



INDIAN FORUM

Panchakarma bezeichnet einen Teil der Reinigungskur des Ayurveda unter Anwendung verschiedenster Methoden zur Ausschleusung von Stoffwechselabbauprodukten, unverdauten Nahrungsbestandteilen (*mala*) und Umweltgiften (*ama*). Eine „geistige Entschlackung“ (belastende Erfahrungen, unverarbeitete Konflikte etc.) sollte ebenfalls Bestandteil der Kur sein.

Frei übersetzt heißt Panchakarma „fünffache Handlung“, was bedeutet, dass der Körper auf fünf verschiedene Arten behandelt „gereinigt“ werden kann. Ausschlaggebend ist die jeweilige Konstitution des zu Behandelnden. Panchakarma ist eine der Phasen der ayurvedischen Wiederherstellung der Lebensenergien (die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha), vorangegangen sind vorbereitende mobilisierende Anwendungen, nach dem Panchakarma folgt eine Stabilisierungsphase.

Panchakarma hat sich bei chronischen Krankheiten wie Rheuma, Asthma, Allergien, Bluthochdruck oder Kopfschmerzen bewährt. Auch in der Nachbehandlung von z.B. Operationen kann die Kur dem Organismus helfen, sich rascher zu erholen und sein natürliches Gleichgewicht wiederzufinden.

Warum nimmt Panchakarma in der Ayurveda-Medizin eine derartig zentrale Rolle ein?

Bei Panchakarma werden weder die Krankheit noch die Symptome behandelt. Es wird direkt in die Pathogenese eingegriffen, d.h. die Ursachen beseitigt. Das ist natürlich viel effektiver und deshalb ist Panchakarma prinzipiell die erste Wahl in der Ayurveda Medizin.

Termine: Februar – März 2012

Mo. 30.- 03.02.2012
So. 05.- 09.02.2012
Mo. 20.- 24.02.2012
Mi . 29.- 04.03.2012
Mo. 05.- 09.03.2012
Mo. 12.- 16.03.2012

Termine: September – Oktober 2012

Mo. 03.- 07.09.2012
Mo. 10.- 14.09.2012
Mo. 17.- 21.09.2012
Mo. 24.- 28.09.2012
Mo. 08.- 12.10.2012
Mo. 15.- 19.10.2012
Mo. 22.- 26.10.2012

Kosten: 725.00 €

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.
Wir freuen uns auf Sie.



INDIAN FORUM

Consultation (Ärztliche Beratung)

- Typ finden
- Probleme finden

I. Vorbereitende Therapie

1. Oleation (Ölanwendung)

- A. **Intern**: Ghee trinken
Ingwerwasser
- ↘ B. **Extern**: Mughha.- Siro.- Padaabhyanga (Kopf.-Gesicht.-Fußmassage)
Greev Abhyanga (Nacken.&Schulter Massage)
Katya Abhyanga (Rückenmassage)
Abhyanga (Ganzkörper Ölmassage)
Pathraswedam (Kräuterbeutelmassage)
Lepanaabhyangam (Körper Schrubbmassage)
Sirodhara (Stirnölguß)
Kaya Seka (Dekokt Spülung)
Njavarakizhi (Reis Bündle Massage)
Karnapooran (Ohrreinigung)
Nasya (Naseneinlauf)
Kavalagraha (Öl halten im Mund)
Dandha Dahavana (Zahnreinigung)
Jihwa Nirleha (Zungenreinigung)
usw.

2. Sudation (Dampfbad)

II. Pradhanakrma (Hauptprozedur)

- ↗ Nasya (Naseneinlauf)
- Virechana (Abführen)
- ↘ Vasti (Einlauf)

III. Paschatkarma (Posteliminierende Behandlung)

Rejuvenation (Verjüngung)

- Massage
- ↘ Lebensmittel Richtungen (Diät)

Ayurvedischer Essensplan wird nach der Konsultation erstellt und empfohlen vom Spiceroute Restaurant.

Alle Programme können nach der Konsultation geändert oder umgestellt werden.