER ANTRIEB FEHLT

Tag 3 - Kapha:

Heute widmen wir uns ganz intensiv dem Kapha-Dosha. Die Kapha-Typen sind der Fels in der Brandung, mit denen man "Pferde stehlen kann". Treu, gemütlich und gesellig. Sie sind absolute Genussmenschen und gutes Essen hat einen hohen Stellenwert für die Kaphas. Veränderungen gegenüber sind sie skeptisch oder lehnen diese kategorisch ab. Kaphas sind sanft und geduldig, es dauert lange bis sie wutend werden, aber ebenso lange, bis sie sich wieder abregen.

Kaphas haben eine große Sehnsucht nach Sicherheit und Vertrautheit.

Scanne den QR-Code und höre dir
Feel the Dosha Kapha an:

**Deine Notizen zur
Quiz-Frage:**



**Auflösung: Einsamkeit, Trauer, schweres Essen,
Bewegungsmangel, Mittagsschlaf, Essen als
Liebesersatz**

KAPHA IM UNGLEICHGEWICHT



**störrisch
stur**

**zögert, schiebt
Dinge vor sich her**

manchmal verträumt

Übergewicht

**sehr
empfindsam**

**übermäßig
materialistisch
geizig**

**traurig
weinerlich**

**Fettige Haut
und Haare**

**Diabetes
Anstieg der Blutfette**

**Flüssigkeitsansammlungen
Ödeme**

**lustlos, träge, faul
zieht sich zurück
macht dicht**

**übertrieben anhänglich
klammernd**

Mögliche Ursachen:

zu lange Schlafen
Mittagsschlaf
Süße und fettige Nahrungsmittel
zu reichhaltiges Essen
Salz
Nasskaltes Wetter
wenig physische und
psychische Bewegung

Ausgleichen mit:

Vor 6 Uhr ausstehen
Intervallfasten
Nahrungsmittel der
Geschmacksrichtung
herb, bitter und scharf
Bürstenmassagen
heißes Wasser
regelmäßiger Sport

Möglichst meiden: Mittagsschlaf, Snacking, langweilige und trägen Lifestyle, zu lange Schlafen, fettes und schweres Essen, süße, saure und salzige Mahlzeiten und Nahrungsmittel Backwaren, Kuchen und zu viele Kohlenhydrate

AYURVEDA DOS & DON'TS

Routinen und Gewohnheiten für dein persönliches Ayurvedaglück



Kapha-Dosha

AYURVEDA DON'TS

SPÄT AUFSTEHEN

Ab 6 Uhr ist das Kapha-Dosha aktiv und der Stoffwechsel ist träge. Das Aufstehen fällt schwer und du kommst nur langsam in die Gänge.

KAFFEE

Kaffee auf nüchternen Magen reizt den Magen und gleicht nicht den nächtlichen Flüssigkeitsverlust aus. Toxine können schlechter zu den Ausscheidungsorganen transportiert werden.

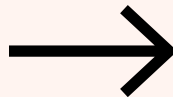
ÜPPIGES FRÜHSTÜCK

Die Verdauungskraft ist morgens nicht stark. Das Agni wird vom Kapha-Dosha dominiert und ist träge. Der Energielevel sinkt.

TAGESSCHLAF

erhöht das Kapha-Dosha

BESSER:

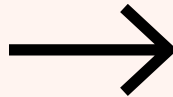


FRÜH AUFSTEHEN

Von 2 - 6 Uhr ist das Vata-Dosha aktiv und der Stoffwechsel aktiv. Das Aufstehen fällt leichter und der Start in den Tag ist klar und wach voller Energie und Lebenslust.



BESSER:

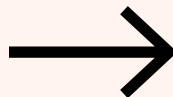


WARMES WASSER

2 - 3 Gläser warmes Wasser regen die Verdauung und Ausscheidung an.



BESSER:

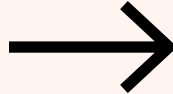


INTERVALLFASTEN - WARMES LEICHTES FRÜHSTÜCK

Frühstück weglassen oder ab 10 Uhr (Pitta-Zeit) ein leichtes warmes Frühstück essen.



BESSER:



VERDAUUNGSPAZIERGANG

Bewegung fördert die Verdauung und den Stoffwechsel.



CHECKLISTE



WELCHE AYURVEDISCHEN BZW. PROAKTIVEN ROUTINEN WÜRDEST DU GERN ZUKÜNFTIG ETABLIEREN? WELCHE WEITEREN GEWOHNHEITEN WÜRDEN DIR HELFEN GUT IN DEN TAG ZU STARTEN?

MEINE SELBSTFÜRSORGE-ROUTINEN:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

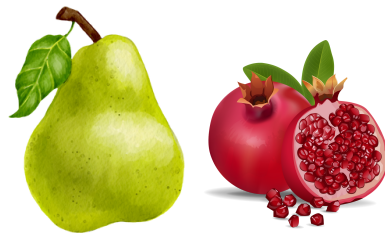
ABENDROUTINEN:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



Kapha-Detox-Smoothie

Frühstück Tag 3:



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

KOCHZEIT:

ZUTATEN:

1 Birne
2 Handvoll frischer Spinat
1 Bund Rucola
Ingwer
1 Stange Sellerie
Granatapfelsaft
Zimt, Chili
Zitronensaft
warmes Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten zu einem Smoothie pürieren.

Pitta: noch 1 Banane

Kapha: gut geeignet

Vata: nicht geeignet



Gewürzpolenta mit gebratenem

Chicoree/ Radiccio

Frühstück Tag 3:



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN

KOCHZEIT: 30 MINUTEN

ZUTATEN:

100g Minuten-Polenta
 1 1/2 TL Koriander
 1/2 TL schwarzer Pfeffer
 1 TL Gelbwurz
 1 TL Kreuzkümmel
 Muskat
 2 EL Ghee oder Kokosöl
 400 - 700 ml Gemüsebrühe je
 nach Polentasorte
 (Packungsangabe)
 Salz

 1 EL Olivenöl
 1 Chicorée
 1 kleiner Radicchio
 Weißwein
 Granatapfelsirup
 Arrabiatagewürz
 frische Kräuter

ZUBEREITUNG:

1. Ghee oder Kokosöl in einem Topf oder Pfanne erhitzen. Polenta und Gewürze hinzufügen und alles leicht anbräunen.
 2. Gemüsebrühe unter Rühren nach und nach zugeben. Je nach Polentasorte (Packungsangabe) mindestens 10 Minuten unter sanfter Hitzezufuhr ausquellen lassen.
 3. Mit Salz und Muskat abschmecken.
 4. Entweder als Brei essen oder auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Mit wenig Fett goldbraun braten.
-
1. Chicorée und Radicchio waschen und in Ringe schneiden.
 2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse hinzugeben. Salzen und mit etwas Wein ablöschen.
 3. Bissfest garen und mit Arrabiatagewürz, Kräutern und Granatapfelsirup abschmecken.

Pitta: Tofuspieße dazu essen

Kapha: gut geeignet

Vata: Polenta mit Käse überbacken

Gemüse mit Sahne statt Granatapfelsirup



Ofengemüse Antipasti Abendessen Tag 3:



PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

KOCHZEIT: 10 MINUTEN

ZUTATEN:

1 EL Ghee oder Kokosöl
1/4 TL schwarze Senfsamen
1/2 TL Kreuzkümmel ganz
1 Zucchini
1/2 Aubergine
1 kleine Paprikaschote
3 Champignons
Italienische Kräuter
geräuchertes Paprikapulver
Salz
1 Knoblauchzehe gepresst
1/2 Tasse Gemüsebrühe

Marinade:

1 EL weißer Balsamico
1 TL Akazienhonig
2 EL Olivenöl
Sojasauce
frisches Basilikum, Petersilie
1 EL Pinienkerne trocken geröstet
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Gemüse vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Das Ghee oder Kokosöl in einer Wok-Pfanne erhitzen und den Kreuzkümmel leicht anrösten. Das geschnittene Gemüse dazugeben und unter Rühren leicht anbraten. Italienische Kräuter, Salz und den Knoblauch hinzufügen und mit dem Wasser ablöschen.
3. 8 - 10 Minuten bissfest garen.

1. Das noch leicht warme Gemüse in einer Schüssel mit Balsamicoessig, Honig, Olivenöl, Sojasauce, den gehackten Kräutern und Pinienkernen mischen und eine Stunde ziehen lassen.

Pitta: Paprika weglassen

Kapha: gut geeignet

Vata: Nudeln dazu essen

WAS NIMMST DU AUS DEN 3 TAGEN MIT IN DEINEN ALLTAG? WELCHE VERÄNDERUNGSSCHRITTE MÖCHTEST DU GEHEN?

TO-DO

DOING

DONE

Selbstmitgefühl
Modus on!
Sei immer
nett zu dir!

1

Kopiere den Zettel und notiere deine Aufgabe darauf.

2

Setze sie immer in die Spalte, in welchem Status deine Aufgabe gerade ist.

DEINE NEUEN AYURVEDA ROUTINEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Heißwassertrinkkur, Souping, Heißwassertrinkkur, Fußmassage etc,
Deine Erfahrungen:



1

.....

.....

.....

.....

.....



2

.....

.....

.....

.....

.....



3

.....

.....

.....

.....

.....

WAS KOMMT NACH DEM AYURVEDA FIRST DATE?

Intuitiv essen meets Ayurveda - Die besten Schritte für mehr Energie und Wohlbefinden

SCHRITT EINS

Selbstverantwortung
Selbstcheck
Ernährungstagebuch
Esstypbestimmung
Unverträglichkeiten
Energielevel
Dosha-Dysbalancen ermitteln
Ayurvedawissen aufbauen

TRANSFORMATIONSMASTERCLASS

01

DEINE MÖGLICHEN
SCHRITTE NACH
DER MASTERCLASSES

SCHRITT ZWEI

Body Detox
Darmsanierung
Basenfasten
Nahrungspausen/Intervallfasten

Kapha im Fokus

02

SCHRITT DREI

Mind Detox
Journaling
Achtsamkeit
Stressmanagement

Pitta im Fokus

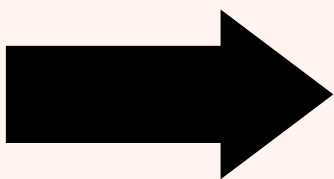
03

SCHRITT VIER

Soul Detox
Bachblüten
Nervensystem ausgleichen
Meditation

Vata im Fokus

04



START IN EINEN INTUITIVEN AYURVEDA ESS- UND LIFESTYLE



LIFE IST BETTER WITH AYURVEDA

Ich hoffe die drei Tage haben dir richtig gutgetan und du findest den Ayurveda jetzt ebenso magisch wie ich. Glaub mir, das war nur der Anfang. **Es ist soviel mehr möglich. Mehr Energie, mehr Lebensfreude, Gewichtsbalance usw.**

Wenn du mit mir deinen persönlichen Ayurvedabalancweg gehen willst, kannst du mit dem
Gutscheincode (15 %) Queenmodus mein liebstes Coachingpaket: **Ayurvedaqueen in Balance** buchen.

Folge einfach dem Link - QR-Code. Ich freue mich auf dich!!!!



COPYRIGHT

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin eingeholt.

©COPYRIGHT MICHAELA GURNIAK

A handwritten signature in black ink, reading "Michaela Gurniak". The script is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.

**AUTORIN | EXPERTIN FÜR INTUTIVE ERNÄHRUNG
AYURVEDA FOOD- UND LIFESTYLECOACH,
AYURVEDA SELBSTLIEBECOACH**