ROSENBERG GmbH & Co.KG

Ayurveda Gesundheits-
und Kurzentrum

2022/23

Ayurveda-Kuren

Medizin · Regeneration · Retreat

Disclaimer – Hinweis

Am Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum wenden wir ayurvedische Therapien, Methoden und Verfahren an, die auf **langjährigen Erfahrungswerten** basieren und der ayurvedischen Lehre und Tradition entsprechen. Wissenschaftlich belegbare klinische Studien im Sinne der westlichen Schulmedizin liegen hierfür in der Regel nicht vor. Es handelt sich somit um eine alternative, naturheilkundliche Behandlungstherapie, zu der **Sie sich bewusst** entscheiden müssten, obwohl es nur sehr wenige entsprechende wissenschaftliche Nachweise im Sinne der westlich orientierten Schulmedizin gibt.
Um die stetig voranschreitende Anerkennung des ayurvedischen Medizinsystems zu unterstützen, beteiligen wir uns, im Rahmen der Europäischen Akademie für Ayurveda, an vielfältigen Studien und Initiativen.

Ayurveda-Kuren

Authentischer Ayurveda im Herzen von Deutschland

Ayurveda in Birstein

Am Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum können Sie sich darauf verlassen, von einer authentischen Kur zu profitieren – ohne weit zu reisen.

Ihre Vorteile bei einer Kur in Deutschland

~ deutschsprachige, verständnisvolle Kurleitung, geschult in europäischen Zivilisationskrankheiten
~ gewohnte, klimatische Bedingungen
~ kein Reisestress, der Krankheitsbilder verschlimmern kann
~ kontrollierte, zertifizierte Präparate
~ abgestimmte, regionale Bio-Schonkost
~ individuelle Nachbetreuung zu Hause
~ verlässliche Hygienestandards

Auf Qualität vertrauen und entspannt genießen

ROSENBERG GmbH & Co.KG
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Empfehlungen für Ayurveda-Kuren

Indien und Sri Lanka

Sie träumen von einer Ayurveda-Kur oder Yogareise in Indien oder auf Sri Lanka? Wir empfehlen den Veranstalter NEUE WEGE Reisen. Als Spezialreiseveranstalter für Yoga- und Ayurvedareisen besitzt NEUE WEGE über 31 Jahre Erfahrung und fundiertes Insiderwissen im asiatischen Reiseraum. Besonderes Augenmerk liegt darauf, im Einklang mit der Natur und Kultur des Gastlandes zu reisen und dabei die Umgebung intensiv zu erleben, ohne sie zu verändern!

Die Ayurveda- und Yogaresorts werden von NEUE WEGE sorgfältig vor Ort ausgewählt und überzeugen durch den hohen Standard der Anwendungen. Viele Ayurveda-Hotels sind für ihre traditionellen Ayurveda Kuren ausgezeichnet. Zudem orientiert sich NEUE WEGE an Kriterien wie sozialem Engagement und Naturschutz und fördert nachhaltige Projekte.

Das NEUE WEGE – Angebot in Asien und Europa:
~ Ayurveda-Kuren
~ Yoga-Reisen
~ Asien-Reisen
~ Europa-Ferienkurse
~ Projektreisen
~ Saisonangebote
~ Spezialgebiet: Gruppenreisen für Ayurveda-therapeuten, Yogalehrer und deren Schüler
~ Individualreisen oder mit Gleichgesinnten unterwegs in einer kleinen Gruppe

www.neuewege.com/rosenberg

Neue Wege
Bewusst Reisen

Erleben Sie Ayurveda

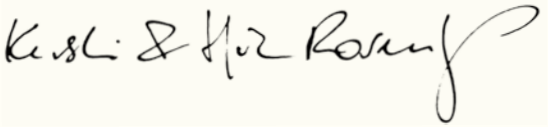
Medizinische Kuren mit Herzensqualität

In unserem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein erfahren Sie Ayurveda als Medizin, Therapie und Medical Wellness auf höchstem Niveau. Regenerieren Sie sich in einem der renommiertesten Kompetenzzentren für Ayurveda inmitten schöner Natur. Fern von allen Zerstreuungen des Alltags erwartet Sie ein kompetentes Team erfahrener Mediziner und Therapeuten, ergänzt durch eine einmalige Riege partnerschaftlich angebundener Ayurveda-Ärzte und Heilpraktiker aus Deutschland und Indien, die Sie einfühlsam behandeln und fachkundig betreuen.

So einzigartig wie Sie selbst ist auch Ihr maßgeschneidertes Kurprogramm. In familiärer Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen und fallen lassen können, erfahren Sie einen individuellen Behandlungsansatz, der die medizinisch heilenden Aspekte mit den präventiven, gesundheitsfördernden Therapieformen des Ayurveda kombiniert.

Nutzen Sie unsere ganzheitlichen Kurprogramme für Ihre körperliche und geistige Erneuerung und genießen Sie sanfte Ölmassagen, therapeutische Anwendungen, fachkundige medizinische Beratungen und nicht zuletzt unsere biozertifizierte ayurvedische Küche für Ihre Gesundheit.

Auf eine Begegnung freuen sich herzlichst Ihre



Kerstin und Mark Rosenberg sind Geschäftsführer und Begründer der Rosenberg Gesellschaft mit ihrer Europäischen Akademie für Ayurveda und ihrem bekannten Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein.

© Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG
*Rücksichtnehmend auf die Lesbarkeit des Textes, verzichten wir stellenweise auf eine geschlechtsspezifische Flexion. Wir sprechen hierbei natürlich immer alle Geschlechter an.

Willkommen in Birstein

Authentischer Ayurveda im Herzen von Deutschland

Das Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum strahlt in einem ganz besonderen Flair. Ehemals ein idyllisches Forsthaus, wurde das Anwesen nach biologischen und heilenden Gesichtspunkten umgestaltet und steht heute unter Denkmalschutz.

2015 wurde das Kompetenzzentrum behutsam nach den Kriterien des Vastu-Shastra (traditionelle indische Architektur) erweitert, so entstanden eine großzügige Therapieabteilung, lichtdurchflutete Yoga-, Ruhe- und Aufenthaltsräume sowie neue Gästezimmer der gehobenen Kategorie.

Die wunderschöne Anlage inmitten des Naturparks Spessart und am Fuße des Vogelsberges bietet einen einzigartigen Rahmen für Erholung, Begegnung und Heilung – in naturverbundener Lage und mit persönlicher Atmosphäre.

Unser einladendes und komfortables Ayurveda-Therapie- und Kurzentrum zeichnet sich durch eine herzliche Arbeitsgemeinschaft aus, welche sich ganz bewusst von klassischen Hotelangeboten löst und stattdessen mit einem sehr persönlichen Betreuungskonzept aufwartet.

Als führendes Kompetenzzentrum für Ayurveda-Medizin, -Lehre und -Forschung stehen wir für innovative Ayurveda-Kuren auf höchstem Niveau.

Ganzheitliche Ayurveda-Kuren

Heilung und Lebenskunst für Körper, Geist und Seele

Leben im Gleichgewicht

Innere Harmonie und das Gleichgewicht aller im Körper innewohnenden Kräfte sind die Grundlage für ein erfülltes und langes Leben. Auf diesem Grundgedanken basiert die Ayurveda-Medizin, die auf eine 2.500 Jahre alte Tradition zurückblickt. Inzwischen bestätigen immer mehr empirische Forschungen ihre positiven Effekte auf die Gesundheit. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 2.

Im Gegensatz zur westlichen Medizin stellt Ayurveda die ganzheitliche Gesundheit in den Mittelpunkt seines vielschichtigen Heilsystems.

Charakteristisch für den Ayurveda ist, dass er auf Eigenverantwortung setzt und die Selbstheilungskräfte der Patienten aktiviert. Deshalb bekommt in einer medizinischen Kur jeder Gast zum Abschluss einen individuell ausgearbeiteten Therapieplan für zu Hause.

Welche Kur ist die richtige?

Im Rosenberg Ayurveda Kurzentrum teilen wir unsere Kuren in unterschiedliche Kategorien ein, hier eine Orientierungshilfe:

Medizinische Kuren

Eine medizinische Kur findet unter der Leitung eines Arztes oder Heilpraktikers statt. Sie eignet sich für Menschen, die bereits unter einer Krankheit leiden oder tiefgreifend erschöpft sind. Laut der ayurvedischen Lehre reinigen, entgiften und stärken die Behandlungen den Organismus.

Regenerationskuren & Retreats

Aufbauende Kuren sind für Menschen konzipiert, die sich eine Auszeit nehmen und präventiv etwas für sich tun möchten. Mit ihrer vitalisierenden Wirkung tragen sie dazu bei, die Gesundheit zu erhalten. Außerdem verbessern sie die körperliche und geistige Widerstandskraft.

Du bist, was du isst

Die richtige Nahrung ist ein wichtiger Pfeiler im Genesungsprozess. Das ayurvedische Traditionswissen um Wirkung von Nahrung wurde unter der Leitung von *Kerstin Rosenberg*, bekannte Ayurveda-Ernährungsspezialistin und Buchautorin, konsequent weiterentwickelt.

Unser Küchenteam ist ayurveda-diätetisch geschult und versteht sich darauf, die Wirkung einer Kur mit sorgfältig komponierten Speisen, Kräutern und Gewürzen gezielt zu fördern. Mit Liebe und Sorgfalt kreieren unsere Köche abwechslungsreiche und gesunde Menüs, die einfach gut schmecken. Dabei achten wir immer darauf, die ayurvedischen Prinzipien in die westliche Welt und Küche zu übertragen und zu integrieren.

Das können Sie auch zu Hause umsetzen, denn in einer individuellen Beratung und einem Kochevent erhalten Sie viele praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag.

Ganzheitliche Kurbegleitung

Jeder Reinigungs- und Regenerationsprozess ist eine Befreiung von körperlichen und psychischen Belastungen, welche die Gesundheit und Lebensfreude beeinträchtigen. Begleitende Gespräche mit unseren Ärzten und Therapeuten können den ganzheitlichen Kurerfolg verstärken und schenken neue Zugänge zur eigenen Persönlichkeit. Erkennen Sie Ihre einzigartige Konstitution und nutzen Sie das Wissen der ayurvedischen Psychologie als gesundheitsförderndes Lifestyle-Coaching.

Yoga & Meditation

Innere Ruhe und eine sanfte Stimulation des Bewegungsapparats sind für den therapeutischen Effekt der ayurvedischen Anwendungen äußerst wichtig. In unserem Kurprogramm setzen wir bewusst auf das Zusammenspiel von Ayurveda, Yoga und Entspannung zur Unterstützung des ganzheitlichen Behandlungserfolgs. Deshalb sind Ihre erfüllten Kurtage eingerahmt von ayurvedisch inspiriertem Yoga und Meditationsrunden.

Kur-Mediziner mit Kerstin und Mark Rosenberg

Dr. med. Kalyani Nagersheth

Prof. S.N. Gupta

Petra Eich-Mylo

Marco Lebbing

Stefan Ries

Unsere Ayurveda-Kurmediziner

Erfahren · kompetent · einfühlsam – assoziierte Partner

Dr. med. Kalyani Nagersheth

ist Fachärztin für rehabilitative und physikalische Therapie mit Zusatzqualifikation in Ayurveda, ärztlicher Psychotherapie und Phytotherapie. Die deutsch-indische Ayurveda-Medizinerin supervidiert als assoziierte Ärztin das medizinische Spektrum am Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein und engagiert sich als Spezialistin für die hohe Qualität in der ayurvedisch-ganzheitlichen Therapie und Beratung.
Daneben führt sie erfolgreich eine privatärztliche Ayurveda-Praxis in Frankfurt am Main. Die Expertin für Naturheilkunde verfügt über ein profundes Wissen und langjährige Erfahrung in der Ayurveda-Medizin. Als Autorin hat sie bereits mehrere Bücher veröffentlicht – u.a. „Ayurveda mit heimischen Heilpflanzen".

Prof. S.N. Gupta, MD (Ayu)

ist ein weit über die Grenzen seines Landes bekannter und mehrfach ausgezeichneter Ayurveda-Arzt und Dozent. Als leitender Chefarzt am P. D. Patel Ayurveda Hospital und Professor am J.S. Ayurveda College in Gujarat/Indien ist es ihm gelungen, eine der angesehensten *pañcakarma*-Kliniken Indiens aufzubauen. Im Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum ist er fachlicher Begleiter der *pañcakarma*-Kuren und Supervisor unserer Ayurveda-Mediziner und Therapeuten.
Seine beiden in Deutschland erschienenen Fachbücher (Haug-Medizinverlage) zur medizinischen Ayurveda-Therapie dienen als Referenzwerke für die Ayurveda-Ausbildung in Europa.

Petra Eich-Mylo

zählt zu den erfahrensten *pañcakarma*-Expertinnen im deutschsprachigen Raum. Die eidgenössisch diplomierte Ayurveda-Naturheilpraktikerin (CH) bzw. Heilpraktikerin (D) verbindet in ihrer ganzheitlichen Arbeit die authentischen Methoden der ayurvedischen Heilkunst mit ihren Zusatzqualifikationen der buddhistischen Psychologie und anthroposophischen Medizin. Ihre umfangreichen Hospitanzen an der Ayurveda-Klinik in Nadiad (Indien) entwickelten ihren enormen Erfahrungsschatz in der Behandlung chronischer und psychosomatischer Erkrankungen. Sie praktiziert in Zürich und Birstein.

Stefan Ries

Als Heilpraktiker und Physiotherapeut behandelt *Stefan Ries* seine Patienten mit jahrzehntelanger Erfahrung und Empathie. Seine praktische Erfahrung in den Bereichen der medizinischen Beratung sowie der manuellen Ayurveda-Therapie machen ihn zu einem besonders gefragten Ayurveda-Heilkundigen. Er wirkt als assoziierter Kurleiter und Ausbilder am Rosenberg Ayurveda Kompetenzzentrum in Birstein und leitet auch eine Ayurveda-Heilpraxis in Heidelberg.

Marco Lebbing

Facharzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Neurologie mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren bringt seine langjährige Erfahrung in der Integration von sowohl klassischer europäischer Naturheilverfahren sowie des Ayurveda in verschiedenen deutschen Krankenhäusern ein. Er begleitet Forschungsarbeiten zur ayurvedischen Therapie auf die Darmflora beim Parkinsonsyndrom. Seit gut 10 Jahren assistiert er *Prof. Dr. Gupta* in den *pañcakarma*-Seminaren des Studiums der Ayurveda-Medizin an der Rosenberg Akademie.

Ihre Ayurveda-Therapeuten

Blick in das Team

Unsere Heilpraktikerinnen und Therapeutinnen leisten mit umfassender Ayurveda-Expertise wertvolle Arbeit am Patienten.

Leini Siebenaller
Heilpraktikerin, Ayurveda-Medizinerin
& Ernährungs- und Phytotherapie

Christine Martini-Häfner
Heilpraktikerin, Ayurveda-Medizinerin
& Yoga- und Schmerztherapie

Theresa Rosenberg
Heilpraktikerin & Ayurveda-Medizinerin

Katja Seeger
Heilpraktikerin & Ayurveda-Medizinerin

Sandra Woll
Heilpraktikerin, Ayurveda-Medizinerin &
Krankenschwester

Kseniya Stasuik
Ayurveda-Therapeutin & Yogalehrerin

Einige Therapeut*innen, die Sie während Ihrer Kur mit Hand und Herz berühren.

Assoziierte Therapeutinnen

Bei ausgewählten Kurprogrammen unterstützen Spezialistinnen das Team mit ihren Kompetenzen.

Dr. Astrid Gerstemeier
Promov. Oecotrophologin & Darmgesundheit

Jutta Krebs
Naturkosmetikerin & Ayurveda-Therapeutin

Petra Wolfinger
Krankenschwester, Yoga-Lehrerin, Ayurveda-Massage-Therapeutin & Frauenheilkunde

Helga Thurn
Ayurveda-Therapeutin

Das Besondere

unserer Kuren

In Verbindung mit der Europäischen Akademie für Ayurveda gilt das Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum als führendes Kompetenzzentrum für Ayurveda-Medizin und -Forschung. Das sind unsere Qualitätsmerkmale:

Herausragende Ayurveda-Mediziner & -Therapeuten mit langjähriger Praxiserfahrung

In der Regel begleitet **ein/e TherapeutIn** den Gast während der gesamten Kur

Ganzheitliche Kurkonzepte & Behandlungen, abgestimmt auf Ihre Konstitution

Kunstvolle Ayurveda-Massagen & Therapien mit Einfühlungsvermögen & Präzision

Eine persönlich gestaltete Atmosphäre mit umfassendem **Rahmenprogramm** & ganzheitlich-psychologischer Begleitung

Eine ernährungstherapeutisch ausgerichtete **Ayurveda-Küche**, die bekömmliche Rezepte mit Genuss & Lebensfreude verbindet

Ayurveda-Kuren im Überblick

Authentisch · ganzheitlich · berührend

Medizinische Kuren*	Tage		Preis	Seite
Pancakarma	13	Klassische Ayurveda-Reinigungskur, medizinisch	€ 3.965,-*	20
Pancakarma Tri	20	Klassische Ayurveda-Reinigungskur, medizinisch	€ 5.980,-*	20
SvasthaMed	7	Individuelle Kur unter medizinischer Leitung	€ 2.135,-*	22
PhysioVeda	6	Spezialkur für den Bewegungsapparat	€ 1.890,-*	24
AgniPlus	6	Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	€ 1.890,-*	26
Burnout-Prävention	6	Ayurveda-Therapie mit psychologischer Begleitung	€ 1.740,-*	28
Langhana Detox	6	Ayurveda-Kur mit Aktivprogramm	€ 1.740,-*	30
AyurWellMed	6	Regenerationskur mit medizinischer Konsultation	€ 1.740,-*	32
Konsultationstage		Ayurveda-medizinsche Beratung (je 60 Minuten)	€ 152,-*	34
Regenerationskuren & Retreats				
Rasayana	5	Regeneration für Körper, Geist und Seele	€ 1.350,-	38
AyurPrevent	2	Wochenendkur mit medizinischer Konsultation	€ 580,-*	40
AyurBeauty	2	Wochenendkur mit Schönheitsprogramm	€ 590,-	42
AyurGourmet	2	Wochenendkur über Weihnachten oder Silvester	€ 580,-	44
Sattva-Yoga Retreat	5	Mit Ayurveda und Yoga zu inneren Kraftquellen	€ 1.190,-	46

* Einige private Krankenkassen übernehmen medizinische Leistungen (Teilbeträge) Ihrer Kur.

Teilnehmer-Stimme

„Alles, was im Rahmen dieser Kur durchgeführt wurde, hat mir Körperlich und vor allem seelisch sehr viel gebracht."

chikitsa

Medizinische Kuren

Ganzheitlich heilen mit Ayurveda

Die Entstehung von Krankheiten

Aus ayurvedischer Sicht liegt der Ursprung einer chronischen Erkrankung oft in einem Ungleichgewicht der *Doshas*.
Dabei handelt es sich um drei grundlegende Lebenskräfte, die sowohl körperliche als auch psychische Komponenten beinhalten:
Vata – Prinzip der Bewegung
Pitta – Prinzip der Transformation und des Stoffwechsels
Kapha – Prinzip der Stabilität und der Substanz

Eine Überlastung des Körpers und/oder der Psyche kann die Funktion der Doshas stören. Laut des Ayurveda werden dadurch natürliche Stoffwechselprozesse blockiert, so dass sich Toxine und Schlackestoffe im Gewebe ablagern. Langfristig kann sich daraus eine Krankheit entwickeln.
Eine ayurvedische Medizin (*kaya chikitsa*) zielt mit ihren Behandlungskonzepten darauf ab, die ursprüngliche Balance der drei Doshas, d.h. die individuelle Konstitution, wiederherzustellen.

Diagnosemethoden

Unsere Ayurveda-Mediziner stützen sich zunächst auf eine detaillierte Anamnese, um die ursächlichen Krankheitsfaktoren, ihre Entwicklung und die aktuellen Symptome zu verstehen. Im Rahmen des umfassenden Eingangsgespräches und täglicher Konsultationen kommen dann acht verschiedene Verfahren der ayurvedischen Diagnostik zum Einsatz:

- ayurvedische Puls- und Zungendiagnose
- Untersuchung von Urin und Stuhlgang
- Betrachtung der Augen und der Haut
- Beurteilung der Stimme und der äußeren Erscheinung

Zusammen mit dem vorher ausgefüllten Fragebogen zu Eckdaten, Vorerkrankungen und Lebensstil sowie den oben genannten Diagnoseverfahren erstellen Ihnen die Ärzt*innen und Heilpraktiker*innen einen auf Sie abgestimmten Therapieplan.

Kräuter- und Öltherapie

Das Rosenberg Ayurveda-Zentrum verfügt über eine eigene *pañcakarma*-Küche. Dort wird ein großer Teil der verwendeten Präparate (z.B. Tees, Teige, Inhalationen und Dekokten) frisch hergestellt und dem individuellen Bedarf der Patienten angepasst. Die Zubereitungen basieren auf hochwertigen Kräutern und Zutaten aus kontrolliertem, oft auch biologisch zertifiziertem Anbau.

Für Massagen und Ölanwendungen nutzen wir ausschließlich Kräuteröle, die nach Originalrezepturen eigens für unser Haus erzeugt werden und nach der deutschen Kosmetikordnung für den Markt zugelassen sind.

Ablauf einer medizinischen Kur

Gesundheit durch intensive Reinigung

1. Vor der Kur wird mittels Fragebogen und Beratungsgespräch das passende Kurprogramm abgestimmt.

2. Eingangskonsultation mit ausführlicher Anamnese beim Ayurveda-Arzt oder -Heilpraktiker.

3. Vorbereitungsphase Je nach Indikation werden Ghee, Massagen und Dampfbäder angewandt, um Toxine und Ablagerungen aus den Geweben zu lösen.

4. Reinigungsphase Ausleitung der freigesetzten Stoffe aus dem Körper mit Hilfe eines oder mehrerer der fünf Reinigungsverfahren (*pañcakarma*).

5. Aufbauphase Stärkende *rasāyana*-Präparate regenerieren Körper und Geist, begleitet von sanfter Bewegung mit Yoga, Atemübungen und Meditation.

6. Abschlusskonsultation mit Empfehlungen zu einer angepassten Ernährung und Lebensweise.

7. Nach der Kur unterstützt eine telefonische Nachbetreuung (kostenlos) den nachhaltigen Kurerfolg.

Erfahrene Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten

In unseren medizinischen Ayurveda-Kuren werden Sie von qualifizierten Ayurveda-Ärzten und -Heilpraktikern mit langjähriger Erfahrung behandelt. Sie setzen die traditionelle Ayurveda-Heilkunst klassisch und komplementär-medizinisch für das ganzheitliche Wohlbefinden des Patienten ein.

Alle in dieser Broschüre genannten Mediziner verantworten ihre ayurveda-medizinischen Leistungen eigenständig. Unsere Ayurveda-Therapeuten stehen als renommierte Massage-Spezialisten und oft auch als Ausbilder unseres Kompetenzpartners, der Europäischen Akademie für Ayurveda, für die hohe Qualität der Behandlungen ein.

Corona – Langzeitfolgen mit Ayurveda behandeln

Chronische Müdigkeit, Atemwegsbeschwerden oder wiederkehrende Kopfschmerzen sind nur einige der Symptome, die vielen Patienten nach einer überstandenen Covid-19-Erkrankung zu schaffen machen.

Der assoziierte Ayurveda-Mediziner *Marco Lebbing* hat ein Behandlungsprotokoll erarbeitet, um diese typischen Beschwerden systematisch mit Ayurveda zu therapieren. Auf Wunsch können die entsprechenden Anwendungen während Ihrer medizinischen Kur ausgeführt werden. Sprechen Sie uns darauf an, sofern Sie von den Langzeitfolgen einer Covid-Erkrankung betroffen sind.

Krankheitsbilder und ihre Behandlung

Individuelle Therapiestrategien analog der ayurvedischen Lehre

Medizinische Indikationen

Ayurvedische Heilverfahren zielen darauf ab, nicht nur die Symptome einer Erkrankung zu lindern, sondern die Ursache aufzuspüren und zu beseitigen. Deshalb eignet sich die Ayurveda-Medizin auch für chronische Beschwerden. Nutzen Sie zur Vorabklärung hierzu gerne das ambulante Konsultationsangebot aller Mediziner (Seite 34). Aus Sicht des Ayurveda können u. a. folgende Krankheiten meist erfolgreich behandelt bzw. gelindert werden (s. Hinweis auf S. 2):

Erkrankungen des Bewegungsapparates

Rückenschmerzen, Arthrose, Arthritis*, Rheuma*, Faser-Muskel-Schmerz, Gicht, Osteoporose, nach Verletzungen

Neurovegetative Störungen

Stress, Erschöpfung, Burnout (Prävention), Schlafstörungen, Migräne, leichte Depressionen, Tinnitus, Multiple Sklerose*, Morbus Parkinson

Stoffwechselstörungen

Diabetes mellitus Typ 2, Über-/Untergewicht

Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt

Verdauungsstörungen, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Reizdarmsyndrom, Gastritis

Hautkrankheiten

Schuppenflechte*, Neurodermitis, Akne, Ekzeme, Utrikaria

Erkrankungen der Atemwege

Asthma, chronische Bronchitis, chronische Entzündungen der Nasenschleimhäute, -nebenhöhlen und Mandeln

Allergien

Heuschnupfen, Nahrungsmittel-/Hautallergien, Nahrungsmittelintoleranzen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, koronare Herzkrankheit, Raynaud-Syndrom, Varikosis

Gynäkologische Beschwerden

Zysten, Myome, Endometriose, Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden, Sterilität, Impotenz

Erkrankungen im Urogenitaltrakt

chronische Entzündungen und Funktionalitätsstörungen von Blase, Niere, Nierenbecken, Prostata-Beschwerden

begleitende Krebstherapie

Aufbau nach der Chemotherapie/Bestrahlung, dauerhafte Rezidiv-Unterstützung

Leber,- Gallenerkrankung

Leberzirrhose, Hepatitis, Aszites, rezidivierende Cholelethiasis

Behandlungsarten

Die ayurvedische Behandlungsstrategie berücksichtigt das persönliche Krankheitsbild, den psychischen und physischen Zustand sowie die Konstitution eines Patienten. Daher gibt es in unseren medizinischen Kuren keinen festen Therapieplan, vielmehr stimmt der verantwortliche Arzt oder Heilpraktiker die Behandlungen individuell ab. Nach einer sorgfältigen Anamnese trifft er eine medizinisch sinnvolle Auswahl aus den folgenden Anwendungen:

Phytotherapie mit Kräutern und Nahrungsergänzungen, die überwiegend in der haus-

* Bei diesen Erkrankungen kann eine Vorbehandlung zu Hause erforderlich sein.
Bitte lassen Sie sich vor Ihrer Buchung telefonisch von einer/m unserer Ayurveda-Mediziner*innen beraten.

Ayurveda-Wissen

Mehr Informationen rund um das Thema Ayurveda-Medizin finden Sie online auf:

rosenberg-ayurveda.de

eigenen Kräuterküche und nach individuellen Rezepturen hergestellt werden.

Ausleitungsverfahren über Darm, Mund, Nase und Haut: Abführen (*virecana*), Einläufe (*basti*), therapeutisches Erbrechen (*vamana*), Reinigung der Nase (*nasya*), Maßnahmen zur Blutreinigung (*raktamokshana*)

Manualtherapien

- ***abhyaṅga*** – Ganzkörper-Ölmassage
- ***pādābhyaṅga*** – ayurvedische Fußmassage
- ***gharṣaṇa*** – vitalisierende Trockenmassage mit dem Seidenhandschuh
- ***udvarthana*** – Pulvermassage mit Kräutern
- ***piṇda sveda*** – Kräuter- oder Reisbeutelmassage
- ***marma und kalari*** – Behandlung von Vitalpunkten und Energiebahnen
- ***svedana*** – Dampfbäder und Wärmebehandlungen
- ***snehana*** – Trinken von Ghee (geklärte Butter, teilweise mit Kräutern angereichert)
- ***śirodhārā*** – Öl-Stirnguss
- ***kaṭi-basti*** – lokale Ölanwendung bei Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen
- ***śirobasti*** – Kopfbad mit warmem Kräuteröl
- ***karāna purana*** und ***netra tarpaṇa*** – Ölung der Sinnesorgane

Pancakarma – authentischer Ayurveda

Klassische Ayurveda-Reinigungskuren mit medizinischer Betreuung – 13 / 20 Tage

Herzstück des Ayurveda

pañcakarma ist das Herzstück der Ayurveda-Medizin. In dem zweiwöchigen Reinigungsprogramm unter medizinischer Leitung bekommt jeder Kurgast eine auf ihn zugeschnittene, individuelle und liebevolle Therapie auf der Grundlage der klassischen Ayurveda-Lehre.

Entgiftung & Regeneration

Diese intensive Reinigungskur bewirkt eine effektive und nachhaltige Entgiftung und Regeneration. Mit dem über Jahrhunderte erprobten Gesamtkonzept des *pañcakarma* werden wasserlösliche und fettlösliche Schlacken anhand von fünf Reinigungsverfahren aus dem Körper ausgeleitet. Die Wirkung der Ausleitungen ist nicht nur auf den Verdauungstrakt beschränkt, sondern erstreckt sich bis in die Zellebenen des gesamten Organismus. Nach der umfassenden Reinigung wird der Körper in einer Nachbehandlungsphase durch Ruhe, ayurvedische Ernährung und mit Hilfe spezieller *rasāyana*-Präparate gekräftigt.

Diese stellen unsere Mediziner mit biologischen Kräutern und frischen Dekokten individuell nach ayurvedischen Rezepturen her.

Ganzheitliche Therapieerfolge

Die Anwendung der wirkungsvollen Heilkunst des *pañcakarma* hat sich u. a. zur Behandlung von Stoffwechselstörungen, Magen- und Darmerkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, dem rheumatischen Formenkreis, Hauterkrankungen, Allergien, Frauenleiden, neurovegetativen Störungen (z. B. Schlaflosigkeit) und allen psychosomatisch bedingten Erkrankungen bewährt (siehe auch vorseitige Indikationsliste).

Pancakarma Tri

Einige Beschwerdebilder benötigen eine komplexe und zeitlich längere Phase der Ausleitung und der therapeutisch begleiteten Regeneration. Wir bieten deshalb einige unserer *pañcakarma*-Kuren auch als 3-wöchige Tri-Variante mit fachlicher Begleitung von *Prof. Dr. S.N. Gupta*.

Aus dem Pancakarma-Kurprogramm

- umfassende Basis-Anamnese durch unsere Ayurveda-Ärzte und -Heilpraktiker
- tägliche Kurzkonsultationen und medizinische Beratungen
- manuelle Therapien und Spezialanwendungen wie z.B.
  - *abhyaṅga* – klassische Ölmassage
  - *piṇda sveda* – Kräuter- oder Reisbeutelbehandlung
  - *śirodhārā* – Stirnguss
  - *kaṭi-basti, grīva-basti* – lokale Rückentherapie
- reinigende bzw. nährende Einläufe (*basti* und *nasya*), intensive Ausleitungsverfahren (*virecana*) sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. *karāna purana*, *netra tarpaṇa*) entsprechend der Indikation
- individuelle Anwendung der Ausleitungsverfahren und ergänzenden Therapieformen
- persönliche und emotionale Begleitung während des ganzen Kurprozesses
- tägliche Yoga- und Meditationsanleitung
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo
- Abschlusskonsultation

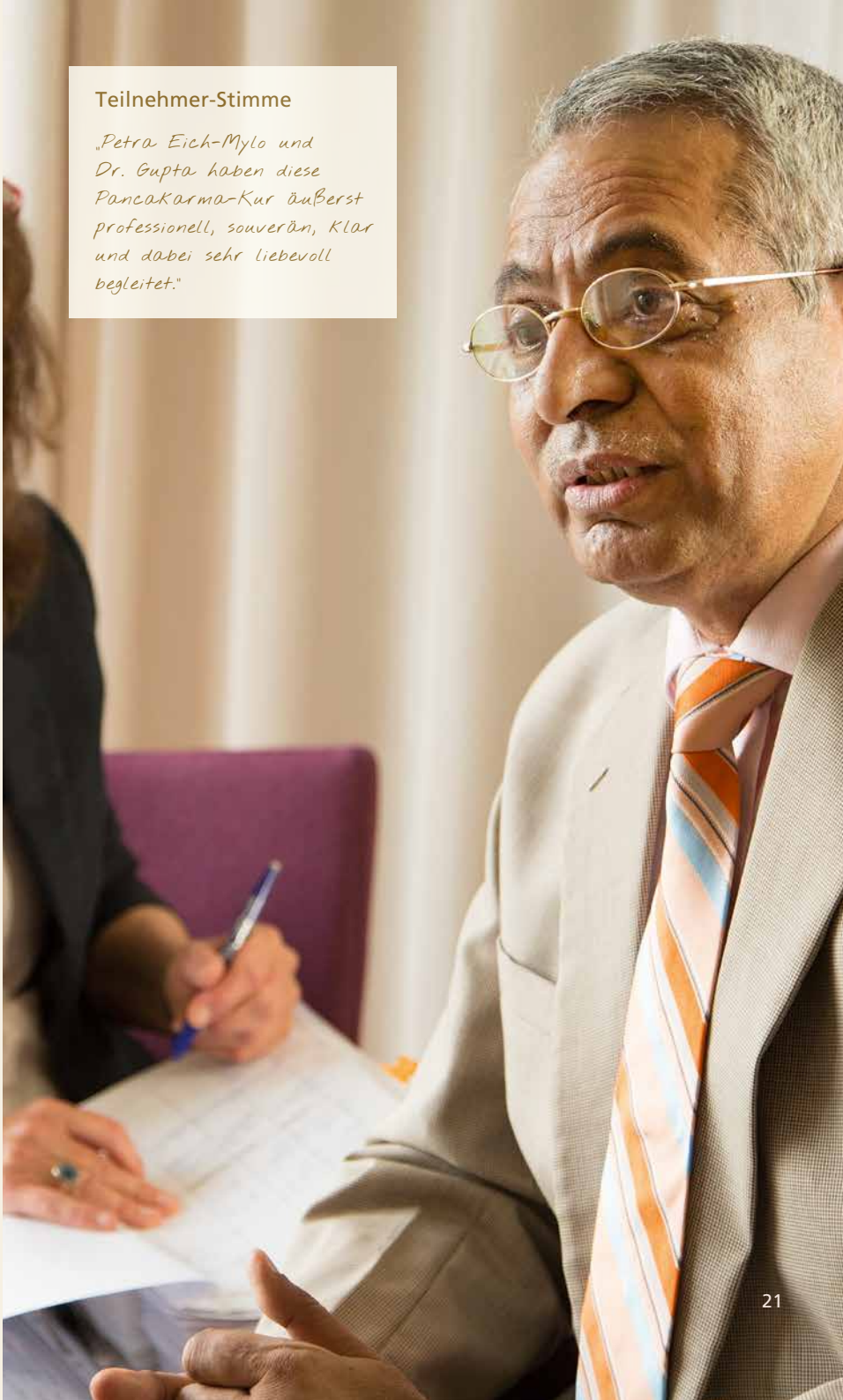
Pancakarma-Kurtermine · Umfang 13 Tage	
02.01. – 15.01.22	AIK22.1
06.02. – 19.02.22	AIK22.2
05.03. – 18.03.22	AIK22.3
03.04. – 16.04.22	AIK22.4
01.05. – 14.05.22 *	AIK22.5
05.06. – 18.06.22	AIK22.6
08.07. – 21.07.22	AIK22.7
14.08. – 27.08.22	AIK22.8
02.09. – 15.09.22	AIK22.9
24.09. – 07.10.22 *	AIK22.10
16.10. – 29.10.22	AIK22.11
13.11. – 26.11.22 *	AIK22.12
06.12. – 19.12.22	AIK22.13
02.01. – 15.01.23	AIK23.1
29.01. – 11.02.23	AIK23.2
26.02. – 11.03.23	AIK23.3
27.03. – 09.04.23	AIK23.4
01.05. – 14.05.23 *	AIK23.5

Pancakarma Tri Termine · Umfang 20 Tage	
01.05. – 21.05.22 *	AIK22.53
13.11. – 03.12.22 *	AIK22.123
01.05. – 21.05.23 *	AIK23.53

Kurpreis 13 Tage **€ 3.965,-**
Kurpreis 20 Tage **€ 5.980,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)

* *Prof. Dr. S. N. Gupta* begleitet und berät die leitende Medizinerin während dieser Kur.



Teilnehmer-Stimme

„Petra Eich-Mylo und Dr. Gupta haben diese Pancakarma-Kur äußerst professionell, souverän, klar und dabei sehr liebevoll begleitet."

Teilnehmer-Stimme

„Danke für die sehr individuelle Betreuung und die vielen nützlichen Informationen. Sie haben mir sehr geholfen und motivieren mich bei der Umsetzung des Therapieplans im täglichen Leben, insbesondere bei der Ernährungsumstellung."

SvasthaMed

Individuelle Kur unter medizinischer Leitung – 7 Tage

Im Selbst verweilen

Der ayurvedische Gesundheitsbegriff *svastha* heißt wörtlich übersetzt „im Selbst verweilen". Das Ziel unserer medizinischen Individualkur SvasthaMed ist es, Sie innerhalb eines intensiven Behandlungsprozesses wieder in Kontakt mit sich selbst und Ihrer Gesundheit zu bringen. Dazu kombiniert unser bewährter Therapieansatz professionelle Öl-Massage mit medizinischen Ayurveda-Anwendungen.

Individueller Behandlungsansatz

Während Ihrer SvasthaMed-Kur werden Sie von qualifizierten Ayurveda-Spezialisten umfassend betreut. Nach gründlicher Eingangskonsultation stellen erfahrene Ayurveda-Mediziner ein Behandlungsangebot auf Ihre individuelle Konstitution und Befindlichkeit ab. Dazu gehören heilkundliche Kurzkonsultationen mit der Kurleitung, wirkungsvolle (Öl-)Anwendungen und eine typgerechte Ernährung. Außerdem schenken Kräutertherapien, natürliche Heilmittel und sanfte Ausleitungsverfahren neue Gesundheit und Lebensenergie.

Gesundheitscheck

Mit ihrem individuellen Behandlungsansatz und dem integrierten medizinisch-ayurvedischen Gesundheitscheck bieten Ihnen unsere SvasthaMed-Kuren die Chance für eine nachhaltige Verbesserung und Stabilisierung Ihres Wohlbefindens. Freuen Sie sich auf eine intensive Zeit der Reinigung und Erneuerung Ihrer körperlichen und geistigen Kräfte.

Das SvasthaMed-Behandlungsprogramm

- umfangreiche Eingangskonsultation und
- Abschlussgespräch mit der med. Kurleitung
- tägliche Kurzkonsultationen
- individuelle Ayurveda-Massagen und Ölbehandlungen mit Ölen und Kräutern
- manuelle Therapien und Spezialanwendungen, individuell abgestimmt auf Sie, wie z.B.
  - *abhyaṅga* – klassische Ölmassage
  - *piṇda sveda* – Kräuter- oder Reisbeutelbehandlung
  - *śirodhārā* – Stirnguss
  - *kaṭi-basti, grīva-basti* – lokale Rückentherapie
- reinigende bzw. nährende Einläufe (*basti* und *nasya*), sanfte Ausleitungsverfahren (*virecana*) sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. *karāna purana*, *netra tarpaṇa*) entsprechend der Indikation
- Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen
- tägliche Yoga- und Meditationsanleitung
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo

SvasthaMed-Kurtermine · Umfang 7 Tage	
02.01. – 09.01.22	ASK22.1
21.01. – 28.01.22	ASK22.2
06.02. – 13.02.22	ASK22.3
20.02. – 27.02.22	ASK22.4
05.03. – 12.03.22	ASK22.5
03.04. – 10.04.22	ASK22.6
01.05. – 08.05.22	ASK22.7
14.05. – 21.05.22	ASK22.8
29.05. – 05.06.22	ASK22.9
05.06. – 12.06.22	ASK22.10
08.07. – 15.07.22	ASK22.11
14.08. – 21.08.22	ASK22.12
02.09. – 09.09.22	ASK22.13
24.09. – 01.10.22	ASK22.14
16.10. – 23.10.22	ASK22.15
13.11. – 20.11.22	ASK22.16
26.11. – 03.12.22	ASK22.17
06.12. – 13.12.22	ASK22.18
02.01. – 09.01.23	ASK23.1
29.01. – 05.02.23	ASK23.2
26.02. – 05.03.23	ASK23.3
17.03. – 24.03.23	ASK23.4
27.03. – 03.04.23	ASK23.5
14.05. – 21.05.23	ASK23.6

Kurpreis **€ 2.135,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)

PhysioVeda - Spezialkur für den Bewegungsapparat

Ayurveda · Yoga · Physiotherapie – 6 Tage

Arthrose und Arthritis behandeln

In der ayurvedischen Medizin *kaya chikitsa* werden Beschwerden des Bewegungsapparats nachhaltig und ganzheitlich mit ausgewählten Ayurveda-Massagen, Yogaübungen, individueller Ernährungstherapie und integrierter Manual- und Physiotherapie behandelt. Bei degenerativen und entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats (Arthrose und Arthritis*) sind die Behandlungskonzepte des Ayurveda besonders effektiv. Die damit erzielten Therapieerfolge werden auch in der aktuellen Forschung zunehmend sichtbar.

Individuelles Intensivprogramm

In unserer einwöchigen Spezialkur erhalten Sie ein Intensivprogramm mit täglichen Ayurveda-Anwendungen, Yoga- und Physiotherapie von erfahrenen Experten zur Behandlung des Bewegungsapparats bei Arthrose, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Ischias-Beschwerden, Gelenkstörungen und Wirbelsäulenproblematiken etc.

Das PhysioVeda-Behandlungsprogramm

~ umfangreiche Eingangs- und Abschlusskonsultation
~ individuelle Ayurveda-Massagen und Ölbehandlungen mit ausgewählten Ölen und Kräutern
~ manuelle Therapien und Spezialanwendungen, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, wie z.B.
  · *kalari* und *marma*-Massage – südindische Behandlungstechniken für den Bewegungsapparat
  · *pinda sveda* – lokale Anwendungen an den Gelenken mit dem Kräuterbeutel
  · *kati-basti, griva-basti* – lokale Rückenauflagen und Öltherapie
~ physio- oder schmerztherapeutische Anwendungen
~ therapeutisches Yoga-Personaltraining mit speziellen Übungen, auf Ihre Beschwerdebilder abgestimmt
~ individuelle Ernährungs- und Kräuterempfehlungen
~ tägliche Entspannungs- und Meditationsanleitung
~ Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo

PhysioVeda-Termine · Umfang 6 Tage	
15.01. – 21.01.22	AVK22.1
13.02. – 19.02.22	AVK22.2
28.03. – 03.04.22	AVK22.3
10.04. – 16.04.22	AVK22.4
14.05. – 20.05.22	AVK22.5
24.07. – 30.07.22	AVK22.6
21.08. – 27.08.22	AVK22.7
09.09. – 15.09.22	AVK22.8
29.10. – 04.11.22	AVK22.9
26.11. – 02.12.22	AVK22.10
13.12. – 19.12.22	AVK22.11
09.01. – 15.01.23	AVK23.1
05.03. – 11.03.23	AVK23.2
14.04. – 20.04.23	AVK23.4

Kurpreis **€ 1.890,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)

* Bei diesen Erkrankungen kann eine Vorbehandlung zu Hause erforderlich sein. Bitte lassen Sie sich vor Ihrer Buchung telefonisch von einer/m unserer Ayurveda-Mediziner*innen beraten.

AgniPlus

Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit – 6 Tage

Immer Ärger mit dem Darm?

Sie leiden unter Verdauungsstörungen wie Blähungen, Verstopfungen und Völlegefühl oder Reizdarm, entzündlichen Darmbeschwerden und Unverträglichkeiten? Dann könnte die Agni-Plus-Kur Erleichterung und Linderung schaffen.

Das Verdauungsfeuer

Agni, das Verdauungsfeuer, ist im Ayurveda die zentrale Kraft, welche für eine gute Gesundheit, Verdauung und Energiegewinnung verantwortlich ist. Alle Verdauungsbeschwerden und Darmerkrankungen lassen sich auf eine Störung der von Agni gesteuerten Stoffwechselprozesse zurückführen. Zur Regulierung der Verdauungskraft und Darmtätigkeit helfen, neben einer auf die Konstitution abgestimmten Ernährungsweise, auch individuelle Gewürz- und Kräutermischungen, Ölbehandlungen und Reinigungstherapien als sanftes Detox zur Entlastung des Verdauungstrakts.

Ganzheitliches Therapiekonzept

Das Behandlungskonzept dieser Spezialkur für die Darmgesundheit verbindet ein intensives Ernährungsberatungsprogramm mit medizinischer Begleitung, Phytotherapie, Ayurveda-Massagen und Spezialbehandlungen für Verdauung und Darm. Im Mittelpunkt stehen Beratungsgespräche, welche die körperlichen, psychischen und psycho-emotionalen Faktoren der Verdauungs- und Darmbeschwerden auf ayurvedische und medizinische Weise beleuchten. Folgende Fokusthemen runden die ganzheitliche Kur ab: Einfluss der eigenen Gedankenkraft, Bedürfnisse des Körpers verstehen, die Lebensweise den Bedürfnissen anpassen, Lebensmittelauswahl. Darauf aufbauend erhalten Sie Ernährungspläne und eine praktische Kochschule.

In dieser Kur stärken Sie Ihr Verdauungsfeuer, entlasten den Stoffwechsel und bekommen typgerechte Empfehlungen für den Alltag an die Hand.

Aus dem AgniPlus-Programm

- umfassende medizinische Ayurveda-Konsultation mit Befunderhebung und Konstitutionsbestimmung
- spezielle Ernährungsanamnese und individuelle Beratungsgespräche
- individueller Ernährungsplan mit diätetischen Empfehlungen für die Kochpraxis zu Hause
- ayurvedische Massagen, individuell abgestimmt auf ihre Bedürfnisse, z.B.:
  · *abhyaṅga* – klassische Ölmassage
  · *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
  · *śirodhārā* – Stirnguss
- reinigende oder nährende Einläufe *(basti)* oder sanfte Darmreinigung *(virecana)*, je nach Bedarf und Indikation
- tägliche Yoga- und Meditationsanleitung
- Ayurveda-Vorträge und Kochdemo

AgniPlus-Kurtermine · 6 Tage

09.01. – 15.01.22	ADK22.1
31.01. – 06.02.22	ADK22.2
12.03. – 18.03.22	ADK22.3
15.07. – 21.07.22	ADK22.4
29.10. – 04.11.22	ADK22.5
13.12. – 19.12.22	ADK22.6
20.01. – 26.01.23	ADK23.1
11.03. – 17.03.23	ADK23.2

Kurpreis **€ 1.890,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)

Burnout-Prävention

Ayurveda-Therapie mit psychologischer Begleitung – 6 Tage

Schutz aufbauen

Speziell auf Menschen mit Erschöpfung und Stresssymptomen zugeschnitten, setzt unsere Burnout-Präventionskur auf einen individuellen Therapieplan, der ayurvedische Anwendungen mit psychologischer Beratung verknüpft.
Ziel ist es, die persönliche Widerstandskraft und Resilienz zu stärken, um so einen ganzheitlichen Schutz vor tieferen Einbrüchen oder Folgeerkrankungen aufzubauen.
Zu diesem Zweck nutzen die psychologisch gebildeten Kurleiter und Therapeuten die ayurvedische Psychotherapie genauso wie westliche Methoden.

Stressmuster erkennen

Nach Ihrer Anamnese erhalten Sie energiestärkende Ölmassagen mit ausgewählten Ayurveda-Ölen sowie eine typgerecht abgestimmte Ernährungs- und Kräutertherapie. Damit können sich Körper und Psyche tiefgreifend regenerieren.

Zusätzlich kommen Sie über persönliche Coachings und Gespräche Ihren speziellen Stress- und Burnout-Mustern auf die Spur. Verbunden mit täglichen Meditationen und Entspannungstraining bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, um mehr Verantwortung für sich und Ihre Gesundheit zu übernehmen.

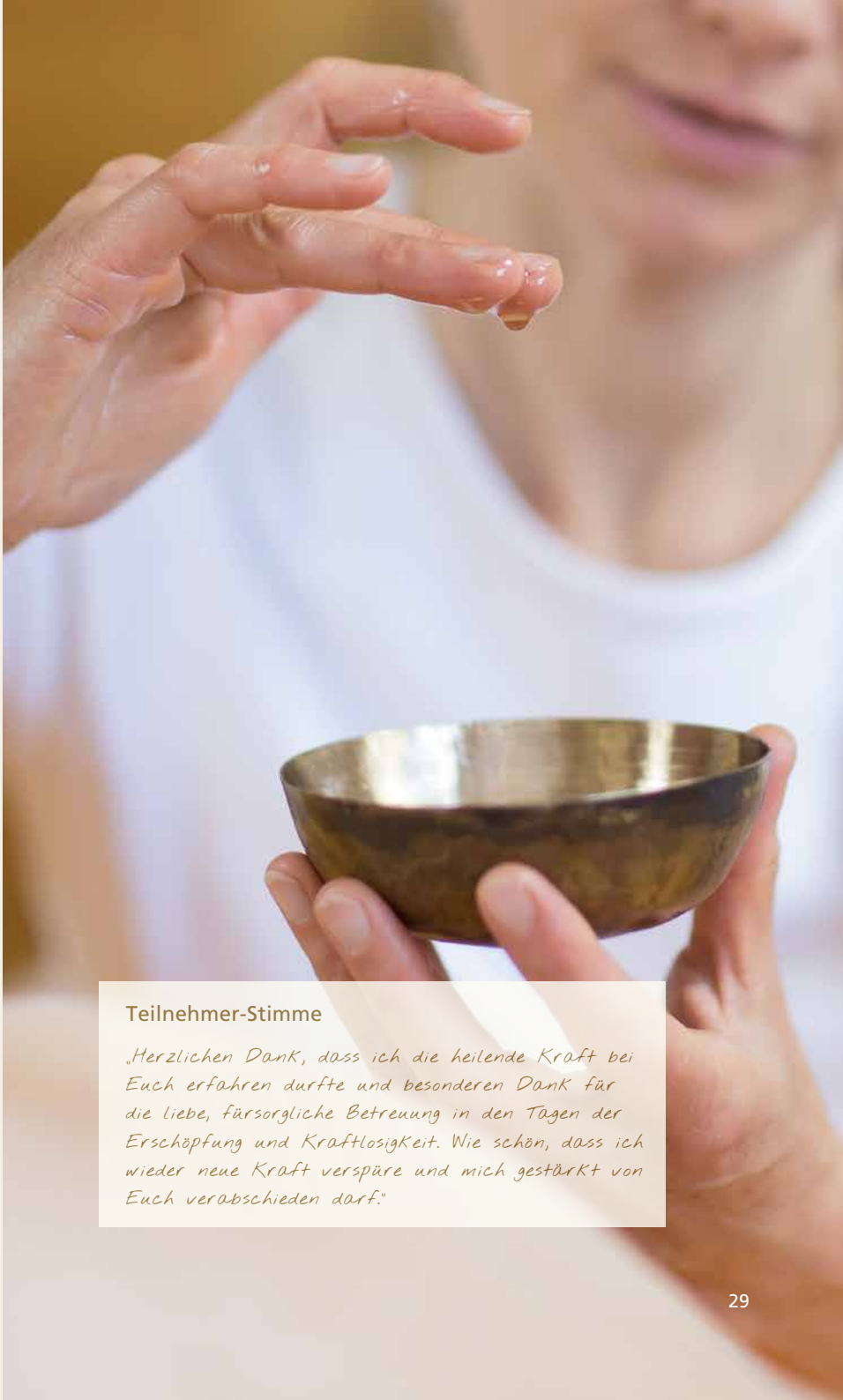
Aus dem Burnout-Präventionsprogramm

- umfangreiche Eingangskonsultation, medizinische und psychologische Begleitung
- individuelle Ayurveda-Massagen mit ausgewählten Ölen und Kräutern
- manuelle Therapien und Spezialanwendungen, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, wie z.B.
  - *abhyaṅga* – klassische Ölmassage
  - *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
  - *śirodhārā* – Stirnguss
- nährende Einläufe (*basti* und *nasya*) sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. *karāna purana*, *netra tarpaṇa*) entsprechend der Indikation und Bedarf
- insgesamt 2 Stunden traditionelle ayurvedische und moderne Psychotherapie
- täglich Yoga, Atem- & Entspannungsübungen, Meditation
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo
- Abschlusskonsultation mit Empfehlungskatalog

Burnout-Kurtermine · Umfang 6 Tage	
09.01. – 15.01.22	AKB22.1
16.04. – 22.04.22	AKB22.2
24.06. – 30.06.22	AKB22.3
01.10. – 07.10.22	AKB22.4
26.11. – 02.12.22	AKB22.5
05.02. – 11.02.23	AKB23.1
03.04. – 09.04.23	AKB23.2

Kurpreis **€ 1.740,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)



Teilnehmer-Stimme

„Herzlichen Dank, dass ich die heilende Kraft bei Euch erfahren durfte und besonderen Dank für die liebe, fürsorgliche Betreuung in den Tagen der Erschöpfung und Kraftlosigkeit. Wie schön, dass ich wieder neue Kraft verspüre und mich gestärkt von Euch verabschieden darf."

Langhana Detox

Ayurveda-Kur mit Aktivprogramm – 6 Tage

Anregung für den Stoffwechsel

Werfen Sie Ballast ab! Bei vitalisierenden Ayurveda-Massagen und einem anregenden Bewegungsprogramm finden Sie neue Leichtigkeit und Fitness im Körper und im Geist.
Das Detox-Programm baut auf eine Ernährungs- und Kräutertherapie, die – speziell auf den Stoffwechsel abgestimmt – für innere und äußere Leichtigkeit sorgt. Genießen Sie ein Ayurveda-Aktiv-Programm mit täglichen Anwendungen, dynamischen Yogaeinheiten, Bewegung in ursprünglicher Natur und inspirierenden Vorträgen rund um die körperliche Gesundheit und mentale Belastungsfähigkeit.

Darüber hinaus stimulieren Massagen mit Seidenhandschuhen, Kräuterpulvern und gefüllten Gazesäckchen den natürlichen Abbau von angesammelten Stoffwechselrückständen oder tendenziellen Krankheitsfaktoren. Und wer zusätzlich noch etwas Gewicht verlieren

möchte, profiitert von einem passenden Aktivierungsprogramm für den typgerechten Gewebestoffwechsel.

Ayurvedische Ernährung

Genießen Sie unsere abwechslungsreiche und bekömmliche Ayurveda-Bio-Küche mit viel Gemüse, Gewürzen und vegetarischen Proteinen, um Ihren Körper auf gesunde Weise zu entschlacken, zu vitalisieren und zu nähren. Bei einer individuellen Ayurveda-Ernährungsberatung erfahren Sie mehr über sich und Ihren persönlichen Ernährungstyp. Sie lernen die Prinzipien der ayurvedischen Ernährung kennen und erhalten viele gute Tipps für eine ausgewogene und energiesteigernde Ernährung im Alltag. Wie Sie dieses Wissen praktisch umsetzen können, erfahren Sie in einer Kochdemonstration, die fester Bestandteil des Kurprogramms ist.

Aus dem Langhana-Programm

- tägliches ayurvedisch inspiriertes Yoga- und Bewegungsprogramm
- *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
- *gharṣaṇa* – vitalisierende Ganzkörpermassagen mit Seidenhandschuhen
- *udvarthana* – stoffwechselanregende Pulvermassage mit Kräutern
- *piṇda sveda* – geweberegenerative Massage mit dem heißen Kräuter- oder Zitronen-Kokos-Beutel, je nach Indikation
- *svedana* – integrierte Schwitzbehandlungen
- abgestimmte Ayurveda-Ernährung mit integrierter Gewürz- & Kräutertherapie
- medizinische Ernährungsberatung mit Empfehlungen und Speiseplan für daheim
- individuelle Begleitung im Therapieprozess
- Meditations- und Entspannungsprogramm für die mentale Stärkung
- Ayurveda-Kochdemo mit Rezepten
- Vorträge zum Thema Ayurveda, Ernährung, Gesundheit und Psyche

Langhana-Kurtermine · Umfang 6 Tage	
31.01. – 06.02.22	ALK22.1
27.02. – 05.03.22	ALK22.2
24.06. – 30.06.22	ALK22.3
27.08. – 02.09.22	ALK22.4
20.02. – 26.02.23	ALK23.1
11.03. – 17.03.23	ALK23.2
27.05. – 02.06.23	ALK23.3

Kurpreis **€ 1.740,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)

AyurWellMed

Regenerationskur mit medizinischem Gesundheitscheck – 6 Tage

Gesund und kraftvoll bleiben

Die sechstägige AyurWellMed-Regenerationskur mit Gesundheitscheck verbindet hochkarätige Ayurveda-Therapie mit einem entspannenden Wohlfühlprogramm zur körperlichen und mentalen Stärkung. Auf der Basis einer fundierten Konsultation durch einen unserer Ayurveda-Mediziner erhalten Sie täglich ein auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneidertes Kurprogramm mit wirkungsvollen Ayurveda-Massagen, Ölanwendungen und Spezial-Therapien, ganz so wie es Ihnen gut tut.

Lassen Sie sich verwöhnen von unseren einfühlsamen Therapeuten und genießen Sie frisch zubereitete Ayurveda-Menüs aus unserer vegetarischen Bio-Küche, die Ihre Vitalität und Abwehrkraft stärken. Zusätzlich vermitteln abwechslungsreiche Vorträge zur Ayurveda-Heilkunde, Ernährung und Hausapotheke sowie eine Koch-Demo wertvolle Impulse für ein gesundes Leben im Alltag.

Aus dem AyurWellMed-Programm

- medizinische Ayurveda-Konsultation mit Anamnese, Diagnose, Therapieplan und Empfehlungskatalog für eine gesunde, typgerechte Ernährungs- und Lebensweise
- individueller Behandlungsplan mit ayurvedischen Massagen und Ölbehandlungen, wie beispielsweise:
  - *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
  - *abhyaṅga* – Ganzkörperölmassage
  - *śirodhāra* – Stirnguss mit warmem Öl;
  - alternativ: *mūkabhyaṅga-lepa* – Gesichtsbehandlung
- *kalari* – dynamische Ganzkörpermassage nach südindischer Tradition
- Kräutertherapie, abgestimmt auf Konstitution und Beschwerdebilder
- Yoga, Meditation und Ayurveda-Vorträge
- Koch-Demo mit praktischen Ernährungstipps

AyurWellMed-Kurtermine · 6 Tage	
15.01. – 21.01.22	AWM22.1
27.02. – 05.03.22	AWM22.2
28.03. – 03.04.22	AWM22.3
16.04. – 22.04.22	AWM22.4
24.06. – 30.06.22	AWM22.5
30.07. – 05.08.22	AWM22.6
27.08. – 02.09.22	AWM22.7
04.11. – 10.11.22	AWM22.8
20.01. – 26.01.23	AWM23.1
20.02. – 26.02.23	AWM23.2
14.04. – 20.04.23	AWM23.3

Kurpreis **€ 1.740,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)

Konsultationstage

Ayurveda-Sprechstunde bei Ärzten und Heilpraktikern

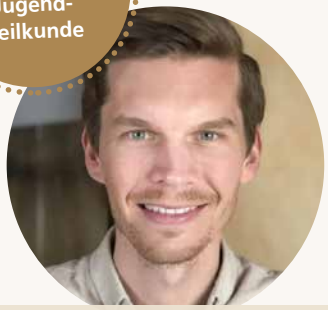
Profitieren Sie von individuellen ayurvedischen Empfehlungen für Ihre Gesundheit – auch unabhängig von einer Kur. Erfahrene Ayurveda-Ärzte und Heilpraktiker bieten an festen Terminen im Jahr Konsultationstage in unserem Hause. Viele Privatpatienten können diese Leistung mit ihrer Krankenkasse abrechnen. Prüfen Sie Ihre Versicherungspolice.

Dr. med. Kalyani Nagersheth
Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, ärztliche Psychotherapeutin

Dr. med. Kalyani Nagersheth ist seit dem Jahr 2000 als Ayurveda-Ärztin tätig und führt heute ihre eigene Praxis für Ayurveda-Medizin in Frankfurt. Außerdem übernimmt sie die ärztliche Betreuung von *pañcakarma*-Kuren im Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum. In ihre Konsultationen fließen ihre Spezialkenntnisse aus der westlichen und ayurvedische Kräuterheilkunde sowie der Psychotherapie ein.

Termine Dr. Nagersheth · je 60 min	
18. März 2022	KON22.1
22. April 2022	KON22.2
30. Juni 2022	KON22.3
2. September 2022	KON22.4
Preis	**€ 180,-**

Sprechstunde Kinder- & Jugend-heilkunde



Dr. med. Christian Rackwitz
Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmediziner, Medizin. Ayurveda-Spezialist

Dr. med. Christian Rackwitz bietet erstmals, als assoziierter Arzt, Konsultationen speziell für Kinder und Jugendliche an und verbindet auf diese Weise die Schulmedizin und Ayurveda. Seine Promotion erfolgte im Bereich der Kinderkardiologie und der angeborenen Herzfehler an der Charité Universitätsmedizin Berlin (Deutsches Herzzentrum Berlin).

Termine Dr. Rackwitz · je 60 min	
4. März 2022 (online)	KOR22.1
9. September 2022	KOR22.2
Preis	**€ 180,-**

Theresa Rosenberg
Heilpraktikerin, Ayurveda-Medizinerin, Tierheilpraktikerin

Theresa Rosenberg ist seit frühester Kindheit mit dem Ayurveda verbunden und hat ihre Kenntnisse in einem Studium der Ayurveda-Medizin professionalisiert. Sie ist als Heilpraktikerin eine feste Säule im Team und begleitet regelmäßig unsere medizinischen Kuren.

Termine Theresa Rosenberg · je 60 min	
3. Januar 2022	KOT22.1
22. April 2022	KOT22.2
5. August 2022	KOT22.3
16. Oktober 2022	KOT22.4
Preis	**€ 160,-**

Léini Siebenaller
Heilpraktikerin, Ayurveda-Medizinerin

Nach dem Studium der Ayurveda-Medizin führt *Léini Siebenaller* ihre eigene Praxis und wirkt als angestellte Heilpraktikerin in unseren medizinischen Kuren mit. Mit ihrer besonderen Expertise in der Ernährungs- und Phytotherapie leitet sie zudem die *pañcakarma*-Kräuterküche.

Termine Léini Siebenaller · je 60 min	
9. Februar 2022	KOS22.1
4. Mai 2022	KOS22.2
5. Oktober 2022	KOS22.3
30. November 2022	KOS22.4
Preis	**€ 160,-**

Dauer der Termine: 60 Minuten. Besprechen Sie mit uns Ihren **persönlichen Terminwunsch** unter **+ 49 (0)6054-9131-0** oder buchen Sie bequem online auf **www.rosenberg-ayurveda.de**

rasayana

Regenerationskuren und Retreats

Das Geheimnis von strahlender Schönheit, Immunkraft und Lebensfreude

Gesundheit hat viele Facetten: Manche betrachten sie lediglich als das Fernbleiben von Krankheit. Ayurveda hingegen versteht ganzheitliche Gesundheit als einen Zustand, in dem sich Körper und Psyche im Gleichgewicht befinden und über viel Lebensenergie verfügen. Eine vitale Lebensfreude, gepaart mit starker Immunkraft und hoher Belastungsfähigkeit resultieren daraus.
Der Schlüssel zu Gesundheit und Glück liegt aus ayurvedischer Sicht in der erneuernden Kraft unseres Verdauungsfeuers (*agni*), welches mittels einer typgerechten Auswahl von Nahrungsmitteln und deren achtsamer Zubereitung dem Organismus alle Nähr- und Vitalstoffe zuführt, die er für seine Erneuerung, Regeneration und Verjüngung benötigt.

Sich stärken mit Rasayana

Als *rasāyana* bezeichnet Ayurveda all jene Therapiemethoden, die den erneuernden Gewebestoffwechsel anregen und damit der Regeneration und Verjüngung dienen. Die wohltuenden Ölbehandlungen, Gewürz- und Kräuterrezepturen sowie Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen wirken außerordentlich entspannend und stressreduzierend: Erleben auch Sie, wie Ayurveda schon in kurzer Zeit strahlende Lebensfreude (*ojas*), neue Vitalität und Immunkraft entfacht.

Ganzheitliche Erneuerung

Für die „Runderneuerung" der körperlichen und mentalen Kräfte gestalten wir in unseren Regenerationskuren optimale Rahmenbedingungen:

- wirkungsvolles Behandlungsprogramm mit individueller Note
- inspirierende Ayurveda-Empfehlungen für den gesunden und entspannten Alltag
- emotional berührende Gespräche und liebevolle Betreuung durch einfühlsame Kurtherapeuten
- familiäre Wohlfühlatmosphäre unter Gleichgesinnten

Rasayana

Ayurveda-Regeneration für Körper, Geist und Seele – 5 Tage

Vitalität & Lebensfreude

Die *rasāyana*-Wellnesskuren schenken in nur fünf Kurtagen neue Vitalität und Lebensfreude. Mit einem intensiven und ganzheitlichen Behandlungs- und Regenerationsprogramm erfahren Sie nachhaltige Erholung und Gesundheitssteigerung.

Das bewährte *rasāyana*-Kurkonzept dient der Stabilisierung strapazierter Nerven, erschöpfter Kraft und überanspruchter Organe.
Es basiert auf einer aufbauenden *rasāyana*-Therapie, die einen tief wirkenden Revitalisierungsprozess für Körper, Geist und Seele in Gang setzt. Mit sanften Ölmassagen, ausgewählten Gewürzen und Nahrungsmitteln sowie einem ganzheitlichen Yoga- und Entspannungsprogramm wird die Lebensenergie effizient gesteigert.

Lebensenergie für den Alltag

Genießen Sie in persönlicher Atmosphäre äußerst wohltuende Ayurveda-Massagen, schweben Sie in einem Meer von warmem Öl und lassen Sie sich von erfahrenen Therapeuten und unserer hervorragenden Ayurveda-Küche an Leib und Seele verwöhnen.

So erleben Sie entspannende Tage mit einer umfassenden Gesundheitsvorsorge. Ihre Reserven werden wieder aufgefüllt und Sie erfahren neue Impulse für ein gesundes Leben.

In anregenden Vorträgen und alltagsorientierten Workshops zeigen wir Ihnen praktische Tipps und einfache Hausmittel, um das persönliche Wohlbefinden auch im Alltag stetig zu erneuern.

Aus dem Rasayana-Behandlungsprogramm

- Konstitutionsbestimmung und Lebensstilberatung mit der Kurleitung
- *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
- *abhyaṅga* – Ganzkörperölmassage
- *śirodhāra* – Stirnguss mit warmem Öl; alternativ: *mūkabhyaṅga-lepa* – Gesichtsbehandlung
- *kalari* – dynamische Ganzkörpermassage nach südindischer Tradition; alternativ: ayurvedische Teilkörpermassage (Bauch, Kopf, Rücken)
- *gharṣaṇa* – ayurvedische Seidenhandschuh-Massage
- *svedana* – Schwitzbehandlungen
- Vorträge, Yoga, Entspannung, Meditation, Kochdemo
- individuelle Begleitung und „Zeit für sich"

Rasayana-Kurtermine · Umfang 5 Tage	
23.01. – 28.01.22	AWK22.1
20.02. – 25.02.22	AWK22.2
20.03. – 25.03.22	AWK22.3
21.05. – 26.05.22	AWK22.4
29.05. – 03.06.22	AWK22.5
19.06. – 24.06.22	AWK22.6
03.07. – 08.07.22	AWK22.7
10.10. – 15.10.22	AWK22.8
21.12. – 26.12.22	AWK22.9
26.12. – 31.12.22	AWK22.10
15.01. – 20.01.23	AWK23.1
12.02. – 17.02.23	AWK23.2
19.03. – 24.03.23	AWK23.3
09.04. – 14.04.23	AWK23.4

Kurpreis **€ 1.350,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)

Teilnehmer-Stimme

„Ich bin bestens erholt, gestärkt und mit frischen Impulsen versehen wieder zu Hause angekommen."

AyurPrevent-Kur

Medizinisch geleitete Wochenendkur mit Gesundheitscheck – 2 Tage

Gesundheit fördern

Entdecken Sie unter medizinischer Leitung die Quelle Ihrer Gesundheit! Die AyurPrevent-Kur umfasst ein intensives Wochenend-programm mit ayurvedischer Beratung und Ölmassage. Anhand der Konstitutions-bestimmung und Diagnose erhalten Sie ein persönliches Coaching für die präventive Gesundheitsförderung und Leistungs-steigerung.

Aus dem AyurPrevent-Programm

- Ayurveda-Konsultation mit Konstitutions-diagnose, Therapie- & Ernährungs-empfehlungen
- *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
- *abhyaṅga* – klassische Ganzkörperöl-massage oder
- *kalari* – dynamische Ganzkörpermassage
- Ayurveda-Manual- und Öltherapie für den Rücken, Kopf oder Bauch – entsprechend Ihrer medizinischen Befunderhebung
- Rahmenprogramm mit Vortrag und Ayurveda-Tipps für den Alltag
- Yoga, Entspannung und Achtsamkeits-training: sanfte Techniken gegen Stress

AyurPrevent-Kurtermine · Umfang 2 Tage	
31.12. – 02.01.22	APK22.1
21.01. – 23.01.22	APK22.2
28.01. – 30.01.22	APK22.3
25.02. – 27.02.22	APK22.4
03.06. – 05.06.22	APK22.5
01.07. – 03.07.22	APK22.6
11.11. – 13.11.22	APK22.7
31.12. – 02.01.23	APK23.1
17.02. – 19.02.23	APK23.2
17.03. – 19.03.23	APK23.3
28.04. – 30.04.23	APK23.4

Kurpreis **€ 580,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)

AyurBeauty

Wochenendkur mit ayurvedischem Schönheits- und Anti-Aging-Programm – 2 Tage

Wahre Schönheit von innen

Genießen Sie ein erfüllendes Wohlfühl-Wochenende mit ayurvedischen Schönheitsbehandlungen, die Sie innerlich und äußerlich zum Strahlen bringen. Ganz im Sinne der Ayurveda-Kosmetik, welche auch als „Liebestherapie" übersetzt wird, erfahren Sie einfühlsame Gesichts- und Ganzkörpermassagen, welche das Herz öffnen und tiefes Berührtsein entfalten, zur wohltuenden Entspannung beitragen und sich direkt auf die Verjüngung und Glättung der Haut auswirken.

Das AyurBeauty-Wochenende wird von unserer erfahrenen Ayurveda-Schönheitsspezialistin und Naturkosmetikerin *Jutta Krebs* geleitet und findet in kleiner Gruppe mit maximal sechs Frauen statt.

Aus dem AyurBeauty-Programm

- *mukhābhyaṅgalepa* – umfassende Kopf-, Gesichts- und Herzöffnungsmassage mit individueller Maske und Blütenwasser-Kompresse
- *abhyaṅga* – entspannende Ganzkörperölmassage mit ayurvedischem Kräuteröl
- individuelle Ayurveda Ernährungs- und Schönheitsberatung

Beratungs- und Workshop-Programm

- Schönheit und Anti-Aging aus Sicht des Ayurveda erleben
- Pflegetipps mit Rezepturen für Haut und Haar einfach umsetzen
- Ernährung für die Haut von innen
- ayurvedisches Ritual: ein Erleben für die Sinne

AyurBeauty-Kurtermine · Umfang 2 Tage	
18.03. – 20.03.22	AAK22.1
07.10. – 09.10.22	AAK22.2
23.12. – 25.12.22	AAK22.3
28.04. – 30.04.23	AAK23.1

Kurpreis **€ 590,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)

AyurGourmet

Wochenendkur für Genießer mit Weihnachts-/Silvestermenü – 2 Tage

Genussvoll in das neue Jahr

Unsere AyurGourmet-Kur lädt dazu ein, sich auf ein neues Jahr voller Gesundheit und Lebensfreude einzustimmen. Entspannende Ayurveda-Massagen helfen dabei, Altes gehen zu lassen und sich auf das zu besinnen, was im eigenen Leben mehr Raum bekommen soll. Dazu gibt ein abwechslungsreiches Programm wertvolle Anregungen, wie die ayurvedische Ernährung die Gesundheit stärken und zu einem typgerechten Lebensstil beitragen kann.

An dem AyurGourmet-Wochenende verwöhnen unsere Köche die Kurgäste mit einem liebevoll zubereiteten Festtagsmenü in Bio-Qualität. Tauchen Sie ein in eine Geschmackswelt aus Gewürzen und guten Zutaten und erleben Sie, wie die ayurvedische Küche Ihren Gaumen erfreut. Eine wunderbare Gelegenheit, den Jahreswechsel genussvoll und achtsam zu gestalten.

Aus dem AyurGourmet Programm

- *abhyaṅga* – klassische Ganzkörperölmassage
- *śirodhāra* – königlicher Ölguss; alternativ: individuelle Ayurveda-Teilkörpermassage (Füße, Rücken, Gesicht)
- typgerechte Ayurveda-Ernährungsberatung
- Gewürzworkshop mit Inspiration für die gesunde ayurvedische Kochkunst
- sanfte Techniken gekonnter Stressreduktion
- zwei ayurvedisch-vegetarische 5-Gang-Bio-Gourmet-Menüs
- ein kreatives Ayurveda-Bio-Gourmetbuffet

AyurGourmet-Kurtermin · Umfang 2 Tage	
31.12.21 – 02.01.22	AGK22.1
23.12.22 – 25.12.22	AGK22.2
31.12.22 – 02.01.23	AGK23.1

Kurpreis **€ 580,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen und AyurGourmet-Spezialprogramm, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)

Sattva-Yoga – Balance für Körper und Seele

Mit Ayurveda und Yoga zu inneren Kraftquellen finden – 5 Tage

Yoga & Ayurveda

Genießen Sie eine wunderschöne Woche mit individuell abgestimmten Yogastunden und erleben Sie authentischen Ayurveda mit allen Sinnen. Das individuell abgestimmte Yoga-Programm während des Retreats führt in eine neue Achtsamkeit im eigenen Üben und stärkt die positiven (sattvischen) Persönlichkeitsanteile und persönliche Resilienz.
Mit Hilfe der ayurvedischen Gesundheitsberatung gewinnen Sie mehr Verständnis, Gelassenheit und Selbstvertrauen im Umgang mit ihrem Körper, ihrem mentalen Potential und den Herausforderungen des Alltags.

Zeit für sich selbst

Professionell geführte Yogastunden, Meditationen und einfühlsame Ayurveda-Ölmassagen begleiten Sie in die Entspannung. Nutzen Sie die Symbiose der verwandten Wissenschaften Yoga und Ayurveda, um Ihre verborgenen Potenziale zum Strahlen zu bringen.

Das Sattva-Yoga Retreat-Programm

- täglich Yoga am Morgen; YinYoga oder Meditation am Abend
- ein individuelles Yoga Personal Training
- *abhyaṅga* – eine Ayurveda-Ganzkörpermassage
- *śirodhāra* – ein Ölstirnguss oder eine Ayurveda-Teilkörpermassage (Rücken, Gesicht oder Füße)
- ayurvedische Gesundheitsberatung

Vorträge und Workshops

- Die Konstitution: mentale Stärken und Schwächen der Konstitutionstypen erkennen
- Die Gunas: wie Sattva, Rajas und Tamas Einfluss auf unser psychisches Gleichgewicht nehmen
- Im Alltag gut umsetzbar: Stressmanagement mit Yoga und Ayurveda

Sattva-Yoga · Umfang 5 Tage	
20.03. – 25.03.22	YAR22.1
21.05. – 26.05.22	YAR22.2
19.06. – 24.06.22	YAR22.3
03.07. – 08.07.22	YAR22.4
10.10. – 15.10.22	YAR22.5
12.02. – 17.02.23	YAR23.1

Retreatpreis **€ 1.190,-**

Inklusive aller Yogaprogramme, Behandlungen, Beratungen und Vorträge, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 56)

Ayurveda-Kompetenzzentrum

Gesundheit und Bildung unter einem Dach

Die Europäische Akademie für Ayurveda

In Birstein können Sie nicht nur eine Ayurveda-Kur genießen, sondern die traditionelle indische Heil- und Lebenskunst studieren: Seit 1993 befindet sich hier der Campus der Europäischen Akademie für Ayurveda, auf dem Ayurveda gelehrt und gelebt wird.

Drei moderne Lernformen

Präsenzseminare · Live-Webinare · e-Academy

Vielfältige Themen

Ayurveda-Basiswissen · Ernährung & Kochen
Massage & Therapie · Studiengang Ayurveda-Medizin · Psychologie

Anerkannte Qualität

erfahrene Dozenten · internationale Partnerschaften

www.ayurveda-akademie.org

Internationales Ayurveda-Symposium · 16. – 18.09.2022

Die Mitarbeiter und assoziierten Mediziner des Rosenberg Ayurveda Kurzentrums bilden sich stetig weiter, damit Sie als Kurgast von aktuellen Erkenntnissen profitieren. Dazu zählen die Fortbildungen an der Akademie genauso wie das Internationale Ayurveda Symposium, das jedes Jahr im Herbst in Birstein stattfindet.

Treffpunkt der Ayurveda-Fachwelt

- 2,5 Tage Ayurveda-Wissen aus aller Welt
- mehr als 40 Fachvorträge und Diskussionsrunden
- Referenten von internationalem Ruf
- Ärzte und Professoren aus Indien und Europa
- über 500 Teilnehmer*innen in 2021

www.ayurveda-symposium.org

Internationales Ayurveda-Symposium mit hochrangigen Vertretern der indischen Regierung.

Forschung und Studie

Ayurveda-Therapie bei Arthrose

Seit dem Jahr 2009 besteht eine **Forschungskooperation mit dem indischen Gesundheitsministerium (AYUSH) und der Charité Universitätsmedizin in Berlin,** um die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der ayurvedischen Medizin im europäischen Gesundheitswesen zu fördern.

Es wurde bereits eine **Studie zur Ayurveda-Therapie bei Kniearthrose** realisiert. Die Ergebnisse legen nahe, dass eine komplexe Ayurveda-Therapie einer konventionellen Therapie überlegen sein könnte. Die in 2018 veröffentlichte Studie wurde u.a. mit dem Holzschuh-Preis für herausragende Forschungsergebnisse in der Komplementärmedizin ausgezeichnet.

Ein **aktuelles Forschungsprojekt** zwischen der Europäischen Akademie für Ayurveda und dem All India Institute of Ayurveda in Delhi untersucht, wie **europäische Heilpflanzen in das ayurvedische Medizin-System integriert werden könnten.** Auf diesem Weg könnten u.a. neue Wirkweisen einheimischer Pflanzen erforscht werden. Im Verlauf sollen neue Therapeutika entwickelt werden, welche klinisch an Patienten (z.B. an Patienten mit Kniearthrose) getestet werden sollen.

Freies Rahmenprogramm

Inklusiv bei unseren Ayurveda-Kuren

Ayurveda ist ein ganzheitliches Konzept, das alle Lebensbereiche umfasst. Damit Sie möglichst viele Facetten der traditionellen Heilkunde kennenlernen und für sich erfahren können, ergänzt ein Rahmenprogramm mit vielseitigen Angeboten die Behandlungen während Ihrer Kur.

Yoga und Meditation

Stimmen Sie sich mit einem wohltuenden Yogaprogramm auf den Tag ein, der vor Ihnen liegt. Regelmäßig bieten wir vor dem Frühstück eine Yogastunde an, in der Sie mit behutsamen Bewegungen Ihren Körper anregen und den Geist klären. Auf diese Weise in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht, können Sie noch besser von den Anwendungen Ihrer Kur profitieren, denn: Yoga und Ayurveda gehören zusammen!

Vorträge und Abendentspannung

Die Kurleiter und -therapeuten gestalten am späten Nachmittag ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm für Sie, das individuell auf das Thema Ihrer Kur und Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird. Hier können Sie viele Anregungen mit nach Hause nehmen, die Gesundheit und Wohlbefinden in Ihrem Alltag bereichern.

Später geben die Abendrunden Raum für innere Einkehr und Entspannung etwa in Form von angeleiteten Meditationen, Traumreisen oder beruhigenden Yogaübungen. Damit können Sie den Tag geruhsam ausklingen lassen und sich auf einen erholsamen Schlaf vorbereiten.

Ayurvedisches Kochevent

Zum Rahmenprogramm Ihrer Kur gehört ebenfalls eine Kochdemonstration mit einem unserer Ayurveda-Köche. Dieses Event ist bei unseren Gästen besonders beliebt! Hier bekommen Sie eine praktische Einführung in die Geheimnisse der ayurvedischen Küche. Sie lernen die wichtigsten Gewürze kennen und erfahren, worauf Sie bei der Zubereitung der Speisen Wert legen sollten. Anschließend können Sie beim Abendessen selbst probieren, wie gut Ayurveda schmeckt.

Gemeinsam Ayurveda erleben

Unsere Kuren finden zu festen Terminen statt, so dass Sie während Ihres Aufenthaltes mit einer vertrauten Gruppe von Gästen zusammen sind. Auf diese Weise kommt es zu einem regen Austausch, Sie teilen Erfahrungen über Ayurveda und das Leben – und manchmal entstehen sogar Freundschaften, die lange über die Kur hinaus bestehen.

Ayurvedische Bio-Küche

Konstitutionsgerecht & lecker

Genuss für die Gesundheit

Unsere Ayurveda-Kochkunst für Leib und Seele ist weit über Deutschland hinaus bekannt und verwöhnt unsere Kurgäste mit gesunden Köstlichkeiten nach den Prinzipien des Ayurveda.

Mit Liebe und Sorgfalt kreieren unsere, von *Kerstin Rosenberg* persönlich ausgebildeten, Ayurveda-Köche wohlschmeckende Speisen, gesunde Gourmetbuffets und heilsame Diätmenüs, die direkt auf den individuellen Konstitutionstyp und Therapieprozess abgestimmt werden. Unser Anliegen ist es, das ayurvedische Wissen mit einer ganzheitlichen Ernährung für die westliche Welt zu verbinden.

Vegetarisch

DE-ÖKO-037
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Saisonal und regional

Bereits seit 2011 trägt die Ayurveda-Küche in Birstein das EU-Bio-Siegel. Entsprechend legen unsere Köche besonderen Wert auf frische Zutaten der Saison aus biologischem Anbau, die nach Möglichkeit direkt aus der Region stammen. Die kreativen vegetarischen Gerichte werden mit Ghee, dem Gold des Ayurveda, zubereitet und mit der ganzen Vielfalt ayurvedischer Gewürze veredelt.

Die Speisen sind ausgleichend für alle Doshas, wobei der Menüplan auf die spezifische Kur sowie die Behandlungsphase abgestimmt ist. In der ayurvedischen Vollverpflegung sind ein vielseitiges Frühstücksbuffet, ein 3-gängiges Mittagsmenü sowie ein warmes Abendbuffet enthalten. Dazu können sich unsere Gäste den Tag über an Kräutertee und dem im Ayurveda obligatorischen heißen Wasser bedienen.

Ayurvedische Rezepte aus der Kurküche in Birstein:
www.rosenberg-ayurveda.de

Die Künstler in der Ayurveda-Küche Birstein

Kerstin Rosenberg

„Ayurvedisch Kochen bedeutet für uns, mit viel Liebe, Kreativität und Freude heilsame Menüs für unsere Gäste zu Kreieren.

Aleksandra Chmura

„Ayurvedische Küche ist lebendig und sinnlich: Voller Prana-Energie und reich an duftenden, bunten Gewürzen schenKt sie uns Wohlbefinden auf allen Ebenen."

Udo Schneider

„Ayurvedisch Kochen ist: Wenn gute Lebensmittel durch Wertschätzung, Wissen, Fantasie und HandwerksKunst zu einem nährenden und schmacK-haften Gericht werden."

Dag Weinmann

„Das ayurvedische Kochen ist jene Kunst, die in Liebe gebend, jedes Gericht zu einem harmonischen Gedicht verwandelt – im EinKlang mit den GeschenKen der Natur."

Räume zum Wohlfühlen

East meets West – charmanter Landhausstil und IndianArt-Design

Naturholz, Lehm, Terrakotta, Schiefer und ganz viel Licht – unsere Zimmer sind mit hochwertigen Naturmaterialien und geschmackvollem Interieur gestaltet und dienen als ruhiger Rückzugsort während Ihres Kuraufenthalts.

Mit viel Liebe zum Detail wurden die Räumlichkeiten nach den Prinzipien der indischen Architekturlehre *Vastu-Shastra* gestaltet, um die heilende Kraft des Raumes einzubinden und erlebbar zu machen. Fühlen Sie sich einfach wohl!

Die Zimmer im Gästehaus des historischen Forsthauses sind einfach, aber gemütlich in warmen Farben eingerichtet – genau richtig, um sich auf sich selbst und das Wesentliche in Ihrem Leben zu konzentrieren. Im neuen Kurhaus laden acht Einzel- und Doppelzimmer mit ihrer Komposition aus moderner Klarheit und IndianArt-Design mit original indischem Kunsthandwerk und Unikaten zum Entspannen und Gesundwerden ein.

In unserem Haus finden Sie viele Orte zum Wohlfühlen und Verweilen: eine lichtdurchflutete Lounge für besinnliche Momente, eine Bibliothek mit ayurvedischer Fachliteratur und ausgewählter Belletristik sowie ein gemütliches Café mit Ayurveda-Shop.

Kurlounge

Therapieraum

Yogaraum Lakshmi

Zimmer und Preise

Übernachtung inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*

Kurhaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	Einzelbelegung	Doppelbelegung
EZ Deluxe „Ojas – Lebensfrische“ 22 m² voller Inspiration und ein wunderbarer Ausblick in die Natur oder auf der Sonnenseite. Ihr Zimmer hat einen eigenen Balkon oder eine kleine Terrasse. Liebevoll kombinierte indische Accessoires vermitteln schon beim ersten Betreten ein warm-wohliges Wohngefühl. Mit 140 cm breitem Bett, Lehmklimawand, Naturholzböden und begehbarer Dusche.	€ 208,-	–
EZ/DZ Deluxe „Ashvins – Göttliche Zwillinge“ Jedes der neuen Zimmer ist ein Unikat. Auf 24 m² Fläche mit eigenem Balkon finden Sie eine perfekt abgestimmte Mischung aus indischen Liebhaberstücken und klassischem Wohndesign. Eine große begehbare Dusche rundet die optimale Wohlfühlsymbiose ab. Auch als Einzelzimmer buchbar.	€ 228,-	€ 158,-

Gästehaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	Einzelbelegung	Doppelbelegung
EZ „Prana – Lebensenergie“ Klein, aber fein. In diesem ca. 15 m² großen Zimmer mit Einzelbett finden Sie alles, was Sie für einen heilsamen und entspannten Kuraufenthalt benötigen. Klares Design und eine gute Raumatmosphäre mit klösterlichem Charakter ermöglichen Rückzug und Ruhe im Innen und Außen.	€ 129,-	–
EZ „Tejas – Leuchtende“ Sonnige Wohlfühloase mit Balkon oder Terrasse und Gartenblick. Mit einem extra-breiten Bett (120 cm) ist das 20 m² große Zimmer mit schlichten Vollholzmöbeln ein wunderbarer Ort der Entspannung.	€ 169,-	–
DZ „Surya – Sonne“ Ein schönes Zimmer mit Zugang zur Terrasse/Südseite und zum Garten. Ca. 20 m² gemütlich ausgestattet mit Parkett, Terracotta sowie mit zwei Einzelbetten.	€ 158,-	€ 119,-
Dachstudio/Junior Suite „Svarga – Himmel“ Licht, Raum und Energie fluten unsere schönen Dachstudios. Die 35 m² großen Junior-Suiten sind mit original indischen Möbeln, Doppelbett und einer Dusche sowie Badewanne ausgestattet. Die verglaste Giebelfront bietet weite Ausblicke in die schöne Landschaft.	€ 218,-	€ 152,-

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer, haben Vollholz-Parkett und -Möbel und sind mit Dusche/WC, Föhn, Bademantel sowie Schreibtisch ausgestattet. Kostenloses WLAN ist im und rund um das AyurCafé verfügbar. Die Zimmer im Kurhaus sind strahlungsarm und bieten Internet-Anschluss (für RJ45 LAN-Kabel). Die im Zimmerpreis enthaltene ayurvedische Vollverpflegung umfasst: Ayurveda-Frühstücksbuffet, 3-gängiges Mittagsmenü, Abendbuffet.

* Preise verstehen sich pro Person/Nacht und sind inklusive speziellem Kurservice in den Gästehäusern und ayurvedischer Vollverpflegung.
* Preise gültig bis zum Erscheinen der nächsten Kurbroschüre Ende 2022 (für Kurprogramm 2023/2024). Nach Erscheinen sind Preisänderungen vorbehalten.

Dachstudio Svarga

EZ Prana

Teilnehmer-Stimme

„Mein Zimmer im Kurhaus war ein Ort der Ruhe und Schönheit. Die Atmosphäre ist wirklich ayurvedisch!"

EZ Tejas I DZ Surya

EZ Ojas I DZ Ashvins

Kostenlose Infotage

Am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein

Lernen Sie Ayurveda kennen

Mehrmals im Jahr laden wir alle interessierten Personen zu einem Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum ein. Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Programm:

- informative Vorträge
- ayurvedische Koch- und Massage-Demonstrationen
- eine Führung durch unser Haus
- Kurberatung
- gegen Gebühr: Mittagessen aus unserer Ayurveda-Bio-Küche sowie Konsultationen

Infotag mit Online-Programm

Falls Sie nicht persönlich nach Birstein kommen möchten, nehmen Sie einfach virtuell am Infotag teil. Informieren Sie sich kurzfristig auf unserer Website über das Online-Programm.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich vorab an unter Tel. **+49 (0) 60 54-91 31-0** oder im Internet unter: **www.rosenberg-ayurveda.de**

Termine Infotage · 11.00 – 17.00 Uhr	
20. Februar 2022	INF22.1
19. Juni 2022	INF22.2
16. Oktober 2022	INF22.3
12. Februar 2023	INF23.1
2. Juli 2023	INF23.2
Preis	**€ 0,-**

Wir beraten Sie gerne

bei der Wahl der richtigen Kur mit passendem Zimmer

Ingelore Weidner
mit unserem Beratungsteam in Birstein **+ 49 (0) 60 54 - 91 31-0**

Wissenswertes

Praktische Hinweise zu Ihrer Ayurveda-Kur

Unsere Kurprogramme finden zu **festen Terminen** statt, sodass sich die Kurgäste zu kleinen Gruppen zusammenfinden. Dies ermöglicht einen geschützten Rahmen mit herzlicher Atmosphäre und Raum für freundschaftliche Begegnungen oder persönlichen Rückzug – ganz so, wie Sie es bevorzugen.

Alle Ayurveda-Kuren **beginnen am ersten Kurtag um 18.00 Uhr** mit einem gemeinsamen Kennenlernen beim leckeren Ayurveda-Menü und enden am letzten Kurtag nach dem Mittagessen.
Alles, was Sie für Ihren Kuraufenthalt benötigen, ist vorhanden, wie Bademantel, Haartrockner etc. Dinge, die Ihren ganzheitlichen Regenerationsprozess stören könnten, wie Fernseher oder Minibar, gibt es nicht.
Das gesamte **Anwesen ist rauchfrei** (bis auf einen Pavillon) und während der medizinischen Kuren sind auch Kaffee und Alkohol kontraindiziert. Im *rasāyana*-Konzept hingegen können Sie unseren hauseigenen AyurCafé und ein Glas Wein für die Gesundheit genießen.

Abrechnung medizinischer Leistungen mit privaten Krankenkassen

büdingenmed

Die im Rahmen der Kur anfallenden ärztlich-medizinischen Leistungen werden wir Ihnen über Büdingen Med – Ärztliche Verrechnungsstelle Büdingen GmbH analog der Gebührenordnung auflisten bzw. als Heilpraktikerleistungen zusammenstellen. Diese können Sie ggf. ganz oder teilweise von Ihrer privaten Krankenkasse erstattet bekommen, je nach Versicherungspolice.

Terminübersicht

2022

Januar			Seite
02.01.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.1	20
02.01.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.1	22
09.01.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK22.1	26
09.01.	Burnout-Prävention	AKB22.1	28
15.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.1	24
15.01.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM22.1	32
21.01.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK22.2	40
21.01.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.2	22
23.01.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.1	38
28.01.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK22.3	40
31.01.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK22.2	26
31.01.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur mit Aktivprogramm	ALK22.1	30
Februar			
06.02.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.2	20
06.02.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.3	22
13.02.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.2	24
20.02.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.4	22
20.02.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.2	38
20.02.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF22.1	58
25.02.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK22.4	40
27.02.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur mit Aktivprogramm	ALK22.2	30
27.02.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM22.2	32
März			
05.03.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.3	20
05.03.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.5	22
12.03.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK22.3	26
18.03.	AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm	AAK22.1	42
20.03.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.3	38
20.03.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR22.1	46
28.03.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.3	24
28.03.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM22.3	32

April			Seite
03.04.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.4	20
03.04.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.6	22
10.04.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.4	24
16.04.	Burnout-Prävention	AKB22.2	28
16.04.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM22.4	32
Mai			
01.05.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.5	20
01.05.	Panchakarma-Intensiv-Kur (20 Tage)	AIK22.53	20
01.05.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.7	22
14.05.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.8	22
14.05.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.5	24
21.05.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.4	38
21.05.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR22.2	46
29.05.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.9	22
29.05.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.5	38
Juni			
03.06.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK22.5	40
05.06.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.6	20
05.06.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.10	22
19.06.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.6	38
19.06.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR22.3	46
19.06.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF22.2	58
24.06.	Burnout-Prävention	AKB22.3	28
24.06.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur mit Aktivprogramm	ALK22.3	30
24.06.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM22.5	32
Juli			
01.07.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK22.6	40
03.07.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.7	38
03.07.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR22.4	46
08.07.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.7	20
08.07.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.11	22
15.07.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK22.4	26
24.07.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.6	24
30.07.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM22.6	32

2023

August			Seite
14.08.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.8	20
14.08.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.12	22
21.08.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.7	24
27.08.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur mit Aktivprogramm	ALK22.4	30
27.08.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM22.7	32
September			
02.09.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.9	20
02.09.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.13	22
09.09.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.8	24
24.09.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.10	20
24.09.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.14	22
Oktober			
01.10.	Burnout-Prävention	AKB22.4	28
07.10.	AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm	AAK22.2	42
10.10.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.8	38
10.10.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR22.5	46
16.10.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.11	20
16.10.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.15	22
16.10.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF22.3	58
29.10.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK22.5	26
29.10.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.9	24
November			
04.11.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM22.8	32
11.11.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK22.7	40
13.11.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.12	20
13.11.	Panchakarma-Intensiv-Kur (20 Tage)	AIK22.23	20
13.11.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.16	22
26.11.	Burnout-Prävention	AKB22.5	28
26.11.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.17	22
26.11.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.10	24
Dezember			
06.12.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.13	20
06.12.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.18	22
13.12.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK22.6	26
13.12.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.11	24
21.12.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.9	38
23.12.	AyurBeauty - Schönheits- und Anti Aging-Programm	AAK22.3	42
23.12.	AyurGourmet – Kur für Genießer mit Weihnachtsmenü	AGK22.2	44
26.12.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.10	38
31.12.	AyurGourmet – Kur für Genießer mit Silvestermenü	AGK23.1	44
31.12.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK22.1	40

Januar			Seite
02.01.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK23.1	20
02.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK23.1	22
09.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK23.1	24
15.01.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK23.1	38
20.01.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK23.1	26
20.01.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM23.1	32
29.01.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK23.2	20
29.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK23.2	22
Februar			
05.02.	Burnout-Prävention	AKB23.1	28
12.02.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK23.2	38
12.02.	Sattva-Yoga – Balance für Körper und Seele	YAR23.1	46
12.02.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF23.1	58
17.02.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheits-Check	APK23.2	40
20.02.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM23.2	32
20.02.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur mit Aktivprogramm	ALK23.1	30
26.02.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK23.3	20
26.02.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK23.3	22
März			
05.03.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK23.2	24
11.03.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK23.2	26
11.03.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur mit Aktivprogramm	ALK23.2	30
17.03.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheits-Check	APK23.3	40
17.03.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK23.4	22
19.03.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK23.3	38
27.03.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK23.4	20
27.03.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK23.5	22
April			
03.04.	Burnout-Prävention	AKB23.2	28
09.04.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK23.4	38
14.04.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM23.3	32
14.04.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK23.4	24
28.04.	AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm	AAK23.1	42
28.04.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheits-Check	APK23.4	40
Mai			
01.05.	Panchakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK23.5	20
01.05.	Panchakarma-Intensiv-Kur (20 Tage)	AIK23.53	20
14.05.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK23.6	22
27.05.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur mit Aktivprogramm	ALK23.3	30

Stammgast-Vorteil

Treue, die sich auszahlt

Im Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum begleiten wir Menschen auf dem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit. Oft entstehen daraus langjährige Kontakte und eine tiefe Verbundenheit mit unseren Kurgästen. Für die gewachsene Beziehung bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Freundschaftsbonus.

Preisvorteil ab Ihrer dritten Kur

Wenn Sie sich regelmäßig mit Ayurveda in ein harmonisches Gleichgewicht bringen möchten, profitieren Sie schon ab Ihrer dritten Kur von einem Stammgast-Bonus in Höhe von 5%, ab der fünften Kur von 10%. Der Bonus gilt nur für Sie persönlich und ist nicht übertragbar.

Wir freuen uns darauf, Sie bald wieder in Birstein zu begrüßen!

GmbH & Co.KG
ROSENBERG

Ayurveda Gesundheits-
und Kurzentrum

Werden Sie Teil unseres Ayurveda-Netzwerkes!

rosenberg.ayurveda

Rosenberg Ayurveda

RosenbergAyurveda

Rosenberg Health & Management GmbH & Co. KG
63633 Birstein · Forsthausstraße 6
Tel + 49 (0) 60 54 - 91 31 - 0 · Fax -36
info@rosenberg-ayurveda.de

www.rosenberg-ayurveda.de