



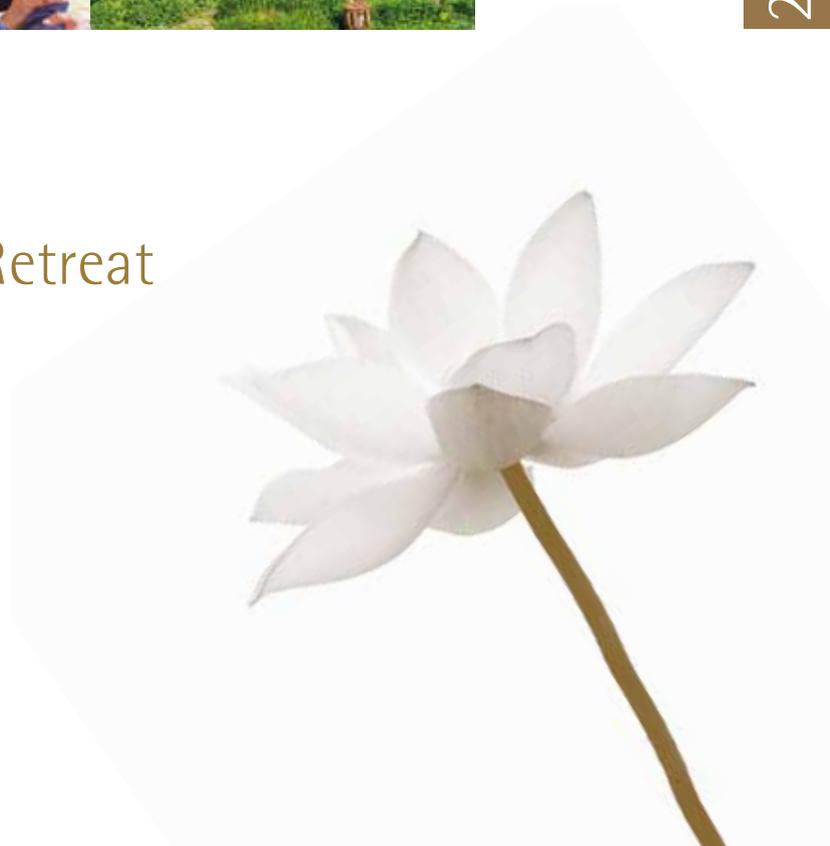
GmbH & Co.KG

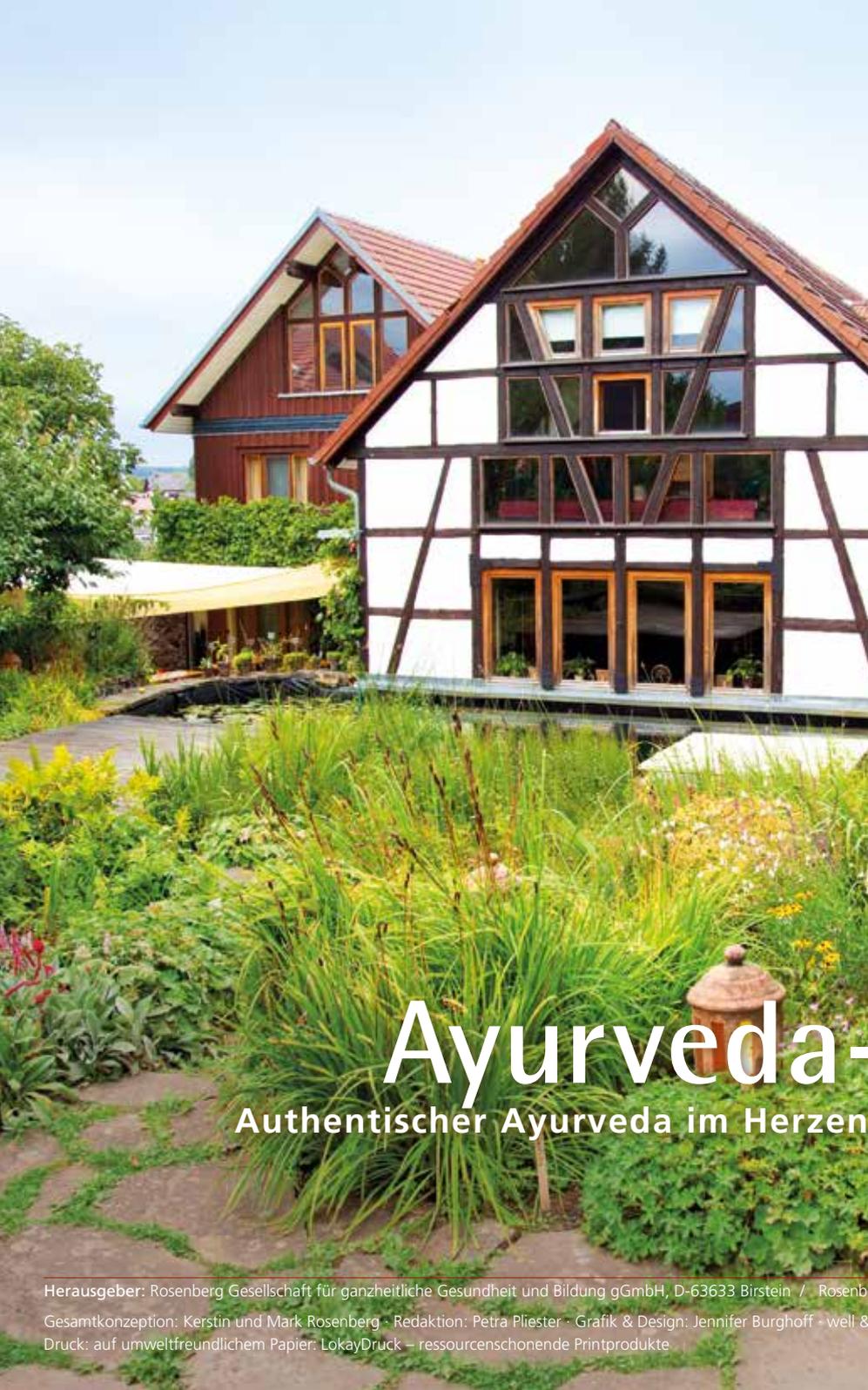
Ayurveda Gesundheits-
und **Kurzentrum**



2020/21

Ayurveda-Kuren
Medizin · Regeneration · Retreat





Ayurveda-Kuren

Authentischer Ayurveda im Herzen von Deutschland



Herausgeber: Rosenberg Gesellschaft für ganzheitliche Gesundheit und Bildung gGmbH, D-63633 Birstein / Rosenberg Ayurveda & Wellness-Consulting AG, CH 8032 Zürich

Gesamtkonzeption: Kerstin und Mark Rosenberg · Redaktion: Petra Pliester · Grafik & Design: Jennifer Burghoff · well & art GbR, Fulda

Druck: auf umweltfreundlichem Papier: LokayDruck – ressourcenschonende Printprodukte

Erleben Sie Ayurveda

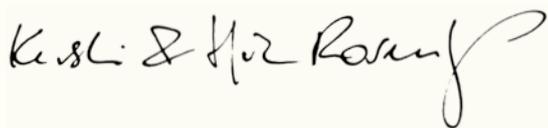
Medizinische Kuren mit Herzensqualität

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

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

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

Auf eine Begegnung freuen sich herzlichst Ihre



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



Willkommen in Birstein

Authentischer Ayurveda im Herzen von Deutschland

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

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

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

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

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



Ganzheitliche Ayurveda-Kuren

Heilung und Lebenskunst für Körper, Geist und Seele

Leben im Gleichgewicht

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

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

Das holistische Verständnis menschlichen Wohlbefindens macht Ayurveda zu einer effizienten Heilkunde.

Charakteristisch für den Ayurveda ist, dass er auf Eigenverantwortung setzt und die Selbstheilungskräfte der Patienten aktiviert.

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

Welche Kur ist die richtige?

- **Medizinische Kuren**
Eine medizinische Kur findet unter der Leitung eines Arztes oder Heilpraktikers statt. Sie eignet sich für Menschen, die bereits unter einer Krankheit leiden oder tiefgreifend erschöpft sind. Die Behandlungen reinigen, entgiften und stärken den Organismus.
- **Regenerationskuren**
Aufbauende Kuren sind für Menschen konzipiert, die präventiv etwas für sich tun möchten. Mit ihrer vitalisierenden und verjüngenden Wirkung tragen sie dazu bei, die Gesundheit zu erhalten. Außerdem verbessern sie die körperliche und geistige Widerstandskraft.
- **Yoga-Ayurveda-Retreats**
Ein Retreat hat die Schwerpunkte Yoga und Meditation in Verbindung mit ayurvedischen Anwendungen unter der Leitung eines qualifizierten Yogalehrers. Es ist für all diejenigen geeignet, die sich eine Auszeit gönnen möchten.

Nahrung als Medizin

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

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

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

Psychologische Betreuung

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

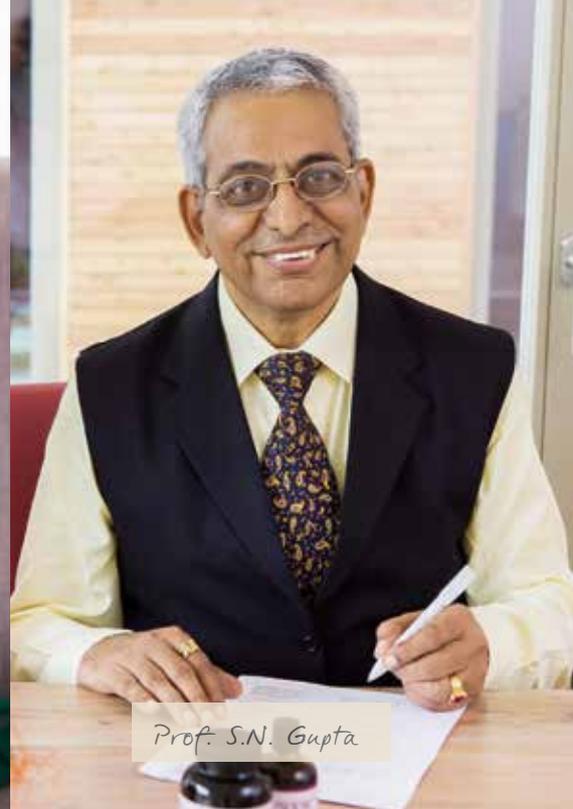
Bewegung & Yoga

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 und Yoga zur Unterstützung des ganzheitlichen Behandlungserfolgs. Deshalb beginnen und beschließen Sie Ihre erfüllten Kurtage mit ayurvedisch inspiriertem Yoga.





Dr. med. Kalyani Nagerssheth



Prof. S.N. Gupta



Petra Eich-Mylo



Stefan Ries



Léini Siebenaller

Unsere Ayurveda-Kurmediziner

Erfahren · kompetent · einfühlsam

Dr. med. Kalyani Nagersheth

ist Fachärztin für rehabilitative und physikalische Therapie mit Zusatzqualifikation in Ayurveda, ärztlicher Psychotherapie und Phytotherapie. Die deutsch-indische Ayurveda-Ärztin ist medizinische Leiterin des Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrums 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 engagierte Expertin für Naturheilkunde verfügt über ein profundes Wissen und langjährige Erfahrung in der Ayurveda-Medizin. Als Autorin hat sie bereits mehrere Bücher veröffentlicht – u.a. „Ayurveda mit heimischen Heilpflanzen“.

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

ist ein weit über die Grenzen seines Landes bekannter und mehrfach ausgezeichnete Ayurveda-Arzt und Dozent. Als leitender Chefarzt am P. D. Patel Ayurveda Hospital und Professor am J.S. Ayurveda College in Gujarat/Indien ist es ihm gelungen, eine der angesehensten

pañcakarma-Kliniken Indiens aufzubauen. Im Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum ist er fachlicher Begleiter der *pañcakarma*-Kuren und Supervisor unserer Ayurveda-Mediziner und Therapeuten. Seine beiden in Deutschland erschienenen Fachbücher (Haug-Medizinverlage) zur medizinischen Ayurveda-Therapie dienen als Referenzwerke für die Ayurveda-Ausbildung in Europa.

Petra Eich-Mylo

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

Stefan Ries

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

Léini Siebenaller

ist Heilpraktikerin und Ayurveda-Medizinerin mit einem abgeschlossenen Studium an der Europäischen Akademie für Ayurveda. Ihre besondere Leidenschaft und Expertise liegt in der Ernährungs- und Phytotherapie, die sie in ihre Konsultationen und in die Führung der hauseigenen *pañcakarma*-Küche einbringt. Da sie darüber hinaus in zahlreichen Kuren als Therapeutin mitwirkt, verbindet sie auf ideale Weise medizinische und manualtherapeutische Kompetenzen.

Unsere leitenden Ayurveda-Therapeuten

Prävention & Heilkunde

In den *pañcakarma*-Kuren wird die medizinische Kurleitung von einem Team aus kompetenten Heilpraktikerinnen unterstützt. Zu ihren Aufgaben gehört es, in der Kräuterküche Präparate für die ayurvedischen Anwendungen frisch herzustellen, unsere Kurgäste mit individuellen Empfehlungen zu begleiten und medizinische Ölanwendungen durchzuführen.



Nina Kuhn verfügt als Ayurveda-Therapeutin, psychologische Ayurveda-Beraterin und Yogalehrerin über einen langjährigen Erfahrungsschatz, den sie als Kur- und Retreateiterin, Betreuerin und Therapeutin einbringt.



Sandra Woll behandelt als Heilpraktikerin, Ayurveda-Medizinerin und Phytotherapeutin unsere Patienten ganzheitlich und abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse. Sie ergänzt unser Team während der *pañcakarma*-Kuren mit ihrer Expertise in ayurvedischer Beratung und manueller Therapie.



Alkje Schütze ist Apothekerin und Heilpraktikerin und absolviert zurzeit das Studium zum Master of Science in Ayurveda-Medizin. Ihre medizinische Fachkompetenz fließt während der *pañcakarma*-Kuren in die Kräuterküche sowie in die ayurvedische Beratung der Kurgäste ein.



Christine Martini-Häfner verfügt als Heilpraktikerin, Ayurveda-Medizinerin, Yoga- und Schmerz-Therapeutin über ein umfangreiches Repertoire der komplementären Manual-, Kräuter- und Bewegungstherapie. Diese Behandlungsmethoden nutzt sie kompetent im Rahmen von *pañcakarma*- und *PhysioVeda*-Kuren.



Valeska Fischer ist Ayurveda-Therapeutin und bringt ihre langjährige klinische Erfahrung als ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerin in die Kuren ein. Ihr besonderes Fachgebiet sind die ayurvedischen Spezialanwendungen, für deren Qualitätssicherung sie verantwortlich ist.

Rasayana-Kuren & Retreats

Die Leiterinnen unserer Regenerationskuren und Retreats arbeiten mit einem Team von mehr als 20 hervorragend ausgebildeten Therapeuten zusammen, die jeden Gast mit viel Einfühlungsvermögen persönlich und konstitutionsgerecht betreuen.



Helga Thurn studierte bei den besten Ayurveda-Lehrern im Westen die ayurvedische Massage und Öltherapie. Die erfahrene Kurleiterin überzeugt mit ihrer souveränen Fachkompetenz und authentischen Lebenserfahrung rund um Ayurveda.



Jutta Krebs leitet seit vielen Jahren Ayurveda-Kuren und -Ausbildungen am Rosenberg Kompetenzzentrum in Birstein. Die ausgebildete Lehrerin, Logopädin, Naturkosmetikerin und Yogalehrerin zeichnet sich durch tiefes Wissen und Feingefühl aus.



Petra Wolfinger ist Krankenschwester, Yoga-Lehrerin und Ayurveda-Massage-Therapeutin. Mit ihrer Expertise in der Frauenheilkunde, im Yoga und Lifestyle-Management ist sie eine einfühlsame Leiterin der Sattva-Yoga- und Frauen-Retreats.



Dr. Ulrike Kienzle verbindet als Musikwissenschaftlerin, Yogalehrerin und psychologische Ayurveda-Therapeutin die Weisheit der vedischen Wissenschaften mit den heilsamen Wegen des Hatha-Yoga, Ayurveda und der Meditation.



Marion Heil ist Yogalehrerin BDY, hat ihre Ausbildung in den USA gemacht und unterrichtet seit über 20 Jahren Yoga. In ihrem Unterricht legt sie Wert darauf, den Geist zu beruhigen, Energien zu bündeln und Herzverbindungen wachsen zu lassen.



Stephanie Bunk begleitet das Meditationsretreat als Psychologin, Yogalehrerin und erfahrene Meditationslehrerin. Mit präserter Bewusstheit und strahlender Lebensfreude vermittelt sie die Techniken und Übungsformen der Achtsamkeit.





Das Besondere

unserer Kuren

In Verbindung mit der Europäischen Akademie für Ayurveda gilt das Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum als führendes Kompetenzzentrum für Ayurveda-Medizin und -Forschung. Unserer innovativen Ayurveda-Kuren zeichnen sich u.a. durch die folgenden Qualitätsmerkmale aus:

- **herausragende Ayurveda-Mediziner** und -Therapeuten mit langjähriger Praxiserfahrung
- **authentische Behandlungsansätze** und Zusatzangebote durch indische Ayurveda-Ärzte
- **ganzheitliche Kurkonzepte** und Behandlungen, abgestimmt auf Ihre Konstitution
- **kunstvolle Ayurveda-Massagen/-Therapien** mit Einfühlungsvermögen und Präzision
- eine persönlich gestaltete Atmosphäre mit umfassendem **Rahmenprogramm** und ganzheitlich-psychologischer Begleitung
- eine ernährungstherapeutisch ausgerichtete **Ayurveda-Küche**, die heilsame Rezepte mit Genuss und Lebensfreude verbindet



Ayurveda-Kuren im Überblick

Authentisch · innovativ · berührend

Medizinische Kuren*	Tage			Seite
Pancakarma	13	Klass. Ayurveda-Reinigungskur, medizinisch betreut	€ 3.380,-*	20
SvasthaMed	7	Individuelle Kur unter medizinischer Leitung	€ 1.820,-*	22
Burnout-Prävention	6	Ayurveda-Therapie mit psychologischer Begleitung	€ 1.560,-*	24
Langhana Detox	6	Ayurveda-Kur zur Entgiftung und Gewichtsreduktion	€ 1.470,-*	26
PhysioVeda	6	Spezialkur für den Bewegungsapparat	€ 1.560,-*	28
AyurWellMed	6	Regenerationskur mit medizinischem Gesundheitscheck	€ 1.470,-*	30
AyurPrevent	2	Wochenendkur mit medizinischem Gesundheitscheck	€ 490,-*	31
Regenerationskuren				
Rasayana	5	Regeneration für Körper, Geist und Seele	€ 1.130,-	34
AyurBeauty	2	Wochenendkur mit Schönheitsprogramm	€ 510,-	36
AyurGourmet	2	Wochenendkur für Genießer mit Silvestermenü	€ 520,-	38
Ayurveda-Tageskur	1	Auszeit vom Alltag	€ 246,-	39
Retreats				
Sattva-Yoga	5	Mit Ayurveda und Yoga zu inneren Kraftquellen	€ 980,-	42
Meditation intensiv	6	Retreat für Gelassenheit und Stressresistenz	€ 940,-	43
ShaktiVeda	3	Yoga und Ayurveda für die Wandlung im Wechsel	€ 690,-	44
Yoga intensiv	5	Yoga-Retreat für Lebendigkeit & inneres Wachstum	€ 980,-	45
AyurPrakriti	2	Ayurveda-Yoga-Retreat zur Selbsterkenntnis	€ 460,-	46
TriVarga	2	Meditation & Coaching zu den großen Lebensthemen	€ 460,-	47

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

Teilnehmer-Stimme

„Mit dem Konzept der Doshas konnten wir Ursachen unserer Erkrankung verstehen, statt nur die Auswirkungen mit Medikamenten zu behandeln.“

Chikitsa

Medizinische Kuren

Ganzheitlich heilen mit Ayurveda

Die Entstehung von Krankheiten

Aus ayurvedischer Sicht liegt der Ursprung einer Erkrankung 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. Dadurch werden natürliche Stoffwechselprozesse blockiert, so dass sich Toxine und Schlackestoffe im Gewebe ablagern. Langfristig kann sich daraus eine Krankheit entwickeln.

Eine ayurvedische Medizin (*kaya chikitsa*) zielt mit ihren Behandlungskonzepten darauf ab, die ursprüngliche Balance der drei Doshas, d.h. die individuelle Konstitution, wiederherzustellen.

Diagnosemethoden

Unsere Ayurveda-Mediziner stützen sich zunächst auf eine detaillierte Anamnese, um die ursächlichen Krankheitsfaktoren, ihre Entwicklung und die aktuellen Symptome zu verstehen. Bei der Diagnose kommen dann acht verschiedene Verfahren zum Einsatz:

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

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

Ablauf einer medizinischen Kur

Gesundheit durch intensive Reinigung

1. Vor der Kur wird mittels Fragebogen und Beratungsgespräch das passende Kurprogramm abgestimmt.
2. Eingangskonsultation mit ausführlicher Anamnese bei Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.
3. Vorbereitungsphase:
Je nach Indikation werden Ghee, Massagen und Dampfbäder angewandt, um Toxine und Ablagerungen aus den Geweben zu lösen.
4. Reinigungsphase:
Ausleitung der freigesetzten Stoffe aus dem Körper mit Hilfe eines oder mehrerer der fünf Reinigungsverfahren (*pañcakarma*).
5. Aufbauphase:
Stärkende *rasāyana*-Präparate regenerieren Körper und Geist, begleitet von sanfter Bewegung mit Yoga, Atemübungen und Meditation.
6. Abschlusskonsultation mit Empfehlungen zu einer angepassten Ernährung und Lebensweise.
7. Nach der Kur unterstützt eine telefonische Nachbetreuung (kostenlos) den nachhaltigen Kurerfolg.

Unsere medizinischen Ayurveda-Kuren werden von qualifizierten Ayurveda-Ärzten und -Heilpraktikern mit langjähriger Erfahrung geleitet. Sie setzen die traditionelle Ayurveda-Heilkunst klassisch und komplementärmedizinisch für das ganzheitliche Wohlbefinden des Patienten ein. Alle in dieser Broschüre genannten Mediziner verantworten ihre ayurveda-medizinischen Leistungen eigenständig. Unsere Ayurveda-Therapeuten stehen als renommierte Massage-Spezialisten und oft auch als Ausbilder unseres Kompetenzpartners, der Europäischen Akademie für Ayurveda, für die hohe Qualität der Behandlungen ein.

Vorteile einer Ayurveda-Kur in Deutschland

- kein Reisetress, der Krankheitsbilder verschlimmern kann
- deutschsprachige, verständnisvolle Kurleitung, geschult in europäischen Zivilisationskrankheiten
- kontrollierte, zertifizierte Präparate
- abgestimmte, regionale Schonkost
- individuelle Nachbetreuung zu Hause

Konsultationstage

mit Dr. med. Kalyani Nagersheth

Unsere ärztliche Leitung Frau Dr. med. Kalyani Nagersheth offeriert einmal monatlich einen Sprechstundentag, für den Sie sich im Voraus anmelden können. Mit ihrer Expertise in Allgemeinmedizin, Ayurveda und Psychologie ermöglicht Dr. med. Kalyani Nagersheth in einer individuellen Beratung (Umfang 60 Minuten) einen ganzheitlichen Ansatz.

Besprechen Sie mit uns Ihren persönlichen Terminwunsch unter + 49 (0) 60 54 - 91 31 - 0.

Weitere Termine für Konsultationen und Ernährungsberatungen auf www.rosenberg-ayurveda.de



Lassen Sie sich ayurveda-medizinisch beraten.

Weitere Termine im Internet
www.rosenberg-ayurveda.de

Konsultationstermine · Umfang 60 min

24. Januar 2020	KON20.1
6. März 2020	KON20.2
3. April 2020	KON20.3
15. Mai 2020	KON20.4
12. Juni 2020	KON20.5
10. Juli 2020	KON20.6
11. September 2020	KON20.7
16. Oktober 2020	KON20.8
20. November 2020	KON20.9

Preis € 148,58

Viele Privatpatienten können diese Leistung mit ihrer Krankenkasse abrechnen. Prüfen Sie Ihre Versicherungspolice.



Krankheitsbilder und ihre Behandlung

Individuelle Therapiestrategien für Patienten

Medizinische Indikationen

Ayurvedische Heilverfahren zielen darauf ab, nicht nur die Symptome einer Erkrankung zu lindern, sondern die Ursache aufzuspüren und zu beseitigen. Deshalb eignet sich die Ayurveda-Medizin auch für chronische Beschwerden. Aus Sicht des Ayurveda können folgende Krankheiten meist erfolgreich behandelt werden:

- Erkrankungen des Bewegungsapparates: Rückenschmerzen, Arthrose, Arthritis*, Rheuma*, Faser-Muskel-Schmerz, Gicht
- Stoffwechselstörungen: Diabetes mellitus Typ 2, Funktionsstörungen der Schilddrüse, Über- und Untergewicht
- Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt: Verdauungsstörungen, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Reizdarmsyndrom, Magen- und Darmgeschwüre, Entzündungen der Magenschleimhaut (Gastritis)
- Hautkrankheiten: Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne, Ekzeme

- Erkrankungen der Atemwege: Asthma, chronische Bronchitis, chronische Entzündungen der Nasenschleimhäute, -nebenhöhlen und Mandeln
- Allergien: Heuschnupfen, Nahrungsmittel-/Hautallergien
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems: Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, koronare Herzkrankheit
- neurovegetative Störungen: Stress, Erschöpfung, Burnout (Prävention), Schlafstörungen, Migräne, leichte Depressionen, Tinnitus, Multiple Sklerose
- gynäkologische Beschwerden: Zysten, Myome, Endometriose, Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden
- Erkrankungen im Urogenitaltrakt: chronische Entzündungen von Blase, Niere, Nierenbecken, Prostata-Beschwerden
- begleitende Krebstherapie
- Entgiftung: Befreiung von Umweltgiften, Schwermetall- und Stoffwechsellrückständen

Behandlungsarten

Ayurveda therapiert stets den gesamten Menschen. Die Behandlungsstrategie berücksichtigt das persönliche Krankheitsbild, den psychischen und physischen Zustand sowie die Konstitution.

Aus diesem Grund gibt es in unseren medizinischen Kuren keinen festen Therapieplan. Der verantwortliche Arzt oder Heilpraktiker stimmt die Behandlungen individuell auf den Patienten ab. Nach einer sorgfältigen Anamnese trifft er eine medizinisch sinnvolle Auswahl aus den folgenden Anwendungen:

- Ausleitungsverfahren über Darm, Mund, Nase und Haut: Abführen (*virecana*), Einläufe (*basti*), therapeutisches Erbrechen (*vamana*), Reinigung der Nase (*nasya*), Maßnahmen zur Blutreinigung (*raktamokshana*)
- Phytotherapie mit Kräutern und Nahrungsergänzungen, die überwiegend in der haus-eigenen Kräuterküche und nach individuellen Rezepturen hergestellt werden.



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

Ayurveda-Wissen

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

www.rosenberg-ayurveda.de

Pancakarma – authentischer Ayurveda

Klassische Ayurveda-Reinigungskuren mit medizinischer Betreuung – 13 Tage

Herzstück des Ayurveda

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

Entgiftung & Regeneration

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

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

Ganzheitliche Therapieerfolge

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



Aus dem Pancakarma-Kurprogramm

- umfassende Basis-Anamnese durch unsere Ayurveda-Ärzte und -Heilpraktiker
- tägliche Konsultationen und medizinische Beratungsgespräche
- täglich abgestimmter Therapieplan mit ayurvedischen Massagen, Ölanwendungen, Kräuterheilkunde und Manualtherapien wie z. B. Öl- oder Trockenmassagen sowie Wärmeanwendungen, Packungen oder Spezialbehandlungen
- individuelle Anwendung der Ausleitungsverfahren und ergänzenden Therapieformen
- persönliche und emotionale Begleitung während des ganzen Kurprozesses
- Vorträge, Yogaunterricht, geführte Meditationen, kreative Workshops und Kochdemo
- umfassende Abschlusskonsultation

Panchakarma-Kurtermine · Umfang 13 Tage

02.01. - 15.01.20	AIK20.1
07.02. - 20.02.20	AIK20.2
21.03. - 03.04.20	AIK20.3
26.04. - 09.05.20	AIK20.4
24.05. - 06.06.20	AIK20.5
26.06. - 09.07.20	AIK20.6
23.08. - 05.09.20	AIK20.7
18.10. - 31.10.20	AIK20.8
20.11. - 03.12.20	AIK20.9
02.01. - 15.01.21	AIK21.1
31.01. - 13.02.21	AIK21.2
13.03. - 26.03.21	AIK21.3

Kurpreis **€ 3.380,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)

Dreimal im Jahr begleitet und berät *Prof. Gupta* aus Indien unsere medizinisch leitende Heilpraktikerin während der Panchakarma-Kur. Welche Kurtermine das sind, erfahren Sie auf www.rosenberg-ayurveda.de oder telefonisch.

Teilnehmer-Stimme

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

Teilnehmer-Stimme

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

SvasthaMed

**Individuelle Kur unter
medizinischer Leitung – 7 Tage**

Im Selbst verweilen

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

Individueller Behandlungsansatz

Während Ihrer SvasthaMed-Kur werden Sie von qualifizierten Ayurveda-Spezialisten umfassend betreut. Nach gründlicher Eingangskonsultation stellen erfahrene Ayurveda-Mediziner ein Behandlungsangebot auf Ihre individuelle Konstitution und Befindlichkeit ab. Dazu gehören heilkundliche Kurzkonsultationen mit der Kurleitung, wirkungsvolle (Öl-)Anwendungen,

eine typgerechte Ernährung sowie psychologische Begleitung. Außerdem schenken Kräutertherapien, natürliche Heilmittel und sanfte Ausleitungsverfahren neue Gesundheit und Lebensenergie.

Gesundheitscheck

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

Das SvasthaMed-Behandlungsprogramm

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

SvasthaMed-Kurtermine · Umfang 7 Tage

02.01. - 09.01.20	ASK20.1
07.02. - 14.02.20	ASK20.2
28.02. - 06.03.20	ASK20.3
21.03. - 28.03.20	ASK20.4
26.04. - 03.05.20	ASK20.5
24.05. - 31.05.20	ASK20.6
14.06. - 21.06.20	ASK20.7
26.06. - 03.07.20	ASK20.8
17.07. - 24.07.20	ASK20.9
23.08. - 30.08.20	ASK20.10
09.10. - 16.10.20	ASK20.11
18.10. - 25.10.20	ASK20.12
20.11. - 27.11.20	ASK20.13
06.12. - 13.12.20	ASK20.14
02.01. - 09.01.21	ASK21.1
31.01. - 07.02.21	ASK21.2
13.03. - 20.03.21	ASK21.3

Kurpreis

€ 1.820,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)

Burnout-Prävention

Ayurveda-Therapie mit psychologischer Begleitung – 6 Tage

Schutz aufbauen

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



Stressmuster erkennen

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

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

Aus dem Burnout-Präventionsprogramm

- umfangreiche Eingangskonsultationen, medizinische und psychologische Begleitung
- individuelle Ayurveda-Massagen mit ausgewählten Ölen und Kräutern
- manuelle Therapien und Spezialanwendungen, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, wie z.B.
 - *abhyāṅga* – klassische Ölmassage
 - *piṇḍa sveda* – Kräuter- o. Reisbeutelbehandlung
 - *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
 - *śirodhārā* – Stirnguss
- reinigende bzw. nährenden Einläufe (*basti* und *nasya*), sanfte Ausleitungsverfahren sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. *karāṇa purana*, *netra tarpaṇa*) entsprechend der Indikation
- trad. ayurvedische und moderne Psychotherapie
- täglich Yoga, Meditation und Achtsamkeitstraining
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo
- Abschlusskonsultation mit Empfehlungskatalog

Burnout-Kurstermine · Umfang 6 Tage

09.01. - 15.01.20	ABK20.1
14.02. - 20.02.20	ABK20.2
28.03. - 03.04.20	ABK20.3
03.05. - 09.05.20	ABK20.4
03.07. - 09.07.20	ABK20.5
30.08. - 05.09.20	ABK20.6
25.10. - 31.10.20	ABK20.7
27.11. - 03.12.20	ABK20.8
13.12. - 19.12.20	ABK20.9
09.01. - 15.01.21	ABK21.1
07.02. - 13.02.21	ABK21.2
20.03. - 26.03.21	ABK21.3

Kurpreis

€ 1.560,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)

Teilnehmer-Stimme

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



Langhana Detox

Ayurveda-Kur zur Entgiftung und Gewichtsreduktion – 6 Tage

Anregung für den Stoffwechsel

Werfen Sie Ballast ab! Bei vitalisierenden Ayurveda-Massagen und einem anregenden Bewegungsprogramm finden Sie neue Leichtigkeit und Fitness im Körper und im Geist. Das Detox-Programm baut auf eine Ernährungs- und Kräutertherapie, die speziell auf den Stoffwechsel abgestimmt ist. Damit kann es gelingen, Blockaden in den biologischen Prozessen aufzulösen, den Körper zu entlasten und das Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

Darüber hinaus stimulieren Massagen mit Seidenschuhen, Kräuterpulvern und gefüllten Gazesäckchen den natürlichen Abbau von überschüssigem Fettgewebe. Die Anwendungen regen eine Straffung des Gewebes an, insbesondere in den sogenannten Problemzonen.

Ayurvedische Detox-Ernährung

Um auch im Alltag ausgewogen und gesund zu essen, lernen Sie bei Vorträgen und individuellen Beratungen die Prinzipien der ayurvedischen Ernährung kennen. In einem Kochkurs können Sie dieses Wissen gleich praktisch umsetzen.

Dazu erhalten Sie einen Speiseplan, der auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist. Das kann eine spezielle Diät-Ernährung sein oder ein Empfehlungspaket, wie Sie Ihren Körper typgerecht und genussvoll mit den benötigten Nährstoffen versorgen.

Persönliche Beratungsgespräche begleiten den intensiven Behandlungsprozess und helfen bei Bedarf, die emotionalen Ursachen falschen Essverhaltens oder Genussmittelkonsums zu verändern.

Aus dem Langhana-Programm

- *pādābhyāṅga* – ayurvedische Fußmassage
- *gharṣaṇa* – vitalisierende Ganzkörpermassagen mit Seidenhandschuhen
- *udvarthana* – stoffwechselanregende Pulvermassage mit Kräutern
- *jambira piṇḍa sveda* – Zitronen-Kräuterbeutel-Massagen mit spezieller Anti-Cellulite-Rezeptur
- *svedana* – integrierte Schwitzbehandlungen
- individuell abgestimmte Reduktionskost mit integrierter Gewürz- & Kräutertherapie
- medizinische Ernährungsberatung mit Empfehlungen und Speiseplan für zu Hause
- emotionale Begleitung im Therapieprozess
- tägliches Yoga-, Bewegungs-, Meditations- und Entspannungsprogramm
- Ayurveda-Kochdemo – mit speziellen Detox-Rezepten
- Vorträge zum Thema Abnehmen mit Ayurveda, Ernährung, Gesundheit und Psyche

Langhana-Kurtermine · Umfang 6 Tage

26.01. - 01.02.20	ALK20.1
28.02. - 05.03.20	ALK20.2
04.04. - 10.04.20	ALK20.3
09.05. - 15.05.20	ALK20.4
19.09. - 25.09.20	ALK20.5
13.12. - 19.12.20	ALK20.6
21.02. - 27.02.21	ALK21.1
29.03. - 04.04.21	ALK21.2

Kurpreis

€ 1.470,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)

PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat

Ayurveda · Yoga · Physiotherapie – 6 Tage

Arthrose und Arthritis behandeln

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

Individuelles Intensivprogramm

In unserer einwöchigen Spezialkur erhalten Sie ein Intensivprogramm mit täglichen Ayurveda-Anwendungen, Yoga- und Physiotherapie von erfahrenen Experten zur Behandlung des Bewegungsapparats bei Arthrose, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall bis zum rheumatischen Formenkreis.

Das PhysioVeda-Behandlungsprogramm

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

PhysioVeda-Termine · Umfang 6 Tage

15.01. - 21.01.20	AVK20.1
26.01. - 01.02.20	AVK20.2
28.02. - 05.03.20	AVK20.3
28.03. - 03.04.20	AVK20.4
31.05. - 06.06.20	AVK20.5
27.07. - 02.08.20	AVK20.6
25.09. - 01.10.20	AVK20.7
07.11. - 13.11.20	AVK20.8
13.12. - 19.12.20	AVK20.9
15.01. - 21.01.21	AVK21.1
07.03. - 13.03.21	AVK21.2
29.03. - 04.04.21	AVK21.3

Kurpreis

€ 1.560,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)



Forschung und Studie

Ayurveda-Therapie bei Arthrose

Seit 2009 besteht eine Forschungs Kooperation mit dem indischen Gesundheitsministerium und der Charité Universitätsmedizin in Berlin, um die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der ayurvedischen Medizin im europäischen Gesundheitswesen voranzutreiben.

Es wurde bereits eine Studie zur Ayurveda-Therapie bei Kniearthrose realisiert. Die Ergebnisse legen nahe, dass hier eine komplexe Ayurveda-Therapie einer komplexen konventionellen Therapie überlegen sein könnte.

Forschungsfonds

Unterstützen auch Sie den Forschungsfonds des VEAT – Verband Europäischer Mediziner & Therapeuten e.V. und der Rosenberg gemeinnützigen Gesellschaft für ganzheitliche Gesundheit und Bildung.

Spendenkonto

IBAN: DE20 5075 0094 0007 0088 85

BIC: HELADEF1GEL (Kreissparkasse Gelnhausen),
„Stichwort Forschungsfonds“



NEU

AyurWellMed

Regenerationskur mit medizinischem Gesundheitscheck – 6 Tage

Gesund und kraftvoll bleiben

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

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

Aus dem AyurWellMed-Programm:

- medizinische Ayurveda-Konsultation mit Anamnese, Diagnose, Therapieplan und Empfehlungskatalog für eine gesunde, typgerechte Ernährung- und Lebensweise
- individueller Behandlungsplan mit ayurvedischen Massagen, Ölbehandlungen, Spezial- und Kräutertherapie, abgestimmt auf Konstitution und Beschwerdebilder
- Yoga, Meditation und Ayurveda-Vorträge
- Koch-Demo mit praktischen Ernährungstipps

AyurWellMed-Kurtermine · 6 Tage

04.04. - 10.04.20	AWM20.1
09.05. - 15.05.20	AWM20.2
19.09. - 25.09.20	AWM20.3
21.02. - 27.02.21	AWM21.1

Kurpreis

€ 1.470,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)

AyurPrevent-Kur

Medizinisch geleitete Wochenendkur mit Gesundheitscheck

Gesundheit fördern

Entdecken Sie unter medizinischer Leitung die Quelle Ihrer Gesundheit! Die AyurPrevent-Kur umfasst ein intensives Wochenendprogramm mit ayurvedischer Beratung und Ölmassagen. Anhand der Konstitutionsbestimmung und Diagnose erhalten Sie ein persönliches Coaching für die präventive Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung.

Aus dem AyurPrevent-Programm

- Ayurveda-Konsultation mit Konstitutionsdiagnose, Therapie- & Ernährungsempfehlungen
- *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
- *abhyāṅga* – klassische Ganzkörperölmassage oder *kālari* – dynamische Ganzkörpermassage
- Ayurveda-Manual- und Öltherapie für den Rücken, Kopf oder Bauch – entsprechend Ihrer medizinischen Befunderhebung
- Rahmenprogramm mit Vortrag, Gesundheitscoaching und Ayurveda-Tipps für den Alltag
- Yoga, Entspannung und Achtsamkeitstraining: sanfte Techniken gegen den Stress

AyurPrevent-Kurtermine · Umfang 2 Tage

31.12.19 - 02.01.20	APK20.1
21.02.20 - 23.02.20	APK20.2
10.04.20 - 12.04.20	APK20.3
15.05.20 - 17.05.20	APK20.4
17.07.20 - 19.07.20	APK20.5
16.10.20 - 18.10.20	APK20.6
13.11.20 - 15.11.20	APK20.7
11.12.20 - 13.12.20	APK20.8
31.12.20 - 02.01.21	APK21.1
29.01.21 - 31.01.21	APK21.2

Kurpreis

€ 490,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)





Rasayana

Regenerationskuren

Das Geheimnis von strahlender Schönheit, Immunkraft und Lebensfreude

Gesundheit hat viele Facetten: Manche betrachten sie lediglich als das Fernbleiben von Krankheit. Ayurveda hingegen versteht ganzheitliche Gesundheit als einen Zustand, in dem sich Körper und Psyche im Gleichgewicht befinden und über viel Lebensenergie verfügen. Eine vitale Lebensfreude, gepaart mit starker Immunkraft und hoher Belastungsfähigkeit resultieren daraus.

Der Schlüssel zu Gesundheit und Glück liegt aus ayurvedischer Sicht in der erneuernden Kraft unseres Verdauungsfeuers (*agni*), welches mittels einer typgerechten Auswahl von Nahrungsmitteln und deren achtsamer Zubereitung dem Organismus alle Nähr- und Vitalstoffe zuführt, die er für seine Erneuerung, Regeneration und Verjüngung benötigt.

Als „*Rasayana*“ 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 Konzepte der 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 nach südindischer Tradition
- emotional berührende Gespräche und liebevolle Betreuung durch einfühlsame Kurtherapeuten
- familiäre Wohlfühlatmosphäre unter Gleichgesinnten

Rasayana

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

Vitalität & Lebensfreude

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

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

Lebensenergie für den Alltag

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

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

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

Aus dem Rasayana-Behandlungsprogramm:

- *pādābhyāṅga* – ayurvedische Fußmassage
- *abhyāṅga* – Ganzkörperölmassage
- *śirodhāra* – Stirnguss mit warmem Öl; alternativ: *mūkabhyāṅga-lepa* – Gesichtsbehandlung
- *kalari* – dynamische Ganzkörpermassage nach südindischer Tradition; alternativ: ayurved. Teilkörpermassage (Bauch, Kopf, Rücken)
- *gharṣaṇa* – ayurvedische Seidenhandschuhmassage
- *svedana* – Schwitzbehandlungen
- Konstitutionsbestimmung und Lebensstilberatung mit der Kurleitung
- Vorträge, Yoga, Entspannung, Meditation, Kochdemo, Workshops & Gesprächsrunden
- individuelle Begleitung und „Zeit für sich“



Rasayana-Kurtermine · Umfang 5 Tage

21.01. - 26.01.20	AWK20.1
02.02. - 07.02.20	AWK20.2
23.02. - 28.02.20	AWK20.3
15.03. - 20.03.20	AWK20.4
12.04. - 17.04.20	AWK20.5
17.04. - 22.04.20	AWK20.6
18.05. - 23.05.20	AWK20.7
14.06. - 19.06.20	AWK20.8
21.06. - 26.06.20	AWK20.9
12.07. - 17.07.20	AWK20.10
19.07. - 24.07.20	AWK20.11
02.08. - 07.08.20	AWK20.12
17.08. - 22.08.20	AWK20.13
05.09. - 10.09.20	AWK20.14
04.10. - 09.10.20	AWK20.15
01.11. - 06.11.20	AWK20.16
15.11. - 20.11.20	AWK20.17
21.12. - 26.12.20	AWK20.18
26.12. - 31.12.20	AWK20.19
24.01. - 29.01.21	AWK21.1
13.02. - 18.02.21	AWK21.2

Kurpreis

€ 1.130,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)

Teilnehmer-Stimme

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

AyurBeauty

Wochenendkur mit ayurvedischem Schönheits- und Anti-Aging-Programm

Wahre Schönheit von innen

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

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

Aus dem Behandlungsprogramm:

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

Beratungs- und Workshop-Programm:

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

AyurBeauty-Kurtermine · Umfang 2 Tage

13.03. - 15.03.20	AAK20.1
10.04. - 12.04.20	AAK20.2
07.08. - 09.08.20	AAK20.3
13.11. - 15.11.20	AAK20.4
29.01. - 31.01.21	AAK21.1

Kurpreis

€ 510,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)



Beispiele für ein AyurGourmet-Menü finden Sie unter
www.rosenberg-ayurveda.de

AyurGourmet

Wochenendkur für Genießer mit Silvestermenü

Genussvoll in das neue Jahr

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

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

Aus dem AyurGourmet Programm:

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

AyurGourmet-Kurtermin · Umfang 2 Tage

31.12.19 - 02.01.20 AKG20.1

31.12.20 - 02.01.21 AGK21.1

Kurpreis € 520,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen und AyurGourmet-Spezialprogramm, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)



Ayurveda-Tageskur

Auszeit vom Alltag

Gönnen Sie sich einen erholsamen Kurzurlaub mit Entspannung und „Zeit für sich“ in unserem schönen Institut und lassen Sie sich mit ayurvedischen Ölmassagen und Behandlungen, einem leckeren Ayurveda-Mittagsmenü und einer liebevollen, auf Sie abgestimmten Betreuung rundum verwöhnen.

Tageskur € 246,-
(2 Personen je € 198,-)
Termine nach Absprache.
Auch ideal als Geschenkgutschein.

An diesem Tag steht Ihnen eine Ayurveda-Kurtherapeutin allein zur Verfügung. Das Programm umfasst:

- persönliches Einführungsgespräch
- ayurvedische *abhyanga* Ganzkörperölmassage (90 Minuten)
- ayurvedische Teilkörperbehandlung (Gesicht, Rücken oder Füße) oder ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberatung
- ein 3-Gänge-Mittagsmenü aus unserer Ayurveda-Bioküche
- ayurvedische Biotees, -kaffee und süße Snacks für zwischendurch





Yoga

Retreats

Zeit für sich selbst mit Yoga und Ayurveda

Yoga hat viele Facetten

Vom dynamischen Flow bis zum sanften Achtsamkeitstraining – jeder Konstitutionstyp bevorzugt einen eigenen Yogastil, der seinen körperlichen und mentalen Qualitäten auf optimale Weise entspricht. Dabei ist Yoga mehr als ein sanfter Sport. Die Verbindung von Bewegung, Atemführung und Konzentration schafft Bewusstheit, Entspannung und neue Freiräume im Körper und im Geist.

Bei unseren Retreats erleben Sie eine entspannende Auszeit mit einem umfassenden Yoga- und Selbstreflektionsprogramm. Inspirierende Vorträge, angeleitete Körperreisen und stille Meditationen schenken neue Freude und Ruhe aus sich selbst heraus. Beim intensiven Hatha-Yogaunterricht – individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt (vom Anfänger bis zum sehr Fortgeschrittenen) – können Sie Ihre inneren Kraftquellen erleben.

Yoga und Ayurveda - gemeinsam wirken sie besser

Die gemeinsamen Wurzeln des Yoga und Ayurveda machen eine Kombination aus beiden Therapiemethoden besonders wirksam.

Mit Yoga befreien Sie sich von körperlichen und mentalen Anspannungen, Ayurveda schenkt Ihnen eine typgerechte Anleitung zum Gesund- und Glückseln.

Gönnen Sie sich eine Zeit nur für sich selbst, um Ihr Leben neu auszurichten und sich mit Gleichgesinnten in der Gruppe auszutauschen. Die ayurvedischen Prinzipien können Sie dabei unterstützen, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen und den Alltag passend zu gestalten.

Retreat-Highlights

- qualifizierter Yogaunterricht mit individuell abgestimmtem Übungsprogramm
- einfühlsame Ayurveda-Massagen von kompetenten Therapeuten
- angeleitete Meditationen und Entspannungstraining
- persönliche Gespräche und spirituelles Coaching mit Yoga und Ayurveda
- eine energetisierende Atmosphäre und inspirierender Austausch mit Gleichgesinnten
- konkrete Anregungen, wie Sie Ihren Lebensstil typgerecht mit Ayurveda bereichern
- einen liebevoll gestalteten Raum, um sich zu entfalten und in die eigene Mitte zu gelangen

Sattva-Yoga – Balance für Körper und Seele

Mit Ayurveda und Yoga zu inneren Kraftquellen finden – 5 Tage

Yoga & Ayurveda

Genießen Sie eine wunderschöne Woche mit individuell abgestimmten Yogastunden und erleben Sie authentischen Ayurveda mit allen Sinnen. Das individuell abgestimmte Yoga-Programm während des Retreats führt in eine neue Achtsamkeit im eigenen Üben und stärkt die positiven (sattvischen) Persönlichkeitsanteile und persönliche Resilienz.

Mit Hilfe der ayurvedischen Gesundheitsberatung gewinnen Sie mehr Verständnis, Gelassenheit und Selbstvertrauen im Umgang mit ihrem Körper, ihrem mentalen Potential und den Herausforderungen des Alltags.

Zeit für sich selbst

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

Das Sattva-Yoga Retreat-Programm:

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

Vorträge und Workshops:

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

Sattva-Yoga · Umfang 5 Tage

23.02. - 28.02.20	YAR20.1
12.04. - 17.04.20	YAR20.2
21.06. - 26.06.20	YAR20.3
12.07. - 17.07.20	YAR20.4
04.10. - 09.10.20	YAR20.5
26.12. - 31.12.20	YAR20.6
24.01. - 29.01.21	YAR21.1

Retreatpreis

€ 980,-

Inklusive aller Yogaprogramme, Behandlungen, Beratungen und Vorträge, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)

Teilnehmer-Stimme

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

Meditation intensiv

(Schweige-) Retreat für Gelassenheit und Stressresistenz – 6 Tage

Die Kraft des Geistes spüren

Meditation findet in der Gesellschaft und Wissenschaft immer mehr Anerkennung. Viele Studien zeigen die Bedeutung und Wichtigkeit von Meditation für die geistige, psychische und körperliche Gesundheit und belegen ihre hochwirksamen, gesundheitsfördernden Effekte. Das Retreat führt die Teilnehmer an eine tiefere Erfahrungsebene der Meditation heran. Es vereint einen harmonischen Wechsel von Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Yoga.

Erleben Sie eine intensive Auszeit, in der Sie in eine spirituelle Selbsterfahrung eintauchen und zu einer tiefen Innenschau gelangen. Liebevoll und psychologisch versiert führt Sie die Retreatleitung innerhalb von drei Schweigetagen mit vielen angeleiteten Meditationsübungen und einfühlsamen Gesprächen zu den Wurzeln Ihrer Persönlichkeit. Sie lernen in einer unvergesslichen Atmosphäre die Kraft des Geistes und die Transformation der Gefühle einzusetzen, in Stille, Liebe, Vertrauen und Achtsamkeit.

Aus dem Retreat-Programm

- mehrere Meditationseinheiten am Tag, kombiniert mit Gehmeditationen und Achtsamkeitsübungen
- Reflektionsrunden, in denen die eigenen Erfahrungen verarbeitet werden können
- harmonischer Wechsel von Yoga- und Meditationseinheiten
- drei Schweigetage
- psychologische Einzelgespräche
- Vorträge am Abend, die inhaltlich an den Meditationsprozess der Teilnehmer angeglichen sind

Meditation intensiv · Umfang 6 Tage

01.11. - 07.11.20

MRI20.1

Retreatpreis

€ 940,-

Inklusive aller Meditations- und Yoga-
programme, Vorträge und Beratungen, zzgl.
Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)



NEU

ShaktiVeda - Retreat für Frauen 50⁺

Yoga und Ayurveda für die Wandlung im Wechsel – 3 Tage

„Ich bin einzigartig“

– und das ist gut so! Mit dieser inneren Einstellung gelingt es Frauen, die Wechseljahre als befriedigende Wandlungsjahre zu erleben.

Um das 50. Lebensjahr herum treten Frauen in eine neue Lebensphase mit körperlichen und emotionalen Veränderungen ein. Typische Wechseljahressymptome wie Hitzewallungen und Schlafstörungen kündigen eine neue Ausrichtung an. Darüber hinaus fordert das Lebensumfeld mit Familie, Partner und Beruf uns auf, neue Inhalte und Konzepte für ein glückliches und erfülltes Leben im Älterwerden zu finden. Je nach Konstitution, Lebensweise und innerer Haltung muss nicht jede Frau unter diesen Effekten „leiden“.

Dieses Retreat ist darauf ausgerichtet, die neue Lebensphase in Reife und Fülle sowie mit Sinn und Sinnlichkeit zu erleben. Mit einfachen Yoga-, Atem- und Meditationsübungen, individueller Ayurveda-Beratung und Massage sowie interaktiven Techniken der Selbstreflexion gestalten wir Frauen-Rituale, die uns berühren und stärken.

Aus dem ShaktiVeda Retreat-Programm:

- eine ayurvedische Einzelberatung
- eine individuelle Ayurveda-Massage
- therapeutische Empfehlungen und praktische Tipps gegen Beschwerden der Wechseljahre
- Workshop zur Selbstmassage – sich selbst etwas Gutes tun
- Rituale und Workshops rund um die Themen Abschied und Neubeginn in den Wechseljahren
- täglich Yoga und Meditation

ShaktiVeda Retreat · Umfang 3 Tage

09.07. - 12.07.20 FAR20.1

01.10. - 04.10.20 FAR20.2

Retreatpreis

€ 690,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, Vorträge und Workshops, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)



Yoga intensiv

Yoga-Retreat für neue Lebendigkeit und inneres Wachstum – 5 Tage

Yoga – mehr als Asanas

Yoga ist nicht nur körperliches Training, sondern auch geistiges, emotionales und spirituelles Wachstum. Das Retreat führt die Teilnehmer in tiefere Erfahrungsräume von *Asana*, *Pranayama*, *Drishhti*, *Sadhana*, Meditation und gesunder Lebensführung. Wir erkunden die Prinzipien des achthgliedrigen Pfades, des *Vinyasa*, der Spiraldynamik und der Biomechanik, die das Üben auf der körperlichen Ebene auf eine neue Erkenntnisstufe heben und uns öffnen für das Mysterium, das Yoga tatsächlich ist.

Rhythmus und Ruhe finden

Ziel des Retreats ist es, sich auf körperlicher (grobstofflicher) und geistiger (feinstofflicher) Ebene energetisch neu aufzuladen. Ruhelose Energien können abfließen und der Körper wird neu belebt. Idealerweise gelangen wir durch das Üben von Körper- und Geisteshaltung in den „Yogazustand“ – einen inneren Raum von Stille, in dem wir uns verbunden fühlen mit uns selbst, der Natur und den Menschen um uns herum.

Das Yoga intensiv-Programm:

- eine intensive *Asana*-Einheit pro Tag – abwechselnd fließend dynamisch (nach *Vinyasa*-Prinzipien) und statisch (*Hatha*)
- eine regenerative Yoga-Einheit pro Tag – in Form von *Yin* Yoga, Restorative Yoga (*Iyengar*) oder Yoga *Nidra*
- *Pranayama* zum energetischen Ausgleich der anregenden bzw. beruhigenden *Asanas*
- Meditation im Sitzen (*Vipassana*) oder Gehen
- *Sadhana* – inspirierende spirituelle Übungen, um Yoga „von der Matte“ mit in den Alltag zu nehmen

Das Rahmenprogramm:

- Vortrag zur Yoga-Lebensweise und Psychologie
- Austausch in der Gruppe
- ein psychologisches Einzelgespräch für jede/n Teilnehmer/in

Yoga intensiv · Umfang 5 Tage

18.05. - 23.05.20	YIR20.1
17.08. - 22.08.20	YIR20.2
15.11. - 20.11.20	YIR20.3

Retreatpreis

€ 980,-

Inklusive aller Yogaprogramme, Behandlungen, Beratungen und Vorträge, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)

AyurPrakriti – finde Deinen Ursprung

Ayurveda-Yoga-Retreat zur Selbsterkenntnis – 2 Tage

Sich selbst lieben und verstehen

Ayurveda und Yoga zeigen uns, wer wir wirklich sind. Erkennen wir unsere *prakriti*, die Grundkonstitution, so gewinnen wir einen tiefen Zugang zu unserer wahren Natur mit all ihren Vorlieben, Abneigungen und Talenten, die unser Leben bestimmen.

Erleben Sie eine erfüllende Zeit mit sich selbst und kommen Sie Ihrer eigenen Persönlichkeit mit Ihren individuellen Stärken, Fähigkeiten und Bedürfnissen näher. Genießen Sie die beglückende Kraft der Selbsterkenntnis bei angeleiteten Meditationen und Körperreisen, ayurvedischer Dosha-Bestimmung und einfühlsam abgestimmten Yogastunden unter professioneller Begleitung.

Aus dem AyurPrakriti-Programm

- ayurvedisch inspirierte Yogastunden zum Erspüren der individuellen Persönlichkeitsanteile und -stärken
- Meditation und Übungen zur Selbstreflektion
- entspannende Körperreise zum Ursprung der eigenen Grundkonstitution (*prakriti*)
- Ayurveda-Coaching mit Konstitutionsbestimmung und praktischen Lebenstipps
- eine typgerechte Ayurveda-Massage

AyurPrakriti · Umfang 2 Tage

21.02. - 23.02.20	ASR20.1
17.07. - 19.07.20	ASR20.2
16.10. - 18.10.20	ASR20.3
19.02. - 21.02.21	ASR21.1

Retreatpreis

€ 460,-

Inklusive aller Yogaprogramme, Workshops, Behandlungen und Beratungen, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)



TriVarga – lebe Deine Vision

Meditation und Coaching zu den großen Lebensthemen – 2 Tage

Den tieferen Sinn finden

Immer, wenn die Zeit reif dafür ist, drängen die bedeutenden Fragen des Menschseins nach Klärung: Wer bin ich wirklich? Welche Visionen habe ich, oder wie kann ich sie finden? Und wenn ich sie gefunden habe, wie kann ich sie realisieren – mit meinen eigenen Mitteln, in meinem individuellen Umfeld, im Einklang mit meinen persönlichen, beruflichen, familiären und gesellschaftlichen Verpflichtungen?

In der Analyse der Tri-Vargas (der drei wichtigen Lebensthemen) kommen Sie in Kontakt mit Ihren tiefen inneren Sehnsüchten und Wünschen (*kama*). Sie erfahren, welchen materiellen Wohlstand Sie benötigen, um sich gesund und glücklich zu fühlen (*artha*), und wie Sie Ihr Leben in Harmonie mit der Weltordnung gestalten können (*dharma*). In dieser tief sinnigen und befreienden Arbeit lösen Sie sich von fremden Erwartungen und erkennen, dass Ihre Wünsche oftmals viel leichter zu erfüllen sind als gedacht. Oder Sie finden den Mut zu großen Aufbrüchen.

Dies kann Sie zu einer beglückenden Erfahrung der Freiheit und des Handelns aus innerer Sicherheit führen (*moksha*).

Eigene Wege gehen

Tauchen Sie in die tiefen Schichten des inneren Wissens und der Weisheit ein. Geführte Meditationen, Trancereisen, Anleitungen zur Selbstreflexion, anregende und entspannende Yogastunden sowie ein persönliches Einzelcoaching schenken Ihnen wertvolle Inspiration für Ihren persönlichen Weg.

Das TriVarga-Programm:

- Yogastunden, mal anregend, mal entspannend, zur Förderung von Gelassenheit, innerer Stärke, Flexibilität und Klarheit
- geführte Meditationen und Trancereisen
- Anleitungen zur Selbstreflexion
- individuelles Einzelgespräch mit der Retreatleiterin
- Abschlussritual

TriVarga · Umfang 2 Tage

10.04. - 12.04.20	YVR20.1
19.06. - 21.06.20	YVR20.2
26.03. - 28.03.21	YVR21.1

Retreatpreis

€ 460,-

Inklusive aller Yogaprogramme, Meditationen, Beratungen und Vorträge, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 54)



Freies Rahmenprogramm

Inklusiv bei unseren Ayurvedakuren

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

Yoga und Meditation

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

Vorträge und Abendspannung

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

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

Ayurvedisches Kochevent

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

Gemeinsam Ayurveda erleben

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



Ayurvedische Bio-Küche

Konstitutionsgerecht & lecker

Genuss für die Gesundheit

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

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



Vegetarisch



DE-ÖKO-037

EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Saisonal und regional

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

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

Ayurvedische Rezepte aus der Kurküche in Birstein:

www.rosenberg-ayurveda.de





Therapieraum



Yogaraum Lakshmi



Räume zum Wohlfühlen

East meets West – charmanter Landhausstil und IndianArt-Design

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

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

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

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



Teilnehmer-Stimme

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



Zimmer und Preise

Übernachtung inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*

Kurhaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	Einzelbelegung	Doppelbelegung
EZ Deluxe „Ojas – Lebensfrische“ 22 qm voller Inspiration und ein wunderbarer Ausblick in die Natur. Ihr Zimmer mit eigenem Balkon und liebevoll kombinierten indischen Accessoires vermittelt schon beim ersten Betreten positives Wohngefühl. Mit 140 cm breitem Bett, Lehmklimawand, Naturholzböden und begehbare Dusche.	€ 169,-	–
EZ/DZ Deluxe „Ashvins – Göttliche Zwillinge“ Jedes der neuen Zimmer ist ein Unikat. Auf 24 qm 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.	€ 189,-	€ 135,-
Gästehaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	Einzelbelegung	Doppelbelegung
EZ „Prana – Lebensenergie“ Klein, aber fein. In diesem ca. 15 qm 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.	€ 104,-	–
EZ „Tejas – Leuchtende“ Sonnige Wohlfühloase mit Balkon und Südblick. Mit einem extra-breiten Bett (120 cm) ist das 20 qm große Zimmer ein wunderbarer Ort der Entspannung.	€ 135,-	–
DZ „Surya – Sonne“ Das ideale Zimmer für Sonnenliebhaber verfügt über eine Terrasse zur Südseite. Innen umfassen die Surya-Räume ca. 20 qm und sind mit zwei Einzelbetten ausgestattet.	€ 126,-	€ 91,-
Dachstudio/Junior Suite „Svarga – Himmel“ Licht, Raum und Energie fluten unsere schönen Dachstudios. Die 35 qm großen Junior Suiten sind mit original indischen Möbeln, Doppelbett und einer Dusche sowie Badewanne ausgestattet. Die verglaste Giebelfront bietet weite Ausblicke in die schöne Natur.	€ 179,-	€ 124,-

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer, haben Vollholz-Parkett und -Möbel und sind mit Dusche/WC, Föhn, Bademantel sowie Schreibtisch ausgestattet. Kostenloses WLAN ist in 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 Mittagmenü, Abendbuffet.



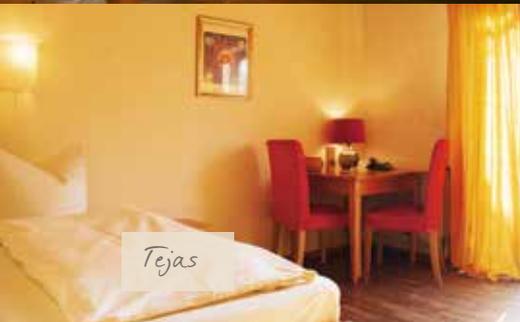
Ojas



Aslvins



Prana



Tejas



Svarga

Wir beraten Sie gerne

in der Wahl der richtigen Kur mit passendem Zimmer



Ingelore Weidner
+ 49 (0) 60 54 - 91 31-0



Sabrina Glück
+ 49 (0) 60 54 - 91 31-0

Wissenswertes

Kurkonzepte mit Herz und Kompetenz

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

Alle Ayurveda-Kuren beginnen am ersten Kurtag um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Kennenlernen beim leckeren Ayurveda-Menü und enden am letzten Kurtag nach dem Mittagessen.

Alles, was Sie für Ihren Kuraufenthalt benötigen, ist vorhanden, wie Bademantel, Haartrockner etc. Dinge, die Ihren ganzheitlichen Regenerationsprozess stören könnten, wie Fernseher oder Minibar, gibt es nicht.

Das gesamte Anwesen ist rauchfrei (bis auf einen Pavillon) und während der medizinischen Kuren sind auch Kaffee und Alkohol kontraindiziert. Im Rasayana-Konzept hingegen können Sie unseren hauseigenen AyurCafé und ein Glas Wein für die Gesundheit genießen.

Abrechnung medizinischer Leistungen mit privaten Krankenkassen



büdingenmed

Die im Rahmen der Kur anfallenden ärztlich-medizinischen Leistungen werden wir Ihnen über Büdingen Med – Ärztliche Verrechnungsstelle Büdingen GmbH analog der Gebühren-

ordnung auflisten bzw. als Heilpraktikerleistungen zusammenstellen. Diese können Sie ggf. ganz oder teilweise von Ihrer privaten Krankenkasse erstattet bekommen, je nach Versicherungspolice.

Terminübersicht

2020		Seite	2020		Seite		
02.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK20.1	20	21.06.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR20.3	42
02.01.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.1	22	26.06.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK20.6	20
09.01.	Burnout-Prävention	ABK20.1	24	26.06.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.8	22
15.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK20.1	28	03.07.	Burnout-Prävention	ABK20.5	24
21.01.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.1	34	09.07.	Retreat für Frauen – Wandlung im Wechsel	FAR20.1	44
26.01.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK20.1	26	12.07.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.10	34
26.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK20.2	28	12.07.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR20.4	42
02.02.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.2	34	17.07.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK20.5	31
07.02.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK20.2	20	17.07.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.9	22
07.02.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.2	22	17.07.	Yoga-Retreat: AyurPrakriti – finde Deinen Ursprung	ASR20.2	46
14.02.	Burnout-Prävention	ABK20.2	24	19.07.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.11	34
21.02.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK20.2	31	27.07.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK20.6	28
21.02.	Yoga-Retreat: AyurPrakriti – finde Deinen Ursprung	ASR20.1	46	02.08.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.12	34
23.02.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.3	34	07.08.	AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm	AAK20.3	36
23.02.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR20.1	42	17.08.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.13	34
28.02.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK20.2	26	17.08.	Yoga Intensiv-Retreat	YIR20.2	45
28.02.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.3	22	23.08.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK20.7	20
28.02.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK20.3	28	23.08.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.10	22
13.03.	AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm	AAK20.1	36	30.08.	Burnout-Prävention	ABK20.6	24
15.03.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.4	34	05.09.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.14	34
21.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK20.3	20	19.09.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK20.5	26
21.03.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.4	22	19.09.	AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck	AWM20.3	30
28.03.	Burnout-Prävention	ABK20.3	24	25.09.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK20.7	28
28.03.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK20.4	28	01.10.	Retreat für Frauen – Wandlung im Wechsel	FAR20.2	44
04.04.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK20.3	26	04.10.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.15	34
04.04.	AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck	AWM20.1	30	04.10.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR20.5	42
10.04.	AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm	AAK20.2	36	09.10.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.11	22
10.04.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK20.3	31	16.10.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK20.6	31
10.04.	TriVarga – lebe Deine Vision: Meditationsretreat	YVR20.1	47	16.10.	Yoga-Retreat: AyurPrakriti – finde Deinen Ursprung	ASR20.3	46
12.04.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.5	34	18.10.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK20.8	20
12.04.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR20.2	42	18.10.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.12	22
17.04.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.6	34	25.10.	Burnout-Prävention	ABK20.7	24
26.04.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK20.4	20	01.11.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.16	34
26.04.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.5	22	01.11.	Retreat: Meditation intensiv	MRI20.1	43
03.05.	Burnout-Prävention	ABK20.4	24	07.11.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK20.8	28
09.05.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK20.4	26	13.11.	AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm	AAK20.4	36
09.05.	AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck	AWM20.2	30	13.11.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK20.7	31
15.05.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK20.4	31	15.11.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.17	34
18.05.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.7	34	15.11.	Yoga Intensiv-Retreat	YIR20.3	45
18.05.	Yoga Intensiv-Retreat	YIR20.1	45	20.11.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK20.9	20
24.05.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK20.5	20	20.11.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.13	22
24.05.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.6	22	27.11.	Burnout-Prävention	ABK20.8	24
31.05.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK20.5	28	06.12.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.14	22
14.06.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK20.7	22	11.12.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK20.8	31
14.06.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.8	34	13.12.	Burnout-Prävention	ABK20.9	24
19.06.	TriVarga – lebe Deine Vision: Meditationsretreat	YVR20.2	47	13.12.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK20.6	26
21.06.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.9	34	13.12.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK20.9	28



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu folgender Ayurveda-Kur an:

Bezeichnung _____

Datum _____ Nr. _____

Ich/Wir buche/-n folgende Unterkunft für meinen/unseren Kuraufenthalt:

EZ „Ojas“ EZ „Ashvins“ EZ „Prana“ EZ „Tejas“

EZ Dachstudio „Svarga“ DZ „Dachstudio„Svarga“

DZ „Ashvins“ DZ „Tejas“ DZ „Surya“

Meine Anzahlung zahle ich sofort durch Überweisung nach erfolgter Bestätigung der Anmeldung und Erhalt der Rechnung. Mit den auf der Rückseite genannten Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden.

1. Person

Vorname _____

Name _____

Straße _____

Land, PLZ, Ort _____

Telefon _____

Mobil _____

E-Mail _____

2. Person

Vorname _____

Name _____

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die umseitig abgedruckten Geschäftsbedingungen. Diese sind außerdem im Internet nachzulesen.

Datum _____ Unterschrift/ _____

Ich bin Stammkunde und habe bereits mehr als zwei Kuren in Ihrem Hause besucht.

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:

Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG,

Forsthausstr. 6, D-63633 Birstein oder per Fax an +49 (0) 6054-9131-36.

21.12.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.18	34
26.12.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK20.19	34
26.12.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR20.6	42
31.12.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK21.1	31
31.12.	AyurGourmet – Wochendendkur mit Silvestermenü	AGK21.1	38

2021

Seite

02.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK21.1	20
02.01.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK21.1	22
09.01.	Burnout-Prävention	ABK21.1	24
15.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK21.1	28
24.01.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK21.1	34
24.01.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR21.1	42
29.01.	AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm	AAK21.1	36
29.01.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK21.2	31
31.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK21.2	20
31.01.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK21.2	22
07.02.	Burnout-Prävention	ABK21.2	24
13.02.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK21.2	34
19.02.	Yoga-Retreat: AyurPrakriti - finde Deinen Ursprung	ASR21.1	46
21.02.	AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck	AWM21.1	30
21.02.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK21.1	26
07.03.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK21.2	28
13.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK21.3	20
13.03.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK21.3	22
20.03.	Burnout-Prävention	ABK21.3	24
26.03.	TriVarga – lebe Deine Vision: Meditationsretreat	YVR21.1	47
29.03.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK21.2	26
29.03.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK21.3	28



Teilnahmebedingungen – Kuren

Anmeldung

Die Anmeldung hat schriftlich zu erfolgen. Erst durch die Anmeldebestätigung seitens der Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG kommt der Vertrag zustande und die Anzahlung wird fällig.

Zahlungsweise

Neben der Anzahlung werden alle restlichen Gebühren laut Rechnung bis 2 Wochen vor Kurbeginn fällig.

Buchung

Bei Nichtzustandekommen der Kur können über die bei uns eingegangenen Beträge hinaus keine weiteren Erstattungs- oder Haftungsansprüche gestellt werden. Ebenso behalten wir uns vor, jene in unseren Programmen oder im Internet genannten Kurleiter/ Therapeuten durch entsprechend andere Fachkräfte zu ersetzen.

Kündigung

Für den Fall, dass Sie das Vertragsverhältnis kündigen, gilt folgende Regelung: Bei Stornierung (Kündigung) Ihrer Anmeldung bis zu zwei Wochen vor Kurbeginn verfällt Ihre Anzahlung. Buchen Sie stattdessen eine andere Kur, wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von € 50,- fällig. Bei Ab- oder Ummeldung innerhalb 14 Tage vor Kurbeginn berechnen wir die Hälfte des Betrags, es sei denn, ein Ersatzteilnehmer wird nominiert oder Sie können einen sog. unvorhersehbaren wichtigen Grund angeben. Ab sieben Tage vor Beginn berechnen wir neben dem vollen Betrag zusätzlich noch die Unterkunftskosten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Widerrufsrecht und -folgen

Sie können Ihre Anmeldung ohne Angabe von Gründen innerhalb von zwei Wochen schriftlich widerrufen. Für die Wahrung der Frist genügt das rechtzeitige Absenden des Widerrufs an die Anschrift: Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG, Forsthausstr. 6, D-63633 Birstein, info@rosenberg-ayurveda.de

Zimmerbuchung

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie auch den Wunsch für Ihr Zimmer an. Sollte dieses nicht mehr verfügbar sein, buchen wir Sie in die nächsthöhere oder nächstniedrigere Zimmerkategorie ein, je nachdem, welche Alternative Sie in Ihrer Anmeldung angegeben haben. Mit einer neuen Zimmerkategorie verändert sich auch der Gesamtpreis Ihrer Buchung, den wir Ihnen umgehend mitteilen. Durch Ihre Anmeldung erklären Sie sich vorab mit dieser Preisanpassung einverstanden.

Verantwortlichkeit und Haftung

Jeder Teilnehmer trägt die volle Selbstverantwortung für sein Handeln. Der Veranstalter haftet nur im Falle von Vorsatz bzw. grober Fahrlässigkeit. Im Übrigen sind Haftungsansprüche ausgeschlossen. Dies gilt insbesondere für Körperverletzungen und Diebstahl jeder Art. Etwasige Krankheiten müssen den Kurleitern vor Beginn der Veranstaltung mitgeteilt werden. Die angebotenen Rasayana-Wellness-, Tages- und AyurGourmet-Kuren ersetzen keine ärztliche Behandlung oder Therapie. Auch alle anderen Kurangebote unter medizinischer Leitung eines Heilpraktikers oder Arztes sind NICHT darauf angelegt, eine ggf. bestehende medizinische Behandlung zu ersetzen, sondern eine solche zu ergänzen.

Datenschutzhinweise

Vor Beginn einer Kur bitten wir Sie, einen Anamnesebogen auszufüllen. Ihre Gesundheitsdaten werden von uns streng vertraulich behandelt und ausschließlich an den Sie während der Ayurveda-Kur behandelnden Arzt bzw. Heilpraktiker weitergeleitet. Einsicht in die für die Therapie wichtigen Patientendaten erhalten darüber hinaus auch die an der Kur mitwirkenden Therapeuten. Alle Angaben unterliegen der Schweigepflicht für Ärzte/Heilpraktiker/medizinisches Personal. Den Anamnesebogen sowie unsere ausführliche Datenschutzerklärung für Patienten finden Sie online unter www.rosenberg-ayurveda.de/footer/agb.html

Veranstalter

Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG Forsthausstr. 6, D-63633 Birstein;
Geschäftsführung: AyurSoul GmbH, vertreten durch Mark Rosenberg, HRA 93152 Hanau.
Veranstalter der Retreats ist die Rosenberg Gesellschaft für ganzheitliche Gesundheit & Bildung gGmbH (REAA), D-63633 Birstein, Geschäftsführer Kerstin und Mark Rosenberg, HRB 12226 Hanau

Stammgast-Vorteil

Treue, die sich auszahlt

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

Preisvorteil ab Ihrer dritten Kur

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

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



Ayurveda in Birstein

Das Kompetenzzentrum

Die Europäische Akademie für Ayurveda ist als Kompetenzzentrum und anerkannte Bildungseinrichtung für Ayurveda-Medizin und Therapie seit über 25 Jahren in Europa und Indien bekannt. Die gemeinnützige Gesellschaft hat an ihren Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz mittlerweile mehr als 25.000 Teilnehmer ausgebildet. Das Angebot erstreckt sich über die Themenwelten Medizin, Massage, Ernährung, Psychologie und Yoga.

Ihren Qualitätsanspruch sichert sich die Akademie u.a. über intensive Kooperationen mit indischen und europäischen Universitäten, Kliniken und Fachverbänden sowie über anerkannte Zertifizierungen.

Seit 1998 findet alljährlich das Internationale Ayurveda Symposium in Birstein statt: Die Fachkonferenz mit Teilnehmern aus aller Welt setzt wichtige Impulse für Bildung, Forschung und Praxis in der Ayurveda-Medizin.



Europäische Akademie
für Ayurveda

Empfehlungen für Ayurveda-Kuren

Indien und Sri Lanka

Sie träumen von einer Ayurveda-Kur oder Yogareise in Indien oder auf Sri Lanka? Wir empfehlen den Veranstalter NEUE WEGE Reisen. Als Spezialreiseveranstalter für Yoga- und Ayurvedareisen besitzt NEUE WEGE über 30 Jahren Erfahrung und fundiertes Insiderwissen im asiatischen Reiseraum. Besonderes Augenmerk liegt darauf, im Einklang mit der Natur und Kultur des Gastlandes zu reisen und dabei die Umgebung intensiv zu erleben, ohne sie zu verändern!

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

Das NEUE WEGE – Angebot in Asien und Europa:

- Ayurveda-Kuren
- Yoga-Reisen
- Asien-Reisen
- Europa-Ferienkurse
- Projektreisen
- Saisonangebote
- Spezialgebiet: Gruppenreisen für Ayurveda-therapeuten, Yogalehrer und deren Schüler

www.neuwege.com/rosenberg

Neue Wege
Bewusst Reisen





GmbH & Co.KG

Ayurveda Gesundheits-
und **Kurz**zentrum

Rosenberg Health & Management
GmbH & Co.KG
63633 Birstein · Forsthausstraße 6
Tel + 49 (0) 6054 - 9131-0 · Fax -36
info@rosenberg-ayurveda.de
www.rosenberg-ayurveda.de

Werden Sie Teil unseres
Ayurveda-Netzwerkes!



[www.facebook.com/
RosenbergAyurveda](http://www.facebook.com/RosenbergAyurveda)



[www.instagram.com/
rosenberg.ayurveda/](http://www.instagram.com/rosenberg.ayurveda/)



Infotage

Besuchen Sie einen kostenlosen Infotag in Birstein, um uns und Ayurveda kennenzulernen.

Von 11.00 bis 17.00 Uhr erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm:
Ayurveda-Vorträge · Kurinfos · Workshops · Hausführung · Kochshow

Birstein	Sonntag, 02.02.20	INF20.1
Birstein	Sonntag, 24.05.20	INF20.2
Birstein	Sonntag, 23.08.20	INF20.3
Birstein	Sonntag, 01.11.20	INF20.4

Ayurveda-Kuren im Internet

Tauchen Sie in die Welt des Ayurveda ein!

Auf unserer Website erwarten Sie

- Ayurveda-Rezepte
- Tipps für die ayurvedische Ernährung und Massage zu Hause
- Ayurveda-Wissen

sowie alle Informationen zu unseren Kuren, Produkten und Veranstaltungen.

www.rosenberg-ayurveda.de