

Liebe Leser,

die Adventszeit steht vor der Tür und mit ihr die Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Passend dazu gibt es in dieser Newsletter-Ausgabe **ayurvedische Geschenkideen** für Menschen, die Ihnen nahe stehen. Lassen Sie sich inspirieren!

Zusätzlich stimmt Sie unser **Rezept für Schoko-Birnen-Kuchen** mit allen Sinnen auf Weihnachten ein. Denn gerade jetzt ist es wichtig, Ihrer Seele etwas Gutes zu tun.

Wenn das Sonnenlicht sich zurückzieht, fühlen sich viele Menschen antriebslos, traurig und ängstlich – die **Winterdepression** greift um sich. Ayurveda kann hier helfen. **Unsere Ärzte und Therapeuten sagen was hilft**, wenn sich dunkle Wolken ins Gemüt schleichen.

Vielleicht gönnen Sie sich eine Ayurveda-Kur, um Energie zu tanken für den Winter? So verwöhnt Sie zum Beispiel unsere **AyurGourmet-Kur zu Silvester** mit Massagen und kulinarischen Genüssen, die Sie gesund ins neue Jahr tragen.

Einen frohen Advent wünschen Ihnen
Kerstin und Mark Rosenberg

Inhaltsverzeichnis

- > [Die Ayurveda-Kuren im Winter](#)
- > [Keine Chance dem Winter Blues](#)
- > [Ayurveda-Geschenke zu Weihnachten](#)
- > [Spezialkur mit Dr. Ravi](#)
- > [Schoko-Birnen-Kuchen](#)
- > [Burnout-Kuren](#)



Spezialkur mit Dr. Ravi 14.-23.03.12

Der bekannte Ayurveda-Arzt Dr. Raveendranath prägt diese Kur mit seiner einfühlsamen Persönlichkeit und seinem tiefen Wissen. Er und sein Team bringen einzigartige Massage-Techniken aus Kerala mit, die Sie nach 9 Tagen körperlich und mental erneuert in den Alltag entlassen.

[Zur Ayurveda-Spezialkur >](#)



Neue Kurtermine 2012

Die Termine für unsere Kuren im Jahr 2012 finden Sie auf unserer Website. Besuchen Sie uns im Internet und suchen Sie sich die Kur aus, die Ihren Bedürfnissen entspricht.

[Zum Kurangebot >](#)



Die Ayurveda-Kuren im Winter

Massagen mit warmem Öl spenden Geborgenheit, nähren die trockene Haut und beruhigen das Nervensystem. So lächeln Sie dem Winter entgegen!

Silvester Special: AyurGourmet-Kur

Ayurvedische Kochkunst vom Feinsten vereint sich mit wohltuenden Ayurveda-Behandlungen. Das neue Jahr kann beginnen.
[31.12.11 – 02.01.12 // AGK 12.1](#)

SvastaMed – 7 Tage Individualkur unter medizinischer Leitung

Mit wirkungsvollen Ölanwendungen und sanfter Reinigung stärkt diese Kur Ihre Gesundheit. Die erfahrene Heilpraktikerin Petra Eich-Mylo stellt einen individuellen Therapieplan für Sie auf.

[02.01. – 09.01.12 // ASK 12.1](#)
[12.02. – 19.02.12 // ASK 12.2](#)

Panchakarma-Kur – 14 Tage intensive Reinigung

Das Herzstück der Ayurveda-Medizin bringt Körper und Seele nachhaltig ins Gleichgewicht und verjüngt den gesamten Organismus.
[02.01. – 15.01.12 // AIK12.1](#)



Keine Chance dem Winter Blues Wie Ayurveda Sonne ins Herz bringt

Wenn die Tage kürzer werden, stellt sich bei einigen Menschen der Winter Blues ein. „Die Anzeichen reichen von übertriebenem Schlafbedürfnis und Energiemangel bis hin zu sozialem Rückzug und depressiver Verstimmung“, sagt Prof. Gupta, indischer Ayurveda-Arzt im Rosenberg Kurzentrum.

Aus ayurvedischer Sicht ist die Depression vornehmlich eine Vata-Störung, doch auch die anderen Doshas Pitta und Kapha müssen in einer individuellen Diagnose genau betrachtet werden. Die Therapeutin Petra Brattinger richtet ihr Augenmerk in unseren [Ayurveda-Kuren](#) außerdem gezielt auf „das Zusammenspiel aus geistiger und körperlicher Haltung.“

Was Sie für Ihr Wohlbefinden tun können

Die ayurvedische Lehre setzt zunächst auf die richtige Ernährung: „Nehmen Sie wärmende, süße und feuchte sowie ölige Nahrung zu sich“, rät die Ayurveda-Ernährungsberaterin Sigrun Haake. Warme Milch mit Gewürzen – am besten Ingwer, Zimt, Nelken, Muskat, Anis und Kreuzkümmel – sollte zu Beginn des Winters auf dem Speiseplan stehen, ebenso wie Wurzelgemüse. [Alle Tipps von Sigrun Haake](#)

Der Heilpraktiker Oliver Becker befürwortet einen ausgewogenen Lebensstil: „Identifizieren Sie Aktivitäten, durch die Sie sich besser fühlen. Gönnen Sie sich genügend Ruhe und unternehmen Sie etwas mit Freunden oder Familienmitgliedern“, lauten einige seine Anregungen. [Zum Fachartikel von Oliver Becker und Prof. Dr. Gupta](#)

[Mehr Infos zum Winter Blues](#) ➤



Schoko-Birnen-Kuchen Gelingt leicht und schmeckt

Beim Duft von Orangen und Nelken kommt Weihnachtsstimmung auf. Dieser Kuchen ist eine verführerische Kombination aus frischem Obst und Sahne. Einfach lecker!

[Zum Rezept](#) ➤



Das Menü zur AyurGourmet-Kur

Für die AyurGourmet-Kur am letzten Wochenende hat unser Küchenteam wunderbare Gerichte kreiert. Holen Sie sich Appetit mit unserem Speiseplan!

Lust auf mehr? **Über Silvester findet die nächste AyurGourmet-Kur statt.** Es sind noch Plätze frei.

[Zum Menüplan](#) >



Burnout-Kuren Tiefe Erholung mit Ayurveda

In unseren Burnout-Kuren kommen Sie Ihren Stress-Mustern auf die Spur. Mit einer liebevollen psychologischen Begleitung und wohltuenden Kräuterbehandlungen finden Sie einen Weg hinaus aus der Burnout-Spirale.

[Zu den Burnout-Kuren](#) ➤



Ayurveda-Geschenke zu Weihnachten Ideen, die ankommen

Gutschein für eine Ayurveda-Kur

Schenken Sie Gesundheit und Lebensfreude, zum Beispiel mit einem Gutschein für eine [AyurPrevent-Wochenendkur](#) oder eine [Rasayana-Kur](#) im Rosenberg Kurzentrum. [Gutschein anfordern](#)

Öle mit Massage-Anleitung

Hochwertiges Ayurveda-Massageöl - nach traditionellem Rezept in Indien produziert und für den heimischen Markt **geprüft und zugelassen**. Optimal zur Entspannung und Pflege der gestressten Winterhaut ist das **nährende und verjüngende Öl No. 1** (Dhanvantara).

Preis: je 100 ml-Flasche 11,90 EUR inkl. Anleitung zur ayurvedischen Selbstmassage. Verwöhnen Sie Ihre Sinne und umhüllen Sie Ihren

Körper mit warmen Öl.
[Zum Bestellformular](#)

Buch "Die Ayurveda-Ernährung"

Heilkunst und Lebensenergie mit wohltuenden Rezepten zur Gesundheitsstärkung. Von Kerstin Rosenberg. Gebundene Ausgabe, 320 Seiten. Preis: je 24,99 EUR.

Extra zu Weihnachten: Mit persönlicher Widmung und kleinem Geschenk von Kerstin Rosenberg - bitte per [Email](#) direkt beim Rosenberg Kurzentrum bestellen.

[Bestellung per Email](#) >



[Profil ändern](#) • [Newsletter abbestellen](#) • [AGBs](#) • [Impressum](#) • [Kontakt](#)

[Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum](#) >

© Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum · Rosenberg Gesellschaft für ganzheitliche Gesundheit und Bildung gGmbH · Forsthausstr. 6 · D-63633 Birstein · tel 0049-(0)6054-9131 0 · info@rosenberg-ayurveda.de · Geschäftsführer: Kerstin und Mark Rosenberg, Eingetragen beim Amtsgericht Gelnhausen unter HRB 12226