



Ayurveda Gesundheits-  
und Kurzentrum

# Ayurveda- Kuren

2026/27

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.



# Mein neues Ich

## *Ayurveda – so individuell wie Sie selbst*

Eine Ayurveda-Kur ist weit mehr als Erholung – sie ist ein tiefgehender Prozess. Ein Loslassen auf allen Ebenen, eine Reinigung, aus der Sie gestärkt und verändert hervorgehen. Wir laden Sie ein, Ihr neues Ich zu entdecken.

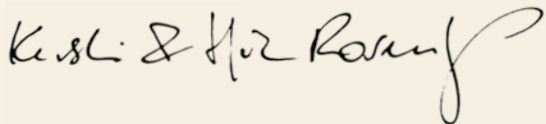
Seit über 30 Jahren begleiten wir im Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und innerem Gleichgewicht. Diese Zeit hat uns eines gezeigt: Es gibt keine Patentrezepte. Jeder Mensch ist einzigartig – in seiner Konstitution, seinen Bedürfnissen, seiner Geschichte. Und jeder findet auf seine eigene Weise den Weg zu einem erfüllten, gesunden Leben – ganz so, wie es der Ayurveda seit Jahrtausenden lehrt.

Deshalb stimmen unsere Ayurveda-Ärzte und Heilpraktiker jede medizinische Kur individuell ab – von der Diagnose über die Anwendungen bis hin zur Ernährung. Während des gesamten Aufenthalts werden Sie achtsam begleitet, in einem Umfeld, das vedische Architektur mit Ruhe und kreativer Bio-Küche vereint.

Umso mehr freut es uns, dass wir 2025 mit dem DACH Spa Award als bestes Ayurveda-Zentrum im deutschsprachigen Raum gewürdigt wurden – ein Zeichen, dass unser Engagement für unsere Gäste in jedem Detail spürbar ist.

Wann dürfen wir Sie willkommen heißen – bei uns in Birstein, wo Ayurveda mit Hingabe gelebt wird und sich Ihr neues Ich entfalten kann?

Herzlichst



© 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.



**Mark und Kerstin Rosenberg** leben für und mit dem Ayurveda. Sie haben in Birstein nicht nur das Kurzentrum gegründet, sondern auch die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda.



# Authentischer Ayurveda

*Im grünen Herzen von Deutschland*

## **Ein kraftvoller Ort der Genesung**

Eingebettet in ein beschauliches Dorf, empfängt Sie das Rosenberg Ayurveda Kurzentrum am Fuße des Vogelsberges. Mit den Elementen der altindischen Baukunst Vastu Shastra ist hier ein modernes Therapiezentrum entstanden, das sich rund um ein denkmalgeschütztes Forsthaus gruppiert. Dieser Ort strahlt eine tiefe Harmonie aus und schafft mit seinen lichtdurchfluteten Räumen und dem idyllischen Naturgarten einen Rahmen, in dem Menschen regenerieren und heilen können.

## **Traditionelle Heilkunst erfahren**

Unsere Gäste können auf das Wissen erfahrener Mediziner und Therapeuten vertrauen, die Sie als ganzen Menschen sehen. Empathisch und mit fachlicher Expertise wird das Kurprogramm indivi-

duell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Das Rosenberg Kurzentrum verbindet sich mit der Europäischen Akademie für Ayurveda zu einem international anerkannten Kompetenzzentrum. Unsere enge Zusammenarbeit mit Universitäten und Kliniken in Indien, dem Ursprungsland des Ayurveda, garantiert das hohe Qualitätsniveau unserer Kuren.

## **„Heart made“ Ayurveda**

Unser Haus hebt sich bewusst von klassischen Hotels ab und schenkt Ihnen eine ganz besondere, persönliche Atmosphäre. Achtsame und inspirierende Begegnungen wechseln sich ab mit Momenten der Ruhe und des Rückzugs, ganz so, wie Sie es brauchen. Vielgelobt ist unsere ayurvedische Bio-Küche: Gesunde Menüs aus frischen, saisonalen Zutaten verwöhnen Sie kulinarisch und krönen Ihren Tag mit einem Hauch von Exotik.





# Ganzheitliche Ayurveda-Kuren

## Heil- 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 Medizinsystems. 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 zuhause.

### Welche Kur ist die richtige?

Damit Sie die optimale Behandlung erhalten, setzen unsere Kuren unterschiedliche Schwerpunkte. Kategorien helfen Ihnen, die passende Kur zu finden.



#### Medizinisch intensiv

Kuren unter der Leitung eines assoziierten Arztes oder Heilpraktikers. Sie sind empfehlenswert, wenn eine Diagnose oder ein diffuses Krankheitsbild vorliegen. Dank intensiver ayurvedischer Reinigungsverfahren wirkt die Behandlung besonders tiefgreifend.



#### Medizinisch fokussiert

Kuren mit einem klaren therapeutischen Fokus, geleitet von einem assoziierten Mediziner. Sie verfolgen ein konkretes Ziel mit Spezialbehandlungen oder verbessern die allgemeine Gesundheit und Widerstandskraft, ohne Ausleitungen vorzunehmen.



#### Ganzheitlich regenerativ

Für Menschen, die sich eine Auszeit nehmen und präventiv etwas für sich tun möchten. Diese Kuren erneuern die eigene Kraft und steigern das Wohlbefinden mit gesundem Essen und ayurvedischen Massagen.

### Du bist, was du isst

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

Unser Küchenteam (siehe S. 53) ist ayurvedadiätetisch 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 zuhause umsetzen, denn während 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 assoziierten Ärzten und Ayurveda-Manual-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.



*Dr. med. Kalyani Nagersheth*



*Prof. S.N. Gupta*



*Petra Eich-Mylo*



*Theresa Sita Rosenberg*



*ALKje Schütze*



*Silva Zitzmann*



# Assoziierte 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.

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

ist ein weit über die Grenzen seines Landes bekannter und mehrfach ausgezeichnete assoziierter Ayurveda-Arzt und Dozent. Als leitender Chefarzt am P. D. Patel Ayurveda Hospital ist es ihm gelungen, eine der angesehensten *pañcakarma*-Kliniken Indiens aufzubauen. Er wurde 2022 zum Vice Chancellor der Maganbhai Adenwala Mahagujarat University ernannt. In Birstein ist er fachlicher Begleiter der *pañcakarma*-Kuren und Supervisor unserer assoziierten Ayurveda-Mediziner und Ayurveda-Manual-Therapeuten. Seine beiden in Deutschland

erschienenen Fachbücher zur medizinischen Ayurveda-Therapie dienen als Referenzwerke für die Ayurveda-Ausbildung in Europa.

## **Silva Zitzmann**

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Yoga-Therapeutin und medizinische Ayurveda-Spezialistin. Sie verfügt über langjährige Erfahrung in der westlichen Medizin, die sie in den internistischen und chirurgischen Abteilungen verschiedener Kliniken erworben hat. Nun praktiziert sie mit großer Leidenschaft gemeinsam mit ihrer Kollegin, Frau Dr. Nagersheth, als Ärztin in einer Ayurveda-Praxis in Frankfurt. Darüber hinaus ist sie als assoziierte Ärztin in den *pañcakarma*-Kuren am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein tätig.

## **Theresa Sita Rosenberg**

ist Heilpraktikerin mit Fachausrichtung Ayurveda-Medizin und hält einen Abschluss als Master of Science in Ayurveda-Medizin. Neben ihrer Praxistätigkeit arbeitet sie als assoziierte Heilpraktikerin für Ayurveda im Rosenberg Therapie- und Kompetenzzentrum. Ihr Spezialgebiet liegt in der Ayurveda-Diagnose und -Phytotherapie. Darüber hinaus ist sie als Dozentin an der Europäischen Akademie für Ayurveda tätig, wo sie die Ausbildung in ayurvedischer Tierheilkunde aufgebaut hat.

## **Petra Eich-Mylo**

zählt zu den erfahrensten *pañcakarma*-Expertinnen im deutschsprachigen Raum. Die eidgenössisch diplomierte, assoziierte 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 und seit vielen Jahren am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum.

## **Alkje Schütze**

ist Heilpraktikerin und Master of Science in Ayurveda-Medizin. Die Schwerpunkte ihrer Praxisarbeit liegen in der funktionellen Medizin sowie in der integrativen Krebsmedizin, für die sie eine Zusatzausbildung absolviert hat. Außerdem bringt sie ihre umfassenden Kenntnisse als Apothekerin mit den Spezialisierungen Onkologie, Palliativmedizin und Ernährungsmedizin ein. Als Mental Health Coach arbeitet sie mit Hypnose, buddhistischer Psychologie sowie Verhaltens- und Systemtherapie.

# Ihre Ayurveda-Experten

*Kompetent an Ihrer Seite*

Unsere assoziierten Heilpraktiker und Ayurveda-Manual-Therapeuten leisten mit umfassender Ayurveda-Expertise wertvolle Arbeit am Patienten.



*Stephanie Riecker*  
Heilpraktikerin &  
MSc Ayurveda-Medizin



*Roman Skazhenikov*  
Heilpraktiker, Yogalehrer &  
Physiotherapeut mit osteopa-  
thischem Behandlungsansatz



*Katja Seeger*  
Heilpraktikerin, MSc Ayurveda-Medizin,  
Yoga-Therapeutin & Hakomi-Therapeutin  
für achtsame Körperpsychologie



*Petra Wolfinger*  
Krankenschwester, Yogalehrerin,  
Therapeutin für Ayurveda-Massage  
& Frauenheilkunde



*Ariane Hotzel*  
Ayurveda-Gesundheits-  
beraterin, Systemischer Werte-  
Coach & Yogalehrerin



*Dr. phil. Marlene Vogel*  
Ayurveda-Therapeutin &  
Yogalehrerin





Unsere  
medizinischen  
*Experten*  
sind jederzeit  
für Sie da!





# Das Besondere *unserer Kuren*

Seit 1993 steht das Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum für führende Kompetenz im Bereich Ayurveda-Medizin. Das sind unsere Qualitätsmerkmale:



## **Fachkundige Begleitung**

Erfahrene assoziierte Ayurveda-Mediziner & Therapeuten



## **Individuelle Betreuung**

Persönliche & achtsame Begleitung in kleinen Gruppen



## **Yoga & Meditation**

Tägliche Kurse & Vorträge für innere Ruhe & Klarheit



## **Bio-Ayurveda-Küche**

Legendär lecker, 100% bio-zertifiziert & konstitutionsgerecht



## **Im Einklang mit der Natur**

Nachhaltig, bewusst & nach Vastu-Shastra gebaut



## **30 Jahre Erfahrung**

Familiengeführt & international anerkanntes Zentrum







# Ayurveda-Kuren im Überblick

Kur	Tage	Beschreibung	Seite
<i>Medizinisch intensiv*</i>			
Pancakarma	13/19	Klassische Ayurveda-Reinigungskuren unter medizinischer Leitung	20
SvasthaMed	6/7	Individuelle Ayurveda-Kur unter medizinischer Leitung	22
<i>Medizinisch fokussiert*</i>			
BalaMental	6	Stress abbauen & Resilienz stärken	24
AyurDetox	6	Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit & Vitalität	26
PhysioVeda	6	Ayurveda-Spezialkur für den Bewegungsapparat	28
AyurWellMed	6	Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	30
AyurPrevent	2	Medizinisch geleitete Wochenendkur	32
<i>Ganzheitlich regenerativ</i>			
Rasayana	5	Ayurveda-Regeneration für Körper, Geist & Seele	40
AyurFlow	2	Ayurveda-Wochenende für mehr Lebensenergie	42
AyurShakti	2	Ayurveda-Wochenende für die erfüllte Weiblichkeit	44
JyotiMa-Retreat	3	Farbe, Stil & Ayurveda für dein Charisma	46
SattvaYoga-Retreat	5	Balance & Achtsamkeit für Körper & Seele	48

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





## 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 Schlackenstoffe 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 assoziierten 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 assoziierten Ärzte und Heilpraktiker einen auf Sie abgestimmten Therapieplan. In täglichen Besprechungen und Konsultationen wird dieser Therapieplan weiterentwickelt und angepasst.

### 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 hergestellt 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 durch assoziierten 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** auf Wunsch den nachhaltigen Kurerfolg (kostenpflichtig).

### Reinigungskuren erkennen

Kuren, die mit ausleitenden Verfahren arbeiten, sind in der Kategorie „medizinisch intensiv“ eingeordnet.

### Medizinische Verantwortung

In unseren medizinischen Ayurveda-Kuren werden Sie von qualifizierten assoziierten 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 assozi-

ierten Mediziner und Heilpraktiker verantworten ihre ayurveda-medizinischen Leistungen eigenständig. Unsere Ayurveda-Manual-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.

### Ayurveda am Kompetenzzentrum

Das Rosenberg Kurzentrum ist der Europäischen Akademie für Ayurveda angeschlossen. Sie bildet seit 1993 in der traditionellen indischen Heilkunde aus. Kooperationen mit führenden Universitäten und Kliniken sorgen dafür, dass aktuelle Forschungsergebnisse direkt in die Kurkonzepte einfließen.

*Fusion  
von  
Lehre &  
Praxis*





# 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 Ursachen aufzuspüren und zu beseitigen.

Um im Vorfeld zu klären, ob Ayurveda bei Ihren individuellen Beschwerden als Therapie sinnvoll ist, empfehlen wir eine medizinische Kurzberatung (siehe Seite 34).

Traditionell kommt der Ayurveda vor allem bei den folgenden Krankheitsbildern zur Anwendung (siehe Hinweis auf Seite 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, -höhlen 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- und Gallenerkrankung

Leberzirrhose, Hepatitis, Aszites, rezidivierende Cholelithiasis

### 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 assoziierte Arzt oder Heilpraktiker die Behandlungen individuell ab. Nach einer sorgfältigen Anamnese trifft er eine medizinisch sinnvolle Auswahl aus den folgenden Anwendungen:

\* Bei diesen Erkrankungen kann eine Vorbehandlung zuhause erforderlich sein. Bitte lassen Sie sich vor Ihrer Buchung von einem unserer Ayurveda-Experten beraten (siehe S. 34/S. 60).



## Ayurveda- Wissen

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

➔ [rosenberg-  
ayurveda.de](http://rosenberg-ayurveda.de)

**Phytotherapie** mit Kräutern und Nahrungs-  
ergänzungen, die überwiegend in der haus-  
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

- **abhyāṅga** – Ganzkörper-Ölmassage
- **pādābhyāṅga** – ayurvedische Fußmassage
- **gharśaṇa** – vitalisierende Trockenmassage  
mit dem Seidenhandschuh
- **udvarthana** – Pulvermassage mit Kräutern
- **piṇḍa sveda** – Kräuter- oder Reisbeutel-  
massage
- **marma und kalari** – Behandlung von  
Vitalpunkten und Energiebahnen
- **svedana** – Dampfbäder und Wärmebe-  
handlungen
- **snehana** – Trinken von Ghee (geklärte Butter,  
teilweise mit Kräutern angereichert)
- **śirodhārā** – Öl-Stirnguss
- **kaṭi-basti** – lokale Ölanwendung bei Rücken-  
schmerzen und Bandscheibenproblemen
- **śirobasti** – Kopfbad mit warmem Kräuteröl
- **karāṇa purana** und **netra tarpaṇa** – Ölung  
der Sinnesorgane





# Pañcakarma

## Klassische Ayurveda-Reinigungskur unter medizinischer Leitung

### Herzstück des Ayurveda

*Pañcakarma* ist das Herzstück der Ayurveda-Medizin. Unsere Kur folgt der traditionellen Ayurveda-Lehre und sorgt dafür, dass Ihr Organismus tiefgreifend gereinigt wird – präventiv oder wenn gesundheitliche Beschwerden auftreten. Dabei sind Sie in den Händen eines erfahrenen assoziierten Ayurveda-Mediziners, der die Therapie individuell auf Sie zuschneidet und Sie einfühlsam in Ihrem Prozess begleitet.

### Entgiftung & Regeneration

Ihre intensive Reinigungskur beginnt mit einer effektiven und nachhaltigen Entgiftung. Mit dem über Jahrhunderte erprobten Konzept des *pañcakarma* werden wasserlösliche und fettlösliche Schlacken anhand von fünf Reinigungsverfahren aus dem Körper ausgeleitet. Die Wirkung beschränkt sich nicht nur auf den Verdauungstrakt, sondern erstreckt sich bis in die Zellebenen des gesamten Organismus. Auf die Reinigung folgt eine Aufbauphase: Jetzt wird der Körper durch heilsame Ölmassagen, Ruhe, ayurvedische Ernährung und mit Hilfe spezieller *rasāyana*-Präparate gestärkt. Diese werden aus biologischen Kräutern und

frischen Dekokten individuell nach ayurvedischen Rezepturen hergestellt.

### Passt diese Kur zu Ihnen?

Die Heilkunst des *pañcakarma* wird besonders 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 eingesetzt (siehe Indikationsliste auf der Vorseite). Aber auch als gesunder Mensch können Sie mit *pañcakarma* viel für Ihre nachhaltige Gesundheit tun: Intensive Reinigungsprozesse befreien Ihren Körper von Spuren, die der moderne Lebensstil und Umwelteinflüsse hinterlassen haben.

### Pañcakarma Tri

Einige Beschwerdebilder benötigen eine komplexe und zeitlich längere Phase der Ausleitung und der therapeutisch begleiteten Regeneration. Wir bieten deshalb auch 19-tägige *pañcakarma*-Kuren an, fachlich begleitet von Prof. Dr. S.N. Gupta.

### Aus dem Pañcakarma-Programm

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





**13 / 19**  
Tage

Ausleitung

Med. Leitung –  
Abrechnung KK

Prävention

#### Pañcakarma-Kurtermine · 13 Tage

02.01. – 15.01.26	AIK26.1
31.01. – 13.02.26	AIK26.2
01.03. – 14.03.26	AIK26.3
29.03. – 11.04.26	AIK26.4
17.04. – 30.04.26	AIK26.5
11.05. – 24.05.26*	AIK26.6
07.06. – 20.06.26	AIK26.7
03.07. – 16.07.26	AIK26.8
16.08. – 29.08.26	AIK26.9
20.09. – 03.10.26*	AIK26.10
18.10. – 31.10.26	AIK26.11
14.11. – 27.11.26*	AIK26.12
07.12. – 20.12.26	AIK26.13
02.01. – 15.01.27	AIK27.1
31.01. – 13.02.27	AIK27.2
28.02. – 13.03.27	AIK27.3
04.04. – 17.04.27	AIK27.4
02.05. – 15.05.27*	AIK27.5
06.06. – 19.06.27	AIK27.6

#### Pañcakarma Tri Termine · 19 Tage

11.05. – 30.05.26 *	AIK26.31
02.05. – 21.05.27*	AIK27.31

**Kurpreis 13 Tage** € 4.400,–

**Kurpreis 19 Tage** € 6.230,–

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen,  
med. Konsultationen und Kräuterpräparate,  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)

\* Prof. Dr. S. N. Gupta begleitet und berät die leitende  
assoziierte Heilpraktikerin während dieser Kur.



# SvasthaMed

## Individuelle Ayurveda-Kur unter medizinischer Leitung

### Die kleine *pañcakarma*-Kur

Mit dieser individuellen Reinigungskur geben Sie Ihrem Körper behutsame Impulse für einen Neustart. Deshalb bezeichnen wir die SvasthaMed-Kur auch gerne als kleine *pañcakarma*-Kur. Sie ist ideal, wenn Sie sich eine Woche Zeit für Ihre Gesundheit nehmen und dabei auf eine medizinische Begleitung vertrauen möchten.

### „Im Selbst verweilen“ ...

So lässt sich der ayurvedische Begriff *svastha* übersetzen. Während Ihrer SvasthaMed-Kur kommen Sie wieder in Kontakt mit Ihrer Gesundheit. Nach einer gründlichen Eingangskonsultation stimmen erfahrene assoziierte Ayurveda-Mediziner die Behandlungen auf Ihre individuelle Konstitution und Befindlichkeit ab. Dazu gehören wirkungsvolle Öl-Massagen und eine typgerechte Ernährung sowie Anwendungen mit natürlichen Kräutern und schonende Ausleitungsverfahren. Die Therapie wird täglich in kurzen heilkundlichen Konsultationen mit der assoziierten medizinischen Kurleitung

### Aus dem SvasthaMed-Programm

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

überprüft. Sie ist darauf ausgerichtet, Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern und zu stabilisieren, ebenso erhalten Sie persönliche Empfehlungen zu einem neuen, gesunden Lebensstil.

### Passt diese Kur zu Ihnen?

Die SvasthaMed-Kur ist optimal, um die Ursachen individueller Gesundheitsstörungen ganzheitlich zu ergründen und ayurvedisch zu behandeln – auch mithilfe sanfter Ausleitungsverfahren. Das können diffuse Beschwerden sein oder Indikationen wie auf Seite 18 beschrieben. Außerdem zeigt Ihnen der medizinische Check aus ayurvedischer Sicht, wo Sie gesundheitlich stehen und was Sie präventiv tun können, um langfristig vital zu sein.

Freuen Sie sich auf eine intensive Zeit der Reinigung und Erneuerung Ihrer körperlichen und geistigen Kräfte, die noch lange in Ihnen nachwirken wird.



**6/7**  
Tage

Ausleitung

Med. Leitung –  
Abrechnung KK

Prävention

#### SvasthaMed-Kurtermine · 6 Tage

07.02. – 13.02.26	ASK26.61
08.03. – 14.03.26	ASK26.62
24.04. – 30.04.26	ASK26.63
18.05. – 24.05.26	ASK26.64
14.06. – 20.06.26	ASK26.65
10.07. – 16.07.26	ASK26.66
23.08. – 29.08.26	ASK26.67
27.09. – 03.10.26	ASK26.68
25.10. – 31.10.26	ASK26.69
21.11. – 27.11.26	ASK26.60
07.02. – 13.02.27	ASK27.61
11.04. – 17.04.27	ASK27.62

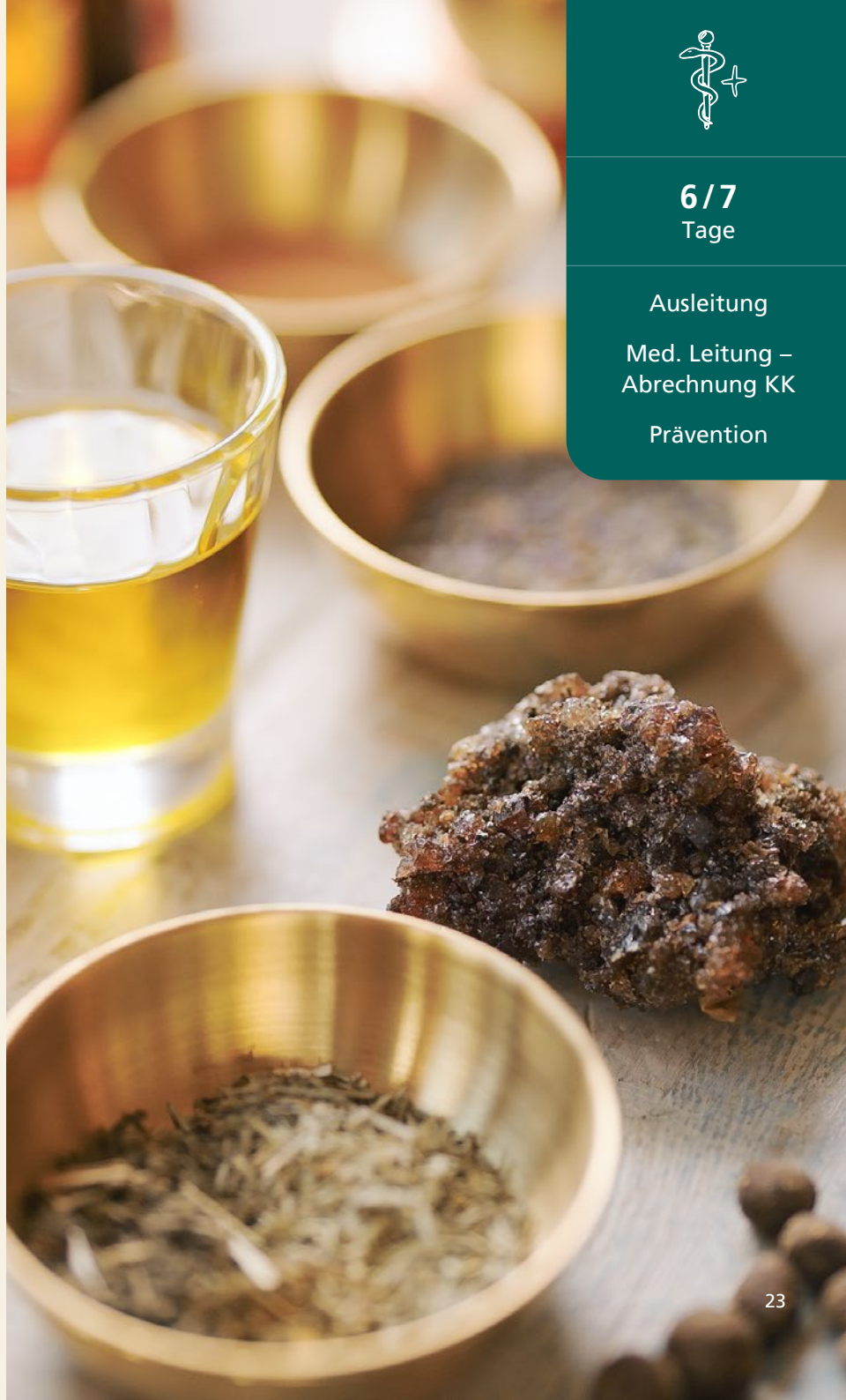
#### SvasthaMed-Kurtermine · 7 Tage

02.01. – 09.01.26	ASK26.1
31.01. – 07.02.26	ASK26.2
01.03. – 08.03.26	ASK26.3
29.03. – 05.04.26	ASK26.4
17.04. – 24.04.26	ASK26.5
30.04. – 07.05.26	ASK26.6
11.05. – 18.05.26	ASK26.7
07.06. – 14.06.26	ASK26.8
03.07. – 10.07.26	ASK26.9
16.08. – 23.08.26	ASK26.10
20.09. – 27.09.26	ASK26.11
18.10. – 25.10.26	ASK26.12
14.11. – 21.11.26	ASK26.13
07.12. – 14.12.26	ASK26.14
02.01. – 09.01.27	ASK27.1
31.01. – 07.02.27	ASK27.2
28.02. – 07.03.27	ASK27.3
04.04. – 11.04.27	ASK27.4

**Kurpreis 6 Tage** € 1.985,–

**Kurpreis 7 Tage** € 2.315,–

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen,  
med. Konsultationen und Kräuterpräparate,  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 58)





# BalaMental

## Stress abbauen und Resilienz stärken

### Mentale Kraft entfalten

*Sattva Bala* bezeichnet eine starke Psyche, die sich durch eine gute Resilienz auszeichnet, um auch in bewegten Zeiten gelassen und leistungsfähig zu bleiben. In der BalaMental-Kur ist Raum, um das eigene (Stress-)Verhalten zu reflektieren und nachhaltig zu verändern. Parallel lösen Ayurveda-Massagen, Öl- und Kräutertherapien innere Anspannungen und helfen, neue Kraft zu schöpfen. Ziel ist es, mehr Energie und Lebensfreude für Beruf und Alltag zu gewinnen.

### Im Stress gelassen bleiben

Ein assoziierter Ayurveda-Mediziner erstellt einen individuellen Therapieplan für Ihre körperliche und psychische Gesundheitsstärkung. Achtsame ayurvedische Massagen und Anwendungen beruhigen den überreizten Geist und lassen Sie Ihren eigenen Körper wieder spüren. Ergänzend dazu erhalten Sie qualifiziertes Mental Coaching durch einen Ayurveda-Experten mit psychotherapeutischer Zusatzqualifikation. Strategien aus der ayurvedischen und westlichen Psychotherapie schützen Sie vor Burnout und Erschöpfung.

### Aus dem BalaMental-Programm

- 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.
  - *abhyarṇa* – klassische Ölmassage
  - *pādābhyarṇa* – ayurvedische Fußmassage
  - *śirodhārā* – Stirnguss
- ayurvedisches Anti-Stress-Programm mit Übungen zu mehr Achtsamkeit und Resilienz im Alltag
- insgesamt eine Stunde traditionelle ayurvedische und moderne Psychotherapie
- täglich Yoga, Atem- & Entspannungsübungen, Meditation
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo
- Abschlusskonsultation mit Empfehlungskatalog

Für einen  
starken  
Geist

### Passt diese Kur zu Ihnen?

Die BalaMental-Kur richtet sich speziell an Menschen mit Erschöpfung und Stress-Symptomen wie Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, unklaren Schmerzzuständen und psychosomatischen Reaktionsmustern uvm.

### BalaMental-Kurtermine

25.01. – 31.01.26	AKB26.1
05.04. – 11.04.26	AKB26.2
20.06. – 26.06.26	AKB26.3
29.08. – 04.09.26	AKB26.4
11.10. – 17.10.26	AKB26.5
18.01. – 24.01.27	AKB27.1
17.04. – 23.04.27	AKB27.2
31.05. – 06.06.27	AKB27.3

### Kurpreis

€ 1.940,–

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)



**6**  
Tage

Psyche im Fokus

Med. Leitung –  
Abrechnung KK

Prävention



# AyurDetox

*Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit und Vitalität*

## Fit mit Ayurveda

Mit AyurDetox werfen Sie Ballast ab. Eine spezielle Ernährungs- und Kräutertherapie stimuliert den Stoffwechsel, unterstützt durch vitalisierende Ayurveda-Massagen. Ein erfahrener assoziierter Ayurveda-Heilpraktiker begleitet Sie durch Ihre Kur. Dazu sorgt anregende Bewegung für Fitness und neue Leichtigkeit.

## Den Stoffwechsel anregen

Genießen Sie ein Aktivprogramm aus dynamischem Yoga, Bewegung in der freien Natur und ayurvedischen Anwendungen. Massagen mit Seidenhandschuhen, Kräuterpulvern und gefüllten Gazesäckchen fördern den natürlichen Abbau von Stoffwechselrückständen oder anderen tendenziellen Krankheitsfaktoren. Wer zusätzlich noch etwas Gewicht verlieren möchte, profitiert von einer konstitutionsgerechten Aktivierung des Gewebestoffwechsels. Inspirierende Vorträge rund um die körperliche Gesundheit und mentale Belastbarkeit runden Ihre Kur ab.

## Aus dem AyurDetox-Programm

- individuell abgestimmte Ayurveda-Massagen und Detox-Behandlungen, wie:
  - *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
  - *gharṣaṇa* – vitalisierende Ganzkörpermassagen mit Seidenhandschuhe
  - *udvarthana* – stoffwechselanregende Pulvermassage mit Kräutern
  - *piṇḍa sveda* – geweberenerative Massage mit dem heißen Kräuter- oder Zitronen-Kokos-Beutel, je nach Indikation
  - *sveda* – integrierte Schwitzbehandlungen
- tägliches ayurvedisch inspiriertes Yoga- und Bewegungsprogramm
- 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

## Detox mit Genuss

Freuen Sie sich auf unsere gesunde Ayurveda-Bio-Küche mit viel Gemüse, Gewürzen und vegetarischen Proteinen, um Ihren Körper zu entschlacken und zu vitalisieren. Bei einer individuellen Ayurveda-Beratung erfahren Sie Ihren Ernährungstyp und erhalten Tipps für eine ausgewogene Ernährung im Alltag. Eine Kochdemonstration zeigt Ihnen, wie Sie dieses Wissen in die Praxis umsetzen können.

## Passt diese Kur zu Ihnen?

AyurDetox ist das Richtige, wenn Sie Ihren Körper schonend entgiften und entlasten wollen und dabei gerne aktiv sind. Das Programm unterstützt auch dabei, abzunehmen und Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen.





**6**  
Tage

Detox im Fokus

Med. Leitung –  
Abrechnung KK

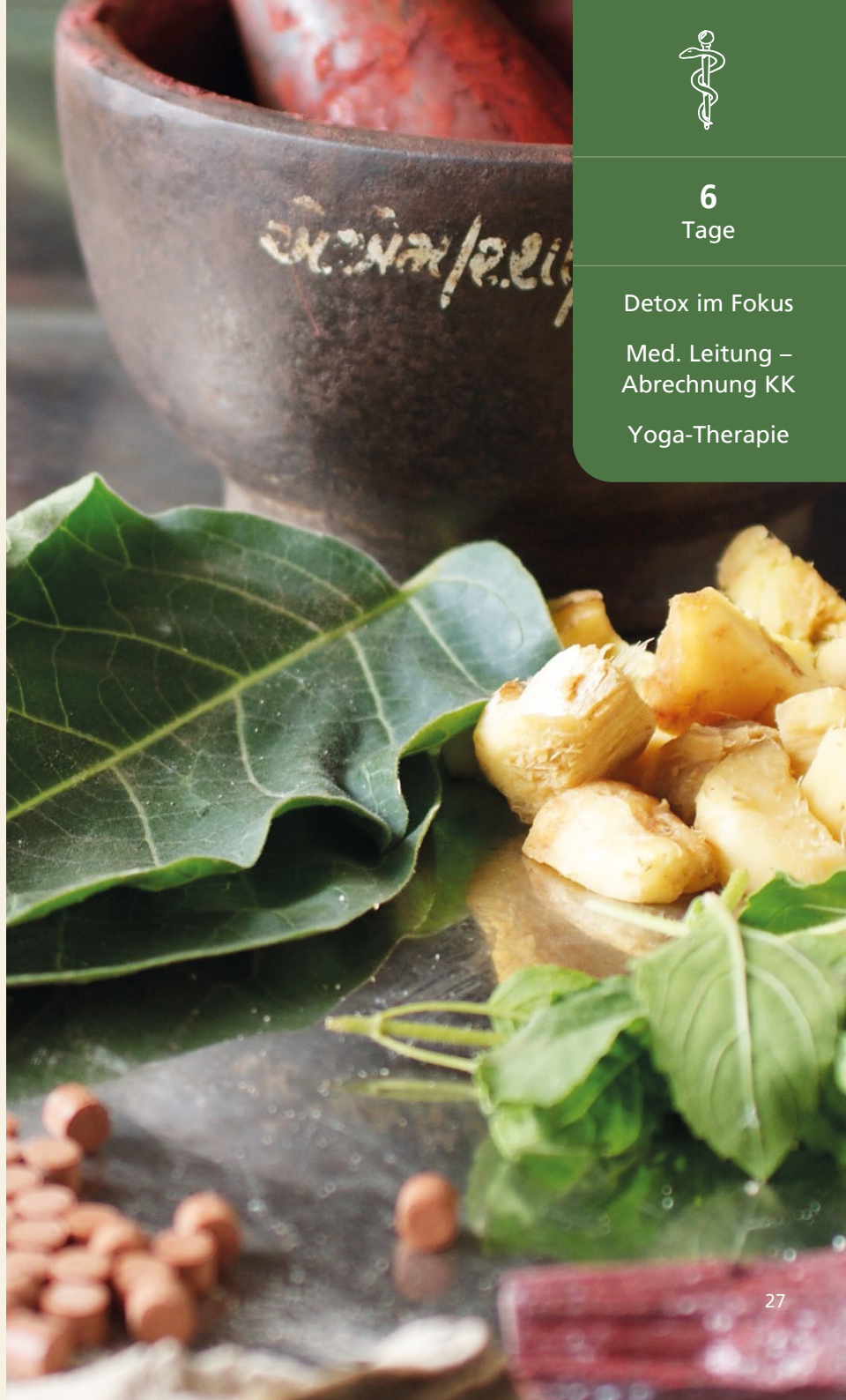
Yoga-Therapie

### AyurDetox-Kurtermine

20.02. – 26.02.26	ALK26.1
20.03. – 26.03.26	ALK26.2
22.02. – 28.02.27	ALK27.1
21.03. – 27.03.27	ALK27.2

### Kurpreis **€ 1.940,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen,  
med. Konsultationen und Kräuterpräparate,  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)



# PhysioVeda

## Ayurveda-SpezialKur für den Bewegungsapparat



### Ayurveda intensiv

Die PhysioVeda-Kur legt den Fokus darauf, Beschwerden des Bewegungsapparates ganzheitlich und nachhaltig zu behandeln – mit Spezialtherapien und unter medizinischer Leitung. Wenn es gelingt, die Schmerzspirale zu durchbrechen, wird Ihr Leben an Qualität gewinnen.

### Neue Wege in der Therapie

Ganz im Sinne der ayurvedischen Medizin *kaya chikitsa* stimmt ein assoziierter Ayurveda-Arzt oder -Heilpraktiker die Therapie individuell auf Sie ab: Ausgewählte Ayurveda-Massagen mit warmen Ölen lösen alte Spannungen auf. Je nach Indikation kommen spezielle Anwendungen mit Kräuterbeuteln (*pinḍa sveda*) und Auflagen mit ayurvedischen Kräutern (*kati-basti*) hinzu. Eine wichtige Rolle spielen auch die yoga- und physiotherapeutischen Einzelbehandlungen, ergänzt durch ayurvedische Kräutertherapie und ein angepasstes Ernährungskonzept.

### Aus dem PhysioVeda-Programm

- 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
  - *pinḍa sveda* – lokale Anwendungen an den Gelenken mit dem Kräuterbeutel
  - *kaṭi-basti, grīva-basti* – lokale Rückenauflagen und Öltherapie
- physio- oder schmerztherapeutische Anwendungen, Yogatherapie mit speziellen Übungen auf Ihre Beschwerdebilder abgestimmt
- individuelle Ernährungs- und Kräuterempfehlungen
- tägliche Entspannungs- und Meditationsanleitung
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo

### Passt diese Kur zu Ihnen?

Bei neurologischen, degenerativen und entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats (Arthrose und Arthritis\*) ist Ayurveda besonders effektiv. Die damit erzielten Therapieerfolge werden auch in der Forschung zunehmend sichtbar. PhysioVeda ist außerdem empfehlenswert bei Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Ischias-Beschwerden, Gelenkstörungen, Wirbelsäulenproblematiken und rheumatischen Erkrankungen.

\* Bei diesen Erkrankungen kann eine Vorbehandlung zuhause erforderlich sein. Bitte lassen Sie sich vor Ihrer Buchung von einem unserer Ayurveda-Experten beraten (siehe S. 34/S. 60).



**6**  
Tage

Physio im Fokus

Med. Leitung –  
Abrechnung KK

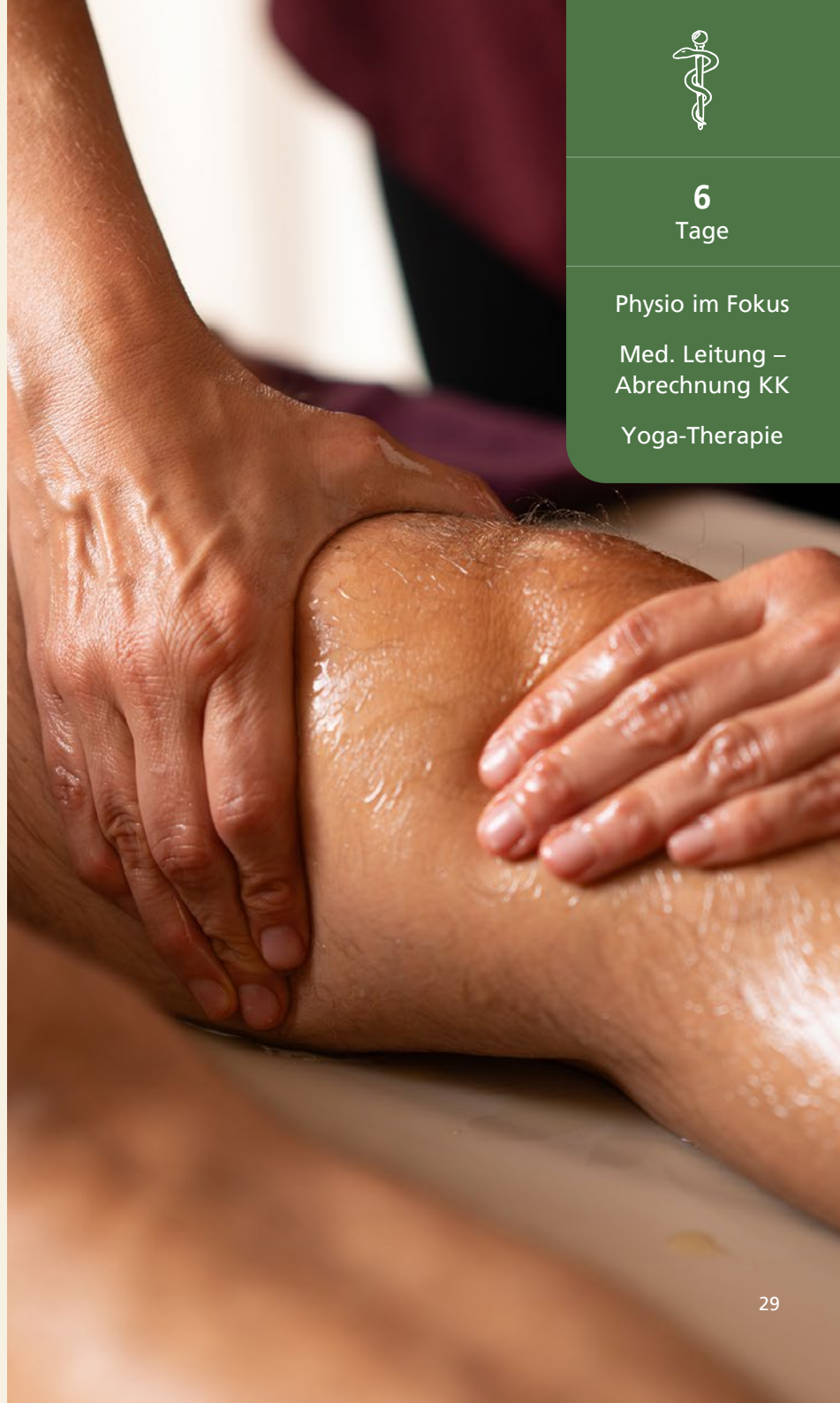
Yoga-Therapie

### PhysioVeda-Termine

09.01. – 15.01.26	AVK26.1
07.02. – 13.02.26	AVK26.2
24.04. – 30.04.26	AVK26.3
24.05. – 30.05.26	AVK26.4
10.07. – 16.07.26	AVK26.5
08.08. – 14.08.26	AVK26.6
27.09. – 03.10.26	AVK26.7
08.11. – 14.11.26	AVK26.8
09.01. – 15.01.27	AVK27.1
07.03. – 13.03.27	AVK27.2
15.05. – 21.05.27	AVK27.3
27.06. – 03.07.27	AVK27.4

### Kurpreis **€ 2.120,–**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen,  
med. Konsultationen und Kräuterpräparate,  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 58)







# AyurWellMed

*Gesundheit stärken und verwöhnen lassen – unter medizinischer Leitung*

## Genussvolle Therapie

Die AyurWellMed-Kur verbindet ein Wohlfühlprogramm mit regenerierenden Therapien für Körper und Geist. Auf ausleitende Verfahren wird dabei verzichtet. Die medizinische Kurleitung stimmt den Behandlungsplan individuell auf Ihre Konstitution und Bedürfnisse ab, damit Sie das volle Potenzial Ihrer Gesundheit nutzen können.

## Heilkunde zum Wohlfühlen

Ein assoziierter Ayurveda-Heilpraktiker nimmt sich Zeit für Sie und eine fundierte Anamnese. Auf der Basis Ihrer ayurvedischen Diagnose werden wirkungsvolle Ayurveda-Massagen, Ölanwendungen und Spezial-Therapien so zusammengestellt, dass Ihre Konstitution und Gesundheit optimal profitieren. Vertrauen Sie sich den einfühlsamen Händen unserer Therapeuten an und spüren Sie, wie gut das tut! Dazu genießen Sie frisch zubereitete

## 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:
  - *pādābhyāṅga* – ayurvedische Fußmassage
  - *abhyāṅga* – Ganzkörperölmassage
  - *śirodhārā* – Stirnguss mit warmem Öl; alternativ: *mūkabhyāṅga-lepa* – Gesichtsbehandlung
- *kālari* – dynamische Ganzkörpermassage nach südindischer Tradition
- Kräutertherapie, abgestimmt auf Konstitution und Beschwerdebilder
- Yoga, Meditation und Ayurveda-Vorträge
- Koch-Demo mit praktischen Ernährungstipps

Ayurveda-Menüs aus unserer vegetarischen Bio-Küche, die Ihre Vitalität und innere Kraft stärken.

## Passt diese Kur zu Ihnen?

Sie möchten wissen, wo die Ayurveda-Medizin Ihre gesundheitlichen Herausforderungen sieht? Dann passt die AyurWellMed-Kur zu Ihnen. In dieser Woche bringen Sie Ihre *doshas* zurück in die Balance und lenken Ihre Gesundheit in die richtigen Bahnen.



**6**

Tage

Med. Leitung –  
Abrechnung KK

Kulinarik

Wellness

Prävention

### AyurWellMed-Kurtermine

25.01. – 31.01.26	AWM26.1
20.02. – 26.02.26	AWM26.2
20.03. – 26.03.26	AWM26.3
24.05. – 30.05.26	AWM26.4
20.06. – 26.06.26	AWM26.5
24.07. – 30.07.25	AWM26.6
29.08. – 04.09.26	AWM26.7
11.10. – 17.10.26	AWM26.8
08.11. – 14.11.26	AWM26.9
18.01. – 24.01.27	AWM27.1
22.02. – 28.02.27	AWM27.2
14.03. – 20.03.27	AWM27.3
21.03. – 27.03.27	AWM27.4
17.04. – 23.04.27	AWM27.5
31.05. – 06.06.27	AWM27.6
27.06. – 03.07.27	AWM27.7

### Kurpreis

**€ 1.940,–**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen,  
med. Konsultationen und Kräuterpräparate,  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 58)





# AyurPrevent

Medizinisch geleitete WochenendKur

## Gesund mit Ayurveda

Entdecken Sie die Quelle Ihrer Gesundheit: An diesem Wochenende genießen Sie eine Auszeit, in der kunstvolle Ölmassagen Ihren Körper neu beleben. In einer medizinischen Konsultation werden Ihre *doshas* und *dosha*-Störungen bestimmt und Sie erleben, wie Ayurveda Ihre Gesundheit nachhaltig stärken kann.

## Die Kraft heilsamer Berührung

Als Auftakt führt Sie eine ayurvedische Fußmassage in eine behagliche Entspannung, die sich mit jeder Behandlung weiter vertieft. Spüren Sie die wohltuende Wirkung der Massagen und lassen Sie sich von unserer kreativen Ayurveda-Bio-Küche verwöhnen. Ein erfahrener assoziierter Ayurveda-Heilpraktiker begleitet Sie mit einem persönlichen Coaching. Die ayurvedische Diagnose zeigt Wege auf, um Ihre *doshas* zu harmonisieren und Ihre Lebensenergie zu steigern.

## Aus dem AyurPrevent-Programm

- Ayurveda-Konsultation mit Diagnose Ihrer *dosha*-Störungen, Therapie- & Ernährungsempfehlungen
- *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
- *abhyāṅga* – klassische Ganzkörperölmassage 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 Achtsamkeitstraining: sanfte Techniken gegen Stress

## Passt diese Kur zu Ihnen?

Diese Wohlfühlkur mit Check-up wirkt präventiv und ist ideal, um die Facetten der Ayurveda-Medizin kennen und lieben zu lernen. Viele Gäste nutzen das Wochenende als nachhaltige Auszeit oder Einstiegskur.

## AyurPrevent-Kurtermine

23.01. – 25.01.26	APK26.1
26.06. – 28.06.26	APK26.2
14.08. – 16.08.26	APK26.3
09.10. – 11.10.26	APK26.4
29.01. – 31.01.27	APK27.1
30.04. – 02.05.27	APK27.2
25.06. – 27.06.27	APK27.3

## Kurpreis

€ 630,–

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)





**2**  
Tage

Med. Leitung –  
Abrechnung KK

Kulinarik

Wellness

Prävention

*Gut beraten  
zur richtigen Kur*



**Stephanie Riecker**

Heilpraktikerin & Master of  
Science Ayurveda Medizin

**Medizinische Beratung**

zu Ihren individuellen  
Gesundheitsfragen und  
ayurvedischen Therapien

**Anamnesefragebogen**  
nach der Buchung für eine  
optimale Vorbereitung Ihrer Kur

**Information**  
zu Kurprogrammen &  
Zimmern: online, per  
E-Mail oder am Telefon  
+49 (0) 6054 - 9131 - 0

*Beratungstermin  
online buchen*



**Anreise**

# Ayurveda in

*Medizinische  
Begleitung & Therapie*

**Erstkonsultation &  
individueller Therapieplan**

**Ayurveda-medizinische  
Anwendungen**

**Tägliche  
Kurzconsultationen**



## *Rahmenprogramm*

**Emotionale  
Begleitung**

**Begegnung,  
Gespräche & Selbstfürsorge**





# Birstein erleben



Massagen,  
Ölbehandlungen &  
Kräutertherapie



Ayurvedische  
Bio-Heilkost



Ayurveda verstehen –  
Vorträge & Kochdemo



Soul Spa –  
Meditation & Yoga

## Mit Ayurveda weitergehen

**Nachsorge**  
auf Wunsch ambulante  
Weiterbehandlung

**Integration**  
in den Alltag  
mit Ihrem persönlichen  
Therapieplan für zuhause

Abreise

**Inspiration holen**  
Seminare & kostenfreie  
Gesundheitsangebote

**Healthy Friday**  
siehe S. 61

**Ayurveda  
Basis-  
wissen**

**Ayurveda-  
Ratgeber**  
siehe S. 61

Broschüre  
gratis  
downloaden





# Gut vorbereitet in die Ayurveda-Kur

## *Empfehlungen für einen optimalen Kurerfolg*

Mit Ihrer Ayurveda-Kur beginnt eine wertvolle Phase der Regeneration in Ihrem Leben. Wenn Sie sich schon zuhause behutsam darauf einstimmen, können Sie diese Auszeit besonders gut nutzen. Nachhaltigkeit ist also ein grundlegendes Prinzip im Ayurveda. Und so wird sie im Rosenberg Ayurveda Kurzentrum ganz selbstverständlich gelebt, wie die Inhaber Kerstin und Mark Rosenberg erläutern.

### **Sanft entschleunigen**

Schon einige Tage vor der Anreise ist es sinnvoll, Ihren Alltag bewusster und ruhiger zu gestalten. Versuchen Sie, den Stresspegel langsam zu reduzieren. Gönnen Sie sich kleine Inseln der Entspannung und gehen sie frühzeitig zu Bett. Meditationen und Atemübungen können sie dabei unterstützen, in Ihre Mitte zu kommen.

### **Leichte Ernährung**

Eine gesunde Ernährung hilft Ihrem Körper, sich auf die Ayurveda-Kur vorzubereiten.

#### **Hier einige Empfehlungen:**

- Genießen Sie viel frisch gekochte Nahrung (Reis, Gemüse, Suppen).
- Versuchen Sie, regelmäßig zu essen, und nehmen Sie Ihre Hauptmahlzeit möglichst am Mittag zu sich.
- Trinken Sie über den Tag verteilt viel warmes Wasser. Damit regen Sie die Verdauung, Ausscheidung und Ihren Stoffwechsel an.

- Ersetzen Sie den Genuss von Kaffee gerne durch einen wohltuenden Kräutertee.
- Versuchen Sie besonders am Abend schwer verdauliche Speisen wie Wurst, Käse, Fleisch oder Rohkost zu meiden.
- Reduzieren Sie Substanzen mit saurem Geschmack, wie Zitrusfrüchte, Tomaten, Essig und Alkohol. Diese können Entzündungen fördern und die Transportfunktionen des Körpers behindern.

### **Langsam zurück in den Alltag**

Idealerweise planen Sie nach Ihrer Kur ein paar ruhige Tage zuhause ein. Geben Sie sich selbst Raum, um die vielen guten Tipps aus Ihrer Kur mit positiven Ritualen zu vertiefen und in den Alltag zu integrieren. Stärken Sie Ihre Gesundheit mit der ayurvedischen Morgenroutine und verfeinern Sie Ihre Nahrung mit konstitutionsgerechten Gewürzen. Regelmäßige, entspannende Bewegung wie Yoga oder Spaziergänge runden Ihren neuen Lebensstil ab.





mit Silva Zitzmann

Fachärztin für Allgemeinmedizin,  
Medizinische Ayurveda-Spezialistin  
und Yoga-Therapeutin am  
Rosenberg Ayurveda Kurzentrum

# Die Kunst des *pañcakarma*

## *Ayurvedische Reinigung auf allen Ebenen*

*Pañcakarma* gilt als Königsweg der ayurvedischen Medizin – eine tiefgreifende Reinigung und Regeneration für Körper, Geist und Seele. Im Gespräch erklärt Silva Zitzmann, assoziierte Ayurveda-Ärztin im Rosenberg Gesundheitszentrum, den Ablauf und die Zielsetzung einer Kur – von der individuellen Diagnostik bis zur Wiederherstellung von Lebensqualität.

### *Silva, was bedeutet pañcakarma?*

*Pañcakarma* ist eine tiefgreifende medizinische Regeneration auf allen Ebenen des Seins. Als erstes findet eine Puls- und Zungendiagnose statt, um zu schauen, ob der Patient überhaupt *pañcakarma*-fähig ist. Anschließend beginnen die Prozesse der inneren und äußeren Ölung, gefolgt von fünf ausleitenden Verfahren: *pañca* heißt „fünf“, *karma* bedeutet „Handlungen“. Je nach Indikation werden die individuell passenden Verfahren eingeleitet. Es ist ein tiefgreifender Prozess auf körperlicher und geistiger Ebene, bei dem sich oft etwas anderes zeigt, als der Kurgast erwartet.

### *Wie läuft eine pañcakarma-Kur bei uns ab?*

Zu Beginn erhält jeder Kurgast eine ausführliche Anamnese durch einen Ayurveda-Mediziner. Wir fragen die Entwicklung von der Geburt bis heute ab, um zu verstehen, wie der Kurgast in den aktuellen Zustand gekommen ist und was er braucht, um wieder in Richtung Gesundheit zu gehen. Danach besprechen wir die Therapiemaßnahmen – innere und äußere Ölungen, Massagen, Einläufe oder abführende

Verfahren – die wir individuell auf jeden Kurgast abstimmen. Es handelt sich nicht um Wellnessmassagen, sondern tatsächlich um medizinische Behandlungen. Sie wirken zunächst auf den Körper, bringen aber auch auf der mentalen Ebene viel in Gang.

### *Welche Methoden werden dabei angewandt?*

Wie schon erwähnt, gibt es fünf ausleitende Verfahren. Nicht jedes kommt bei jedem Kurgast zur Anwendung. Das therapeutische Erbrechen wird am seltensten eingesetzt. Häufiger sind *Nasya* – also das Einbringen von Öl in die Nase –, sowie oral eingenommene Abführmittel oder Einläufe. Das können wässrige Einläufe zur Reinigung sein oder ölige Einläufe, die den Darm nähren.

### *Was ist das Ziel einer pañcakarma-Kur?*

Das Ziel einer *pañcakarma*-Kur ist vor allem die Wiederherstellung von Lebensqualität. Jeder Kurgast, der zu uns kommt, hat Lebensqualität eingebüßt oder ist aus der Balance geraten. Diese Menschen auf den Weg zu bringen, damit sie ihr Gleichgewicht wiederfinden, ist

unser oberstes Ziel. Lebensqualität entsteht dabei erst im Kleinen und später im Großen.

### *Wie oft ist eine pañcakarma-Kur zu empfehlen?*

Prinzipiell arbeitet der Ayurveda zu 80 % präventiv. Eine *pañcakarma*-Kur kann alle zwei bis drei Jahre zur Prävention erfolgen. Bei bestehenden, schwerwiegenden Erkrankungen empfehle ich sie jedoch einmal jährlich, denn hier muss intensiver behandelt werden.

### *Ist pañcakarma für jeden geeignet?*

Prinzipiell ist *pañcakarma* natürlich für jeden Menschen geeignet. Es gibt jedoch wenige Ausnahmen: Wenn die Krankheit so weit fortgeschritten ist, dass der Kurgast den täglichen Aktivitäten nicht mehr nachgehen kann, wenn er zu ausgezehrt oder zu schwach ist. *pañcakarma* bedeutet auch eine Belastung für den Körper, und diese sollte er aushalten können. Starkes Untergewicht ist ebenfalls eine klare Kontraindikation, da zu Beginn der Kur weniger gegessen wird.







# rasāyana

## Regenerationskuren und Retreats

*Das Geheimnis von 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 Ayurveda-Manual-Therapeuten
- familiäre Wohlfühlatmosphäre unter Gleichgesinnten



# Rasayana

## Ayurveda-Regeneration für Körper, Geist und Seele

### Die eigene Kraft erneuern

Unser *rasāyana*-Konzept ist dafür gemacht, tiefgreifende Revitalisierungsprozesse anzuregen und Ihnen frische Lebensenergie zu schenken. Schweben Sie bei wohltuenden Massagen auf einem Meer aus warmem Öl, während sich Ihr Körper auf natürliche Weise erneuert und der Geist sich klärt. Eine Kur, die Sie nach intensiven Belastungen wieder mit der ganzen Fülle des Lebens verbindet.

### Mit Massagen entspannen

Der Begriff *rasāyana* steht für Therapien, die den erneuernden Zellstoffwechsel stimulieren. Unsere erfahrenen Therapeuten begleiten Sie mit Herzenswärme und umfassender Fachkompetenz auf Ihrem Weg der Regeneration. Dabei steht Ihr Wohlbefinden an erster Stelle. Geben Sie sich der vollkommenen Entspannung hin und genießen Sie kunstvolle Massagen, sanfte Berührungen mit dem Seidenhandschuh oder den beruhigenden Fluss warmen Öls auf Ihrer Stirn.

### Wege in ein erfülltes Leben

Eine besondere Rolle spielt die *rasāyana*-Ernährung: Aus frischen biologischen Zutaten zaubern unsere Ayurveda-Köche kreative Gerichte, die nicht nur wunderbar schmecken, sondern Ihren Körper auch mit wertvollen Vitalstoffen versorgen. In anregenden Vorträgen und einer Kochdemonstration erfahren Sie, wie Sie sich zuhause ganz einfach ayurvedisch ernähren können. Ein tägliches Yoga- und Entspannungsprogramm befreit Sie von Stress und lässt Sie in eine gelassene Ruhe hineingleiten. Zusätzlich gibt Ihnen die Kurleitung praktische Ayurveda-Empfehlungen, die Ihnen helfen, ein Leben im Einklang mit Ihrer Konstitution zu gestalten.

### Passt diese Kur zu Ihnen?

Die *rasāyana*-Kur wurde für Menschen entwickelt, die privat oder beruflich besonders eingespannt sind. Das Konzept hat sich bewährt, um strapazierte Nerven, überlastete Organe oder ein geschwächtes Immunsystem zu stabilisieren. *Rasāyana* ist ideal, wenn Sie sich nach tiefer Erholung sehnen und Ihre Kraftreserven

auffüllen möchten, bevor sich gesundheitliche Probleme zeigen.

Eine *rasāyana*-Kur kann aber auch einfach ein wunderbares Geschenk an Sie selbst sein: Eine Auszeit mit Sinn, nach der Sie verjüngt und voller Strahlkraft in den Alltag zurückkehren.

### Aus dem Rasayana-Programm

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



5  
Tage

Prävention

Kulinarik

Wellness

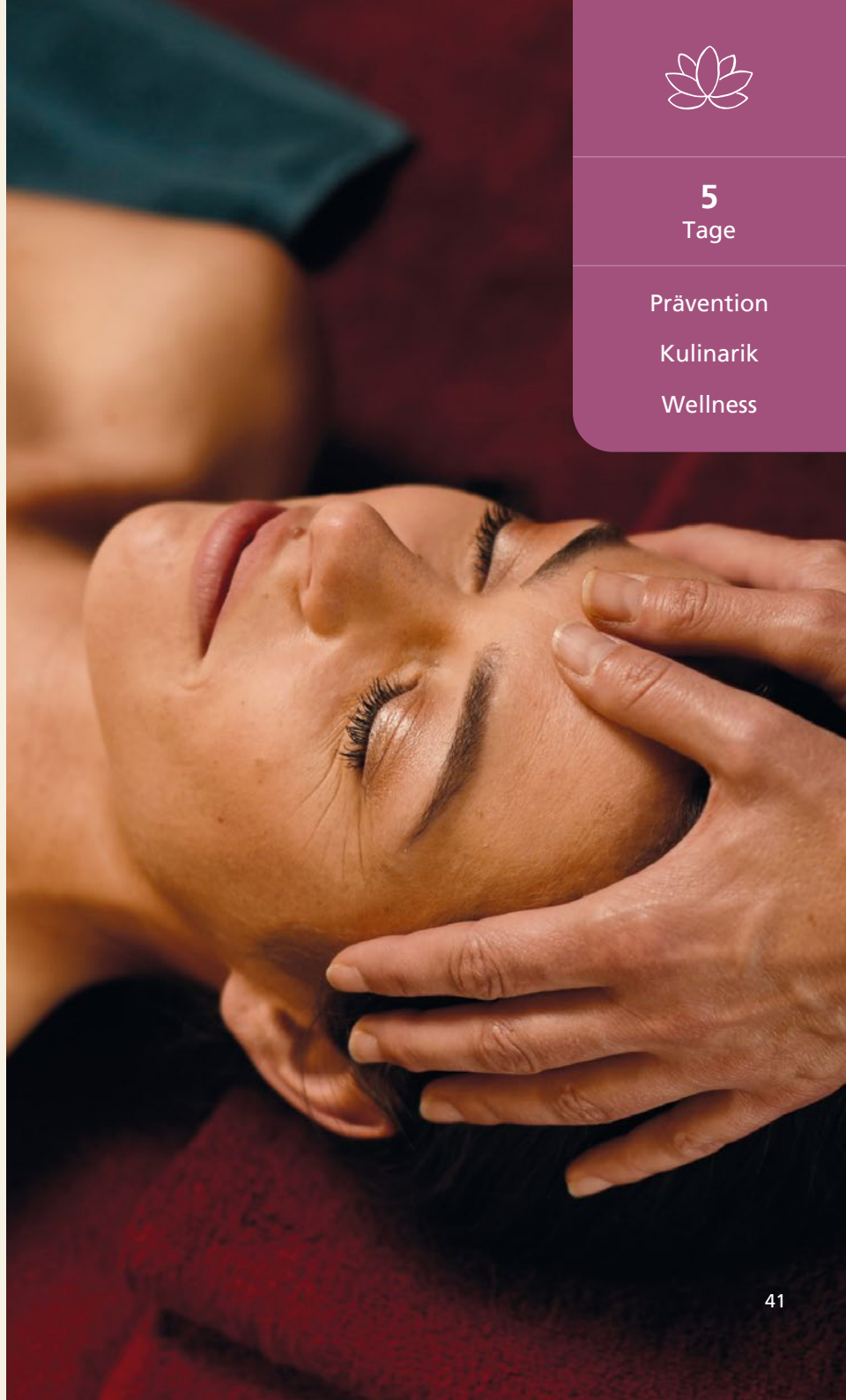
### Rasayana-Kurtermine

18.01. – 23.01.26	AWK26.1
15.02. – 20.02.26	AWK26.2
15.03. – 20.03.26	AWK26.3
11.04. – 16.04.26	AWK26.4
31.05. – 05.06.26	AWK26.5
28.06. – 03.07.26	AWK26.6
19.07. – 24.07.26	AWK26.7
02.08. – 07.08.26	AWK26.8
06.09. – 11.09.26	AWK26.9
04.10. – 09.10.26	AWK26.10
31.10. – 05.11.26	AWK26.11
29.11. – 04.12.26	AWK26.12
21.12. – 26.12.26	AWK26.13
26.12. – 31.12.26	AWK26.14
24.01. – 29.01.27	AWK27.1
14.02. – 19.02.27	AWK27.2
13.03. – 18.03.27	AWK27.3
27.03. – 01.04.27	AWK27.4
25.04. – 30.04.27	AWK27.5
23.05. – 28.05.27	AWK27.6
20.06. – 25.06.27	AWK27.7

### Kurpreis

€ 1.560,–

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen  
und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und  
Verpflegung (s. S. 58)







# AyurFlow

## Ayurveda-Wochenende für mehr Lebensenergie

### Genussvolle Erfahrungen

Bei der AyurFlow-Kur zeigt sich Ayurveda von seiner schönsten Seite. An diesem Wochenende ist nur eines wichtig: Es soll Ihnen so richtig gut gehen. Spüren Sie, wie heilsame Massagen alle Anspannung auf den Wogen des Wohlbefindens davontragen und Ihren Körper neu beleben. Mit Ayurveda kann sich ein neuer Raum für Sie öffnen. Füllen Sie ihn mit frischer Energie und der Freude am Leben!

### Neue Kraft tanken

Lassen Sie sich einfach verwöhnen und entdecken Sie die pure Freude am Sein! Das beginnt gleich mit der ersten Massage: Mit fließenden Bewegungen und aromatischen Ölen kommen Sie nicht nur im Rosenberg Ayurveda Kurzentrum an, sondern auch bei sich selbst.

Bei der AyurFlow-Kur sind alle Behandlungen darauf ausgerichtet, Ihre Lebensenergie (*ojas* genannt), zu stärken und fließen zu lassen. Und das wird man Ihnen ansehen, denn diese Energie nehmen Sie mit und werden sie wie ein inneres Leuchten noch lange in sich tragen.

### Vom Kopf in den Körper

Mit geübten Händen massieren erfahrene Therapeuten das Öl in Ihre Haut ein. Während Sie mit dem Hier und Jetzt verschmelzen, dürfen die Gedanken weiterziehen und neue Vitalität strömt in Ihren Körper. Am Morgen schenken Ihnen sanftes Yoga und bewusstes Atmen ein achtsames Körperbewusstsein. Der ideale Start für einen Tag in erfüllender Selbstfürsorge.

### Ayurveda-Menüs für alle Sinne

Gesunde Nahrungsmittel aus biologischem Anbau, verfeinert mit frischen Kräutern und geheimnisvollen Gewürzen... Erleben Sie, wie die ayurvedische Küche den Körper vitalisiert und Ihre Seele nährt.

### Passt diese Kur zu Ihnen?

AyurFlow geht immer! Erleben Sie ein intensives Wochenende, um neue Kraft zu gewinnen, sich etwas Gutes zu gönnen oder Ayurveda besser kennenzulernen.

### Aus dem AyurFlow-Programm

- *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
- *abhyāṅga* – klassische Ganzkörperölmassage oder
- *kalari* – dynamische Ganzkörpermassage
- ayurvedische Massage „à la carte“ für Bauch, Gesicht oder den Rücken
- konstitutionelle Gesundheits- und Lebensstilberatung mit der Kurleitung

### Vorträge und Workshops

- du bist, was du isst: Inspirationen zur ayurvedischen Ernährung
- ayurvedisches Superfood: Gewürze und Kräuter, die Sie stärken
- Yoga macht glücklich: Übungen für mehr Energie und Lebensfreude
- Achtsamkeit, Atmung, Meditation, sich selbst spüren



**2**  
Tage

Kulinarik  
Wellness

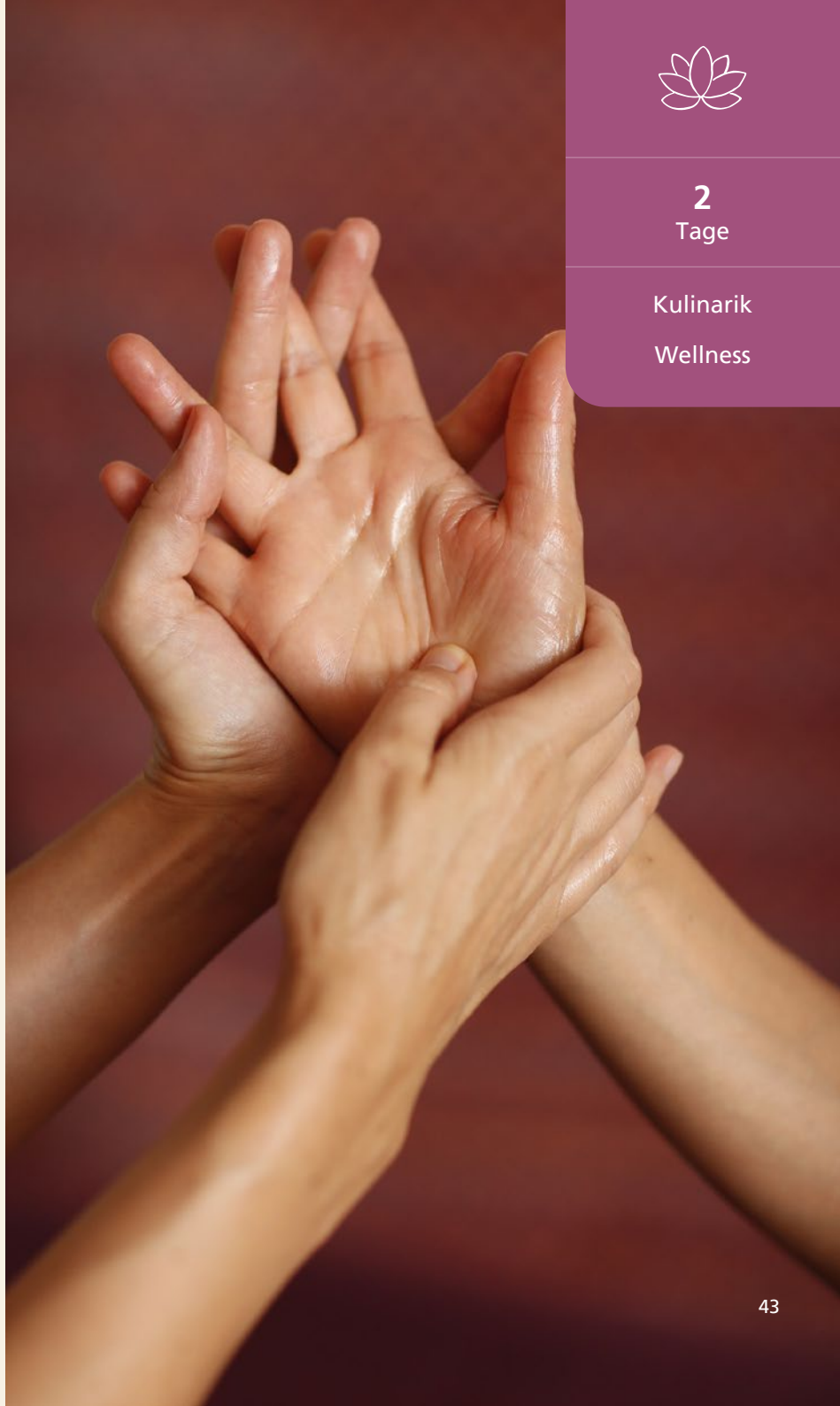
### AyurFlow-Kurtermine

31.12.25 – 02.01.26	AFL26.1
13.02. – 15.02.26	AFL26.2
05.06. – 07.06.26	AFL26.3
17.07. – 19.07.26	AFL26.4
04.09. – 06.09.26	AFL26.5
27.11. – 29.11.26	AFL26.6
31.12.26 – 02.01.27	AFL27.1
19.03. – 21.03.27	AFL27.2
23.04. – 25.04.27	AFL27.3
21.05. – 23.05.27	AFL27.4

### Kurpreis

**€ 630,–**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen,  
Konsultationen und Kräuterpräparate,  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)





# AyurShakti

## Ayurveda-Wochenende für die erfüllte Weiblichkeit

### Wahres Strahlen von innen

Genießen Sie ein entspannendes Wohlfühl-Wochenende mit wirkungsvollen Ayurveda-Massagen, die Sie innerlich und äußerlich zum Strahlen bringen.

Im Ayurveda wird *shakti* als weibliche Urkraft beschrieben, welche die Frau mit vitaler Energie, kreativer Schaffenskraft und innerer Harmonie erfüllt. Um die weibliche *shakti*-Energie zu stärken, setzt Ayurveda Gesichts- und Ganzkörpermassagen der ayurvedischen Schönheitslehre *saundarya* ein. Sie öffnen das Herz und lösen damit ein tiefes Berührtsein und wohltuende Entspannung aus. Sanfte Hände ölen die Haut, verwöhnen die Sinne und schenken Regeneration und Verjüngung für Körper und Geist.

### Passt diese Kur zu Ihnen?

Nutzen Sie das AyurShakti-Wochenende, um Ayurveda von seiner weiblichen Seite kennen zu lernen. Entdecken Sie Ihre natürliche Schönheit und Vitalkraft (*ojas*) neu.

### Ayurvedische Behandlungen für Ihre Regeneration

- *padabhyanga*-Selbstmassage – fachkundige Anleitung zur Integration in Ihr Leben
- nährende Gesichts-Maske für jeden Hauttyp
- *abhyanga* – die Massage der liebenden Hände, eine authentische Ganzkörper-massage mit ayurvedischem Kräuteröl, abgestimmt auf Ihren Konstitutionstyp
- *mukabhyanga* – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Herzöffnungsmassage
- persönliche Gesundheits- und Lebensstilberatung inkl. Ernährung mit der Kurleitung

### Rahmenprogramm

- „Alles was dir gut tut“: Ayurveda-Workshop für die erfüllte Weiblichkeit und Frauengesundheit
- ayurvedische Haut- und Schönheitspflege: saisonale, typgerechte Tipps für zu Hause
- Yoga macht glücklich: „Yin- und Hatha-Yoga für die weibliche Shakti-Energie in dir“
- Achtsamkeit, Atmung & Meditation
- gute Gespräche unter Frauen in persönlicher, geschützter Atmosphäre
- Ritual für die Sinne

### AyurShakti-Kurtermine

13.02. – 15.02.26	AAK26.1
05.06. – 07.06.26	AAK26.2
17.07. – 19.07.26	AAK26.3
04.09. – 06.09.26	AAK26.4
27.11. – 29.11.26	AAK26.5
19.03. – 21.03.27	AAK27.1
23.04. – 25.04.27	AAK27.2

### Kurpreis

€ 630,–

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)





**2**  
Tage

Kulinarik  
Wellness



# JyotiMa-Retreat

*Farbe, Stil und Ayurveda für dein Charisma*

## Lebe dein wahres Ich

Dieses Retreat lädt ein, sich selbst auf eine ganz neue Weise zu entdecken – innen wie außen. Gemeinsam verwenden wir die jahrtausendealte Weisheit des Ayurveda, um Ihrer individuellen Ausstrahlung die passenden Akzente zu verleihen.

## Was dich einzigartig macht

Jede Lebensform basiert auf der Lehre der fünf Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Wir alle tragen sie in uns, doch auf den unterschiedlichen Ebenen unseres Seins – körperlich, mental, emotional – zeigen sie sich in einer jeweils individuellen Gewichtung. Diese feinen Unterschiede prägen nicht nur unsere Energie und unser inneres Gleichgewicht, sondern auch das äußere Erscheinungsbild.

## Den persönlichen Stil entwickeln

Indem wir dieses Wissen mit modernem Farb- und Typstyling verbinden, erschließt sich, welche Farben, Formen und Materialien unsere Essenz am besten widerspiegeln und uns wirk-

## Aus dem TejasVin-Retreat-Programm

- **Selbst- & Fremdbild-Übungen:** Wie sehe ich mich, wie wirke ich auf andere?
- **Ayurveda-Impulse & 5 Elemente:** Resonanz spüren und innere Qualitäten erkennen
- **Farbanalyse:** Eigenfarben und Element-Farben (innen und außen)
- **Stil- & Strukturanalyse:** Muster, Materialien, Formen und persönliche Stil-Essenz
- **Integration & Ritual:** Signature-Präsenz entwickeln – Farben, Formen und Elemente verbinden
- **Yoga & Meditation:** tägliche Praxis für Erdung, Klarheit und Zentrierung
- **Persönliche Beratung:** Jede\*r erhält eine individuelle Kurzberatung mit 2–3 konkreten Tipps, wie Farben und Stil so eingesetzt werden können, dass persönliche Stärken sichtbar werden und die eigene Wunschwirkung direkt spürbar ist.

lich zum Strahlen bringen. Wir lernen, unsere *prakriti* – die ureigene Natur – zu verstehen und von momentanen Ungleichgewichten zu unterscheiden. Es geht nicht um oberflächliches Styling, sondern um authentische Präsenz: Wenn unser Inneres im Gleichgewicht ist und sich im äußeren Auftreten widerspiegelt, entsteht eine stimmige, selbstbewusste Ausstrahlung.

Abgerundet wird das Retreat durch tägliche Meditations-Einheiten und Gespräche, eine sanfte Yin-Praxis sowie ein Einzelcoaching. So gehen Sie mit Klarheit, neuer Energie und einem Look nach Hause, der nicht nur passt – sondern Sie von innen heraus leuchten lässt.

## Passt dieses Retreat zu Ihnen?

Dieses Retreat richtet sich an alle, die mehr Strahlkraft und Authentizität in Ihr Leben bringen möchten. Es lädt dazu ein, Ihre innere Natur sichtbar zu machen – über Farbe, Form und Ausstrahlung. Sehen Sie sich selbst mit neuen Augen und entwickeln Sie eine klare, stimmige Präsenz.





3  
Tage

Konstitution

Lebenskunst

Yoga

### JyotiMa-Retreat-Termine

15.01 – 18.01.26	RPA26.1
30.07. – 02.08.26	RPA26.2
05.11. – 08.11.26	RPA26.3

### Retreatpreis

€ 765,-

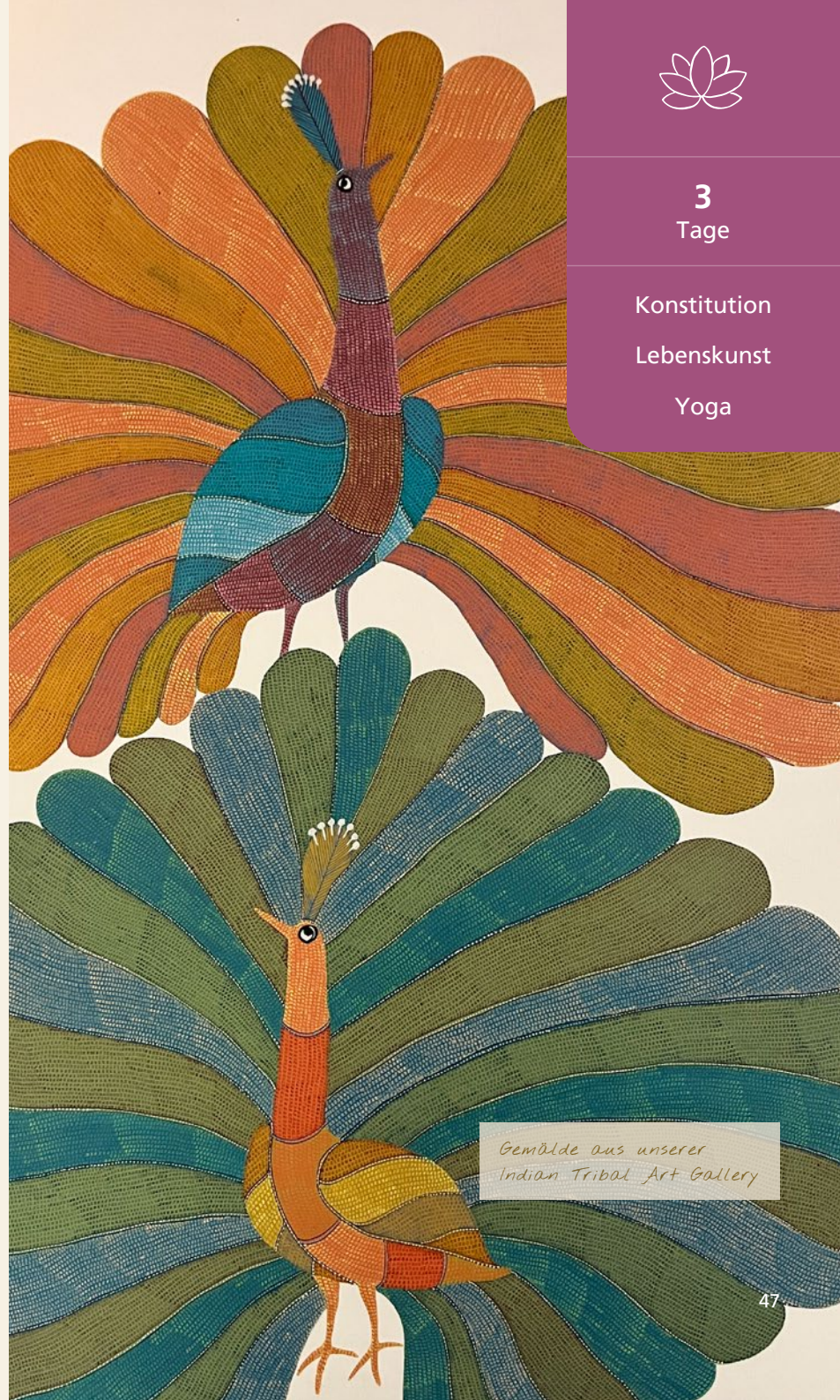
Inklusive aller Yogaprogramme,  
Beratungen und Vorträge, zzgl. Unterkunft  
und Verpflegung (s. S. 58)

### Ihre Retreat-Begleitung



Anke Pachauer

Hochschuldozentin, Yin-Yoga-  
Lehrerin, Coach & Buchautorin



Gemälde aus unserer  
Indian Tribal Art Gallery





# SattvaYoga-Retreat

*Balance und Achtsamkeit für Körper und Seele*

## Ayurveda & Yoga im Einklang

Mit diesem Retreat liegt eine intensive Woche vor Ihnen: Nutzen Sie das Zusammenspiel von Yoga und Ayurveda, um Ihr wahres Potenzial ans Licht zu bringen. Professionelles Yoga und einfühlsame Ayurveda-Massagen begleiten Sie in die Entspannung hinein und öffnen den Geist für Inspiration aus der ayurvedischen Lebenskunst.

## Endlich Zeit für sich!

Die Matte ausrollen und tief durchatmen: Freuen Sie sich darauf, Ihren Körper mit wohlthuendem Yoga geschmeidig zu machen, inmitten einer Atmosphäre, die Energie und Schönheit ausstrahlt. Bei liebevoll angeleiteten Meditationen und Achtsamkeitstrainings kommen die Gedanken zur Ruhe. Auf der körperlichen Ebene helfen ayurvedische Ölmassagen, vollkommen loszulassen.

## Aus dem SattvaYoga-Retreat-Programm

- täglich Yoga am Morgen
- YinYoga oder Meditation am Nachmittag oder Abend
- ein individuelles Yoga Personal Training oder Anleitung zur Meditation
- *abhyāṅga* – eine Ayurveda-Ganzkörpermassage
- *śirodhārā* – ein Ölstrangguss oder eine Ayurveda-Teilkörpermassage (Rücken, Gesicht oder Füße)
- ayurvedische Gesundheitsberatung
- ayurvedische Bio-Küche vom Feinsten für die mentale Stärke

## Vorträge und Workshops

- die Konstitution: mentale Stärken und Schwächen der Ayurveda-Typen erkennen
- die *gunas*: wie *sattva*, *rajas* und *tamas* Einfluss auf unser psychisches Gleichgewicht nehmen
- im Alltag gut umsetzbar: Stressmanagement mit Yoga und Ayurveda

## Typgerecht leben

*Vata*, *pitta* oder *kapha*? In diesem Retreat lernen Sie, sich selbst und Ihre Konstitution besser zu verstehen. Empfindungen aus einer neuen Perspektive zu betrachten, schenkt Gelassenheit und das Selbstvertrauen, Herausforderungen auf Ihre eigene Art zu meistern. Zudem nehmen Sie Ideen mit, wie Sie Zeitinseln in Ihren Alltag einbauen und den Weg auf die Yogamatte finden.

In einem persönlichen Coaching erfahren Sie, wie Sie sich konstitutionsgerecht ernähren und ein gesundes Leben führen. Mit den Genüssen aus unserer ayurvedischen Gourmet-Küche erleben Sie gleich vor Ort, wie gut das tut.

## Passt dieses Retreat zu Ihnen?

Das perfekte Retreat, wenn Sie Yoga lieben und den Ayurveda für sich entdecken möchten. Mit dem Besten aus beiden Welten verwöhnen Sie Ihren Körper und besinnen sich auf Ihre inneren Stärken.



**5**  
Tage

Yoga  
Kulinarik  
Wellness

### SattvaYoga-Retreat-Termine

15.03. – 20.03.26	YAR26.1
31.05. – 05.06.26	YAR26.2
06.09. – 11.09.26	YAR26.3
31.10. – 05.11.26	YAR26.4
29.11. – 04.12.26	YAR26.5
13.03. – 18.03.27	YAR27.1
25.04. – 30.04.27	YAR27.2
23.05. – 28.05.27	YAR27.3

### Retreatpreis

**€ 1.280,–**

Inklusive aller Yogaprogramme,  
Behandlungen, Beratungen und Vorträge,  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)







# Wohlfühl-Programm

*Inklusive bei allen Ayurveda-Kuren*

Ayurveda ist ein ganzheitliches Konzept, das alle Lebensbereiche berührt. Damit Sie möglichst viele Facetten der traditionellen Heilkunde kennenlernen und selbst erfahren können, werden die Behandlungen von einem vielseitigen Programm begleitet.

## **Yoga & Meditation**

Stimmen Sie sich mit wohltuendem Yoga 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. In harmonischem Gleichgewicht können Sie noch besser von Ihrer Kur profitieren, denn: Yoga und Ayurveda gehören zusammen!

## **Vorträge & Abendentspannung**

Passend zu Ihrer Kur gestalten die Kurleiter und Ayurveda-Experten am späten Nachmittag ein lebendiges Vortragsprogramm. Von Konstitutionsbestimmung über die

Morgenroutine bis zur Darmgesundheit – hier können Sie viele Anregungen für Gesundheit und Wohlbefinden in Ihrem Alltag mitnehmen.

Im Rahmen unseres SoulSpa erhalten Sie Begleitung für Ihren Weg zu mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge – mit angeleiteten Atem- und Entspannungsreisen sowie fokussierten Impulsen für Ihre innere Einkehr. In einer Abendrunde klingt Ihr Tag langsam aus: Meditationen, Traumreisen oder beruhigendes Yoga bereiten Sie auf einen erholsamen Schlaf vor.

## **Raum für sich**

Eine Ayurveda-Kur ist immer auch eine Reise zu sich selbst. Erst in Freiräumen können sich innere Entwicklungen vollziehen. Entsprechend dem ganzheitlichen Therapieansatz *upvaas* – bei sich ankommen – sind im kurativen Tagesablauf ganz bewusst auch Phasen der Ruhe und des Rückzugs eingeplant, in denen Sie einfach für sich sind.

## **Ayurvedisches Kochevent**

So gut schmeckt Ayurveda! Die Kochdemonstration mit unseren Ayurveda-Köchen 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.

## **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 Begegnungen mit Gleichgesinnten. Sie teilen Erfahrungen über Ayurveda und das Leben – und manchmal entstehen sogar Freundschaften, die lange über die Kur hinaus bestehen.



# Ayurvedische Bio-Küche

*Heilsam und genussvoll*

## So lecker schmeckt 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



ÖkoP-biozertifiziert

## Saisonal und regional

Bereits seit 2011 ist die Ayurveda-Küche in Birstein bio-zertifiziert. 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:

➔ [rosenberg-ayurveda.de](https://rosenberg-ayurveda.de)



Kerstin Rosenberg liebt es, im Rahmen der Kuren für Ihre Gäste zu kochen und Kochdemonstrationen zu leiten.

# Weitere Künstler in der Ayurveda-Küche Birstein



Hanna  
Dittmer



Kerstin  
Hillenbrand



Rita  
Santos-Carow



Udo  
Schneider



Dag  
Weinmann



# Die Mitte stärken

## Ayurveda für die Darmgesundheit

mit **Andrea Heumann**

Ernährungswissenschaftlerin und  
Ayurveda-Therapeutin am  
Rosenberg Ayurveda Gesundheits-  
und Kurzentrum

Immer mehr Menschen leiden heute unter Verdauungsproblemen, Nahrungsmittelnunverträglichkeiten oder einem aufgeblähten Bauch. Die moderne Forschung zeigt: Ein gesundes Mikrobiom im Darm ist entscheidend für unsere Abwehrkräfte, Stimmung und Vitalität. Auch im Ayurveda steht der Darm im Mittelpunkt der Gesundheit – allerdings mit einem anderen Schlüsselbegriff: *agni*, das Verdauungsfeuer. Welche Rolle *agni* spielt und wie *pañcakarma* die Verdauung heilen kann, erklärt Andrea Heumann, Ernährungswissenschaftlerin und Ayurveda-Therapeutin.

*Andrea, derzeit wird viel über die Darmgesundheit und das Mikrobiom gesprochen. Wie sieht der Ayurveda dieses Thema?*

Der Begriff Mikrobiom ist relativ neu, taucht also in den klassischen vedischen Schriften nicht auf. Der Ayurveda spricht stattdessen von *agni*, dem Verdauungsfeuer, als Grundlage für einen gesunden Darm. Das Prinzip ist: Nur wenn die Nahrung richtig aufgeschlossen wird, können die Darmbakterien sie optimal verarbeiten.

**„Agni ist die Voraussetzung für ein gesundes Mikrobiom“**

*Wie hängen agni und Mikrobiom zusammen?*

*Agni* sorgt dafür, dass die Nahrung vollständig verdaut und in feine Bestandteile zerlegt wird. Diese sind wiederum die Nahrung für unsere Darmbakterien. Ein starkes *agni* fördert also ein stabiles, vielfältiges Mikrobiom. Ist das Verdauungsfeuer jedoch zu schwach, entstehen unverdaut gebliebene Rückstände – im

Ayurveda *ama* genannt. Diese belasten den Darm, fördern ungünstige Gärungsprozesse und können dann zu typischen Beschwerden wie Blähungen oder Trägheit führen.

**Pañcakarma – Neustart für den Darm**

*Welche Rolle spielt pañcakarma bei der Regeneration des Darms?*

*Pañcakarma* ist die zentrale Therapie, um den Darm zu reinigen und zu regenerieren. Die Kur besteht aus drei Phasen: Vorbereitung, Haupt- und Nachbehandlung. In der Vorbereitungsphase werden eingelagerte Stoffwechselrückstände gebunden – zum Beispiel durch das Trinken von Ghee. Wärmetechniken und Massagen sorgen dafür, dass die Gewebe weich und gut durchblutet sind, damit sich Ablagerungen daraus lösen können. In der Hauptphase werden diese Toxine über Ausleitungsverfahren entfernt – etwa durch abführende Anwendungen oder Einläufe. Zum Schluss folgt die Aufbauphase, in der der Darm mit nähren-

den Einläufen und angepasster Ernährung gestärkt wird. So kann sich die Schleimhaut regenerieren und die Darmflora ihr Gleichgewicht wiederherstellen.

### Ayurveda-Praxistipp

**Was Sie für ein starkes *agni* tun können**

- **Morgens:** Trinken Sie nach dem Aufstehen ein Glas heißes Wasser, um Ihr Verdauungsfeuer zu aktivieren.
- **Regelmäßigkeit:** Essen Sie zu festen Zeiten, mit 4–5 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten.
- **Frisch & warm:** Bevorzugen Sie frisch gekochte, leicht verdauliche Speisen.
- **Klug würzen:** Fenchel, Kreuzkümmel, Ingwer und Kurkuma stärken das *Agni*.
- **In Ruhe essen:** Vermeiden Sie Ablenkung, essen Sie achtsam und kauen Sie gründlich.

*So unterstützen Sie Ihr agni täglich – und legen den Grundstein für ein gesundes Mikrobiom, einen klaren Geist und ein gutes Bauchgefühl.*

# Gewinner des DACH Spa Award 2025

*Ausgezeichnet als bestes Ayurveda-Kurzentrum im deutschsprachigen Raum*

## Was uns auszeichnet – Auszug aus der Bewertung

- **Therapeutische Qualität:** Individuell abgestimmte Anwendungen, die weit über Wellness hinausgehen und echte Regeneration ermöglichen.
- **Empathie:** Ein Ort der Ruhe und Wertschätzung, an dem Gäste sich gesehen und getragen fühlen.
- **Atmosphäre:** Klare, natürliche Architektur, bewusst reduziert und auf das Wesentliche konzentriert – für innere und äußere Entlastung.
- **Kulinarisches Konzept:** Konsequenter gesundheitsorientiert, schmackhaft und mit regionalem Einfluss, serviert in familiärem Ambiente.
- **Nachhaltigkeit:** Volle Punktzahl für den Einsatz natürlicher, nachhaltiger Materialien und erneuerbarer Energien.

Der Gewinn des DACH Spa Award 2025 zeigt: In Birstein erwartet Sie das Beste, was Ayurveda in Europa zu bieten hat – kompetent, individuell und mit echter Hingabe.



Dieser renommierte Preis ehrt die besten Spas und Gesundheitszentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz – für Qualität, authentische Konzepte und besondere Gästeerlebnisse. Das unabhängige Auswahlverfahren bewertet nicht nur das räumliche Ambiente und die Professionalität der Behandlungen, sondern auch „weiche“ Kriterien wie die Fähigkeit, Menschen einfühlsam auf ihrem Weg zu Gesundheit und innerer Balance zu begleiten. Unser Haus konnte auf der ganzen Linie überzeugen.

Die Jury würdigte vor allem die außergewöhnliche Verbindung aus therapeutischer Tiefe, Herzenswärme und individuell abgestimmten Anwendungen – Attribute, die eine Ayurveda-Kur in Birstein zu einer nachhaltigen Erfahrung machen.









# Harmonische Räume

*Ein Kraftort im Einklang mit Vastu-Shastra, der vedischen Baukunst*

Das Rosenberg Ayurveda Kurzentrum strahlt eine ruhige, einladende Atmosphäre aus, die Sie willkommen heißt. Hier sind Licht, Design und Interieur sorgsam aufeinander abgestimmt, sodass die Räume harmonisch schwingen. Es ist ein kraftvoller Ort, an dem Heilung geschehen kann.

## Der Ayurveda des Wohnens

Mit viel Liebe zum Detail wurden Elemente des Vastu-Shastra, dem „Ayurveda des Wohnens“, in die Gestaltung integriert. Ganz im Sinne der ayurvedischen Heilkunde will auch die Vastu-Tradition Voraussetzungen dafür schaffen, dass Menschen gesund und in ihrer vollen Kraft durchs Leben gehen. Diese Intention verleiht dem Haus eine besondere Energie, die überall spürbar ist.

## Lieblingsplätze entdecken

Auf dem Anwesen wirken hochwertige Materialien wie Naturholz, Lehm, Terrakotta und Schiefer zusammen. Innenhöfe und weite Gänge lassen die Lebenskräfte der Natur frei fließen und fördern als Herzzräume die Begegnung von Menschen.

In unserem Haus öffnen sich viele Orte, um darin zu verweilen: Verbringen Sie besinnliche Momente in der lichtdurchfluteten Lounge oder stöbern Sie in unserer Bibliothek mit ayurvedischen Werken und ausgewählter Belletristik. Dazu gibt es einen duftenden Tee, den Sie im AyurCafé oder entspannt auf einer Liege im Garten genießen können.

## Stilvolle Zimmer mit Charakter

Die Zimmer im Gästehaus des historischen Forsthauses sind einfach, aber behaglich in warmen Farben eingerichtet – genau richtig, um bei sich selbst anzukommen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Im neuen Kurhaus verbinden sich klare Linien mit dem Charme von IndianArt-Design. In den Zimmern setzen original indische Kunstwerke individuelle Akzente. Als Unikate verleihen sie jedem Raum seinen ganz eigenen Charakter.



# Zimmer und Preise inkl. Vollpension

*Übernachtung inklusive ayurvedischer Verpflegung\**

Kurhaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	Einzelbelegung	Doppelbelegung
<b>EZ Deluxe „Ojas – Lebensfrische“</b> 22 m² voller Inspiration und ein wunderbarer Ausblick in die Natur oder mit 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 begehbare Dusche.	€ 249,–	–
<b>EZ/DZ Deluxe „Ashvins – Göttliche Zwillinge“</b> Jedes der 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.	€ 260,–	€ 180,–
Gästehaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	Einzelbelegung	Doppelbelegung
<b>EZ „Prana – Lebensenergie“</b> 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 Raum-atmosphäre mit klösterlichem Charakter ermöglichen Rückzug und Ruhe im Innen und Außen.	€ 146,–	–
<b>EZ „Tejas – Leuchtende“</b> 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.	€ 195,–	–
<b>DZ „Surya – Sonne“</b> Ein schönes Zimmer mit Zugang zur Terrasse/Südseite und zum Garten. Ca. 20 m² gemütlich ausgestattet mit Parkett, Terracotta sowie mit zwei Einzelbetten.	€ 176,–	€ 134,–
<b>Dachstudio/Junior Suite „Svarga – Himmel“</b> 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.	€ 238,–	€ 168,–

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. Preisänderungen vorbehalten.



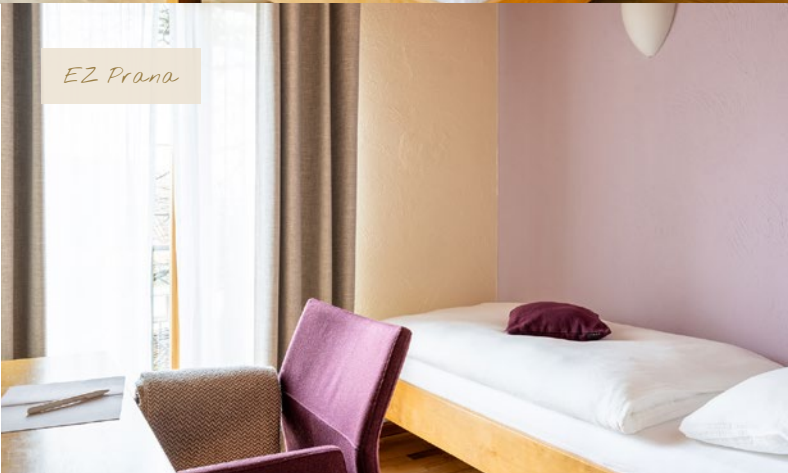
EZ Ojas



EZ 1DZ Svarga



EZ Prana



EZ Ojas 1DZ Ashvins



Ayurvedische Voll-  
verpflegung ist im  
Zimmerpreis ent-  
halten.



DZ Ashvins





# Seien Sie gut beraten

*bei der Wahl der richtigen Kur  
mit passendem Zimmer*

Bei Bedarf vermitteln wir Ihnen im Rahmen Ihrer Kurentscheidung auch eine medizinische Beratung durch einen unserer Ayurveda-Experten.

+ 49 (0)6054-9131-0  
➔ [rosenberg-ayurveda.de](https://www.rosenberg-ayurveda.de)



*Beratungstermin  
online buchen*



## 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 bei einem leckeren Ayurveda-Abendessen und enden am letzten Kurtag nach dem Mittagessen.

Alles, was Sie für Ihren Kuraufenthalt benötigen, ist vorhanden, wie Bademantel, Haartrockner etc.. Auf Dinge, die Ihren ganzheit-

lichen Regenerationsprozess stören könnten, wie Fernseher oder Minibar, haben wir hingegen bewusst verzichtet. Ein **offenes W-LAN** finden Sie im Café und in unserer Bibliothek. Die Zimmer im Kurhaus (Ojas/Ashvins) verfügen über einen LAN-Anschluss. Auch eine Netzfreeschaltung unterstützt die Reduktion von möglicherweise belastenden elektromagnetischen Schwingungen.

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.



### Leistungen privater Krankenkassen und Steuervorteile

Die im Rahmen der Kur anfallenden ärztlich-medizinischen Leistungen werden Ihnen von unseren assoziierten Medizinerinnen analog der Gebührenordnung der Ärzte gesondert aufgelistet (auf Wunsch über Büdingen Med – Ärztliche Verrechnungsstelle Büdingen GmbH – Extragebühr) bzw. als Heilpraktikerleistungen zusammengestellt. Diese können Sie eventuell ganz oder teilweise von Ihrer privaten Krankenkasse erstattet bekommen, je nach Versicherungspolice. Bitte nutzen Sie sonst ggf. die Möglichkeit, Heilleistungen steuerlich abzusetzen.

# Ayurveda-Ratgeber

**WEBINAR** mit unseren *Ayurveda-Kur-Medizinerinnen*

## Mehr Gesundheit mit Ayurveda – Heilkunde für den Alltag

Erleben Sie Ayurveda-Wissen aus erster Hand – praxisnah, verständlich und inspirierend. In unserem Ayurveda-Ratgeber teilen Kerstin Rosenberg und Ayurveda-Kur-Medizinerinnen ihr Wissen zu wichtigen Gesundheitsthemen und zeigen, wie Sie Ihr Wohlbefinden mit einfachen ayurvedischen Anwendungen und Ernährungsempfehlungen stärken

können. Freuen Sie sich auf spannende Live-Gespräche, wertvolle Alltagstipps und die Möglichkeit, im Chat Ihre persönlichen Fragen zu dem aktuellen Fokus-Thema zu stellen.

*Zur Anmeldung*



# Healthy Friday

**ONLINE-KOCHKURS** mit *Kerstin Rosenberg*

## Heilsame Rezepte und Ernährungstipps aus der Ayurveda-Küche

Genießen Sie die heilsame Kraft der ayurvedischen Küche auch zuhause – mit saisonalen Ayurveda-Rezepten und Ernährungstipps für Ihre Gesundheit. Im Online-Kochkurs zeigt Ihnen Kerstin Rosenberg, die bekannte Ayurveda-Ernährungsspezialistin, Köchin und Buchautorin, leckere Ayurveda-Rezepte, die

Sie auf einfache Weise in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem erklärt sie den Einsatz ayurvedischer Gewürze und stellt kreative Menüvorschläge für unterschiedliche Dosha-Typen vor.

*Zur Anmeldung*



**Unsere  
Kostenlosen  
Online-  
Angebote  
für Sie!**



# Gästestimmen



## Authentische Erfahrungen aus unseren Ayurveda-Kuren

Menschen kommen ins Rosenberg Ayurveda Kurzentrum, um sich zu regenerieren und Heilung zu finden. Wie erleben sie diese Zeit? Werfen Sie mit uns einen Blick in das Gästebuch und lesen Sie, welche Erfahrungen unsere Gäste mit Ayurveda in Birstein gemacht haben.



Doris B.

Ich war für fünf Tage zur Ayur-WellMed in Birstein und bin total erholt. Endlich habe ich wieder tief geschlafen. Und erst das ayurvedische Essen: Unglaublich lecker und liebevoll zubereitet. Ich komme sehr bald wieder.



Werner K.

Meine erste Panchakarmakur hat mich tief beeindruckt, besonders die Therapeuten waren so professionell. Die Behandlungen waren intensiv und genau auf mich abgestimmt. Mein Körper hat sich regeneriert und ich habe viel Klarheit gewonnen.



Thomas K.

Selten war ich so begeistert. Die Ärztin bei meiner Kur war sehr kompetent, aber auch mitfühlend, genauso wie das ganze Team. Ich fühlte mich verstanden, gesehen und umsorgt. Ein idealer Platz, um Ayurveda wirklich zu erleben.



Sina S.

Nach sechs Tagen Physio-Veda war ich wie ausgewechselt. Vieles geht jetzt leichter und ist in Bewegung gekommen.



Sabine L.

Ein besonderer Ort für Ayurveda. Ich war schon mehrmals zur Regenerationskur dort und jedes Mal tut es auf eine andere Weise gut. Wie ein Neustart für Körper und Geist, der mir wieder Energie gibt.



Weitere Gästestimmen





*Internationales Ayurveda-Symposium*



*Gesundheit & Bildung unter einem Dach*

# 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-Learning

### Vielfältige Themen

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

### Anerkannte Qualität

erfahrene Dozenten · internationale Partnerschaften

➔ [ayurveda-akademie.org](http://ayurveda-akademie.org)

## Internationales Ayurveda-Symposium

Die Mitarbeiter und assoziierten Mediziner des Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und 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

- Ayurveda-Wissen aus aller Welt
- prall gefüllt mit Fachvorträgen und Diskussionsrunden
- Referenten von internationalem Ruf
- assoziierte Ärzte und Professoren aus Indien und Europa
- für Ayurveda-Mediziner, -Therapeuten und -Praktiker

➔ [ayurveda-symposium.org](http://ayurveda-symposium.org)

## Wissenschaftliche Studien im Ayurveda

Seit 2009 bestand eine Forschungskooperation mit dem indischen Gesundheitsministerium (AYUSH) und der Charité Universitätsmedizin in Berlin, um die Integration der ayurvedischen Medizin ins europäische Gesundheitswesen zu fördern. Eine Studie zur Kniearthrose zeigte, dass Ayurveda-Therapie konventionellen Ansätzen überlegen sein könnte und wurde 2018 mit dem Holzschuh-Preis ausgezeichnet. Auch Masterabsolventen unserer Akademie leisteten wertvolle Forschungsbeiträge, etwa zu Burnout, Brustkrebs und Schlafstörungen.

# Terminübersicht

2026

Januar			Seite
02.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.1	20
02.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.1	22
09.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK26.1	28
15.01.	JyotiMa-Retreat – Farben, Stil & Ayurveda	RPA26.1	46
18.01.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.1	40
23.01.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK26.1	32
25.01.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB26.1	24
25.01.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.1	30
31.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.2	20
31.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.2	22
Februar			
07.02.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.61	22
07.02.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK26.2	28
13.02.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK26.1	44
13.02.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL26.2	42
15.02.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.2	40
20.02.	AyurDetox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK26.1	26
20.02.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.2	30
März			
01.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.3	20
01.03.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.3	22
08.03.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.62	22
15.03.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum	INF26.1	67
15.03.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.3	40
15.03.	SattvaYoga-Retreat – Balance für Körper und Seele	YAR26.1	48
20.03.	AyurDetox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK26.2	26
20.03.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.3	30
29.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.4	20
29.03.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.4	22
April			
05.04.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB26.2	24
11.04.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.4	40
17.04.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.5	20
17.04.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.5	22
24.04.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.63	22
24.04.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK26.3	28
30.04.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.6	22

Mai			Seite
11.05.	Pancakarma – Intensivkur (19 Tage)	AIK26.31	20
11.05.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.6	20
11.05.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.7	22
18.05.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.64	22
24.05.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK26.4	28
24.05.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.4	30
31.05.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum	INF26.2	67
31.05.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.5	40
31.05.	SattvaYoga-Retreat – Balance für Körper und Seele	YAR26.2	48
Juni			
05.06.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK26.2	44
05.06.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL26.3	42
07.06.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.7	20
07.06.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.8	22
14.06.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.65	22
20.06.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB26.3	24
20.06.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.5	30
26.06.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK26.2	32
28.06.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.6	40
Juli			
03.07.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.8	20
03.07.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.9	22
10.07.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.66	22
10.07.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK26.5	28
17.07.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK26.3	44
17.07.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL26.4	42
19.07.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.7	40
24.07.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.6	30
30.07.	JyotiMa-Retreat – Farben, Stil & Ayurveda	RPA26.2	46
August			
02.08.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.8	40
08.08.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK26.6	28
14.08.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK26.3	32
16.08.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.9	20
16.08.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.10	22
23.08.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.67	22
29.08.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB26.4	24
29.08.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.7	30
September			
04.09.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK26.4	44
04.09.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL26.5	42
06.09.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.9	40
06.09.	SattvaYoga-Retreat – Balance für Körper und Seele	YAR26.3	48
20.09.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.10	20
20.09.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.11	22
27.09.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK26.68	22
27.09.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK26.7	28

Oktober		Seite	
04.10.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.10	40
09.10.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK26.4	32
11.10.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB26.5	24
11.10.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.8	30
18.10.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum	INF26.3	67
18.10.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.11	20
18.10.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.12	22
25.10.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.69	22
31.10.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.11	40
31.10.	SattvaYoga-Retreat – Balance für Körper und Seele	YAR26.4	48

### November

05.11.	JyotiMa-Retreat – Farben, Stil & Ayurveda	RPA26.3	46
08.11.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK26.8	28
08.11.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.9	30
14.11.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.12	20
14.11.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.13	22
21.11.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.60	22
27.11.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK26.5	44
27.11.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL26.6	42
29.11.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.12	40
29.11.	SattvaYoga-Retreat – Balance für Körper und Seele	YAR26.5	48

### Dezember

07.12.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.13	20
07.12.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.14	22
21.12.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.13	40
26.12.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.14	40
31.12.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.1	42

## 2027

### Januar

02.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.1	20
02.01.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK27.1	22
09.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.1	28
18.01.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB27.1	24
18.01.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM27.1	30
24.01.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK27.1	40
29.01.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK27.1	32
31.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.2	20
31.01.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK27.2	22

Februar		Seite	
07.02.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.61	22
14.02.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum	INF27.1	67
14.02.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK27.2	40
22.02.	AyurDetox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK27.1	26
22.02.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM27.2	30
28.02.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.3	20
28.02.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.3	22

### März

07.03.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.2	28
13.03.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK27.3	40
13.03.	SattvaYoga-Retreat – Balance für Körper und Seele	YAR27.1	48
14.03.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM27.3	30
19.03.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK27.1	44
19.03.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.2	42
21.03.	AyurDetox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK27.2	26
21.03.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM27.4	30
27.03.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK27.4	40

### April

04.04.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.4	20
04.04.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.4	22
11.04.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.62	22
17.04.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB27.2	24
17.04.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM27.5	30
23.04.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK27.2	44
23.04.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.3	42
25.04.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK27.5	40
25.04.	SattvaYoga-Retreat – Balance für Körper und Seele	YAR27.2	48
30.04.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK27.2	32

### Mai

02.05.	Panchakarma – Intensivkur (19 Tage)	AIK27.31	20
02.05.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.5	20
15.05.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.3	28
21.05.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.4	42
23.05.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK27.6	40
23.05.	SattvaYoga-Retreat – Balance für Körper und Seele	YAR27.3	48
31.05.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB27.3	24
31.05.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM27.6	30

### Juni

06.06.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.6	20
20.06.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum	INF27.2	67
20.06.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK27.7	40
25.06.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK27.3	32
27.06.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.4	28
27.06.	AyurWellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM27.7	30



# Stammgast- Vorteil

*Gesundheit zahlt  
sich aus*

Eine Ayurveda-Kur stellt wichtige Weichen für ein gesundes Leben. Zur Vorbeugung ist es ideal, die Wirkung Ihrer Kur in regelmäßigen Abständen aufzufrischen. So sorgen Sie dafür, dass Sie voller Energie sind und die *doshas* im Gleichgewicht bleiben. Im Rosenberg Ayurveda Kurzentrum möchten wir Sie mit einem Bonus unterstützen, wenn Sie wiederholt etwas für Ihre Gesundheit tun.

## **Preisvorteil ab Ihrer dritten Kur**

Schon ab Ihrer dritten Kur bei uns profitieren Sie von einem Stammgast-Bonus in Höhe von 5 % auf den Kurpreis. Ab der fünften Kur zahlen Sie sogar 10 % weniger. Der Bonus gilt nur für Sie persönlich und ist nicht übertragbar. Wir freuen uns darauf, Sie bald wieder in Birstein zu begrüßen!





# Kostenlose Infotage

*Am Rosenberg Ayurveda Gesundheits- & 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 – vor Ort oder online

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

## Anmeldung

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

➔ [rosenberg-ayurveda.de](https://rosenberg-ayurveda.de)

## Termine Infotage • 11.00 – 17.00 Uhr

15. März 2026	INF26.1
31. Mai 2026	INF26.2
18. Oktober 2026	INF26.3
14. Februar 2027	INF27.1
20. Juni 2027	INF27.2

**Preis** € 0,-



*Hier geht's direkt zur Anmeldung*

## Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

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

➔ **rosenberg-ayurveda.de**



DACH SPA  
AWARDS  
WINNER 2025



rosenberg.ayurveda



Rosenberg Ayurveda



RosenbergAyurveda