



Ayurveda Gesundheits-  
und Kurzentrum

# Ayurveda- Kuren

- Medizin
- Regeneration
- Retreat

2025/26





### 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 für Ihre Gesundheit & Lebensfreude*

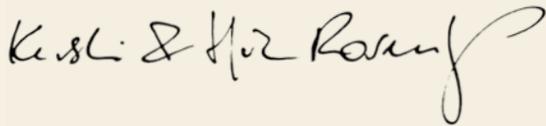
In jeder Ayurveda-Kur erleben wir mit, wie sehr sich unserer Kurgäste verändern, während sie bei uns sind. Zuvor erschöpfte Gesichter gewinnen an Strahlkraft, nach wenigen Tagen begegnen wir Menschen voller Vitalität und Ausdruck.

Bereits die ersten Massagen lösen alte Verspannungen, unsere Gäste beginnen, ihren Körper wieder zu spüren. Sie werden offener, weicher, präsenter – und Ayurveda kann seine volle Wirkung entfalten. Unsere medizinischen Kuren reinigen den Organismus mit den überlieferten Verfahren des *pañca-karma* oder konzentrieren sich auf spezielle Themen wie Darmgesundheit oder den Bewegungsapparat. Erfahrene Ayurveda-Ärzte und -Heilpraktiker begleiten diesen Prozess und stimmen ihn in feinen Nuancen auf jeden Patienten ab.

Wer präventiv etwas für seine Gesundheit tun möchte, dem empfehlen wir eine *rasāyana*-Kur. In den Händen achtsamer Therapeuten erfahren unsere Gäste, wie ihre Lebensenergie gestärkt wird und sie sich nachhaltig regenerieren, verwöhnt von gesunden Köstlichkeiten aus unserer ayurvedischen Bio-Küche.

Wann dürfen wir Ihnen ein erfülltes, gesundes Leben schenken? Wir freuen uns sehr darauf, Sie bald persönlich zu begrüßen – hier in Birstein, wo der Ayurveda in Europa zuhause ist.

Herzlichst



*Mark und Kersti 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, persönlichen Atmosphäre. Achtsame und inspirierende Begegnungen wechseln sich ab mit Momenten der Ruhe und des Rückzugs, ganz so, wie Sie es brauchen. Legendar 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

*Heilung und Lebenskunst für Körper, Geist & Seele*

## Leben im Gleichgewicht

Innere Harmonie und das Gleichgewicht aller im Körper innewohnenden Kräfte sind die Grundlage für ein erfülltes und langes Leben. Auf diesem Grundgedanken basiert die Ayurveda-Medizin, die auf eine 2.500 Jahre alte Tradition zurückblickt. Inzwischen bestätigen immer mehr empirische Forschungen ihre positiven Effekte auf die Gesundheit. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 2. Im Gegensatz zur westlichen Medizin stellt Ayurveda die ganzheitliche Gesundheit in den Mittelpunkt seines vielschichtigen Heilsystems. Charakteristisch für den Ayurveda ist, dass er auf Eigenverantwortung setzt und die Selbstheilungskräfte der Patienten aktiviert. Deshalb bekommt in einer medizinischen Kur jeder Gast zum Abschluss einen individuell ausgearbeiteten Therapieplan für 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.

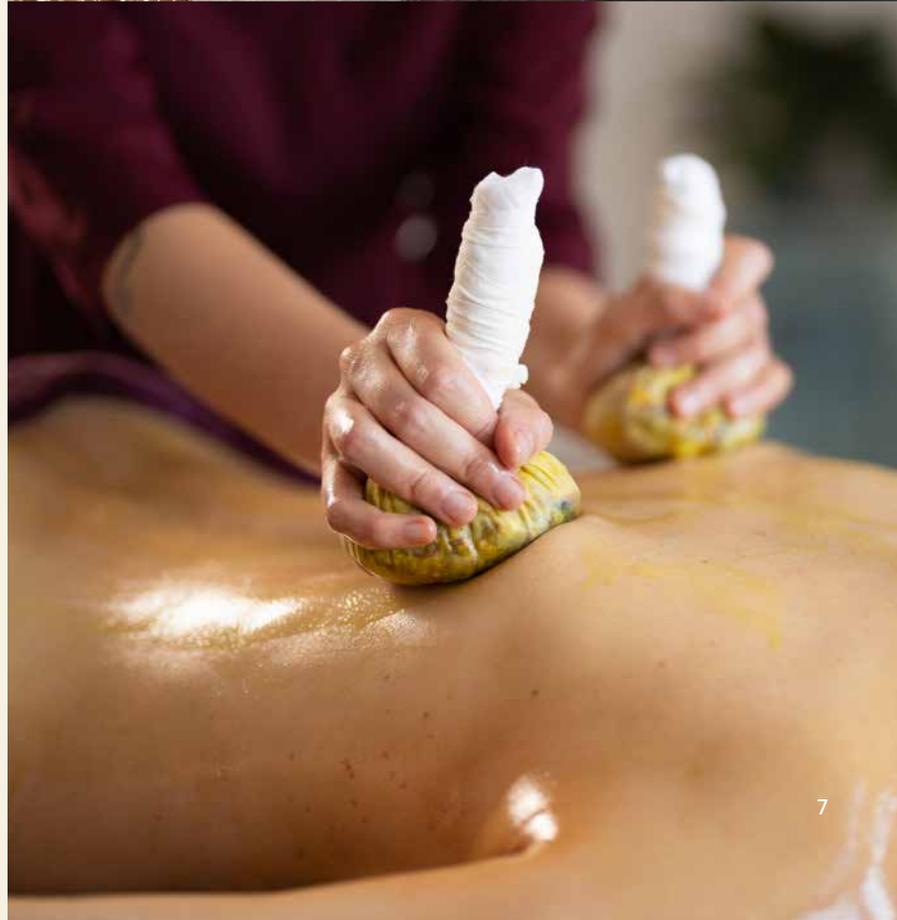
Das können Sie auch zuhause umsetzen, denn in einer individuellen Beratung und einem Kochevent erhalten Sie viele praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag.

### **Ganzheitliche Kurbegleitung**

Jeder Reinigungs- und Regenerationsprozess ist eine Befreiung von körperlichen und psychischen Belastungen, welche die Gesundheit und Lebensfreude beeinträchtigen. Begleitende Gespräche mit unseren 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**

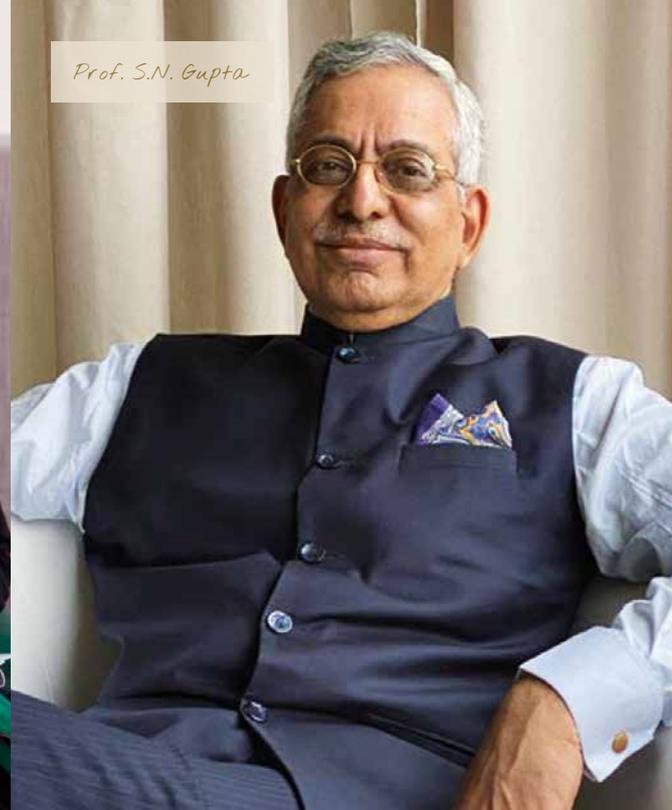
Innere Ruhe und eine sanfte Stimulation des Bewegungsapparats sind für den therapeutischen Effekt der ayurvedischen Anwendungen äußerst wichtig. In unserem Kurprogramm setzen wir bewusst auf das Zusammenspiel von Ayurveda, Yoga und Entspannung zur Unterstützung des ganzheitlichen Behandlungserfolgs.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



*Dr. med. Kalyani Nagersheth*



*Prof. S.N. Gupta*



*Petra Eich-Mylo*



*Silva Zitzmann*



*Theresa Sita Rosenberg*



*Leini Siebenaller*



*Alkje Schätze*

# 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 ausgezeichneter 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. Nach langjähriger Erfahrung in der westlichen Medizin praktiziert sie nun mit großer Leidenschaft als Ayurveda-Ärztin gemeinsam mit ihrer Kollegin Frau Dr. Nagersheth in der Ayurveda-Praxis in Frankfurt und in den *pañcakarma*-Kuren am Rosenberg Kur- und Kompetenzzentrum in Birstein.

## **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.

## **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 und als Dozentin an der REAA in Birstein. Ihre Spezialgebiete sind Ayurveda-Diagnose, Phytotherapie und ayurvedische Tierheilkunde.

## **Léini Siebenaller**

Nach dem PG Dip.-Studium der Ayurveda-Medizin führt Léini Siebenaller ihre eigene Praxis in Trier, in der sie ganzheitlich ayurveda- und psychotherapeutisch tätig ist. Sie arbeitet als assoziierte Heilpraktikerin in unseren Kuren. Mit ihrer Expertise in der Ernährungs- und Phytotherapie wirkt sie auch in der *pañcakarma*-Kräuterküche mit.

## **Alkje Schütze**

ist Heilpraktikerin und Master of Science in Ayurveda-Medizin. Der Schwerpunkt ihrer Praxisarbeit liegt in der integrativen Krebsmedizin, für die sie eine Zusatzausbildung absolviert hat. Ihre umfassenden Kenntnisse als Apothekerin bringt sie ebenfalls mit ein. Als Mental Health Coach arbeitet sie mit Hypnose, buddhistischer Psychologie und Verhaltens- sowie Systemtherapie.

# Ihre Ayurveda-Experten

*Kompetent an Ihrer Seite*

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



*Dr. Astrid Gerstemeier*

Promov. Oecotrophologin  
(Spezialgebiet Mikrobiom  
& Darmgesundheit)



*Ariane Hotzel*

Ayurveda-Gesundheits-  
beraterin, Systemischer Werte-  
Coach & Yogalehrerin



*Marta Illescas*

Heilpraktikerin & Ayurveda-  
Gesundheitsberaterin



*Stephanie Riecker*

Heilpraktikerin & Master of  
Science Ayurveda-Medizin



*Roman Skazhenikov*

Heilpraktiker, Yogalehrer,  
Physiotherapeut mit osteopa-  
thischem Behandlungsansatz



*Helga Thurn*

Ayurveda-Therapeutin





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

Unsere  
medizinischen  
*Experten*  
sind jederzeit  
für Sie da!



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



*Sandra Woll*  
Heilpraktikerin, exam.  
Krankenschwester & Master of  
Science Ayurveda-Medizin



*Dr. Marlene Vogel*  
Ayurveda-Therapeutin &  
Yogalehrerin



# Das Besondere *unserer Kuren*

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



**Herausragende assoziierte Ayurveda-Mediziner** & Ayurveda-Manual-Therapeuten mit langjähriger Praxiserfahrung



In der Regel begleitet **ein Therapeut** den Gast während der gesamten Kur



**Ganzheitliche Kurkonzepte** und Behandlungen, abgestimmt auf Ihre Konstitution



**Kunstvolle Ayurveda-Massagen** und Therapien mit Einfühlungsvermögen & Präzision



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



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

# Ayurveda-Kuren im Überblick

Kur	Tage	Beschreibung	Seite
<i>Medizinisch intensiv*</i>			
<b>Pancakarma</b>	<b>13/20</b>	Klassische Ayurveda-Reinigungskuren unter medizinischer Leitung	<b>20</b>
<b>SvastaMed</b>	<b>6/7</b>	Individuelle Ayurveda-Kur unter medizinischer Leitung	<b>22</b>
<b>AgniPlus</b>	<b>6</b>	Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	<b>24</b>
<i>Medizinisch fokussiert*</i>			
<b>BalaMental</b>	<b>6</b>	Ayurveda-Therapie mit Mental Coaching	<b>26</b>
<b>Langhana Detox</b>	<b>6</b>	Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit & Vitalität	<b>28</b>
<b>PhysioVeda</b>	<b>6</b>	Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	<b>30</b>
<b>WellMed</b>	<b>6</b>	Präventionskur mit medizinischer Konsultation	<b>32</b>
<b>AyurPrevent</b>	<b>2</b>	Medizinisch geleitete Wochenendkur	<b>34</b>
<i>Ganzheitlich regenerativ</i>			
<b>Rasayana</b>	<b>5</b>	Ayurveda-Regeneration für Körper, Geist & Seele	<b>42</b>
<b>Sattva-Retreat</b>	<b>5</b>	Yoga-Ayurveda-Retreat: Balance & Achtsamkeit für Körper & Seele	<b>44</b>
<b>AyurFlow</b>	<b>2</b>	Ayurveda-Wochenende für mehr Lebensenergie	<b>46</b>
<b>AyurShakti</b>	<b>2</b>	Ayurveda-Wochenende für die erfüllte Weiblichkeit	<b>48</b>



# chikitsā

## 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 Eingangsgesprächs 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 erzeugt werden und nach der deutschen Kosmetikordnung für den Markt zugelassen sind.



*Hier geht's direkt zu unseren medizinischen Kuren*

# 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 empfehlen wir eine medizinische Kurzberatung (siehe Seite 36).

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, -nebenhöhlen und Mandeln

### Allergien

Heuschnupfen, Nahrungsmittel-/Hautallergien, Nahrungsmittelintoleranzen

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

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

### Gynäkologische Beschwerden

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

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

### Begleitende Krebstherapie

Aufbau nach der Chemotherapie/Bestrahlung, dauerhafte Rezidiv-Unterstützung

### Leber- 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 telefonisch von einem unserer assoziierten Ayurveda-Mediziner beraten (siehe Seite 36).

## 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
- **gharśaṅga** – 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
- **karāna purana** und **netra tarpaṅga** – Ölung  
der Sinnesorgane





# Pancakarma

## 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.

### Pancakarma 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, fachlicher begleitet von Prof. Dr. S.N. Gupta.

### Aus dem Pancakarma-Programm

- umfassende Basis-Anamnese durch unsere assoziierten Ayurveda-Ärzte und -Heilpraktiker
- tägliche Kurzkonsultationen und medizinische Beratungen
- manuelle Therapien und Spezialanwendungen wie z.B.
  - *abhyañga* – klassische Ölmassage
  - *piñda 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. *karāna 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

### Pancakarma-Kurtermine · 13 Tage

02.01. – 15.01.25	AIK25.1
02.02. – 15.02.25	AIK25.2
03.03. – 16.03.25	AIK25.3
29.03. – 11.04.25	AIK25.4
27.04. – 10.05.25 *	AIK25.5
08.06. – 21.06.25	AIK25.6
05.07. – 18.07.25	AIK25.7
10.08. – 23.08.25	AIK25.8
29.08. – 11.09.25	AIK25.9
21.09. – 04.10.25 *	AIK25.10
26.10. – 08.11.25	AIK25.11
22.11. – 05.12.25	AIK25.12
02.01. – 15.01.26	AIK26.1
31.01. – 13.02.26	AIK26.2
01.03. – 14.03.26	AIK26.3
12.04. – 25.04.26	AIK26.4
11.05. – 24.05.26	AIK26.5
05.06. – 18.06.26	AIK26.6

### Pancakarma Tri Termine · 19 Tage

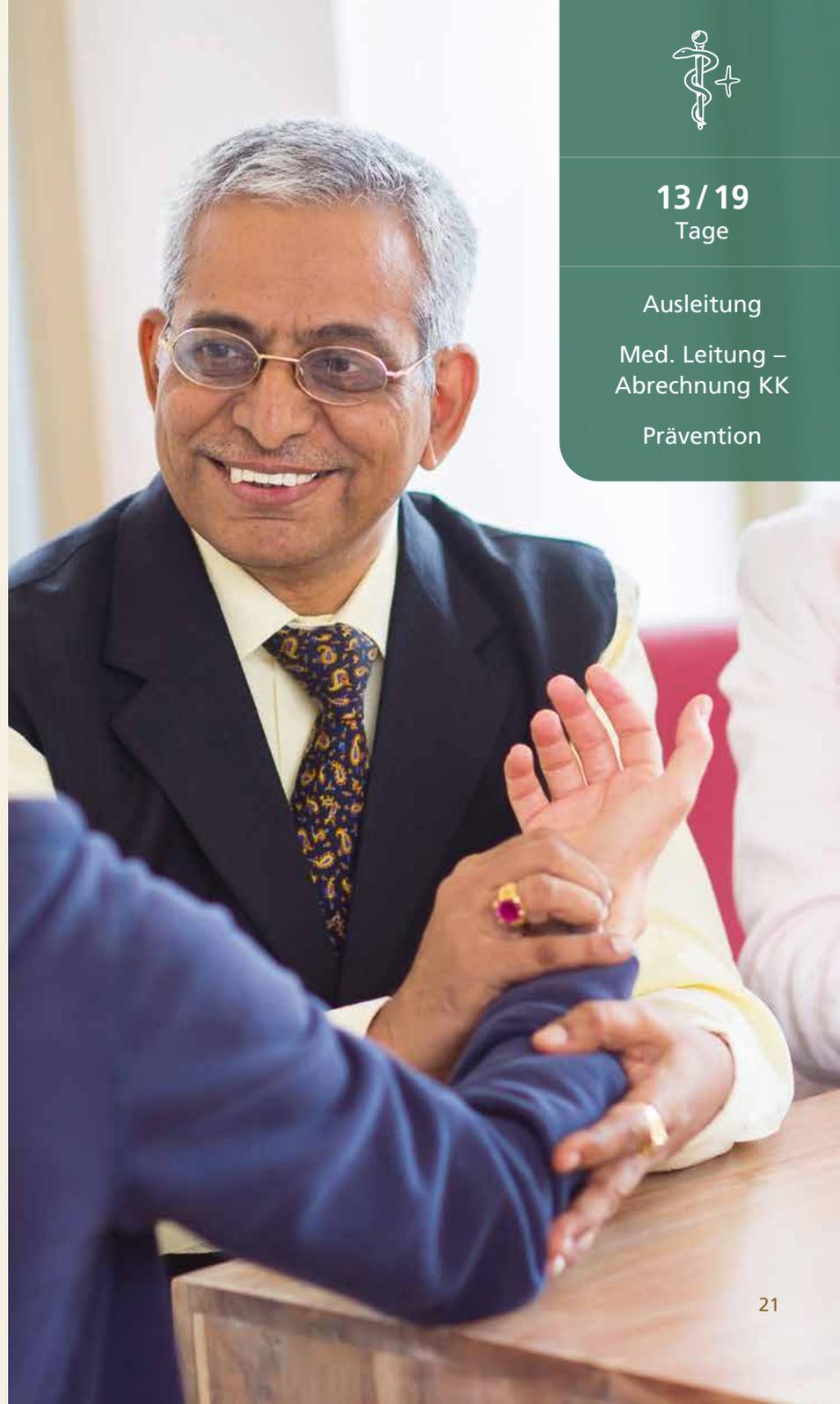
27.04. – 16.05.25 *	AIK25.31
21.09. – 10.10.25 *	AIK25.32
11.05. – 30.05.26 *	AIK26.31

**Kurpreis 13 Tage** € 4.295,-

**Kurpreis 19 Tage** € 6.075,-

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 Kurleitung überprüft. Sie ist darauf

## 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
  - *śirodhārā* – Stirnguss
  - *kaṭi-basti*, *grīva-basti* – lokale Rücken-therapie
- reinigende bzw. nährende Einläufe (*basti* und *nasya*), sanfte Ausleitungsverfahren (*virecana*) sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. *karāna purana*, *netra tarpaṇa*) entsprechend der Indikation
- Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen
- tägliche Yoga- und Meditationsanleitung
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo

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

10.05. – 16.05.25	ASK25.60
20.07. – 26.07.25	ASK25.61
05.09. – 11.09.25	ASK25.62
28.09. – 04.10.25	ASK25.63
04.10. – 10.10.25	ASK25.64
02.11. – 08.11.25	ASK25.65
29.11. – 05.12.25	ASK25.66
15.12. – 21.12.25	ASK25.67
07.02. – 13.02.26	ASK26.61
09.03. – 14.03.26	ASK26.62
18.05. – 24.05.26	ASK26.63

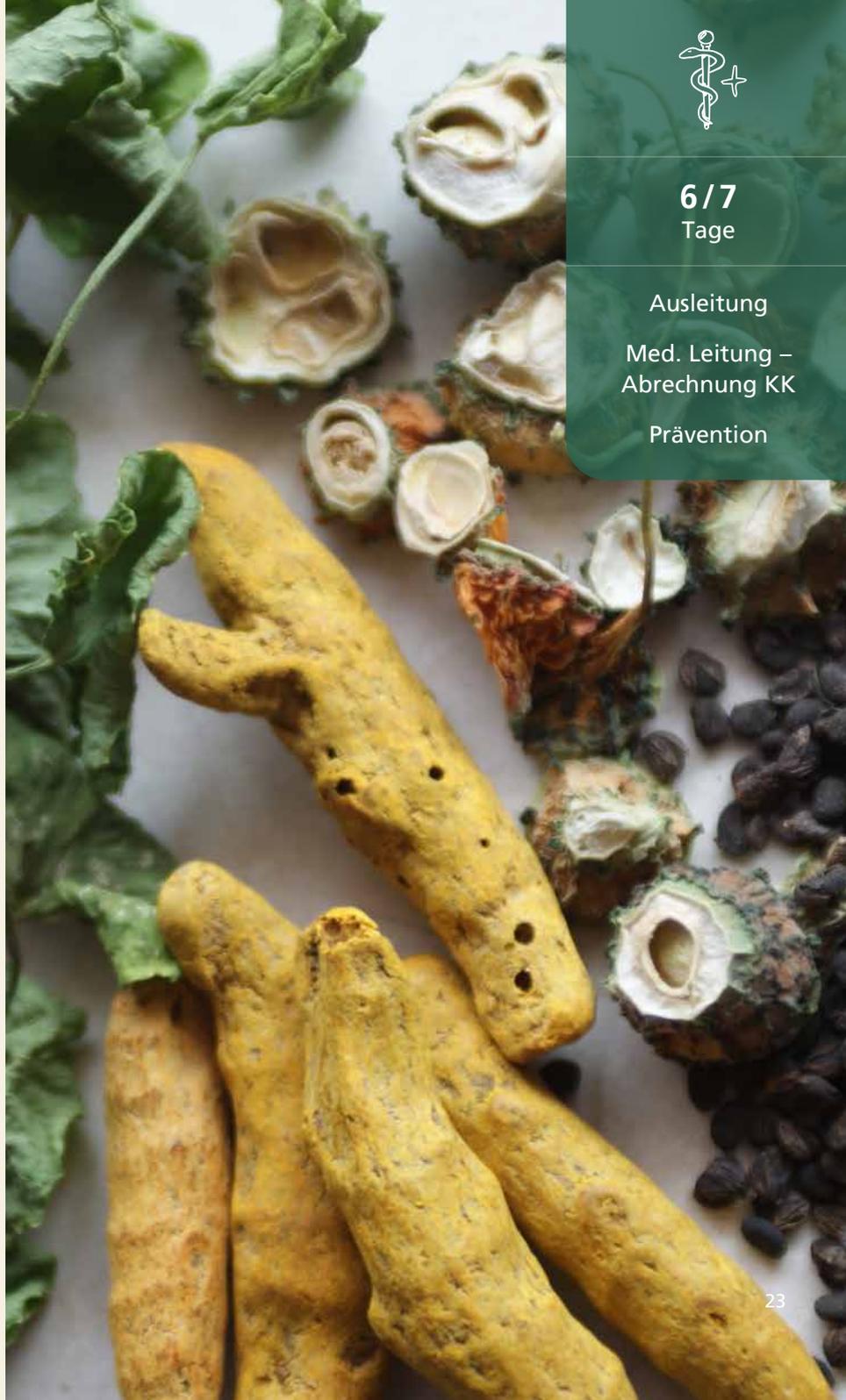
### SvasthaMed-Kurtermine · 7 Tage

02.01. – 09.01.25	ASK25.1
02.02. – 09.02.25	ASK25.2
03.03. – 10.03.25	ASK25.3
29.03. – 05.04.25	ASK25.4
27.04. – 04.05.25	ASK25.5
08.06. – 15.06.25	ASK25.6
05.07. – 12.07.25	ASK25.7
10.08. – 17.08.25	ASK25.8
29.08. – 05.09.25	ASK25.9
21.09. – 28.09.25	ASK25.10
26.10. – 02.11.25	ASK25.11
22.11. – 29.11.25	ASK25.12
02.01. – 09.01.26	ASK26.1
31.01. – 07.02.26	ASK26.2
01.03. – 08.03.26	ASK26.3
12.04. – 19.04.26	ASK26.4
11.05. – 18.05.26	ASK26.5

**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)





# AgniPlus

*Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit*

## Immer Ärger mit dem Darm?

Leiden Sie unter Verdauungsstörungen, Reizdarm oder Unverträglichkeiten? Die AgniPlus-Kur könnte Erleichterung verschaffen, indem sie das Verdauungsfeuer *agni* reguliert. Sie verbindet eine medizinisch geleitete Ernährungs- und Kräutertherapie mit Ausleitungen, speziellen Ayurveda-Behandlungen für Verdauung und Darm sowie individueller Ernährungsberatung.

## Das Verdauungsfeuer regulieren

Im Ayurveda ist das Verdauungsfeuer *agni* die zentrale Kraft, die für eine gute Verdauung und Energiegewinnung aus der Nahrung sorgt. Verdauungsbeschwerden und Darmerkrankungen beruhen oft auf einer Störung dieser Stoffwechselprozesse. Ein assoziierter Ayurveda-Mediziner wird darauf hinwirken, Ihre Verdauungskraft und Darmtätigkeit zu regulieren. Dies geschieht zum einen über eine Ernährungsweise, die auf Ihre Konstitution abgestimmt wird. Zusätzlich entlasten sanfte Detox-Anwendungen den Verdauungstrakt mit

individuellen Gewürz- und Kräutermischungen, Ölbehandlungen und Reinigungstherapien.

## Ganzheitliche Therapie

Mit Fachkompetenz und Empathie werden Ihre Beschwerden aus ayurvedischer und medizinischer Sicht beleuchtet. Die Analyse bezieht körperliche und psychische Faktoren mit ein, darunter den Einfluss der eigenen Ernährungs-, Verhaltens- und Emotionsmuster. Sie lernen, die Bedürfnisse Ihres Körpers zu verstehen, Ihre Lebensweise darauf einzustellen und passende Nahrungsmittel auszuwählen. Ein Ernährungsplan und die Kochschule geben praktische Unterstützung.

## Passt diese Kur zu Ihnen?

Das AgniPlus-Programm ist speziell auf Menschen abgestimmt, die von Verdauungsstörungen wie Blähungen, Verstopfung und Völlegefühl, Reizdarm, entzündlichen Darmbeschwerden oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen sind.

## Aus dem AgniPlus-Programm

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



**6**  
Tage

Ausleitung

Darm im Fokus

Med. Leitung –  
Abrechnung KK

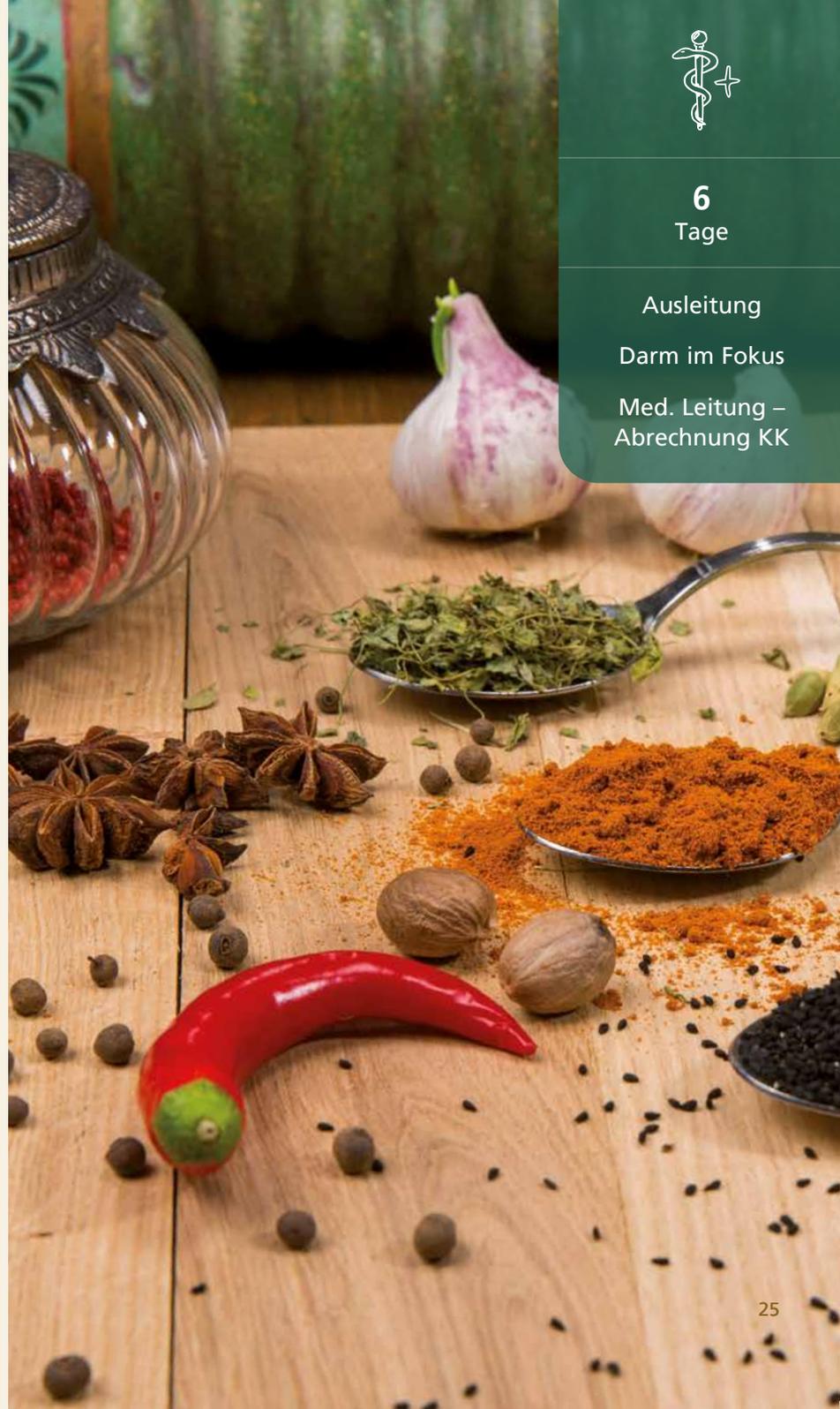
### AgniPlus-Kurtermine

09.02. – 15.02.25	ADK25.1
29.06. – 05.07.25	ADK25.2
15.12. – 21.12.25	ADK25.3
08.03. – 14.03.26	ADK26.1
12.06. – 18.06.26	ADK26.2

### Kurpreis

**€ 1.985,-**

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 mit psychotherapeutischer Zusatzqualifikation erstellt einen individuellen Therapieplan für Sie. Achtsame ayurvedische Massagen und Anwendungen beruhigen den überreizten Geist und lassen Sie Ihren eigenen Körper wieder spüren. In den Händen einfühlsamer Therapeuten können Sie sich geborgen fühlen. Ergänzend kommen Sie in einem Mental Coaching Ihren Stress-Mustern auf die Spur und lernen, besser damit umzugehen. Mit Strategien aus der ayurvedischen und westlichen Psychotherapie

schützen Sie sich langfristig 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.
  - *abhyarīga* – klassische Ölmassage
  - *pādābhyaṛīga* – 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

## 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

26.01. – 01.02.25	AKB25.1
10.03. – 16.03.25	AKB25.2
04.05. – 10.05.25	AKB25.3
12.07. – 18.07.25	AKB25.4
17.08. – 23.08.25	AKB25.5
16.11. – 22.11.25	AKB25.6
25.01. – 31.01.26	AKB26.1
25.03. – 01.04.26	AKB26.2

### Kurpreis

€ 1.895,-

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



# Langhana Detox

*Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit und Vitalität*

## Fit mit Ayurveda

Mit Langhana Detox 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 Stoffwechsellrückständen 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 Langhana-Detox-Programm

- Individuell abgestimmte Ayurveda-Massagen und Detox-Behandlungen, wie:
  - *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
  - *gharśaṇa* – vitalisierende Ganzkörpermassagen mit Seidenhandschuhe
  - *udvarthana* – stoffwechselanregende Pulvermassage mit Kräutern
  - *piṇḍa sveda* – geweberegenerative Massage mit dem heißen Kräuter- oder Zitronen-Kokos-Beutel, je nach Indikation
  - *svedana* – 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?

Langhana Detox 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

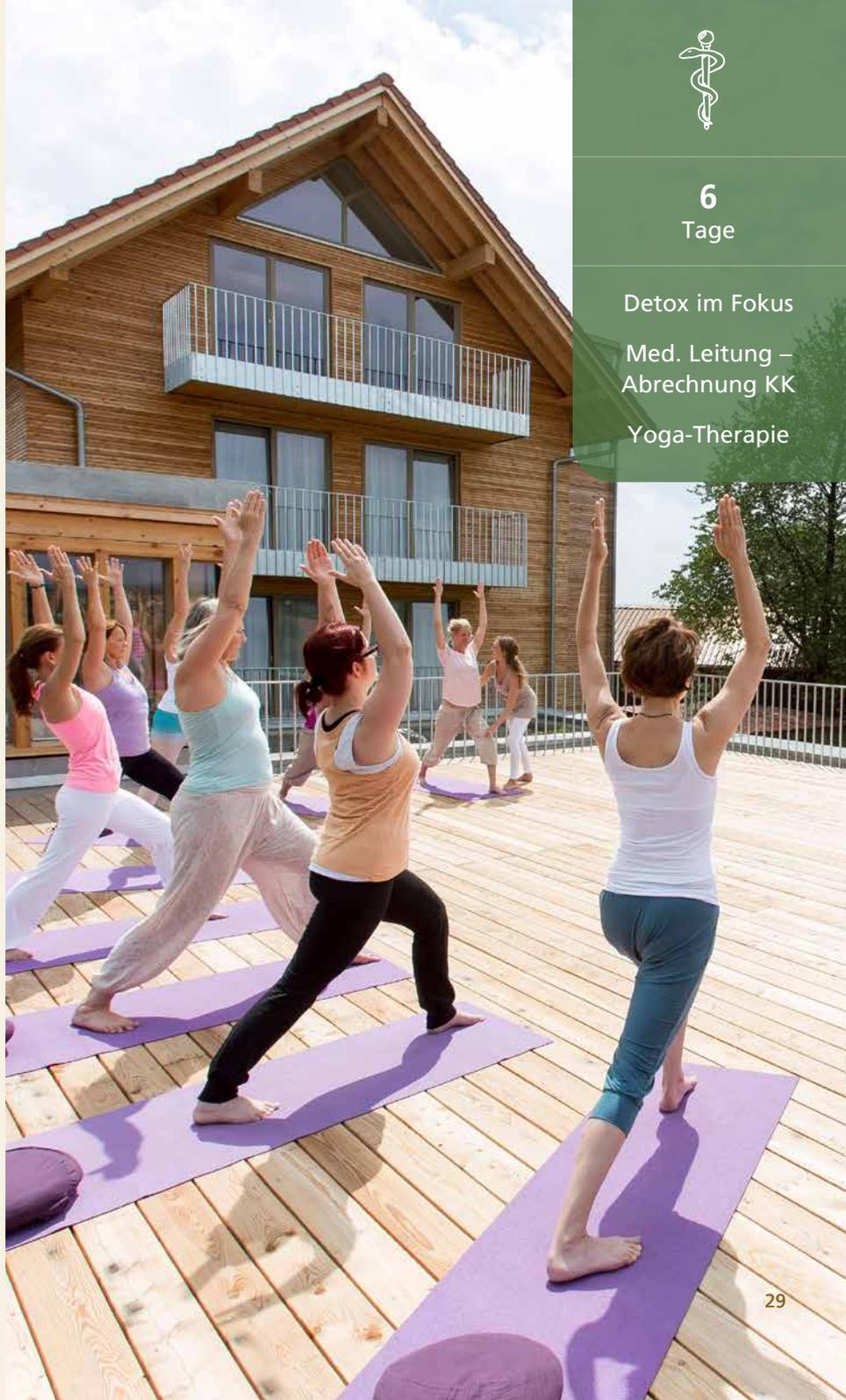
### Langhana-Detox-Kurtermine

15.02. – 21.02.25	ALK25.1
23.03. – 29.03.25	ALK25.2
18.04. – 24.04.25	ALK25.5
26.05. – 01.06.25	ALK25.3
12.10. – 18.10.25	ALK25.4
23.02. – 01.03.26	ALK26.1
30.03. – 05.04.26	ALK26.2

### Kurpreis

€ 1.895,-

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





# PhysioVeda

## Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie

### 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 (*piṇḍa 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
  - *piṇḍa 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 telefonisch von einem unserer assoziierten Ayurveda-Mediziner beraten.



6  
Tage

Physio im Fokus

Med. Leitung –  
Abrechnung KK

Yoga-Therapie

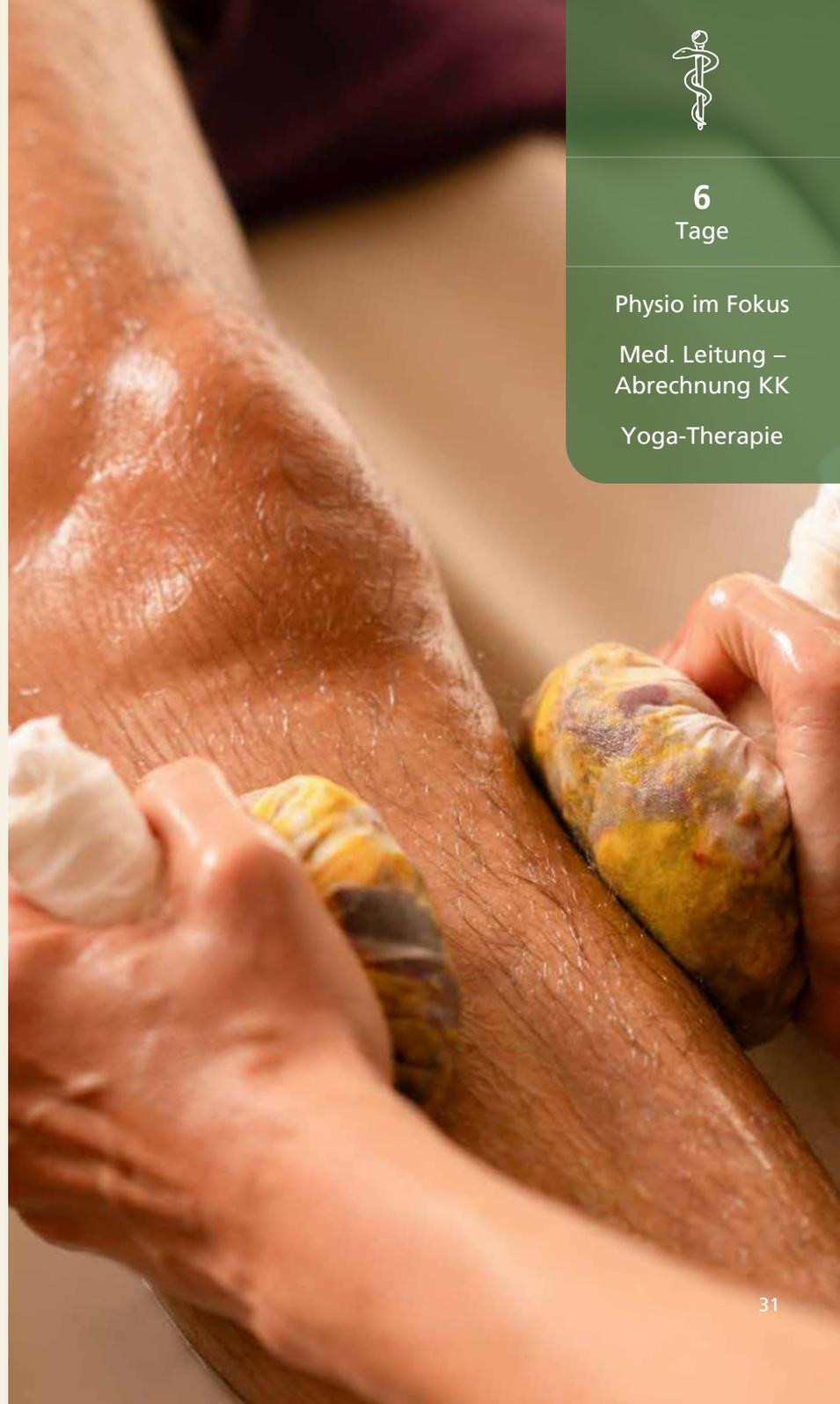
### PhysioVeda-Termine

09.01. – 15.01.25	AVK25.1
09.02. – 15.02.25	AVK25.2
05.04. – 11.04.25	AVK25.3
10.05. – 16.05.25	AVK25.4
15.06. – 21.06.25	AVK25.5
20.07. – 26.07.25	AVK25.6
05.09. – 11.09.25	AVK25.7
04.10. – 10.10.25	AVK25.8
15.12. – 21.12.25	AVK25.9
09.01. – 15.01.26	AVK26.1
14.03. – 20.03.26	AVK26.2
19.04. – 25.04.26	AVK26.3
24.05. – 30.05.26	AVK26.4

### Kurpreis

**€ 2.070,-**

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





# WellMed

*Gesundheit stärken & verwöhnen lassen – unter medizinischer Leitung*

## Genussvolle Therapie

Die WellMed-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 dieser 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 WellMed-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
- *kalari* – 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 WellMed-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

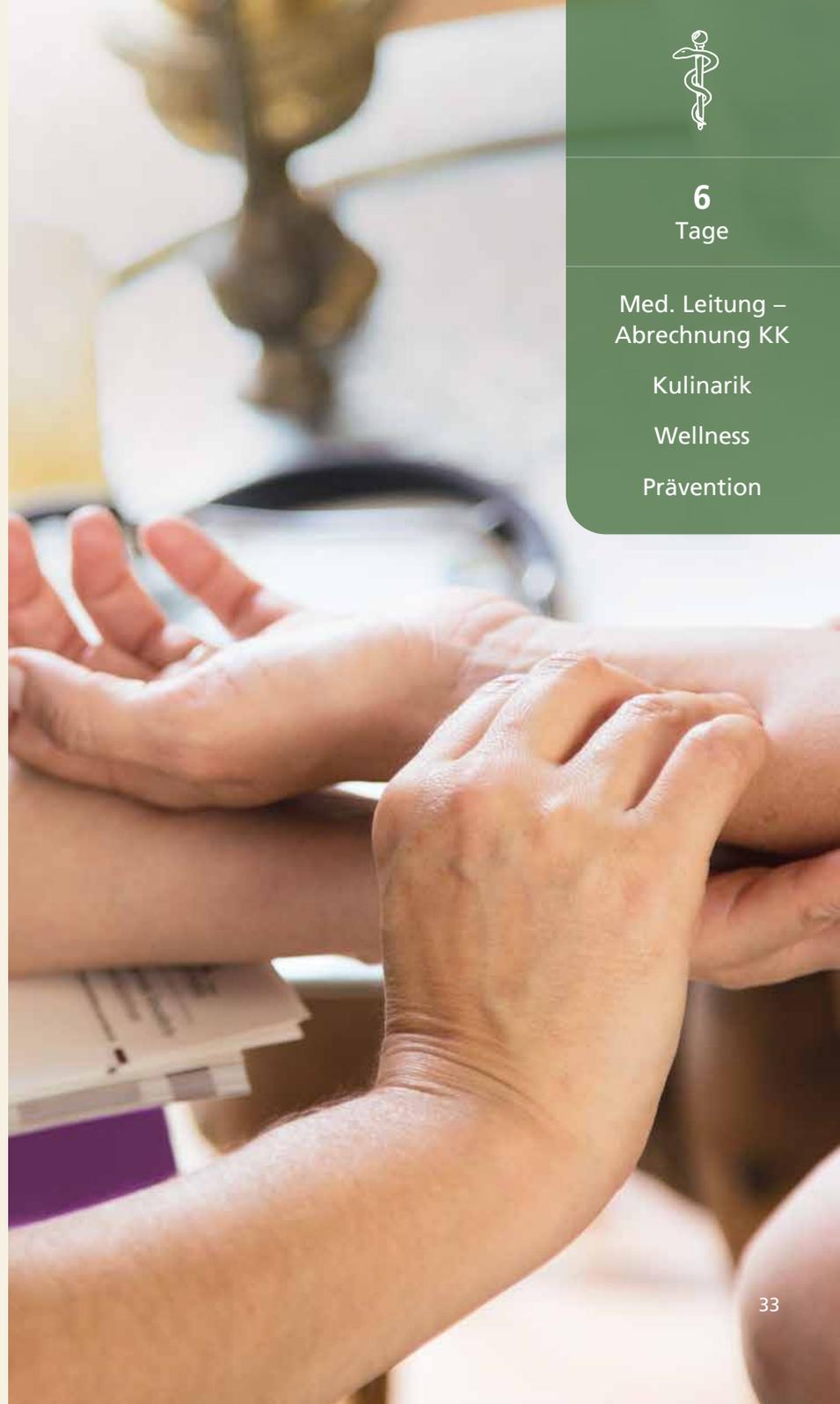
### WellMed-Kurtermine

26.01. – 01.02.25	AWM25.1
15.02. – 21.02.25	AWM25.2
23.03. – 29.03.25	AWM25.3
18.04. – 24.04.25	AWM25.4
26.05. – 01.06.25	AWM25.5
29.06. – 05.07.25	AWM25.6
12.10. – 18.10.25	AWM25.7
16.11. – 22.11.25	AWM25.8
15.12. – 21.12.25	AWM25.9
25.01. – 31.01.26	AWM26.1
23.02. – 01.03.26	AWM26.2
14.03. – 20.03.26	AWM26.3
30.03. – 05.04.26	AWM26.4
25.04. – 01.05.26	AWM26.5
24.05. – 30.05.26	AWM26.6

### Kurpreis

€ 1.895,-

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 wird Ihre Konstitution bestimmt und Sie erleben, wie Ayurveda Ihre Gesundheit nachhaltig stärken kann.

## Die Kraft heilsamer Berührung

Als Auftakt führt Sie eine ayurvedische Fußmassage in eine wohlige 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 Konstitutionsdiagnose, 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

31.12.24 – 02.01.25	APK25.1
24.01. – 26.01.25	APK25.2
21.02. – 23.02.25	APK25.3
11.04. – 13.04.25	APK25.4
06.06. – 08.06.25	APK25.5
08.08. – 10.08.25	APK25.6
12.09. – 14.09.25	APK25.7
10.10. – 12.10.25	APK25.8
05.12. – 07.12.25	APK25.9
23.01. – 25.01.26	APK26.1
13.02. – 15.02.26	APK26.2
01.05. – 03.05.26	APK26.3
26.06. – 28.06.26	APK26.4

## Kurpreis

€ 615,-

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



2  
Tage

Med. Leitung –  
Abrechnung KK

Kulinarik

Wellness

Prävention



*Stephanie Riecker*  
Heilpraktikerin & Master of  
Science Ayurveda-Medizin

### Persönliche Kurberatung

Unsere Kurmediziner und das Beratungsteam stehen Ihnen bei der Wahl der richtigen Kur, bei der Besprechung Ihrer individuellen Krankheitssituation und bei allen organisatorischen Fragen kompetent und einfühlsam zur Seite. Besprechen Sie mit uns Ihren persönlichen Beratungswunsch unter + 49 (0)6054-9131-0 oder buchen Sie bequem online:



Mit Ihrer ersten Ayurveda-Kur betreten Sie Neuland. Dabei können Sie ganz entspannt sein, denn wir zeigen Ihnen schon jetzt, wie Ihr Weg verläuft – und sind die ganze Zeit für Sie da. Mit diesen Schritten gelangen Sie sicher zum Kurerfolg:



# Ayurveda-



**Zeit für Selbstfürsorge**

**Ayurveda-medicinische Anwendungen,**  
ggf. Ausleitungen

**Begegnung, Gespräche & Selbst-reflexion**

**Anreise**

**Erstkon-sultation & individuelle Therapie-planung**



**Soul Spa – Meditation & Yoga**

**Massagen & Ölbehand-lungen**

# Kur-Wegweiser

Ayur-  
vedische  
Heilkost



Koch-  
demo

Therapie-  
plan für  
zu Hause

Ayurveda  
verstehen  
- Vorträge

Integration  
in den  
Alltag

Follow-up  
& auf Wunsch  
ambulante  
Weiterbe-  
handlung

Seminar-  
& Workshop-  
Angebote

Weiter-  
führende,  
kostenfreie  
Gesundheits-  
angebote

Tägliche  
Kurzkon-  
sultation-  
en – individu-  
elle Anpassung des  
Therapieplans



Kräuter-  
therapie

z.B.  
Healthy  
Friday  
siehe S. 60

z.B.  
Ayurveda  
Basis-  
wissen



*Broschüre gratis  
downloaden*

Aufbau-  
phase

Emotio-  
nale Be-  
gleitung

*Jetzt buchen:*

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

# 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.

Ein fantastisches Erlebnis!  
Nach der Ayurveda Kur verschwanden meine Schmerzen, ich habe meine Energie, mein Gleichgewicht und meinen Schlaf zurück, ich fühle mich glücklich und jung :) Wunderschöner Ort, exquisites Essen und wunderbare Therapeuten. Mariana C.

Nach beruflich und privat anstrengenden Monaten hatte ich eine Regenerationskur gebucht und bin sehr, sehr angetan, wie gut sie wirkt. Ohne gleich zu Ayurveda "Konvertieren" zu müssen, wird einem hier professionell geholfen und ein profunder Einblick in die traditionelle Heilkunst vermittelt. Ich komme gerne wieder. Myria D.

Ich durfte zwei Wochen zur Panchakarma Individual-Kur bei sommerlichem Wetter im Haus Rosenberg verbringen. Die leitende Ärztin Dr. Nagersbeth kann ich sehr empfehlen. Das therapeutische Vorgespräch via Rückruf war sehr informativ. Alle individuellen Wünsche konnten bei der Therapie berücksichtigt werden. Andrea A.

Ich habe hier eine medizinische Kur gebucht - und es war fantastisch. Mit wenig Kraft angekommen und mit viel mehr Kraft nach Hause gefahren! Ziel erreicht! Vom kompletten Rosenberg-Team fühlte ich mich wahrgenommen und sehr gut betreut! Zudem war das Essen spitze! Karola H.

Die AyurWellMed-Kur als Auszeit angetreten, bin ich - Ayurveda-Neuling - nach der Rückkehr und dem Nachwirken zuhause regelrecht begeistert. Meine Haut, mein Körper, alles fühlt sich geschmeidig, leicht und wunderbar entspannt an. Eine kleine Hüftblockade, die mich seit bald 30 Jahren begleitet, einfach weg, ich bin begeistert. Die Therapeutinnen haben Zauberhände. Wirklich! Soredi



Weitere Gästestimmen



# 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 einstellen, 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, besonders, wenn eine Reinigung ansteht.

#### **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.



# rasāyana

## Regenerationskuren und Retreats

*Das Geheimnis von Schönheit, Immunkraft & 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



*Hier geht's direkt zu unseren Regenerationskuren und Retreats*



# 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 Kur 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
- *śirodhāra* – Stirnguss mit warmem Öl; alternativ: *mūkabhyaṅga-lepa* – Gesichtsbehandlung
- *kalari* – dynamische Ganzkörpermassage nach südindischer Tradition; alternativ: ayurvedische Teilkörpermassage (Bauch, Kopf, Rücken)
- *gharṣaṇa* – ayurvedische Seidenhandschuh-Massage
- *svedana* – Schwitzbehandlungen
- Vorträge, Yoga, Entspannung, Meditation, Kochdemo
- individuelle Begleitung und „Zeit für sich“



5  
Tage

Prävention

Kulinarik

Wellness

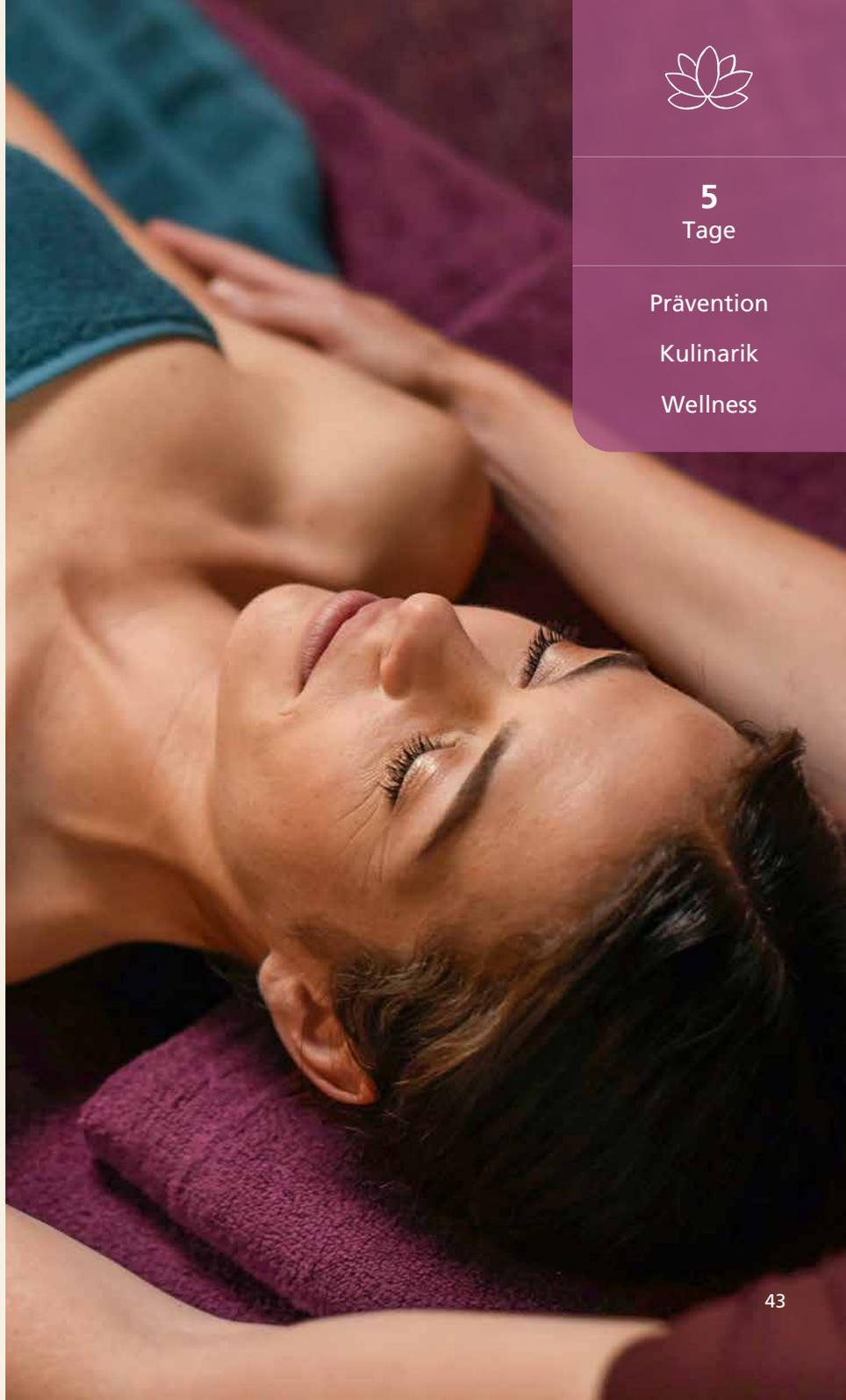
### Rasayana-Kurtermine

19.01. – 24.01.25	AWK25.1
23.02. – 28.02.25	AWK25.2
16.03. – 21.03.25	AWK25.3
13.04. – 18.04.25	AWK25.4
18.05. – 23.05.25	AWK25.5
01.06. – 06.06.25	AWK25.6
21.06. – 26.06.25	AWK25.7
26.07. – 31.07.25	AWK25.8
24.08. – 29.08.25	AWK25.9
12.09. – 17.09.25	AWK25.10
19.10. – 24.10.25	AWK25.11
08.11. – 13.11.25	AWK25.12
07.12. – 12.12.25	AWK25.13
21.12. – 26.12.25	AWK25.14
26.12. – 31.12.25	AWK25.15
18.01. – 23.01.26	AWK26.1
15.02. – 20.02.26	AWK26.2
22.03. – 27.03.26	AWK26.3
05.04. – 10.04.26	AWK26.4
03.05. – 08.05.26	AWK26.5
31.05. – 05.06.26	AWK26.6
21.06. – 26.06.26	AWK26.7

### Kurpreis

€ 1.485,-

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





# Sattva-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 wohl-tuendem 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 Sattva-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 Ölstirnguss 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

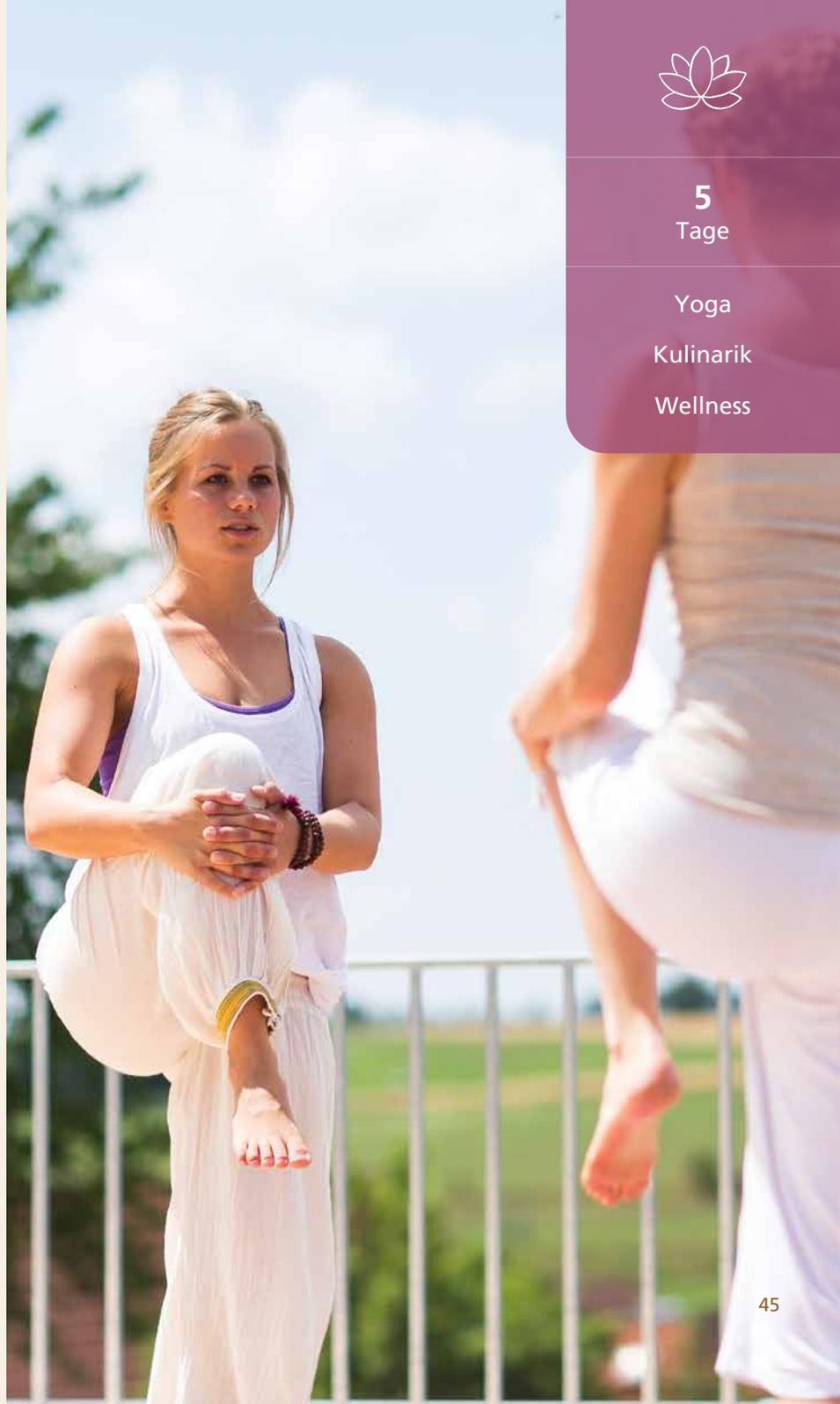
Yoga  
Kulinarik  
Wellness

### Sattva-Retreat

16.03. – 21.03.25	YAR25.1
18.05. – 23.05.25	YAR25.2
24.08. – 29.08.25	YAR25.3
22.03. – 27.03.26	YAR26.1
03.05. – 08.05.26	YAR26.2

**Retreatpreis** € 1.250,-

Inklusive aller Yogaprogramme,  
Behandlungen, Beratungen und Vorträge,  
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 es 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 Ganzkörperöl-massage 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

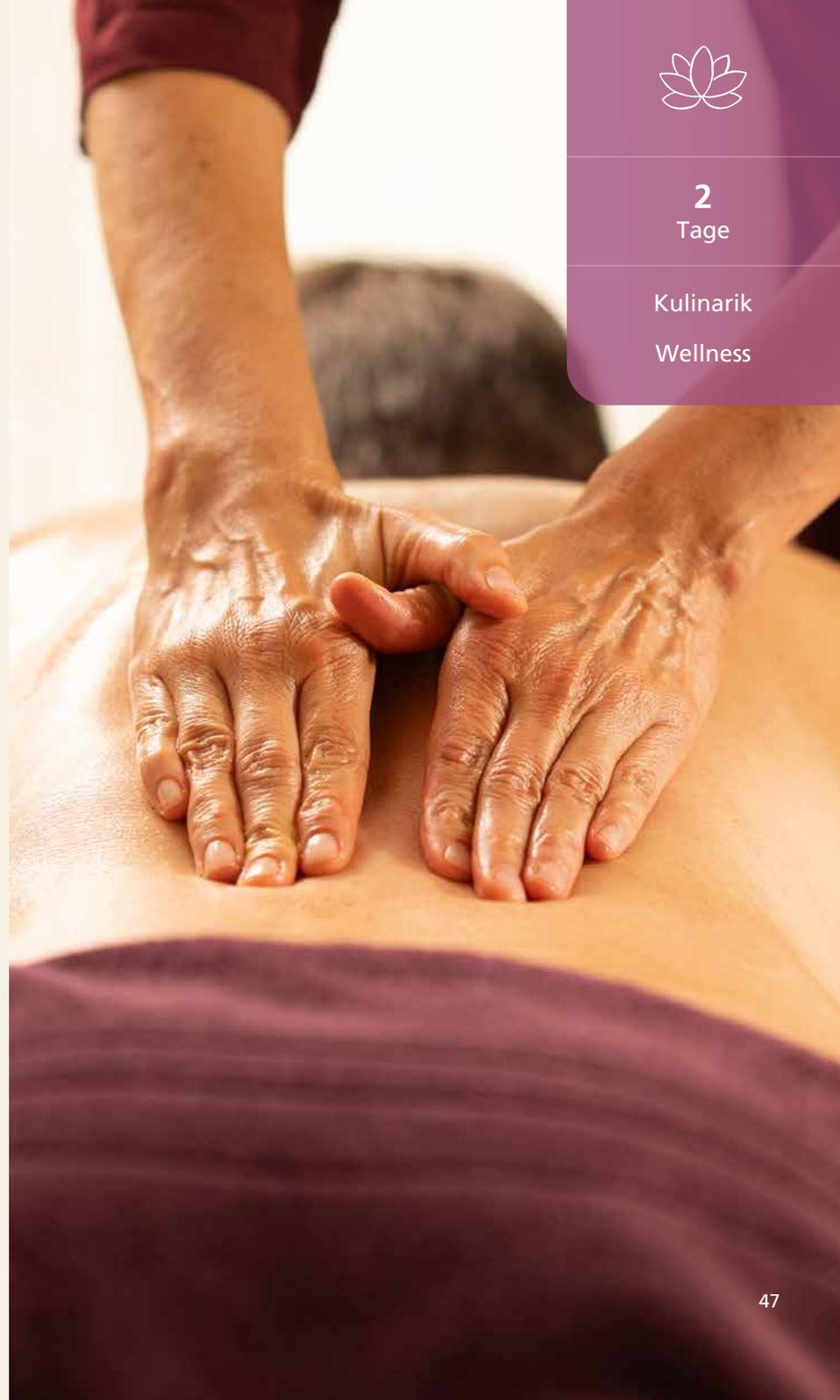
### AyurFlow-Kurtermine

21.03. – 23.03.25	AFL25.1
16.05. – 18.05.25	AFL25.2
18.07. – 20.07.25	AFL25.3
24.10. – 26.10.25	AFL25.4
31.12.25 – 02.01.26	AFL26.1
20.03. – 22.03.26	AFL26.2
10.04. – 12.04.26	AFL26.3
26.06. – 28.06.26	AFL26.4

### Kurpreis

€ 615,-

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 neu zu erwecken, setzt Ayurveda einfühlbare 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, streicheln die Seele und schenken Regeneration und Verjüngung für Körper und Geist.

## Passt diese Kur zu Ihnen?

Nutzen Sie das AyurShakti-Wochenende, um Ihre Energie im Kreise von gleichgesinnten Frauen zu stärken und Ihre natürliche Schönheit und Vitalkraft neu zu entdecken.

## Aus dem AyurShakti-Programm

- *mūkabhyaṅga-lepa* – umfassende Kopf-, Gesichts- und Herzöffnungsmassage
- *abhyaṅga* – entspannende Ganzkörper-ölmassage mit ayurvedischem Kräuteröl

## Vorträge und Workshops

- Individuelle Ayurveda Ernährungsberatung
- Ayurveda-Vortrag „Schönheit, die von innen kommt“ – mit wohltuender Gesichtsmaske zum individuellen Auftragen
- Workshop: „Alles was uns gut tut“ – Ayurveda für die erfüllte Weiblichkeit und Frauengesundheit
- ayurvedisches Ritual am Abend: ein Erleben für die Sinne

## AyurShakti-Kurtermine

21.03. – 23.03.25	AAK25.1
16.05. – 18.05.25	AAK25.2
18.07. – 20.07.25	AAK25.3
24.10. – 26.10.25	AAK25.4
31.12.25 – 02.01.26	AAK26.1
20.03. – 22.03.26	AAK26.2
10.04. – 12.04.26	AAK26.3
26.06. – 28.06.26	AAK26.4

## Kurpreis

**€ 615,-**

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



**2**  
Tage

Kulinarik  
Wellness



# Wohlfühl-Programm

*Inklusiv 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

*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:

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



Aspe  
Rosenberg



Udo  
Schneider



Dag  
Weinmann

# Nachhaltig heilen, natürlich leben

## *Wie Mensch und Natur im Ayurveda zueinander finden*

Schon die Caraka Samhita, eines der ältesten und wichtigsten Werke der ayurvedischen Medizin, betont die tief verwurzelte Verbindung des Menschen zur Natur und seiner Umwelt. Dort heißt es: „Gesundheit ist ein Gleichgewicht mit der Natur; Krankheit ist eine Störung dieser Harmonie“. 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.

*Das Rosenberg Ayurveda Kurzentrum steht für ganzheitliche Heilkunde. Wie drückt sich darin die nachhaltige Ausrichtung eures Hauses aus?*

*Kerstin:* Nachhaltigkeit beginnt für uns bei einem achtsamen Umgang mit unseren Gästen. Neben einer herausragenden Therapie liegt uns eine persönliche, familiäre Atmosphäre sehr am Herzen. Darüber hinaus finden unsere Gäste viele nachhaltige Details, die ihren Aufenthalt zu etwas Besonderem machen: von handgefertigten Bioseifen über ein schön gestaltetes Kurtagebuch bis hin zu ayurvedischen Kräutern im Garten.

*Wie spiegelt sich der Aspekt der Nachhaltigkeit in den Therapien wider?*

*Mark:* In unseren Kuren erfahren Menschen ayurvedische Behandlungen, die umfassend regenerieren und ganzheitliche Heilung schenken. Zudem erhalten unsere Kurgäste viele Anregungen für ihre typgerechte Ernährung und Gesundheitsstärkung zuhause. So endet der kurative Effekt nicht mit dem Aufenthalt, sondern wirkt weit in den Alltag hinein. Oft

gibt eine Kur den Anstoß, dem eigenen Leben neue Impulse zu geben.

*Welchen Stellenwert haben natürliche Wirkstoffe in den ayurvedischen Kuren?*

*Kerstin:* In den Therapien verwenden wir ayurvedische Bio-Kräuter, die wir in der haus-eigenen Pancakarma-Küche nach traditionellen Verfahren aufwendig verarbeiten, um sie optimal für die Anwendungen vorzubereiten. Auch heimische, westliche Heilkräuter integrieren wir in unsere Behandlungen. Wann immer es möglich ist, greifen wir dabei auf Pflanzen aus biologischem Anbau zurück.

*Ihr legt großen Wert auf eine Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien. Wie lässt sich das nachhaltig umsetzen?*

*Kerstin:* Unsere Küche ist seit vielen Jahren bio-zertifiziert und verwendet frische saisonale Zutaten, vorwiegend aus regionalem Anbau. Im Rahmen unserer kurativen Heilkost werden die Prinzipien der Planetary Health Diet nachhaltig auf gesunde Weise umgesetzt.

Wir kochen viele Gerichte vegan, verwenden aber Ghee (aus Bio-Butter selbst hergestelltes Butterfett), das im Ayurveda eine zentrale Rolle spielt. Für Veganer wird dies gern auch durch Sesamöl ersetzt.

*Was macht euer Gebäude in Bezug auf Nachhaltigkeit besonders?*

*Mark:* Wir setzen auf Naturmaterialien wie Lehm und Holz und nutzen erneuerbare Energien mit Solaranlagen und Blockheizkraftwerken. Außerdem stehen Teile des Gebäudes unter Denkmalschutz, und wir achten darauf, die historischen Baumaterialien zu erhalten. In unserem Garten geht es lebendig zu: Bienen lieben die alten Obstbäume und Wildblumen, ein Teich wurde angelegt – wir leben hier mit der Natur.

*Kein WLAN und kein TV in den Zimmern – warum dieser Ansatz?*

*Mark:* Wir möchten unseren Gästen einen Ort bieten, an dem sie zur Ruhe kommen und von den Einflüssen des digitalen Alltags leichter



## Interview

mit Mark & Kerstin  
Rosenberg

abschalten können. Deshalb setzen wir lieber auf LAN-Kabel und gute Literatur für den Komfort unserer Gäste. Und wer sensibel auf elektromagnetische Strahlungen reagiert, findet bei uns erholsamen Schlaf.

*Wie profitieren eure Mitarbeiter von dem Nachhaltigkeitsgedanken?*

*Kerstin:* Nur wer sich selbst gut fühlt, kann sich auch anderen fürsorglich zuwenden. So ist betriebliche Prävention mit wertschätzenden Umgangsformen, Bio-Verpflegung und Yoga für die Mitarbeiter eine Selbstverständlichkeit für uns. Außerdem stellen wir ein Elektroauto bereit, das die Mitarbeiter in einem Carsharing-Modell nutzen können.

*Welche Rolle spielt der Standort des Kurzentrums für euch?*

*Mark:* Unser Ayurveda-Zentrum liegt in einer ruhigen, ländlichen Umgebung. Wir verstehen uns als Teil der Region und arbeiten eng mit lokalen Partnern zusammen. Viele Mitarbeiter finden bei uns einen heimatnahen Arbeitsplatz oder kommen von außerhalb zu uns, weil sie eine Aufgabe mit Sinn an einem naturnahen Wohnort suchen. Nicht zuletzt wurde auch diese Broschüre in der Umweltdruckerei Lokay produziert, um nachhaltig zu wirken.





Kurlounge



# Harmonische Räume

## *Wohnen 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 Ort zum Wohlfühlen, 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 Herzräume 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**

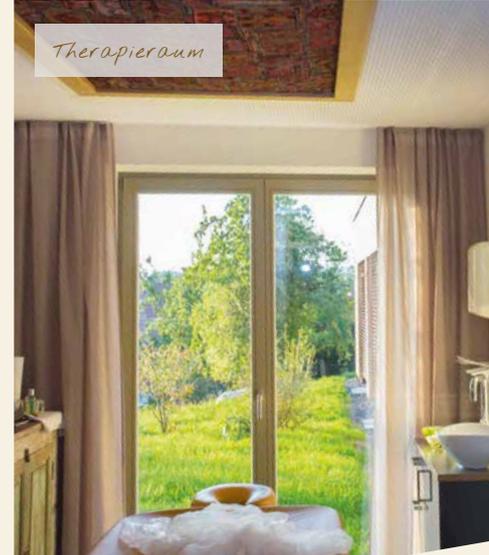
Die Zimmer im Gästehaus des historischen Forsthauses sind einfach, aber behaglich in warmen Farben eingerichtet – genau richtig, um bei sich selbst anzukommen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

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.

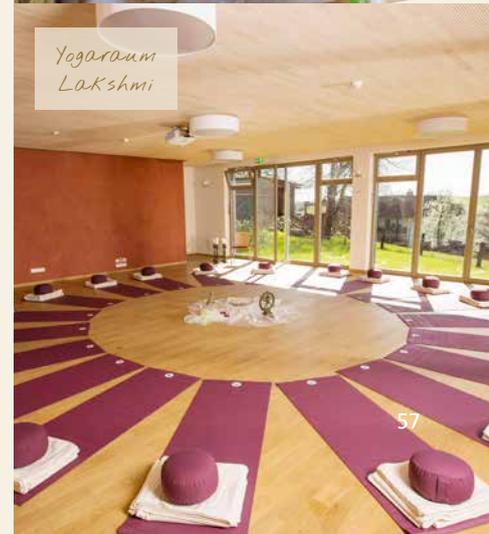
Bibliothek



Therapieraum



Yogaraum  
Lakshmi



# Zimmer und Preise inkl. Vollpension

*Übernachtung inklusive ayurvedischer Verpflegung\**

<b>Kurhaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*</b>	<b>Einzelbelegung</b>	<b>Doppelbelegung</b>
<b>EZ Deluxe „Ojas – Lebensfrische“</b> 22 m <sup>2</sup> 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 begehrter Dusche.	€ 243,-	–
<b>EZ/DZ Deluxe „Ashvins – Göttliche Zwillinge“</b> Jedes der Zimmer ist ein Unikat. Auf 24 m <sup>2</sup> Fläche mit eigenem Balkon finden Sie eine perfekt abgestimmte Mischung aus indischen Liebhaberstücken und klassischem Wohndesign. Eine große begehrte Dusche rundet die optimale Wohlfühlsymbiose ab. Auch als Einzelzimmer buchbar.	€ 255,-	€ 175,-
<b>Gästehaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*</b>	<b>Einzelbelegung</b>	<b>Doppelbelegung</b>
<b>EZ „Prana – Lebensenergie“</b> Klein, aber fein. In diesem ca. 15 m <sup>2</sup> 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.	€ 142,-	–
<b>EZ „Tejas – Leuchtende“</b> Sonnige Wohlfühloase mit Balkon oder Terrasse und Gartenblick. Mit einem extra-breiten Bett (120 cm) ist das 20 m <sup>2</sup> große Zimmer mit schlichten Vollholzmöbeln ein wunderbarer Ort der Entspannung.	€ 190,-	–
<b>DZ „Surya – Sonne“</b> Ein schönes Zimmer mit Zugang zur Terrasse/Südseite und zum Garten. Ca. 20 m <sup>2</sup> gemütlich ausgestattet mit Parkett, Terracotta sowie mit zwei Einzelbetten.	€ 172,-	€ 130,-
<b>Dachstudio/Junior Suite „Svarga – Himmel“</b> Licht, Raum und Energie fluten unsere schönen Dachstudios. Die 35 m <sup>2</sup> 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.	€ 232,-	€ 163,-

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 Mittagmenü, Abendbuffet.

*EZ Ojas*



*EZ Prana*



*EZ Tejas | DZ Surya*



*EZ Ojas | DZ Ashvins*



*Ayurvedische Vollverpflegung  
ist bereits im Zimmerpreis  
enthalten.*



*DZ Ashvins*





# Healthy Friday

*Kostenlos: Online-Kochkurs & Online-Ayurveda-InfoForum*

An sechs Terminen pro Jahr schenken wir Ihnen neue Inspiration für Ihre Gesundheit mit einem kostenlosen Online-Kochkurs oder einem Online-Ayurveda-InfoForum aus dem Rosenberg Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein.

## **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.

## **Ayurveda-InfoForum**

Direkt aus dem Therapiezentrum gewähren Ihnen unsere Ayurveda-Mediziner Einblicke in die Ayurveda-Praxis und erläutern an konkreten Fallbeispielen die Therapiestra-

tegien und Wirkungsfelder der Ayurveda-Heilkunde. Die jeweils aktuellen Themen und Termine finden Sie auf unserer Website in der Kategorie „Service“.



*Hier geht's direkt zur Anmeldung*

# Wir beraten Sie gerne

*bei der Wahl der richtigen Kur  
mit passendem Zimmer*

+ 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.. Dinge hingegen, die Ihren ganzheitlichen Regenerationsprozess stören

könnten, wie Fernseher oder Minibar, haben wir bewusst weggelassen. 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 ggf. ganz oder teilweise von Ihrer privaten Krankenkasse erstattet bekommen, je nach Versicherungspolice. Bitte nutzen Sie sonst ggf. die Möglichkeit, Heilleistungen steuerlich abzusetzen.



# 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

## 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-akademie.org](http://ayurveda-akademie.org)

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



Mahagujarat  
Medical Society,  
Nadiad



HPS  
Heilpraktikerschule  
Luzern



ISO 9001  
zertifiziert



Geprüft durch  
Weiterbildung  
Hessen



Verband Europ.  
Ayurveda-Mediziner  
& -Therapeuten e.V.



Ministry  
of AYUSH



All India  
Institute of  
Ayurveda, Delhi



*Internationales Ayurveda-Symposium mit hochrangigen Vertretern der indischen Regierung.*

# Forschung und Studien

## *Ayurveda-Therapie in der Wissenschaft*

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

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

Forschungsergebnisse in der Komplementärmedizin ausgezeichnet.

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

Die Absolventen unseres Studiengangs Master of Science in Ayurveda-Medizin (MSc Ayurveda) haben sich mit vielversprechenden Studien und Ausarbeitungen in ihren Abschlussarbeiten zu vielfältigen Themen hervor getan, wie z.B.:

- Effekt medizinischer Ayurveda-Kuren im stationären Bereich bei Erschöpfungs- bzw. Burnoutsyndrom
- Komplementärtherapeutische Behandlungsmöglichkeiten des Ayurveda bei Brustkrebs
- Klärung der Funktion und Regulierung von Vata im Zusammenhang mit Schlafstörungen

# Terminübersicht

## 2025

### Januar Seite

02.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.1	20
02.01.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.1	22
09.01.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK25.1	30
19.01.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.1	42
24.01.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK25.2	34
26.01.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM25.1	32
26.01.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB25.1	26

### Februar

02.02.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.2	20
02.02.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.2	22
02.02.	<b>Infotag</b> am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF25.1	67
09.02.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK25.1	24
09.02.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK25.2	30
15.02.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK25.1	28
15.02.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM25.2	32
21.02.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK25.3	34
23.02.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.2	42

### März

03.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.3	20
03.03.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.3	22
10.03.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB25.2	26
16.03.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.3	42
16.03.	Sattva-Retreat – Balance für Körper & Seele	YAR25.1	44
21.03.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL25.1	46
21.03.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK25.1	48
23.03.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK25.2	28
23.03.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM25.3	32
29.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.4	20
29.03.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.4	22

### April

05.04.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK25.3	30
11.04.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK25.4	34
13.04.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.4	42
18.04.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK25.5	28
18.04.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM25.4	32
27.04.	Pancakarma – Intensivkur (19 Tage)	AIK25.31	20
27.04.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.5	20
27.04.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.5	22

### Mai

04.05.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB25.3	26
10.05.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK25.4	30
10.05.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK25.60	22
16.05.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL25.2	46
16.05.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK25.2	48
18.05.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.5	42
18.05.	Sattva-Retreat – Balance für Körper & Seele	YAR25.2	44
26.05.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM25.5	32
26.05.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK25.3	28

### Juni

01.06.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.6	42
06.06.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK25.5	34
08.06.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.6	20
08.06.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.6	22
15.06.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK25.5	30
21.06.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.7	42
29.06.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK25.2	24
29.06.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM25.6	32

### Juli

05.07.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.7	20
05.07.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.7	22
12.07.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB25.4	26
18.07.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL25.3	46
18.07.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK25.3	48
20.07.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK25.6	30
20.07.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK25.61	22
26.07.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.8	42

### August

08.08.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK25.6	34
10.08.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.8	20
10.08.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.8	22
17.08.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB25.5	26
24.08.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.9	42
24.08.	Sattva-Retreat – Balance für Körper & Seele	YAR25.3	44
29.08.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.9	20
29.08.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.9	22

### September

05.09.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK25.62	22
05.09.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK25.7	30
12.09.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.10	42
12.09.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK25.7	34
21.09.	Pancakarma – Intensivkur (19 Tage)	AIK25.32	20
21.09.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.10	20
21.09.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.10	22
28.09.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK25.63	22

Oktober		Seite
04.10.	SvastaMed – medizinische Individual-Kur	ASK25.64 22
04.10.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK25.8 30
10.10.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK25.8 34
12.10.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM25.7 32
12.10.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK25.4 28
19.10.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.11 42
19.10.	<b>Infotag</b> am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF25.3 67
24.10.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL25.4 46
24.10.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK25.4 48
26.10.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.11 20
26.10.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.11 22

## November

02.11.	SvastaMed – medizinische Individual-Kur	ASK25.65 22
08.11.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.12 42
16.11.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM25.8 32
16.11.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB25.6 26
22.11.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.12 20
22.11.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.12 22
29.11.	SvastaMed – medizinische Individual-Kur	ASK25.66 22

## Dezember

05.12.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK25.9 34
07.12.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.13 42
15.12.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK25.3 24
15.12.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK25.9 30
15.12.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM25.9 32
21.12.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.14 42
26.12.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK25.15 42
31.12.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL26.1 46
31.12.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK26.1 48

# 2026

## Januar

02.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.1 20
02.01.	SvastaMed+ – medizinische Individualkur	ASK26.1 22
09.01.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK26.1 30
18.01.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.1 42
23.01.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK26.1 34
25.01.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.1 32
25.01.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB26.1 26
31.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.2 20
31.01.	SvastaMed+ – medizinische Individualkur	ASK26.2 22

Februar		Seite
07.02.	SvastaMed – medizinische Individualkur	ASK26.61 22
13.02.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK26.2 34
15.02.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.2 42
23.02.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.2 32
23.02.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK26.1 28

## März

01.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.3 20
01.03.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK26.3 22
08.03.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK26.1 24
09.03.	SvastaMed – medizinische Individualkur	ASK26.62 22
14.03.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.3 32
14.03.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK26.2 30
20.03.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL26.2 46
20.03.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK26.2 48
22.03.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.3 42
22.03.	Sattva-Retreat – Balance für Körper & Seele	YAR26.1 44
30.03.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.4 32
30.03.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK26.2 28

## April

05.04.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.4 42
10.04.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL26.3 46
10.04.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK26.3 48
12.04.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.4 20
12.04.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK26.4 22
19.04.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK26.3 30
25.04.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.5 32
25.04.	BalaMental – Stress abbauen & Resilienz stärken	AKB26.2 26

## Mai

01.05.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK26.3 34
03.05.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.5 42
03.05.	Sattva-Retreat – Balance für Körper & Seele	YAR26.2 44
11.05.	Pancakarma – Intensivkur (19 Tage)	AIK26.31 20
11.05.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.5 20
11.05.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK26.5 22
18.05.	SvastaMed – medizinische Individual-Kur	ASK26.63 22
24.05.	WellMed – Gesundheit stärken & verwöhnen lassen	AWM26.6 32
24.05.	PhysioVeda – Ayurveda-Spezialkur mit Physiotherapie	AVK26.4 30
31.05.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.6 42
31.05.	<b>Infotag</b> am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF26.1 67

## Juni

05.06.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK26.6 20
12.06.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK26.2 24
21.06.	Rasayana – Regeneration für Körper, Geist & Seele	AWK26.7 42
26.06.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK26.4 34
26.06.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL26.4 46
26.06.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK26.4 48

# 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

2. Februar 2025	INF25.1
19. Oktober 2025	INF25.3
31. Mai 2026	INF26.1

Preis € 0,-



*Hier geht's direkt zur Anmeldung*

**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**



rosenberg.ayurveda



Rosenberg Ayurveda



RosenbergAyurveda