



Für jeden die richtige Ayurveda-Kur

Foto: © Thinkstock/istock

Authentischer Ayurveda im Herzen von Deutschland: Zu Gast im „Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum“ der Rosenbergs

TEXT ■ DORIS IDING

Wer sich in Deutschland für Ayurveda interessiert, kommt an dem Namen „Rosenberg“ nicht vorbei. Und das ist auch gut so! Der Name bürgt im Bereich der Ayurveda-Kuren sowie der Ayurveda-Ausbildungen und -Fortbildungen für hohe Qualität. Im „Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum“ in Birstein, gegründet von Kerstin und Mark Rosenberg, kann man Ayurveda als Medizin, als Therapie und als Wellness auf höchstem Niveau kennen-, lieben und schätzen lernen. In dem familiär

geführten Zentrum kann man sich regenerieren und fern aller Zerstreuungen wieder zu sich kommen. Mit seinen liebevoll eingerichteten Räumen strahlt es eine besonders entspannende Atmosphäre aus, die nicht von ungefähr kommt. Dazu hat Mark Rosenberg ausschlaggebend beigetragen, weil er das ganze Refugium nach den Richtlinien des Vastu hat bauen lassen bzw. eingerichtet hat. Aber auch für die innere Balance wird gesorgt: Die Gäste finden hier Erholung, und was für manche Menschen noch wichtiger ist: wertvolle Unterstützung und Hilfe bei Krankheiten, auf die Schulmediziner nur noch mit Schulterzucken reagieren. So habe ich auch bei meinem Besuch einige Menschen getroffen, die eine Odyssee von Arztbesuchen hinter sich hatten, aber erst hier bei der Konsultation von Frau Dr. Kalyani Nagersheth im Rahmen einer Panchakarma-Kur das Gefühl bekamen, jemanden gefunden zu haben, der sie richtig sieht, einschätzt und ihnen mit entsprechenden Behandlungen weiterhelfen kann.



yogafair 

in Hamburg
20. bis 21. September 2014



Katchie Ananda
(USA)



Krishna Kaur
(USA)



Eva Hager-Forstner-
lechner
(Österreich)

Akademie
yogafair 

Weiterbilden.

Das Yoga Veranstaltungshighlight im Norden für
YogalehrerInnen und Fortgeschrittene.

- 32 Top-ReferentInnen aus den USA, Österreich und Deutschland
- Spannende Trends, Basics und Specials in über 60 Workshops und Vorträgen
- Frühbucherrabatt bis 8. August 2014
- Kostenloser Besuch der yogafair Messe für AkademieteilnehmerInnen
- Ausführliches Programm und Anmeldung im Internet

akademie.yogafair.de



Messe
yogafair 

Informieren. Erleben. Begegnen.

Über 60 nationale und internationale Fachaussteller
auf der parallel stattfindenden yogafair Messe.

messe.yogafair.de

»Für welche Kur im Hause
Rosenberg man sich auch
immer entscheidet: Ruhe,
Fürsorge und erstklassige
ärztliche Betreuung sind
garantiert.«

Regeneration für Körper, Geist und Seele

Manchmal hat man keine 13 oder 21 Tage Zeit, um sich in die behutsamen Hände des Ayurveda-Teams hier vor Ort zu begeben, sondern der Terminkalender erlaubt nur ein paar Tage, um sich aus dem omnipräsenten Stress zu befreien und sich zu erholen. Aber auch mit einem solchen Anliegen findet man hier das passende Angebot, wie zum Beispiel eine Rasayana-Wellnesskur. Dieses Programm wählte ich für mich, als ich nach einem arbeitsreichen Winter das Gefühl hatte, kurzentschlossen unter fachkundiger Aufsicht auftanken zu wollen. Ich hatte das Glück, an einem Pilotprojekt teilnehmen zu können, bei dem Gäste mitmachten, die sich entweder für eine Rasayana-Kur oder aber für eine Panchakarma-Kur entschieden hatten. Somit entstand eine Gruppe von 16 Menschen, die in der kommenden Woche viel voneinander erfuhren und viel über die verschiedenen Verfahren lernen konnten.

Für die Rasayana-Wellnesskur hatten sich solche Menschen angemeldet, die – so wie ich – in nur fünf Kurtagen etwas auftanken wollten und sich neue Vitalität und Lebensfreude erhofften. Das Rasayana-Konzept dient besonders der Stabilisierung strapazierter Nerven, überbeanspruchter Organe und eines unruhigen Geistes. Diese besondere Form der Kur basiert auf einer aufbauenden Therapie, die offensichtlich einen tiefgehenden Revitalisierungsprozess für Körper,

Geist und Seele in Gang setzt. „Offensichtlich“ sage ich deshalb, weil es wirklich in den Gesichtern aller Gäste zu lesen war, wie sie sich von Tag zu Tag mehr erholt haben, und weil sich Freude und Entspannung gleichermaßen zunehmend in ihrem Verhalten widerspiegeln. An dieser deutlichen Veränderung waren sanfte Ölmassagen, ausgewählte köstliche Gerichte, eine erstklassige ärztliche Beratung von Dr. med. Kalyani Nagersheth sowie ein ganzheitliches Programm mit Yoga und fröhlich-tiefgründigen Vorträgen von Kerstin Rosenberg beteiligt. Diese gute Mischung trug umfassend dazu bei, dass sich die durch die permanente Reizüberflutung bei vielen so angeschlagenen Lebensgeister verbesserten.

Tiefgreifende Reinigung

Die Panchakarma-Kur, eine klassisch ayurvedische Reinigungskur, dauert hingegen 13 Tage und ist natürlich im ganzen Prozess viel tiefgreifender. Sie ist das Herzstück des Ayurveda. Unter der medizinischen Leitung von Dr. med. Kalyani Nagersheth werden keine Standardtherapien durchgeführt, sondern jeder Gast bekommt eine individuelle und liebevoll begleitete Therapie auf der Grundlage der klassischen Ayurveda-Lehre. Was die hohe Professionalität des Hauses Rosenberg zusätzlich widerspiegelt, war die Tatsache, dass nicht jeder eine Panchakarma-Kur bekam, auch wenn er sich dafür angemeldet hatte. Dr. med. Nagersheth, die nicht nur eine äußerst erfahrene, sondern auch eine umsichtige und verantwortungsvolle Ayurveda-Ärztin ist, erkennt es nämlich aufgrund der persönlichen Diagnose, wenn ein für den Organismus erst einmal herausfordernder Reinigungsprozess zum gegenwärtigen Moment nicht angesagt wäre. Auch dies macht deutlich, dass wirklich jeder Gast genau unter die Lupe genommen wird und die Behandlungen den Bedürfnissen, Wünschen und Notwendigkeiten entsprechend angepasst werden. Eine solch differenzierte Herangehensweise ist auch notwendig, denn manche Krankheitsbilder brauchen eine gute Begleitung und ein fachkundiges Auge.





WEITERBILDUNG. AUSBILDUNG. BERUFUNG?

Angewandte Anatomie, Alignment, Yogatherapie – in 10 spannenden Themen des *Modular Training Course* erfährst Du, was gesunde Yogapraxis ausmacht.

Individuelle Praxis, innovativer Unterricht, lebendige Philosophie – im aufeinander aufbauenden *Intensive 1 bis 3* tauchst Du tief in den Yoga ein.

DEUTSCHLANDWEIT.
MODULAR.
QUALIFIZIERT.

ashtangayoga.info/termine

AYINNOVATION
Traditionelles Ashtanga begegnet
progressiver Wissenschaft für
eine achtsame Ausrichtung auf das
Lebendige – nach Dr. Ronald Steiner.

Intensive 1 mit Anna Trökes und Dr. Ronald Steiner



Deutschlands Yogapionierin und Buchautorin Anna Trökes sowie Sportmediziner und Ashtangalegende Dr. Ronald Steiner begleiten Dich auf Deinem persönlichen Yogaweg.

Bewirb Dich jetzt und beginne noch im September 2014 mit der ersten der vier Intensive 1 Retreatwochen.

bewerbung@ashtangayoga.info



ayurveda und gesundheit → für jeden die richtige ayurveda-kur

Zwei Phasen für die Gesundheit

Diejenigen, die eine Panchakarma-Kur machten, erlebten eine intensive Reinigungskur, die eine effektive und nachhaltige Entgiftung und Regeneration bewirkt. Mit einem Gesamtkonzept, das sich über Jahrhunderte bewährt hat, werden wasserlösliche und fettlösliche Schlacken anhand von verschiedenen Reinigungsverfahren aus dem Körper ausgeleitet. Dabei ist die Wirkung der Ausleitung nicht nur auf den Verdauungstrakt beschränkt, sondern so tiefgreifend, dass sie sich bis in sämtliche Zellen des gesamten Organismus erstreckt. Nach einer so umfassenden Reinigung wird der Körper in einer Nachbehandlungsphase durch eine köstliche ayurvedische Ernährung, wie sie im Haus Rosenberg garantiert ist, aber auch durch Ruhe und mit Hilfe spezieller ayurvedischer Präparate gestärkt. Letztere stellen die Mediziner im Haus mit biologischen Kräutern und frischen Dekokten individuell nach ayurvedischen Rezepten her.

Die Panchakarma-Kurgäste, mit denen ich mich unterhielt, waren froh, dass sie nicht eine so lange Anfahrt auf sich nehmen mussten, wie es der Fall ist, wenn man sich für eine Ayurveda-Kur in Indien oder Sri Lanka entscheidet. Die meisten hatten eine zwei- bis fünfstündige Anfahrt hinter sich und genossen es, keinem Klimawechsel ausgesetzt zu sein. Eine Panchakarma-Kur im eigenen Land ist für viele Gäste mit weniger Stress verbunden, so dass sie sich dem inneren Prozess, der Hand in Hand mit einer Ayurveda-Kur gehen kann, ganz unvorbelastet widmen können.

Für jeden Geschmack etwas

Das Zentrum bietet neben Panchakarma- und Rasayana-Kuren auch noch eine Vielzahl von anderen Kuren an, so dass jeder gemäß seinen eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Ansprüchen das richtige Angebot finden kann. „SvasthaMed“ ist eines dieser Angebote. „Svastha“ bedeutet wörtlich übersetzt „im Selbst verweilen“ und ist der Sanskrit-Begriff für Gesundheit. Das Ziel dieser Kur liegt darin, den Gast innerhalb eines intensiven Behandlungsprozesses wieder in Kontakt mit sich selbst und mit der eigenen Gesundheit zu bringen. Dafür wird entspannte Wellness mit medizinischen Ayurveda-Anwendungen kombiniert.

Ein weiteres Angebot ist die AyurGourmet-Kur, eine Wochenendkur für Feinschmecker. Eine brillante Idee und ein Garant, dass der Gaumen ganz auf seine Kosten kommt. Unter dem Motto „Genießen für die Gesundheit“ erlebt der Kurgast während der AyurGourmet-Wochenendkur unvergesslich schöne Tage mit köstlichen

Ayurveda-Menüs. Der Gaumen erfreut sich an den raffinierten Geschmacksnoten, die von den ayurvedischen Köchen des Hauses gezaubert werden. Eigentlich ist aber ohnehin jede Kur im Hause Rosenberg per se eine Gourmet-Kur, denn – und darin sind sich alle Gäste einig – das Essen hier ist vom ersten bis zum letzten Bissen erstklassig, frisch, gesund, köstlich... Superlative überschlagen sich, wenn es während der Mahlzeiten darum geht, die frisch zubereiteten Gerichte zu bewerten.

Ein umfangreiches Ayurveda-Kurangebot sorgt also dafür, dass alle rundum auf ihre Kosten kommen. Für welche Kur im Hause Rosenberg man sich auch immer entscheidet: Ruhe, Fürsorge und erstklassige ärztliche Betreuung sind garantiert. Und eines noch: Für jeden Gast ist genügend Zeit eingeplant. Eine solche Leistung ist heutzutage nicht immer garantiert, aber mehr wert als alles Geld der Welt. ■

GEWINN-
SPIEL

Gewinnspiel:



YOGA AKTUELL verlost zusammen mit dem **Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum** fünf Exemplare von Kerstin Rosenbergs neuem Buch **Ayurveda**

kompakt aus dem Südwest Verlag.

Lösen Sie die folgende Aufgabe und schicken Sie die Antwort auf einer Postkarte **bis zum 30. September an:**

Redaktion YOGA AKTUELL
Kennwort: Ayurveda kompakt
Wendelins 1d, 87487 Wiggensbach

Eine Rasayana-Kur ist ...

- eine Reinigungskur
- eine Kur gegen ganz bestimmte Erkrankungen
- eine Aufbaukur

Einsendeschluss ist der 30.09.2014. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch über ihren Gewinn informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Teilnahme auch unter www.yoga-aktuell.de.

Internet: www.rosenberg-ayurveda.de