ROSENBERG

Ayurveda Gesundheits-
und Kurzentrum

Ayurveda-Kuren

2027/28



Medizin · Regeneration · Retreat



Disclaimer – Hinweis

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



Ihr Kompass fürs Leben

Ayurveda – so individuell wie Sie selbst

Es sind selten die großen Wendepunkte, die das Leben prägen. Viel wichtiger sind die kleinen Entscheidungen, die wir Tag für Tag treffen: was wir essen, wann wir zur Ruhe kommen, wie achtsam wir mit uns umgehen. Sie bestimmen leise und stetig, ob wir gesund und glücklich leben oder aus dem Gleichgewicht geraten.

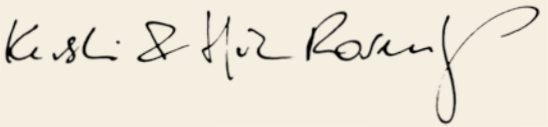
Dabei trägt jeder Mensch seinen eigenen Navigator in sich: die individuelle Konstitution. Für uns selbst hat sich Ayurveda als Kompass bewährt – als Gebrauchsanleitung für ein ganzheitlich gesundes, genussvolles Leben. Ohne Dogma, dafür mit Sinn und Selbsterfüllung. Diese Erfahrung teilen wir seit über 30 Jahren im Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum.

Hier stimmen assoziierte Ayurveda-Mediziner jede medizinische Kur individuell auf Sie ab – von der Diagnose über die Anwendungen bis hin zur Ernährung. Vedische Architektur, Ruhe und kreative Bio-Küche schaffen einen Raum, in dem Sie wieder bei sich ankommen und sich neu nach Ihrem inneren Kompass ausrichten können.

Umso mehr freut es uns, dass wir im letzten Jahr mit dem DACH Spa Award als bestes Ayurveda-Zentrum im deutschsprachigen Raum ausgezeichnet wurden – eine schöne Anerkennung für das gesamte Team, das sich jeden Tag mit Herz für Sie einsetzt.

Wann dürfen wir Sie bei uns in Birstein willkommen heißen? Wir freuen uns darauf, Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu begleiten.

Herzlichst





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

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



Authentischer Ayurveda

Im grünen Herzen von Deutschland

Ein kraftvoller Ort für ganzheitliche Therapie

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 sich neu ausrichten können.

Traditionelle Heilkunst erfahren

Als Gast können Sie auf das Wissen erfahrener assoziierter Mediziner und Therapeuten vertrauen, die Sie als ganzen Menschen sehen. Empathisch und mit fachlicher Expertise wird das Kurprogramm individuell 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, sichert das hohe Qualitätsniveau unserer Kuren.

„Heart made" Ayurveda

Unser Haus hebt sich bewusst von klassischen Hotels ab und schenkt Ihnen eine ganz besondere, persönliche Atmosphäre. Achtsame und inspirierende Begegnungen wechseln sich ab mit Momenten der Ruhe und des Rückzugs, ganz so, wie Sie es brauchen. Vielgelobt ist unsere ayurvedische Bio-Küche: Gesunde Menüs aus frischen, saisonalen Zutaten verwöhnen Sie nach den diätetischen Prinzipien der ayurvedischen Kochkunst.











Ganzheitliche Ayurveda-Kuren

Heil- und Lebenskunst für Körper, Geist und Seele

Leben im Gleichgewicht

Kennen Sie das Gefühl, dass Körper und Geist nicht mehr ganz im Einklang sind? Gerade in einer Zeit wie heute, in der viele von uns unter Stress, Erschöpfung oder anhaltenden Beschwerden leiden, wächst der Wunsch, die eigene Gesundheit aus neuer Perspektive zu sehen und ganzheitliche Wege zu gehen. Seit 2.500 Jahren stellt der Ayurveda das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele in den Mittelpunkt. Immer mehr Studien untersuchen seine positiven Effekte (bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 2). Der Ayurveda sieht Sie als ganzen Menschen und setzt auf Ihre Eigenverantwortung. Deshalb gibt es bei uns nicht die eine Kur für alle, sondern maßgeschneiderte Kurkonzepte – und zum Abschluss einer medizinischen Kur Ihren persönlichen 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

Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie jeden Tag mit viel Freude und Herzensenergie bekocht – abwechslungsreich, köstlich und ganz im Sinne Ihres diätetischen Kurkonzepts. Das ayurvedische Wissen um die Wirkung von Nahrung hat Kerstin Rosenberg, bekannte Ayurveda-Ernährungsspezialistin und Buchautorin, konsequent weiterentwickelt.

Unser ayurvedisch geschultes Küchenteam (siehe S. 53) komponiert Speisen, Kräuter und Gewürze so, dass sie Ihre Kur bestmöglich begleiten, und überträgt die ayurvedischen Prinzipien gekonnt in die westliche Küche. Und keine Sorge: Auch wenn Sie unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden oder eine spezielle Diät benötigen, sind Sie bei uns in den besten Händen.

Und wie gelingt die ayurvedische Küche zuhause? In einer individuellen Beratung und bei einem Kochevent erhalten Sie viele praktische Tipps für Ihren Alltag.

Ganzheitliche Kurbegleitung

Eine Kur bewegt oft mehr, als man erwartet: Wenn der Körper loslässt, kommen auch Gedanken und Gefühle in Fluss. Diesen Weg müssen Sie nicht allein gehen. In begleitenden Gesprächen nehmen sich unsere assoziierten Ärzte und Ayurveda-Manual-Therapeuten Zeit für alles, was Sie beschäftigt – und eröffnen neue Zugänge zur eigenen Persönlichkeit. Entdecken Sie Ihre einzigartige Konstitution und nutzen Sie das Wissen der ayurvedischen Psychologie als wertvolles Lifestyle-Coaching für Ihren Alltag.

Yoga & Meditation

Ob Sie in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind oder Yoga-Profi: Unsere morgendlichen Yogaeinheiten holen Sie genau dort ab, wo Sie stehen – und machen einfach Spaß. Sie sind der ideale Start in einen Kurtag voller Achtsamkeit, innerer Reinigung und Regeneration. Denn Yoga und Ayurveda ergänzen sich wunderbar: Über Bewegung und Atem öffnen sich Körper und Geist für Ihre Anwendungen. Dazu schenkt Meditation innere Ruhe.







Welche Ayurveda-Kur passt zu mir?

Ayurveda weiß: Jeder Mensch ist einzigartig. Um Sie nach Ihren individuellen Bedürfnissen zu behandeln, setzen unsere Kuren unterschiedliche Schwerpunkte: von der medizinisch intensiven Reinigung über ayurvedische Spezialtherapien bis hin zur erholsamen Regeneration.

Unser Fragebogen hilft Ihnen, sich für das passende Angebot zu entscheiden. Natürlich beraten wir Sie außerdem gern persönlich, welche Kur für Sie optimal ist. Genießen Sie das gute Gefühl, die richtige Wahl zu treffen!

Aussage	Trifft zu	Trifft nicht zu
Ich habe körperliche Beschwerden und Symptome.	●	●
Ich möchte meine Gesundheit mit Ayurveda gezielt verbessern.	●	●
Ich habe eine konkrete Diagnose und wünsche mir eine ganzheitliche und umfassende Ayurveda-Therapie.	●	●
Eine medizinische Leitung der Kur durch einen Arzt oder Heilpraktiker ist mir wichtig.	●	●
Ich wünsche mir ein psychologisches Coaching, das mich weiterbringt.	●	●
Ich möchte mich einfach mal rundum verwöhnen lassen.	●	●
Ich sehne mich nach einer Auszeit, die nur mir gehört.	●	●
Reinigung und Detox stehen für mich bei einer Kur im Mittelpunkt.	●	●
Ich möchte neue Energie tanken – mit wohltuenden Massagen und Essen, das mir guttut.	●	●
Beruf und Alltag fordern mich sehr – ich brauche spürbare Entlastung.	●	●
Ich möchte Gewicht verlieren.	●	●
Mein Verdauungssystem ist empfindlich – ich wünsche mir bekömmliches Essen und eine passende Therapie.	●	●

Diese Ayurveda-Kur passt zu mir

Ergebnis Anzahl Grün _____ Anzahl Beere _____

Vorwiegend Grün > Medizinische Kuren

Wenn bereits körperliche Beschwerden auftreten oder eine Diagnose vorliegt, ist eine medizinische Kur die erste Wahl für Sie. Wir raten auch dazu, wenn Sie beruflich stark gefordert sind, sich erschöpft fühlen oder Ihre Gesundheit neu ausrichten und Ihre Selbstwirksamkeit stärken möchten.

Das Besondere ist, dass diese Kuren unter qualifizierter medizinischer Leitung stattfinden. Unser partnerschaftlich assoziierter Ayurveda-Arzt oder -Heilpraktiker nimmt sich täglich Zeit für Sie, stellt nach einer ausführlichen Anamnese die Diagnose und erstellt Ihren individuellen Therapieplan.

Medizinische Kuren sind in die Kategorien „intensiv“ und „fokussiert“ unterteilt.

Medizinisch intensiv

Zu den Intensivkuren gehören auch ayurvedische Ausleitungen. Im Mittelpunkt stehen traditionelle Reinigungsverfahren, die nach ayurvedischem Verständnis darauf zielen, die *doshas* wieder ins Gleichgewicht zu bringen. (Manual-)Therapien werden individuell abgestimmt und eine angepasste Ernährung ist fester Bestandteil der Behandlung.

Medizinisch fokussiert

Diese Kuren konzentrieren sich auf ein ausgewähltes Thema, zum Beispiel mentale Stärke, Beweglichkeit oder Ihr gesundheitliches Wohlbefinden. Die Therapie umfasst spezielle Massagen, Ölanwendungen und Ernährungskonzepte und kommt ohne Ausleitungen aus.

Vorwiegend Beere > Regenerative Kuren

Als regenerative Kuren bezeichnet Ayurveda Anwendungen, die nach ayurvedischem Verständnis den erneuernden Gewebestoffwechsel unterstützen. Wohltuende Ölbehandlungen, Gewürz- und Kräuterrezepturen sowie Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen laden zu tiefer Entspannung ein und schenken Abstand von Dauerstress und Reizüberflutung.

Ganzheitlich regenerativ

Die Kuren dieser Kategorie sind ideal, wenn Sie nach einer fordernden Zeit zur Ruhe kommen und sich tiefgreifend erholen möchten. In einer Auszeit tanken Sie neue Kraft, begleitet von ayurvedischen Massagen, einem vielfältigen Präventions- und Wohlfühlprogramm und gesunden Speisen aus unserer Ayurveda-Bio-Küche.

Wie geht es weiter?

Eine **Übersicht auf Seite 15** leitet Sie zuverlässig zu Ihrer Wunschkur. Außerdem beraten wir Sie gern, welche Kur die richtige für Sie ist.

+ 49 (0)6054-9131-0
rosenberg-ayurveda.de

Beratungstermin online buchen


Dr. med. Kalyani Nagersheth


Prof. S. N. Gupta


Dr. med. Elena Lieber


Silva Zitzmann


Petra Eich-Mylo


Alkje Schütze

Erfahren · fachkundig · einfühlsam · assoziierte Partner

Assoziierte Ayurveda-Kurmediziner

In unseren pañcakarma- und SvasthaMed-Kuren

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 steht dort für hohe Qualität in Therapie und Beratung. Daneben führt sie erfolgreich eine privatärztliche Ayurveda-Praxis in Frankfurt am Main. Die Naturheilkunde-Expertin verfügt über profundes Wissen und langjährige praktische Erfahrung in der Ayurveda-Medizin und hat mehrere Bücher veröffentlicht.

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

ist weit über Indien hinaus bekannt und wurde dort mehrfach als Ayurveda-Arzt und Dozent ausgezeichnet. Als leitender Chefarzt am P. D. Patel Ayurveda Hospital ist es ihm gelungen, eine der angesehensten *pañcakarma*-Kliniken Indiens aufzubauen; 2022 wurde er zum Vice Chancellor der Maganbhai Adenwala Mahagujarat University ernannt. In Birstein ist er fachlicher Begleiter der *pañcakarma*-Kuren und Mentor unserer assoziierten Ayurveda-Mediziner und -Manualtherapeuten. Seine beiden in Deutschland erschienenen Fachbücher gelten als Referenzwerke der Ayurveda-Ausbildung in Europa.

Dr. med. Elena Lieber

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, medizinische Ayurveda-Spezialistin und zertifizierter Life Coach. Als assoziierte Ärztin verbindet sie in Birstein schulmedizinische Erfahrung mit der ganzheitlichen Heilkunde des Ayurveda, der sie als Halbinderin besonders verbunden ist. Zusätzlich zur körperlichen Ebene unterstützt sie mental-emotional dabei, Muster zu erkennen, die Veränderungen im Alltag erschweren.

Petra Eich-Mylo

zählt zu den erfahrensten *pañcakarma*-Expertinnen im deutschsprachigen Raum. Die eidgenössisch diplomierte, assoziierte Ayurveda-Naturheilpraktikerin (CH) bzw. Heilpraktikerin (D) verbindet die authentischen Methoden der ayurvedischen Heilkunst mit ihren Zusatzqualifikationen in buddhistischer Psychologie und anthroposophischer Medizin. Umfangreiche Hospitanzen an der Ayurveda-Klinik in Nadiad (Indien) prägten ihre Erfahrung in der Behandlung chronischer und psychosomatischer Erkrankungen. Sie praktiziert in Zürich und am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum.

Silva Zitzmann

widmet sich seit über 20 Jahren der Medizin und hat dabei die Brücke von der westlichen zur indischen Heilkunde geschlagen. Klinische Erfahrung erwarb sie in Innerer Medizin und Chirurgie. Als Fachärztin für Allgemeinmedizin im Raum Frankfurt betreut sie ihre Patienten auch als Ayurveda-Spezialistin und Yoga-Therapeutin auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität. Zudem ist sie als assoziierte Ärztin in den *pañcakarma*-Kuren am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein tätig.

Alkje Schütze

ist MSc in Ayurveda-Medizin und in Birstein als assoziierte Heilpraktikerin tätig. Ihre Praxisschwerpunkte sind die funktionelle Medizin und die integrative Krebsmedizin, für die sie eine Zusatzausbildung absolviert hat. Zudem bringt sie ihr Wissen als Apothekerin mit den Spezialisierungen Onkologie, Palliativmedizin und Ernährungsmedizin ein. Als Mental Health Coach arbeitet sie mit Hypnose, buddhistischer Psychologie sowie Verhaltens- & Systemtherapie.

Ihre Ayurveda-Experten

Assoziierte Heilpraktiker in unseren medizinisch fokussierten Kuren



Stephanie Riecker
Heilpraktikerin &
Master of Science in
Ayurveda-Medizin



Theresa Sita Rosenberg
Heilpraktikerin mit Fachrichtung
Ayurveda & Master of Science in
Ayurveda-Medizin



Roman Skazhenikov
Heilpraktiker, Yogalehrer &
Physiotherapeut mit osteopathi-
schem Behandlungsansatz

Assoziierte Ayurveda-Therapeuten in unseren regenerativen Kuren



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



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



Dr. phil. Marlene Vogel
Ayurveda-Therapeutin &
Yogalehrerin





Unsere medizinischen *Experten* sind jederzeit für Sie da!



Das Besondere

unserer Kuren

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

Fachkundige Begleitung
Erfahrene assoziierte Ayurveda-Mediziner & Therapeuten

Individuelle Betreuung
Persönliche & achtsame Begleitung in kleinen Gruppen

Yoga & Meditation
Tägliche Kurse & Vorträge für innere Ruhe & Klarheit

Bio-Ayurveda-Küche
Legendär lecker, 100% bio-zertifiziert & konstitutionsgerecht

Im Einklang mit der Natur
Nachhaltig, bewusst & nach Vastu-Shastra gebaut

30 Jahre Erfahrung
Familiengeführt & international anerkanntes Zentrum



authentisch
ganzheitlich
berührend

Ayurveda-Kuren im Überblick

Kur	Tage	Beschreibung	Seite
*Medizinisch intensiv**			
Pañcakarma	13/19	Klassische Ayurveda-Reinigungskur unter medizinischer Leitung	22
SvasthaMed	6/7	Individuelle Ayurveda-Kur unter medizinischer Leitung	24
*Medizinisch fokussiert**			
BalaMental	6	Endlich Ruhe – für alle, die immer funktionieren	26
PhysioVeda	6	Ayurveda-Spezialkur für den Bewegungsapparat	28
AyurWellMed	6	Gesundheit stärken mit Verwöhnprogramm	30
AyurPrevent	2	Medizinisch geleitete Wochenendkur	32
Ganzheitlich regenerativ			
Rasayana	5	Die regenerierende Kraft des Ayurveda erleben	40
AyurFlow	2	Ayurveda-Wochenende für mehr Lebensenergie	42
AyurShakti	2	Ayurveda-Wochenende für die erfüllte Weiblichkeit	44
JyotiMa-Retreat	3	Farbe, Stil & Ayurveda für Ihr Charisma	46
SattvaYoga-Retreat	5	Yoga & Ayurveda im Einklang mit Ihrer Konstitution	48

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



chikitsa

Medizinische Kuren

Ganzheitlich behandeln mit Ayurveda

Die Entstehung von Krankheiten

Aus ayurvedischer Sicht liegt der Ursprung einer chronischen Erkrankung oft in einem Ungleichgewicht der *doshas (vikriti)*.
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 von Körper oder Psyche kann die Funktion der *doshas* stören. Nach ayurvedischer Lehre werden dadurch natürliche Stoffwechselprozesse blockiert, sodass sich unverdaute Rückstände *(ama)* im Gewebe ablagern. Langfristig kann sich daraus eine Krankheit entwickeln. Die ayurvedische Medizin *(kaya chikitsa)* zielt mit ihren Behandlungskonzepten darauf ab, die ursprüngliche Balance der drei *doshas*, also die individuelle Konstitution *(prakriti)*, wiederherzustellen.

Diagnosemethoden

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

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

Auf Grundlage des vorab ausgefüllten Fragebogens zu Eckdaten, Vorerkrankungen und Lebensstil sowie der genannten Diagnoseverfahren erstellen die assoziierten Ärzte und Heilpraktiker Ihren individuellen Therapieplan – personalisierte Medizin im besten Sinne. Im Laufe Ihrer Kur wird er kontinuierlich 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, Pasten, Dekokte und Zubereitungen für Inhalationen) frisch hergestellt und ganz im Sinne der Bio-Individualität auf den persönlichen Bedarf der Patienten abgestimmt. Die Zubereitungen basieren auf hochwertigen Kräutern und Zutaten aus kontrolliertem, oft auch biologisch zertifiziertem Anbau.

Für Massagen und Ölanwendungen nutzen wir ausschließlich Kräuteröle, die nach Originalrezepturen eigens für unser Haus hergestellt werden und den Anforderungen der EU-Kosmetikverordnung entsprechen.

Ablauf einer medizinischen Kur

Intensive ayurvedische Reinigung

1 Vor der Kur
Anhand von Fragebogen und Beratungsgespräch stimmen wir das passende Kurprogramm mit Ihnen ab.

2 Eingangskonsultation
Ein assoziierter Ayurveda-Arzt oder -Heilpraktiker führt eine ausführliche Anamnese durch.

3 Vorbereitungsphase
Je nach Indikation bereiten Ghee-Einnahme, Massagen und Dampfbäder Ihren Körper auf die Reinigung vor.

4 Reinigungsphase
Die Ausleitung erfolgt mithilfe eines oder mehrerer der fünf klassischen Reinigungsverfahren *(pañcakarma)*.

5 Aufbauphase
Stärkende *rasāyana*-Präparate nach ayurvedischer Tradition und sanfte Bewegung mit Yoga, Atemübungen und Meditation begleiten Sie.

6 Abschlusskonsultation
Sie erhalten Ihren persönlichen Therapieplan für Ernährung und Lebensweise.

7 Nach der Kur
Auf Wunsch unterstützt Sie eine telefonische Nachbetreuung (kostenpflichtig) bei der Umsetzung im Alltag.

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. Diese setzen die traditionelle Ayurveda-Heilkunst klassisch und komplementärmedizinisch für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden ein.
Alle in dieser Broschüre genannten assoziierten Mediziner und Heilpraktiker verantworten ihre ayurveda-medizinischen Leistungen eigenständig. Für die hohe Qualität der Behandlungen stehen unsere Ayurveda-Manual-Therapeuten ein: renommierte Massage-Spezialisten, die oft auch an unserer Partnerakademie, der Europäischen Akademie für Ayurveda, ausbilden.

Lehre & Praxis *vereint*

Ayurveda am Kompetenzzentrum

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



Krankheitsbilder und Behandlungsarten

Individuelle Therapiestrategien nach ayurvedischer Lehre

Medizinische Indikationen

Ayurvedische Heilverfahren betrachten nicht nur die Symptome, sondern fragen nach den Ursachen einer Erkrankung. Um im Vorfeld zu klären, ob Ayurveda bei Ihren individuellen Beschwerden als Therapie sinnvoll ist, empfehlen wir eine medizinische Kurzberatung (siehe Seite 34). Unsere assoziierten Ärzte und Heilpraktiker behandeln mit Ayurveda insbesondere folgende Beschwerden und Erkrankungen (siehe Hinweis auf Seite 2).

Erkrankungen des Bewegungsapparates

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

Erkrankungen der Atemwege

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

Hautkrankheiten

Schuppenflechte*, Neurodermitis, Akne, Ekzeme, Urtikaria

Stoffwechselstörungen

Diabetes mellitus Typ 2, Über-/Untergewicht

Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt

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

Neurovegetative Störungen

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

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

Begleitende Krebstherapie

Aufbau nach Chemotherapie/Bestrahlung (Tertiärtherapie)

Erkrankungen im Urogenitaltrakt

chronische Entzündungen und Funktionsstörungen von Blase, Niere, Nierenbecken, Prostatabeschwerden, Impotenz

Leber- und Gallenerkrankungen

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 den medizinischen Kuren keinen standardisierten 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:

Phytotherapie mit Kräutern und Nahrungsergänzungen, die überwiegend in der hauseigenen Kräuterküche und nach individuellen Rezepturen hergestellt werden.

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

Ayurveda-Wissen

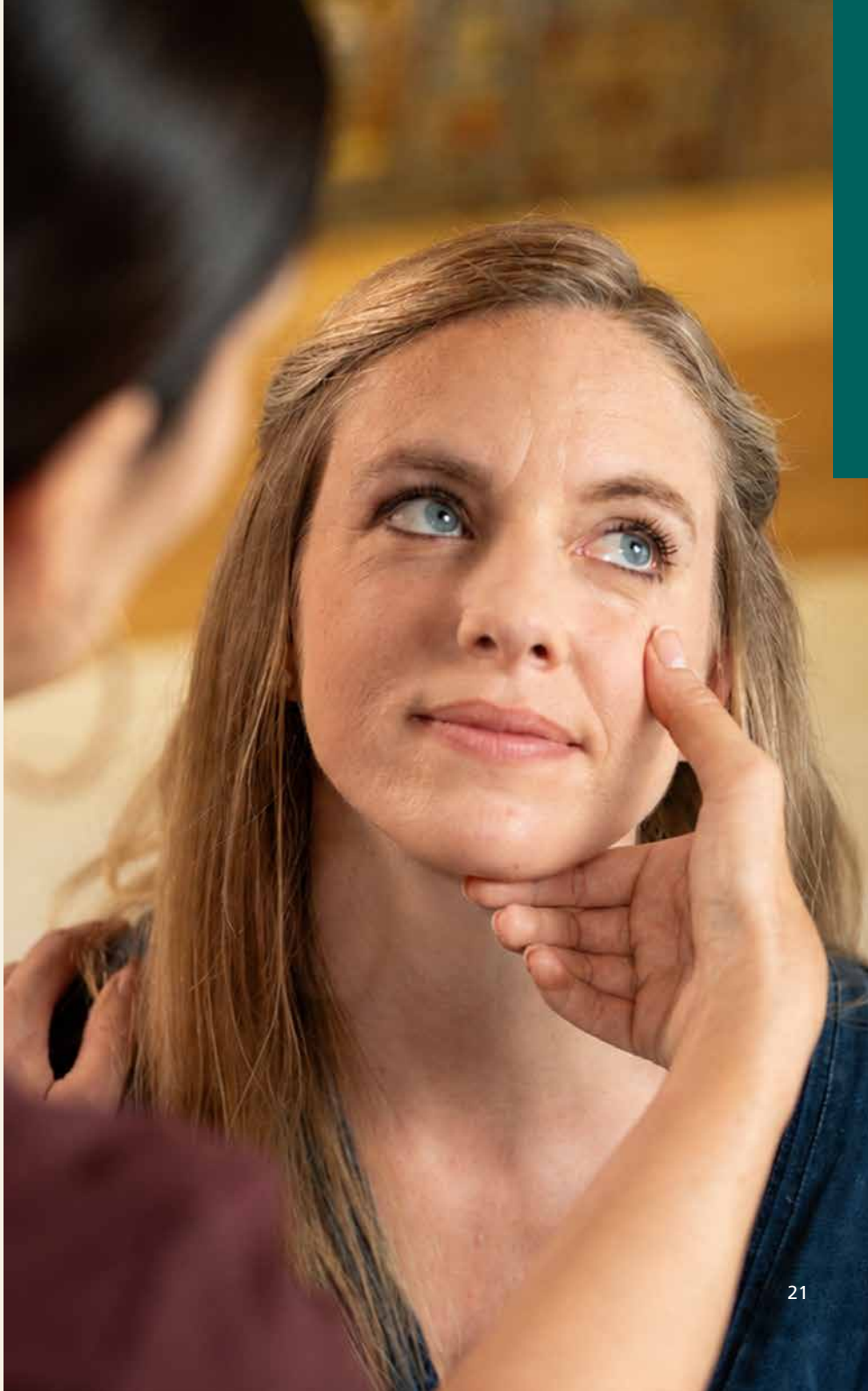
Mehr Informationen rund um das Thema Ayurveda-Medizin finden Sie online auf:

rosenberg-ayurveda.de

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

Manualtherapien

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



Ausleitung intensiv

Pañcakarma

Klassische Ayurveda-ReinigungsKur unter medizinischer Leitung

Herzstück des Ayurveda

Pañcakarma ist das Herzstück der Ayurveda-Medizin. Unsere Kur reinigt Ihren Organismus tiefgreifend – präventiv oder bei bestehenden Beschwerden. Damit ist sie unsere intensivste Kur. Ihre Kur beginnt mit einer gründlichen Ausleitungsphase: Das über Jahrhunderte erprobte Konzept des *pañcakarma* nutzt dafür fünf klassische Verfahren. Auf die Reinigung folgt eine Aufbauphase: Transformierende Ölmassagen und frisch zubereitete *rasāyana*-Kräuterpräparate aus der hauseigenen *pañcakarma*-Küche stärken Ihren Körper von innen, abgestimmt auf die jeweilige Kurphase.

So vielseitig wirkt Pañcakarma

Pañcakarma ist bei vielen Beschwerdebildern zu empfehlen – von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu systemischen und psychosomatisch bedingten Leiden (Indikationsliste auf S. 20). Auch gesunde Menschen profitieren: Reinigungsprozesse befreien Ihren Körper von Spuren des modernen Lebensstils.
Für komplexe Beschwerdebilder bieten wir einmal jährlich eine dreiwöchige *pañcakarma*-Tri-Kur an, begleitet von Prof. S. N. Gupta.

Aus dem Pañcakarma-Programm

- umfassende Basis-Anamnese durch unsere assoziierten Ayurveda-Ärzte und -Heilpraktiker
- tägliche Kurzkonsultationen und medizinische Beratungen
- manuelle Therapien und Spezialanwendungen wie z.B.
  - *abhyaṅga* – klassische Ölmassage
  - *piṇda sveda* – Kräuter- oder Reisbeutelbehandlung
  - *śirodhārā* – Stirnguss
  - *kaṭi-basti, grīva-basti* – lokale Rückentherapie
- reinigende bzw. nährende Einläufe *(basti* und *nasya*), intensive Ausleitungsverfahren *(virecana)* sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. *karṇa pūraṇa, 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

Pañcakarma-Kurtermine · 13 Tage	
08.01. – 21.01.27	AIK27.1
31.01. – 13.02.27	AIK27.2
22.02. – 07.03.27	AIK27.3
14.03. – 27.03.27	AIK27.4
04.04. – 17.04.27	AIK27.5
25.04. – 08.05.27*	AIK27.6
21.05. – 03.06.27	AIK27.7
12.06. – 25.06.27	AIK27.8
03.07. – 16.07.27	AIK27.9
14.08. – 27.08.27	AIK27.10
05.09. – 18.09.27	AIK27.11
27.09. – 10.10.27*	AIK27.12
29.10. – 11.11.27	AIK27.13
19.11. – 02.12.27*	AIK27.14
09.01. – 22.01.28	AIK28.1
30.01. – 12.02.28	AIK28.2
20.02. – 04.03.28	AIK28.3
20.03. – 02.04.28	AIK28.4
16.04. – 29.04.28	AIK28.5
06.05. – 19.05.28	AIK28.6
04.06. – 17.06.28	AIK28.7
26.06. – 09.07.28	AIK28.8

Pañcakarma Tri Termine · 19 Tage	
25.04. – 14.05.27 *	AIK27.31

Kurpreis 13 Tage **€ 4.400,–**
Kurpreis 19 Tage **€ 6.230,–**

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

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

Wo ich stehe

„Ich habe schon vieles versucht – jetzt will ich meine Gesundheit ganzheitlich stabilisieren.“

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

- Sie haben sich vorgenommen, Ihre Darmgesundheit zu stärken.
- Haut, Gelenke oder Allergien machen Ihnen zu schaffen.
- Neurologische oder frauenspezifische Beschwerden begleiten Sie schon seit Längerem.
- Sie möchten besser mit chronischen Beschwerden umgehen und Ihre Lebensqualität steigern.
- Sie spüren: Es ist Zeit für einen Reset.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Ein erfahrener assoziierter Ayurveda-Mediziner schneidet die fünf klassischen Reinigungsverfahren auf Sie zu und begleitet Sie einfühlsam durch Ihre Prozesse.

Was bleibt

Ein Körper, der sich umfassend gereinigt hat. Eine Investition in die Gesundheit – weit über die Kur hinaus. Und das gute Gefühl, von Grund auf neu zu beginnen.



13 / 19
Tage

Intensive Tiefenreinigung

Bei komplexen Beschwerden

Der echte Neustart

Ärztlich begleitet

KK-Zuschuss möglich

Sanfte *Reinigung*

SvasthaMed

Individuelle Ayurveda-Kur unter medizinischer Leitung

Essenz der Ayurveda-Therapie

Mit einer SvasthaMed-Kur schenken Sie Ihrem Körper behutsame Impulse für einen Neuanfang. Falls Ihnen *pañcakarma* zu intensiv ist, kann diese Kur eine gute Alternative sein. Sie ist ideal, wenn Sie Wert auf hohe medizinische Kompetenz legen und sich einmal ganz Ihrer Gesundheit widmen möchten.

„Im Selbst verweilen" ...

So lässt sich Svastha, der ayurvedische Begriff für Gesundheit, übersetzen. Wirkungsvolle Ölmassagen, eine typgerechte Ernährung, Anwendungen mit natürlichen Kräutern und schonende Ausleitungsverfahren (z.B. Einläufe) sind auf Ihre Beschwerden abgestimmt und bringen Körper und Geist zurück ins Gleichgewicht. SvasthaMed eignet sich zur Behandlung vorhandener Beschwerden ebenso wie zur gezielten Vorsorge. Ziel ist es, Ungleichgewichte mit einem Konzentrat der Ayurveda-Medizin zu behandeln und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Passende Indikationen finden Sie auf S. 20.

Freuen Sie sich auf eine Woche der Reinigung und Erneuerung Ihrer körperlichen und geistigen Kräfte, deren Wirkung noch lange in Ihnen nachklingt.

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.
  - *abhyaṅga* – klassische Ölmassage
  - *piṇda sveda* – Kräuter- oder Reisbeutelbehandlung
  - *śirodhārā* – Stirnguss
  - *kaṭi-basti, grīva-basti* – lokale Rückentherapie
- reinigende bzw. nährende Einläufe *(basti* und *nasya*), sanfte Ausleitungsverfahren *(virecana)* sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. *karṇa pūraṇa, netra tarpaṇa)* entsprechend der Indikation
- Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen
- tägliche Yoga- und Meditationsanleitung
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo

SvasthaMed-Kurtermine · 6 Tage	
02.01. – 08.01.27	ASK27.01
07.02. – 13.02.27	ASK27.02
01.03. – 07.03.27	ASK27.03
21.03. – 27.03.27	ASK27.04
11.04. – 17.04.27	ASK27.05
02.05. – 08.05.27	ASK27.06
08.05. – 14.05.27	ASK27.07
28.05. – 03.06.27	ASK27.67
19.06. – 25.06.27	ASK27.08
10.07. – 16.07.27	ASK27.60
08.08. – 14.08.27	ASK27.61
21.08. – 27.08.27	ASK27.62
12.09. – 18.09.27	ASK27.63
04.10. – 10.10.27	ASK27.64
05.11. – 11.11.27	ASK27.65
26.11. – 02.12.27	ASK27.66
02.01. – 08.01.28	ASK28.01
16.01. – 22.01.28	ASK28.02
06.02. – 12.02.28	ASK28.03
27.02. – 04.03.28	ASK28.04
27.03. – 02.04.28	ASK28.05
23.04. – 29.04.28	ASK28.06
13.05. – 19.05.28	ASK28.07
11.06. – 17.06.28	ASK28.08

SvasthaMed-Kurtermine · 7 Tage	
08.01. – 15.01.27	ASK27.1
31.01. – 07.02.27	ASK27.2
22.02. – 01.03.27	ASK27.3
14.03. – 21.03.27	ASK27.4
04.04. – 11.04.27	ASK27.5
25.04. – 02.05.27	ASK27.6
21.05. – 28.05.27	ASK27.7
12.06. – 19.06.27	ASK27.8
03.07. – 10.07.27	ASK27.9
14.08. – 21.08.27	ASK27.10
05.09. – 12.09.27	ASK27.11
27.09. – 04.10.27	ASK27.12
29.10. – 05.11.27	ASK27.13
19.11. – 26.11.27	ASK27.14
09.01. – 16.01.28	ASK28.1
30.01. – 06.02.28	ASK28.2
20.02. – 27.02.28	ASK28.3
20.03. – 27.03.28	ASK28.4
16.04. – 23.04.28	ASK28.5
06.05. – 13.05.28	ASK28.6
04.06. – 11.06.28	ASK28.7
26.06. – 03.07.28	ASK28.8

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)

Wo ich stehe

„Mein Körper sendet Signale, dass er Hilfe braucht."

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

- Sie haben eine Erkrankung, die ganzheitlich behandelt werden soll.
- Sie wünschen sich eine fundierte ayurveda-medizinische Betreuung.
- Ayurveda-Medizin auf klinischem Niveau spricht Sie an.
- Sie möchten aktiv gegen Ihre Beschwerden vorgehen, statt abzuwarten.
- Eine ganze *pañcakarma*-Kur ist zu viel – eine Woche konzentrierte Therapie optimal.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Assoziierte Ayurveda-Mediziner erstellen nach einer Anamnese Ihren Behandlungsplan und begleiten Sie in täglichen Konsultationen – eine Kur, die sich an Ihrem Bedarf ausrichtet.

Was bleibt

Wissen, was Ihr Körper wirklich braucht. Konkrete Empfehlungen für Ihre Gesundheit. Und die Erfahrung, wie gut eine klare Neuorientierung tut.



6 / 7
Tage

Schonende Ausleitung

Bei konkreten Beschwerden

Spürbare Erneuerung

Ärztlich begleitet

KK-Zuschuss möglich

Neue Kraft gewinnen

BalaMental

Endlich Ruhe – für alle, die immer funktionieren

Wieder bei sich ankommen

Dauerbelastung hat viele Gesichter: Verantwortung im Beruf, Sorge um andere, ein Alltag ohne Pausen. Läuft das Nervensystem über Monate oder Jahre auf Daueralarm, bringen selbst freie Tage keine Erholung mehr.
Genau hier setzt BalaMental an. *Sattva Bala* – so nennt der Ayurveda die stabile, widerstandsfähige Psyche – ist keine Frage von Disziplin, sondern von Regeneration. Kunstvolle Massagen beruhigen den überreizten Geist und lassen Sie Ihren Körper spüren. Bei empathischen Therapeuten fühlen Sie sich geborgen.

Nachhaltig Kraft schöpfen

Ergänzend kommen warme Ölmassagen und eine abgestimmte Kräutertherapie zum Einsatz: Sie unterstützen Ihr Nervensystem von außen und wirken der chronischen Anspannung entgegen. Zusätzlich bringt eine ayurvedische Ernährung Ihre Doshas ins Gleichgewicht. Parallel kommen Sie in Gesprächen mit der assoziierten medizinischen Kurleitung Ihren Stress-Mustern auf die Spur, bevor sie sich erneut festsetzen. Methoden aus ayurvedischer und westlicher Psychotherapie schützen Sie vor Burnout und Erschöpfung.

Aus dem BalaMental-Programm

- umfangreiche Eingangskonsultation, medizinische und psychologische Begleitung
- individuelle Ayurveda-Massagen mit ausgewählten Ölen und Kräutern
- manuelle Therapien und Spezialanwendungen, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, wie z.B.
  · *abhyaṅga* – klassische Ölmassage
  · *pādābhyaṅga* – 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

BalaMental-Kurtermine	
15.01. – 21.01.27	AKB27.1
21.03. – 27.03.27	AKB27.2
06.06. – 12.06.27	AKB27.3
16.10. – 22.10.27	AKB27.4
12.12. – 18.12.27	AKB27.5
04.03. – 10.03.28	AKB28.1
10.04. – 16.04.28	AKB28.2

Kurpreis **€ 1.940,–**
Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)

Wo ich stehe

„Ich kann einfach nicht mehr – wie soll es bloß weitergehen?“

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

- Der Schlaf bringt keine Erholung mehr.
- Das Gedankenkarussell steht selten still.
- Schmerzen, für die niemand eine Erklärung findet.
- Chronische Erschöpfung, die nicht mehr weicht.
- Das Leben fühlt sich nur noch nach Funktionieren an.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Selbst gesehen werden, statt etwas leisten zu müssen: Ein assoziierter Ayurveda-Mediziner erstellt Ihren individuellen Therapieplan, ergänzt durch psychotherapeutisch geschultes Mental Coaching.

Was bleibt

Erste Hilfe für Momente, die Sie im Alltag überfordern. Das Vertrauen, Herausforderungen wieder aus eigener Kraft zu meistern. Und der erste Schritt zurück zu innerer Ruhe, die bleibt.



6
Tage

Bei Stress & Erschöpfung

Für Nervensystem & guten Schlaf

Ärztlich begleitet

KK-Zuschuss möglich



PhysioVeda

Ayurveda-SpezialKur für den Bewegungsapparat

Die Schmerzspirale durchbrechen

Die PhysioVeda-Kur legt den Fokus darauf, Beschwerden des Bewegungsapparates ganzheitlich und nachhaltig zu behandeln – mit Spezialtherapien und unter medizinischer Leitung. 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. Je nach Indikation ergänzen Kräuterbeutel-Anwendungen *(piṇda sveda)* und Auflagen mit ayurvedischen Kräutern *(kaṭi-basti)* die Behandlung.

Therapie für den Bewegungsapparat

Bei neurologischen, degenerativen und entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats – etwa Arthrose und Arthritis – ist Ayurveda besonders empfehlenswert, ebenso bei Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Ischias-Beschwerden oder rheumatischen Erkrankungen (Indikationsliste auf S. 20). Eine ayurvedische Kräutertherapie und ein persönlich angepasstes Ernährungskonzept runden die Behandlung ab.

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
  - *piṇda 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

PhysioVeda-Termine	
02.01. – 08.01.27	AVK27.1
27.03. – 02.04.27	AVK27.2
08.05. – 14.05.27	AVK27.3
10.07. – 16.07.27	AVK27.4
08.08. – 14.08.27	AVK27.5
12.09. – 18.09.27	AVK27.6
12.12. – 18.12.27	AVK27.7
02.01. – 08.01.28	AVK28.1
27.03. – 02.04.28	AVK28.2
19.05. – 25.05.28	AVK28.3

Kurpreis **€ 2.120,–**

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

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

Wo ich stehe

„Der Schmerz bestimmt, was ich noch tun kann.“

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

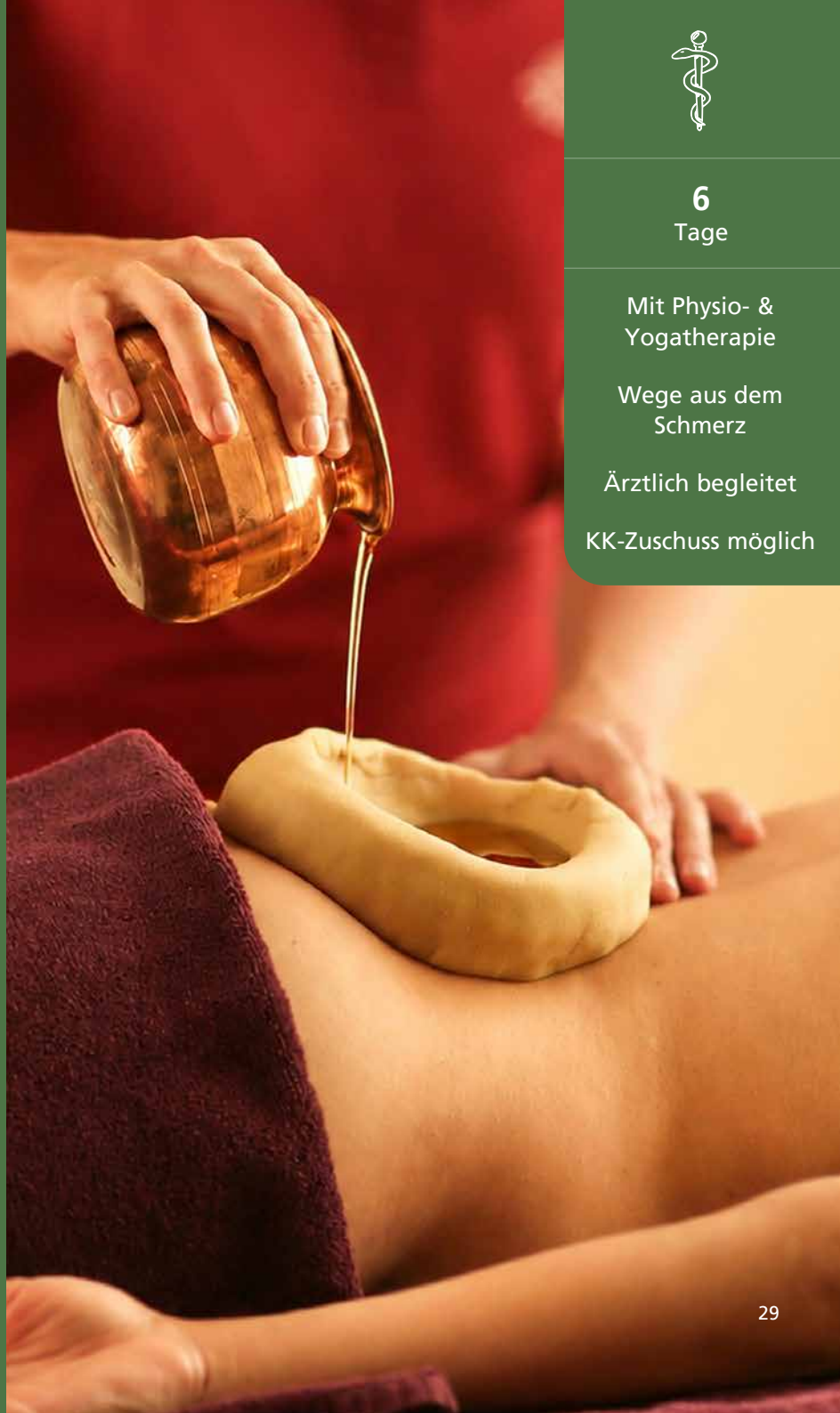
- Rückenschmerzen begleiten Sie schon länger.
- Gelenke oder Wirbelsäule schränken Sie ein.
- Ischias oder ein Bandscheibenvorfall macht Ihnen zu schaffen.
- Arthrose oder Arthritis verändert Ihren Alltag.
- Sie möchten sich wieder frei und unbeschwert bewegen.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Ein assoziierter Ayurveda-Arzt oder -Heilpraktiker stimmt die speziellen Anwendungen individuell auf Sie ab – ergänzt durch schmerz- oder physiotherapeutische Einzelbehandlungen und Yogatherapie, damit die Wirkung auch über die Kur hinaus anhält.

Was bleibt

Eine durchbrochene Schmerzspirale. Mehr Beweglichkeit im Alltag. Neues Vertrauen in den eigenen Körper. Und ein Stück Lebensqualität zurück.



6
Tage

Mit Physio- & Yogatherapie

Wege aus dem Schmerz

Ärztlich begleitet

KK-Zuschuss möglich



AyurWellMed

Gesundheit stärken mit Verwöhnprogramm

Genussvolle Therapie

Die AyurWellMed-Kur verbindet ein Wohlfühlprogramm mit regenerierenden Therapien für Körper und Geist. Auf ausleitende Verfahren wird bewusst verzichtet. Um Ihre Gesundheit gezielt zu fördern, wird der persönliche Behandlungsplan auf Ihre Konstitution und Bedürfnisse abgestimmt.

Heilkunde zum Wohlfühlen

Ein assoziierter Ayurveda-Heilpraktiker nimmt sich Zeit für eine fundierte Anamnese. Auf dieser Basis werden Ayurveda-Massagen, Ölanwendungen sowie Kräuter- und Spezialtherapien wie *piṇda sveda* so zusammengestellt, dass Ihre Konstitution und Gesundheit optimal profitieren. Vertrauen Sie sich den einfühlsamen Händen unserer Therapeuten an und genießen Sie dazu unsere frische, vegetarische Ayurveda-Bio-Küche.
In dieser Woche erfahren Sie, wo die Ayurveda-Medizin Ihre gesundheitlichen Herausforderungen sieht, und gewinnen dabei nicht nur körperlich, sondern auch mental neue Stabilität. Die Kur eignet sich zudem als Einstieg in die Ayurveda-Medizin – mit einer sorgfältigen Diagnose statt bloßem Kennenlernen.

Aus dem AyurWellMed-Programm

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

AyurWellMed-Kurtermine	
27.03. – 02.04.27	AWM27.1
06.06. – 12.06.27	AWM27.2
16.10. – 22.10.27	AWM27.3
12.12. – 18.12.27	AWM27.4
04.03. – 10.03.28	AWM28.1
10.04. – 16.04.28	AWM28.2
19.05. – 25.05.28	AWM28.3

Kurpreis **€ 1.940,–**
Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)

Wo ich stehe

„Ich möchte richtig verwöhnt werden – aber auch spüren, dass sich etwas in mir verändert.“

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

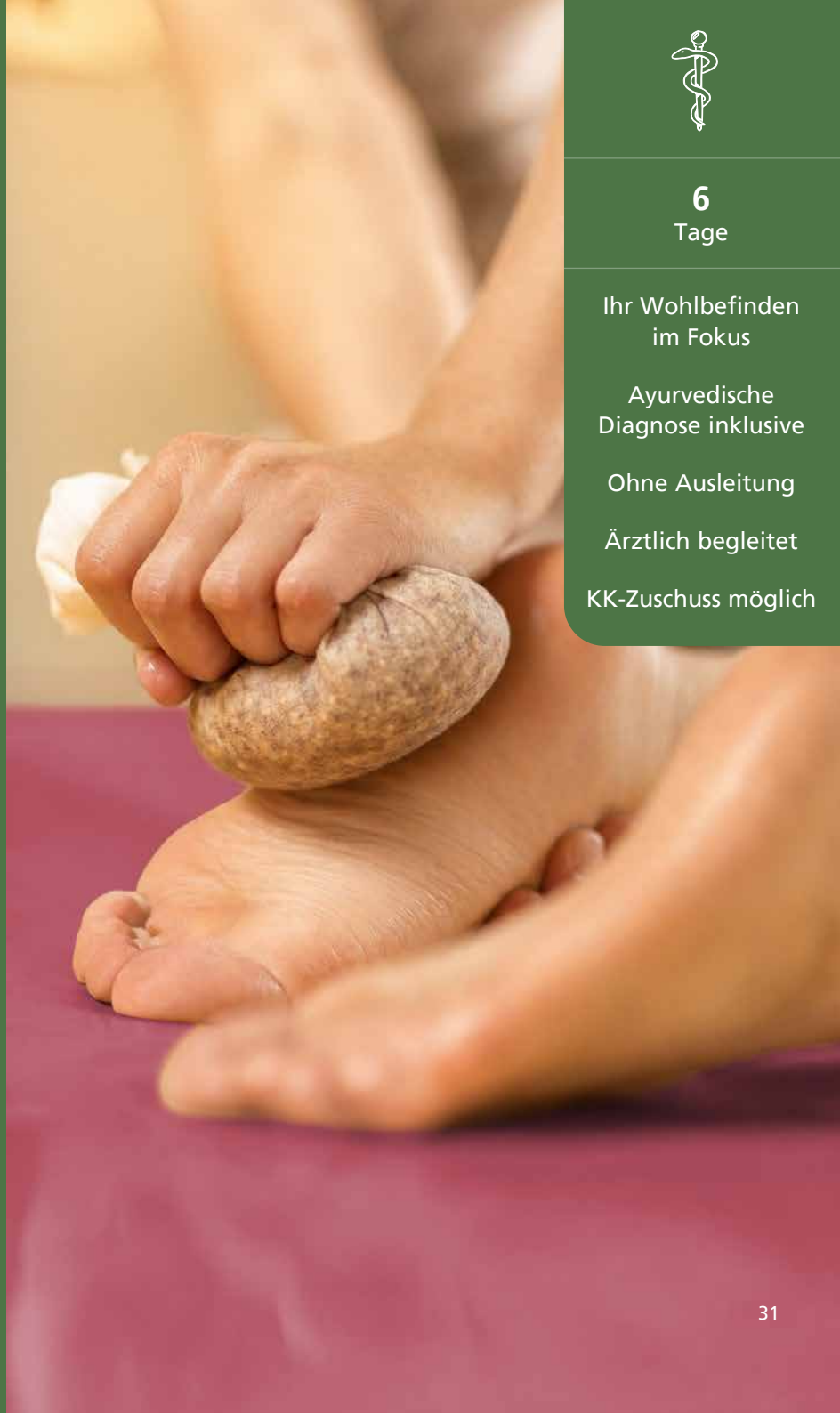
- Sie wollen auf Ihren Körper hören – bevor mehr daraus wird.
- Sie möchten die Wirkung ayurvedischer Berührungskunst erfahren.
- Eine fundierte ayurvedische Diagnose soll Ihren Therapieverlauf bestimmen.
- Verwöhnt zu werden und eine medizinisch sinnvolle Kräuter- und Massagetherapie gehören für Sie zusammen.
- Sie wünschen sich eine sanfte Kur ohne Ausleitung.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Ihr assoziierter Ayurveda-Mediziner verbindet individuelle Therapie mit wohltuenden Massagen – eine schonende Kur ohne Ausleitung.

Was bleibt

Klarheit über mögliche Schwachstellen. Ein Wohlgefühl, das lange nachwirkt. Und ein persönlicher Fahrplan für Ihre Gesundheit.



6
Tage

Ihr Wohlbefinden im Fokus

Ayurvedische Diagnose inklusive

Ohne Ausleitung

Ärztlich begleitet

KK-Zuschuss möglich

mit Gesundheits-check

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 einem persönlichen Gesundheitscoaching lernen Sie Ihre Doshas kennen und erfahren, wo ihr natürliches Gleichgewicht gestört ist.

Die Kraft heilsamer Berührung

Als Auftakt führt Sie eine ayurvedische Fußmassage in eine behagliche Entspannung, die schon bald den ganzen Körper erfasst. 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. Dabei bekommen Sie erste Anregungen, wie Sie neue Lebensenergie gewinnen und Ihre Gesundheit mit Ayurveda stärken. Das Rahmenprogramm mit Vortrag sowie sanfte Yoga- und Achtsamkeitsübungen runden Ihre AyurPrevent-Kur ab. Ob als erster Ausflug in die Welt des Ayurveda oder einfach als Auszeit vom Alltag: Dieses Wochenende lädt Sie ein, die Facetten der Ayurveda-Medizin kennen- und lieben zu lernen.

Aus dem AyurPrevent-Programm

- Ayurveda-Konsultation mit Diagnose Ihrer *dosha*-Störungen, Therapie- & Ernährungsempfehlungen
- *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
- *abhyaṅga* – 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

AyurPrevent-Kurtermine	
29.01. – 31.01.27	APK27.1
02.04. – 04.04.27	APK27.2
25.06. – 27.06.27	APK27.3
03.09. – 05.09.27	APK27.4
10.03. – 12.03.28	APK28.1
02.06. – 04.06.28	APK28.2

Kurpreis **€ 630,–**

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

Wo ich stehe

„Ayurveda begegnet mir überall – Zeit, es selbst auszuprobieren.“

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

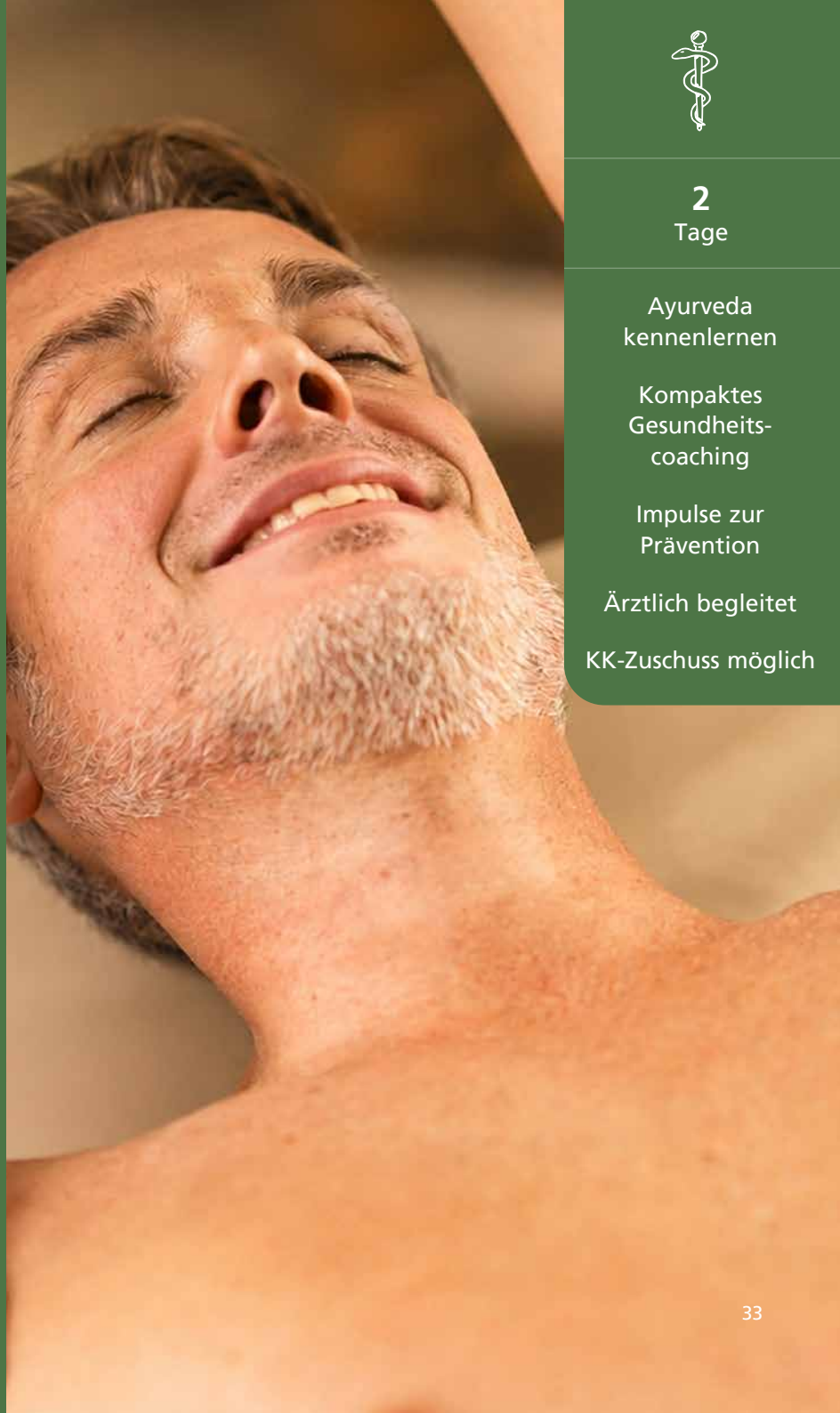
- Sie möchten Ayurveda endlich in der Praxis kennenlernen.
- Sie sehnen sich nach einem Wochenende, das ganz Ihnen gehört.
- Eine Prise Medizin, viel Wohlfühlen – genau richtig für den Anfang.
- Ob Vata, Pitta oder Kapha: Lassen Sie Ihren Dosha-Typ bestimmen.
- Und spüren Sie selbst, wie gut Ayurveda zu Ihnen passt.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Eine assoziierte medizinische Kurleitung begleitet Sie mit einem Gesundheitscoaching, bestimmt Ihren Dosha-Typ und gibt kompakte Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil – passend für ein Wochenende.

Was bleibt

Ein erster Eindruck von Ayurveda, der Lust auf mehr macht. Kleine Impulse für den Alltag. Und eine kurze Auszeit mit spürbarer Wirkung.



2
Tage

Ayurveda kennenlernen

Kompaktes Gesundheits-coaching

Impulse zur Prävention

Ärztlich begleitet

KK-Zuschuss möglich

Gut beraten zur richtigen Kur



Stephanie Riecker
Heilpraktikerin & Master of Science in Ayurveda Medizin

Medizinische Beratung
zu Ihren individuellen Gesundheitsfragen und ayurvedischen Therapien

Anamnesefragebogen
nach der Buchung für eine optimale Vorbereitung Ihrer Kur

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

Beratungstermin online buchen

Ayurveda in

Medizinische Begleitung & Therapie



Erstkonsultation & individueller Therapieplan

Ayurveda-medizinische Anwendungen

Tägliche Kurzkonsultationen

Anreise

Rahmenprogramm



Emotionale Begleitung

Begegnung, Gespräche & Selbstfürsorge

Birstein erleben



Massagen, Ölbehandlungen & Kräutertherapie

Ayurvedische Bio-Heilkost



Abreise



Ayurveda verstehen – Vorträge & Kochdemo



Soul Spa – Meditation & Yoga

Mit Ayurveda weitergehen

Nachsorge
auf Wunsch ambulante Weiterbehandlung

Integration in den Alltag
mit Ihrem persönlichen Therapieplan für zuhause

Inspiration holen
Seminare & kostenfreie Gesundheitsangebote

Healthy Friday
siehe S. 61

Ayurveda Basis-wissen

Ayurveda-Ratgeber
siehe S. 61

Broschüre gratis downloaden





Interview

Ayurveda – die menschliche Medizin

Warum Dr. Elena Lieber fragt „Wer sitzt eigentlich vor mir?"

Ab 2027 begleitet Dr. Elena Lieber erstmals als assoziierte Ärztin Kuren in Birstein. Für sie heißt Ayurveda vor allem: den Menschen hinter der Diagnose sehen. Ein Gespräch über eine sehr persönliche Medizin.

mit Dr. med. Elena Lieber

Dr. med. Elena Lieber ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, medizinische Ayurveda-Spezialistin und Life Coach. Als assoziierte Ärztin leitet sie in Birstein *pañcakarma*- und SvasthaMed-Kuren.

Elena, du bist Fachärztin für Allgemeinmedizin. Wie bist du zum Ayurveda gekommen?

Zum ersten Mal begegnete mir Ayurveda während des Medizinstudiums auf einer Indienreise. Wirklich gepackt hat es mich Jahre später, als ich mit meinem Sohn schwanger war und mir ein Ayurveda-Kochbuch in die Hände fiel. Die Idee, Ernährung als Medizin zu verstehen und an Konstitution, Stoffwechsel und Erkrankung anzupassen, hat sofort Sinn ergeben. Bis heute fasziniert mich, dass Ayurveda früh ansetzt: Gesundheit erhalten, reinigen und regenerieren, bevor Krankheit entsteht.

Was ist hier anders als in einer Hausarztpraxis?

In der Hausarztpraxis begleite ich Menschen oft über Jahre, doch für die einzelne Begegnung bleibt wenig Zeit. Während einer Kur begegnen wir uns über mehrere Tage viel intensiver. Ich erlebe unmittelbar, wie jemand auf die Behandlungen reagiert, und kann die Therapie entsprechend anpassen. Immer wieder begeistert mich, was in zwei Wochen möglich ist – diese kontinuierliche Begleitung empfinde ich als großen Luxus.

Wie sieht ein erstes Gespräch mit einem Kurgast bei dir aus?

Natürlich interessieren mich Beschwerden, Diagnosen, Ernährung, Verdauung und Schlaf. Aber ich möchte auch wissen: Wer sitzt vor mir? Wie lebt dieser Mensch, was beschäftigt ihn? Und ich schaue gern noch eine Ebene tiefer. Oft wissen wir längst, was uns guttun würde – und tun es trotzdem nicht. Mich interessiert das „Warum nicht?": Welche Muster stehen einer Veränderung im Weg?

Wir nennen den Ayurveda hier auch „menschliche Medizin". Wie erlebst du das als Ärztin?

Für mich bedeutet menschliche Medizin, nicht nur eine Diagnose oder ein Symptom zu behandeln, sondern den einzigartigen Menschen dahinter zu sehen. Körper, Psyche und Lebenssituation gehören zusammen. Besonders wertvoll ist das Zusammenspiel von Ärzten, Therapeuten und Küche: Jeder sieht den Menschen auf seine Weise. Im engen Austausch stimmen wir die Therapie täglich neu auf den einzelnen Kurgast ab – so entsteht eine sehr persönliche, individuelle Medizin.

Unsere Kuren finden in einem sehr persönlichen Rahmen statt. Warum hilft ein solcher Ort im Therapieprozess?

Schon wenn ich nach Birstein komme, merke ich selbst, wie ich ruhiger werde. Das Kurzentrum ist wunderschön gestaltet, warm, natürlich und friedlich – mit viel Raum und doch klein genug, um persönlich zu bleiben. Dazu kommen Abstand vom Alltag und ein klarer Tagesrhythmus. So entsteht ein geschützter Rahmen, in dem man loslassen, bei sich ankommen und sich auf Regeneration konzentrieren kann.

Gut vorbereitet in die Ayurveda-Kur

Tipps für die Zeit vor und nach Ihrer Kur

Ihre Ayurveda-Kur ist ein Geschenk an sich selbst – eine wertvolle Zeit, die schon vor der Anreise beginnt und lange nachklingen darf. Wenn Sie sich zuhause behutsam einstimmen, können Sie diese Auszeit besonders gut nutzen. Aus über 30 Jahren Erfahrung haben Kerstin und Mark Rosenberg hier ihre persönlichen Tipps für Sie zusammengestellt – für die Tage davor und die Zeit danach.

Sanft entschleunigen

Schon einige Tage vor der Anreise dürfen Sie beginnen, Ihren Alltag bewusster und ruhiger zu gestalten. Lassen Sie den Stress Schritt für Schritt hinter sich, gönnen Sie sich kleine Inseln der Entspannung und gehen Sie früh zu Bett. Ein paar Minuten Meditation oder Atemübungen am Tag helfen Ihnen, in Ihre Mitte zu kommen.

Leichte Ernährung

Mit leichter Kost stimmen Sie auch Ihren Körper schon auf die Kur ein.

Unsere Tipps:

- Genießen Sie frisch Gekochtes wie Reis, Gemüse und wärmende Suppen.
- Essen Sie regelmäßig und nehmen Sie Ihre Hauptmahlzeit möglichst mittags ein.
- Trinken Sie über den Tag verteilt warmes Wasser – im Ayurveda ein einfaches Ritual für eine gute Verdauung.
- Gönnen Sie sich statt Kaffee öfter einen wohltuenden Kräutertee.
- Verzichten Sie besonders abends möglichst auf schwer Verdauliches wie Wurst, Käse, Fleisch oder Rohkost.
- Reduzieren Sie Saures wie Zitrusfrüchte, Tomaten, Essig und Alkohol. Nach ayurvedischem Verständnis belasten sie den Körper in der Vorbereitungsphase.

Langsam zurück in den Alltag

Gönnen Sie sich nach der Kur ein paar ruhige Tage zuhause, bevor der Alltag Sie wieder ruft. Denn das Schönste an einer Ayurveda-Kur ist, was bleibt: ein neues Gespür für sich selbst und kleine Rituale, die Sie weiter begleiten. Beginnen Sie den Tag mit Ihrer ayurvedischen Morgenroutine, würzen Sie Ihre Speisen typgerecht und bleiben Sie mit Yoga oder Spaziergängen in Bewegung. Die persönlichen Empfehlungen aus Ihrer Kur sind dabei Ihr Kompass.





rasayana

Regenerationskuren und Retreats

Das Geheimnis von Ausstrahlung, Immunkraft und Lebensfreude

Gesundheit hat viele Facetten: Manche betrachten sie lediglich als das Fernbleiben von Krankheit. Ayurveda hingegen versteht ganzheitliche Gesundheit als einen Zustand, in dem Körper und Psyche im Gleichgewicht sind und Sie sich voller Lebensenergie fühlen. Sie spüren es an einer vitalen Lebensfreude, gepaart mit starker Immunkraft und hoher Belastungsfähigkeit – heute sprechen wir gern von Resilienz.

Der Schlüssel zu Gesundheit und Glück resultiert aus ayurvedischer Sicht in der Kraft Ihres Verdauungsfeuers *(agni)*. Eine typgerechte Auswahl von Nahrungsmitteln und deren achtsame Zubereitung stärken das *agni,* damit Ihr Körper alle Nähr- und Vitalstoffe erhält, die er für Erneuerung und Regeneration benötigt. Wie eng Bauch und Befinden zusammenhängen, ist im Ayurveda seit jeher bekannt – heute untersucht auch die Forschung zur Darm-Hirn-Achse diese Verbindung.

Sich stärken mit Rasayana

Als *rasāyana* bezeichnet Ayurveda Anwendungen, die nach ayurvedischem Verständnis den erneuernden Gewebestoffwechsel unterstützen – die ayurvedische Antwort auf das, was wir heute Well-Aging nennen. Wohltuende Ölbehandlungen, Gewürz- und Kräuterrezepturen sowie Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen laden Sie zu tiefer Entspannung ein.

Erleben auch Sie, wie gut es tut, Energie zurückzugewinnen und Ihre Lebensfreude *(ojas)* neu zu entdecken.

Ganzheitliche Erneuerung

Sie fühlen sich „tired but wired" – erschöpft und doch innerlich unruhig? Für die „Rund-erneuerung" Ihrer körperlichen und mentalen Kräfte schaffen wir in unseren Regenerationskuren einen Rahmen, in dem Sie sich vollkommen wohlfühlen:

- wohltuendes Behandlungsprogramm mit persönlicher Note
- inspirierende Ayurveda-Empfehlungen für einen gesunden und entspannten Alltag
- berührende Gespräche und liebevolle Betreuung durch einfühlsame Ayurveda-Manual-Therapeuten
- familiäre Atmosphäre, in der Sie sich mit anderen austauschen können

Rasayana

Die regenerierende Kraft des Ayurveda erleben

Longevity mit Ayurveda

Die eigene Kraft erneuern

Unser *rasāyana*-Konzept regt tiefgreifende Revitalisierungsprozesse an und schenkt Ihnen frische Lebensenergie. Schweben Sie bei wohltuenden Massagen auf einem Meer aus warmem Öl, während sich Ihr Körper erneuert und der Geist sich klärt.

Der Begriff *rasāyana* steht für Therapien, die den Zellstoffwechsel stimulieren: Kunstvolle Ganzkörpermassagen wie *abhyaṅga* und *kalari*, Behandlungen mit dem Seidenhandschuh, wohltuende Schwitzbehandlungen und der warme Ölfluss auf Ihrer Stirn helfen, Ihr *ojas* – die innere Lebenskraft – wieder aufzubauen.

Wege in ein erfülltes Leben

Erfahrene Ayurveda-Therapeuten begleiten Sie achtsam durch diesen Prozess. Dazu gehören tägliches Yoga und unsere kreative Ayurveda-Küche, die Körper und Sinne gleichermaßen nährt.

Rasāyana wirkt wie eine Investition in ein gesundes, langes Leben: Was Sie hier aufbauen, zahlt sich über lange Zeit aus. Betrachten Sie die Kur auch als Geschenk an sich selbst, nach dem Sie verjüngt und voller Strahlkraft zurückkehren.

Aus dem Rasayana-Programm

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

Rasayana-Kurtermine	
24.01. – 29.01.27	AWK27.1
14.02. – 19.02.27	AWK27.2
07.03. – 12.03.27	AWK27.3
17.04. – 22.04.27	AWK27.4
16.05. – 21.05.27	AWK27.5
27.06. – 02.07.27	AWK27.6
02.08. – 07.08.27	AWK27.7
29.08. – 03.09.27	AWK27.8
19.09. – 24.09.27	AWK27.9
24.10. – 29.10.27	AWK27.10
14.11. – 19.11.27	AWK27.11
05.12. – 10.12.27	AWK27.12
21.12. – 26.12.27	AWK27.13
26.12. – 31.12.27	AWK27.14
22.01. – 27.01.28	AWK28.1
13.02. – 18.02.28	AWK28.2
12.03. – 17.03.28	AWK28.3
02.04. – 07.04.28	AWK28.4
01.05. – 06.05.28	AWK28.5
28.05. – 02.06.28	AWK28.6
18.06. – 23.06.28	AWK28.7

Kurpreis **€ 1.560,–**

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

Wo ich stehe

„Ich gebe so viel – Zeit, mir selbst etwas zurück-zugeben.“

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

- Sie sind immer für andere da – jetzt sind Sie selbst an der Reihe.
- Sie möchten Ihre Reserven auffüllen, bevor sie leer sind.
- *Ojas,* Ihre innere Lebenskraft, soll Schritt für Schritt wachsen.
- Ausgiebige Massagen und achtsame Berührung tun Ihnen besonders gut.
- Sie freuen sich auf Ayurveda-Küche mit vollem Genuss.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Erfahrene Ayurveda-Therapeuten sind mit Herzenswärme und Fachkompetenz an Ihrer Seite – damit Sie sich aufgehoben und wirklich gesehen fühlen.

Was bleibt

Neue Energie, aus der Sie noch lange schöpfen können. Eine Basis für mehr gesunde Lebensjahre. Das erhebende Gefühl, sich jünger zu fühlen.



5
Tage

Mehr Energie in allen Lebensphasen

Regeneration in der Tiefe

Traditionelle Ölmassagen

Kreative Ayurveda-Menüs

Wohlfühlen pur

AyurFlow

Ayurveda-Wochenende für mehr Lebensenergie

Genussvolle Erfahrungen

Bei der AyurFlow-Kur zeigt sich Ayurveda von seiner schönsten Seite: Nur eines zählt an diesem Wochenende – dass es Ihnen richtig gut geht. Ausgleichende Massagen tragen alle Anspannung fort und beleben Ihren Körper neu, während sich für Sie ein neuer Raum öffnet, den Sie mit frischer Energie und Freude am Leben füllen.

Neue Kraft tanken

Mit sanften Bewegungen und duftenden Ölen kommen Sie gleich bei der ersten Massage nicht nur im Kurzentrum an, sondern auch bei sich selbst. Bei der AyurFlow-Kur sind alle Behandlungen darauf ausgerichtet, Ihre Lebensenergie *(ojas)* wieder ins Fließen zu bringen.
Dazu schenken Ihnen sanftes Yoga und bewusstes Atmen am Morgen ein achtsames Körpergefühl – der ideale Start in einen Tag voller Selbstfürsorge. Diese Achtsamkeit setzt sich auch beim Essen fort: Gesunde Zutaten aus biologischem Anbau, verfeinert mit frischen Kräutern und geheimnisvollen Gewürzen, vitalisieren Ihren Körper und nähren Ihre Seele.

AyurFlow passt immer: ob Sie neue Kraft gewinnen, sich einfach etwas gönnen oder Ayurveda unkompliziert kennenlernen möchten.

Aus dem AyurFlow-Programm

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

Vorträge und Workshops

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

AyurFlow-Kurtermine	
31.12.26 – 02.01.27	AFL27.1
12.03. – 14.03.27	AFL27.2
14.05. – 16.05.27	AFL27.3
25.06. – 27.06.27	AFL27.4
27.08. – 29.08.27	AFL27.5
22.10. – 24.10.27	AFL27.6
10.12. – 12.12.27	AFL27.7
31.12.27 – 02.01.28	AFL28.1
18.02. – 20.02.28	AFL28.2
29.04. – 01.05.28	AFL28.3

Kurpreis **€ 630,–**
Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)

Wo ich stehe

„Ich möchte einfach mal loslassen – und die Freude am Sein wieder fühlen.“

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

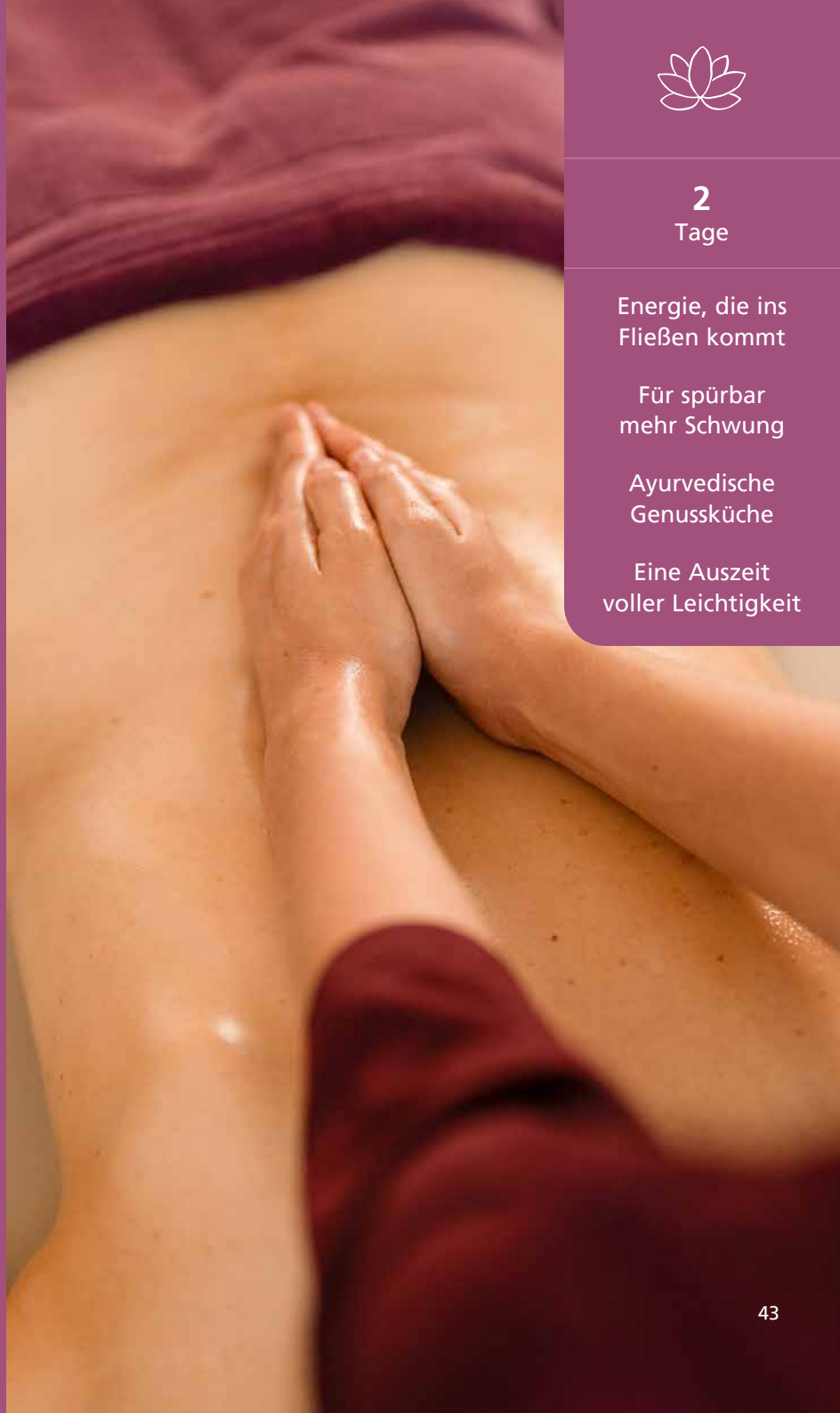
- Zwei Tage auftanken? Diese Zeit nehmen Sie sich.
- Zu viel Kopf, zu wenig Körper – das soll sich ändern.
- Sie wollen keine Therapie, sondern einfach ein Wochenende, das guttut.
- Berührung, warmes Öl, gutes Essen – darauf freuen Sie sich schon.
- Sie wünschen sich Freiraum – und die Erlaubnis, sich verwöhnen zu lassen.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Geübte Ayurveda-Therapeuten schenken Ihnen mit fließenden Massagen und aromatischen Ölen eine belebende Erfahrung – Sie müssen dabei nur eines: einfach genießen.

Was bleibt

Frische Energie, die im Alltag nachwirkt. Ein inneres Leuchten, das andere an Ihnen bemerken. Und der Wunsch, mehr Ayurveda für sich zu entdecken.



2
Tage

Energie, die ins Fließen kommt

Für spürbar mehr Schwung

Ayurvedische Genussküche

Eine Auszeit voller Leichtigkeit

Für Frauen

AyurShakti

Ayurveda-Wochenende für die erfüllte Weiblichkeit

Die weibliche Energie genießen

Im Ayurveda beschreibt *shakti* die weibliche Urkraft, die eine Frau mit vitaler Energie, kreativer Schaffenskraft und innerer Harmonie erfüllt. Genau diese Kraft steht an diesem Wochenende im Mittelpunkt: Wirkungsvolle Ayurveda-Massagen verbinden Sie wieder mit Ihrem wahren Wesenskern – innerlich wie äußerlich.

Berührung, die das Herz öffnet

Um Ihre *shakti*-Energie zu stärken, setzt Ayurveda auf Gesichts- und Ganzkörpermassagen aus der Schönheitslehre *saundarya*. Sie öffnen das Herz und lösen ein tiefes Berührtsein aus. Sanfte Hände ölen die Haut, verwöhnen die Sinne und schenken Regeneration für Körper und Geist.

Ebenso wichtig wie die Berührung ist der offene Austausch: In einem Raum voller Geborgenheit und Vertrauen teilen Frauen, was im Alltag oft keinen Platz findet. Empfehlungen für die weibliche Gesundheit und Schönheit runden Ihr Wochenende ab – für ein Leben, in dem Ihre *shakti* auch zuhause spürbar bleibt.

Ayurvedische Behandlungen für Ihre Regeneration

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

Rahmenprogramm

- „Alles, was dir guttut": Ayurveda-Workshop für die erfüllte Weiblichkeit und Frauengesundheit
- ayurvedische Haut- und Schönheitspflege: saisonale, typgerechte Tipps für zuhause
- Yoga macht glücklich: „Yin- und Hatha-Yoga für die weibliche *shakti*-Energie in dir"
- Achtsamkeit, Atmung & Meditation
- gute Gespräche unter Frauen in persönlicher, geschützter Atmosphäre
- Ritual für die Sinne

AyurShakti-Kurtermine	
12.03. – 14.03.27	AAK27.1
14.05. – 16.05.27	AAK27.2
27.08. – 29.08.27	AAK27.3
22.10. – 24.10.27	AAK27.4
10.12. – 12.12.27	AAK27.5
18.02. – 20.02.28	AAK28.1
29.04. – 01.05.28	AAK28.2

Kurpreis **€ 630,–**

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

Wo ich stehe

„Ich möchte wieder ganz Frau sein – nicht nur die, die alles am Laufen hält."

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

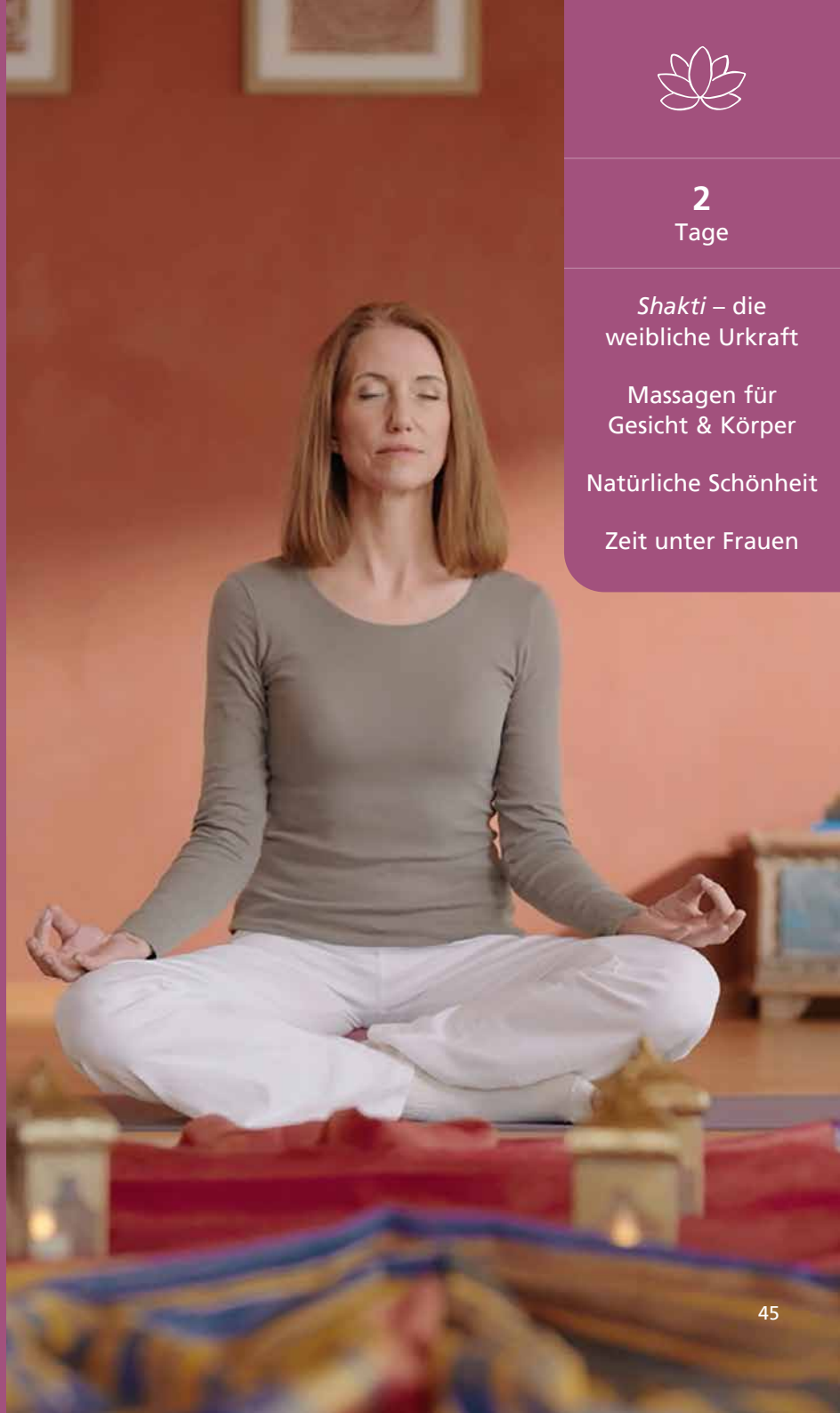
- Für sich selbst haben Sie im Alltag zu wenig Raum.
- Manchmal fehlt Ihnen der Kontakt zur eigenen Weiblichkeit.
- Sie wünschen sich Berührung, die im Inneren ankommt.
- Gespräche unter Frauen tun Ihnen gut – frei von Rollen und Erwartungen.
- Sie möchten sich wieder stark und schön fühlen.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Mit viel Einfühlungsvermögen sorgen unsere Ayurveda-Therapeutinnen für ein Wochenende in geschützter Atmosphäre – mit Behandlungen aus der ayurvedischen Schönheitslehre *saundarya*.

Was bleibt

Ein neuer Zugang zu Ihrer weiblichen Kraft. Haut und Sinne, die sich erfrischt anfühlen. Und Gespräche, die etwas bewegen.



2
Tage

Shakti – die weibliche Urkraft

Massagen für Gesicht & Körper

Natürliche Schönheit

Zeit unter Frauen

mit Typ-Beratung

JyotiMa-Retreat

Farben, Stil und Ayurveda für Ihr Charisma

Ihr wahres Ich leben

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

Was Sie einzigartig macht

Jede Lebensform basiert auf der Lehre der fünf Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Auf den Ebenen unseres Seins – körperlich, mental, emotional – zeigen sie sich unterschiedlich gewichtet und prägen Ihre Energie ebenso wie Ihr äußeres Erscheinungsbild. Indem wir dieses Wissen mit modernem Farb- und Typstyling verbinden, erschließt sich, welche Farben, Formen und Materialien Ihre Essenz widerspiegeln. Wir lernen, die *prakriti* – unsere ureigene Natur – zu verstehen und von momentanen Ungleichgewichten zu unterscheiden. So wird Ihre Persönlichkeit im Außen sichtbar – für eine selbstbewusste und stimmige Präsenz.
Ergänzt wird Ihr Retreat durch tägliche Meditation, eine sanfte Yin-Praxis und ein kurzes Einzelcoaching. Sie gehen mit einem Auftreten nach Hause, das überzeugt, weil es aus Ihnen selbst kommt.

Aus dem JyotiMa-Retreat-Programm

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

JyotiMa-Retreat-Termine	
22.04. – 25.04.27	RPA27.1
16.07. – 19.07.27	RPA27.2
11.11. – 14.11.27	RPA27.3

Retreatpreis **€ 765,–**
Inklusive aller Yogaprogramme, Beratungen und Vorträge, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s. S. 58)

Ihre Retreat-Begleitung



Anke Pachauer
Hochschuldozentin, Yin-Yoga-Lehrerin, Coach & Buchautorin

Wo ich stehe

„Ich frage mich manchmal: Zeigt mein Äußeres wirklich, wer ich bin?“

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

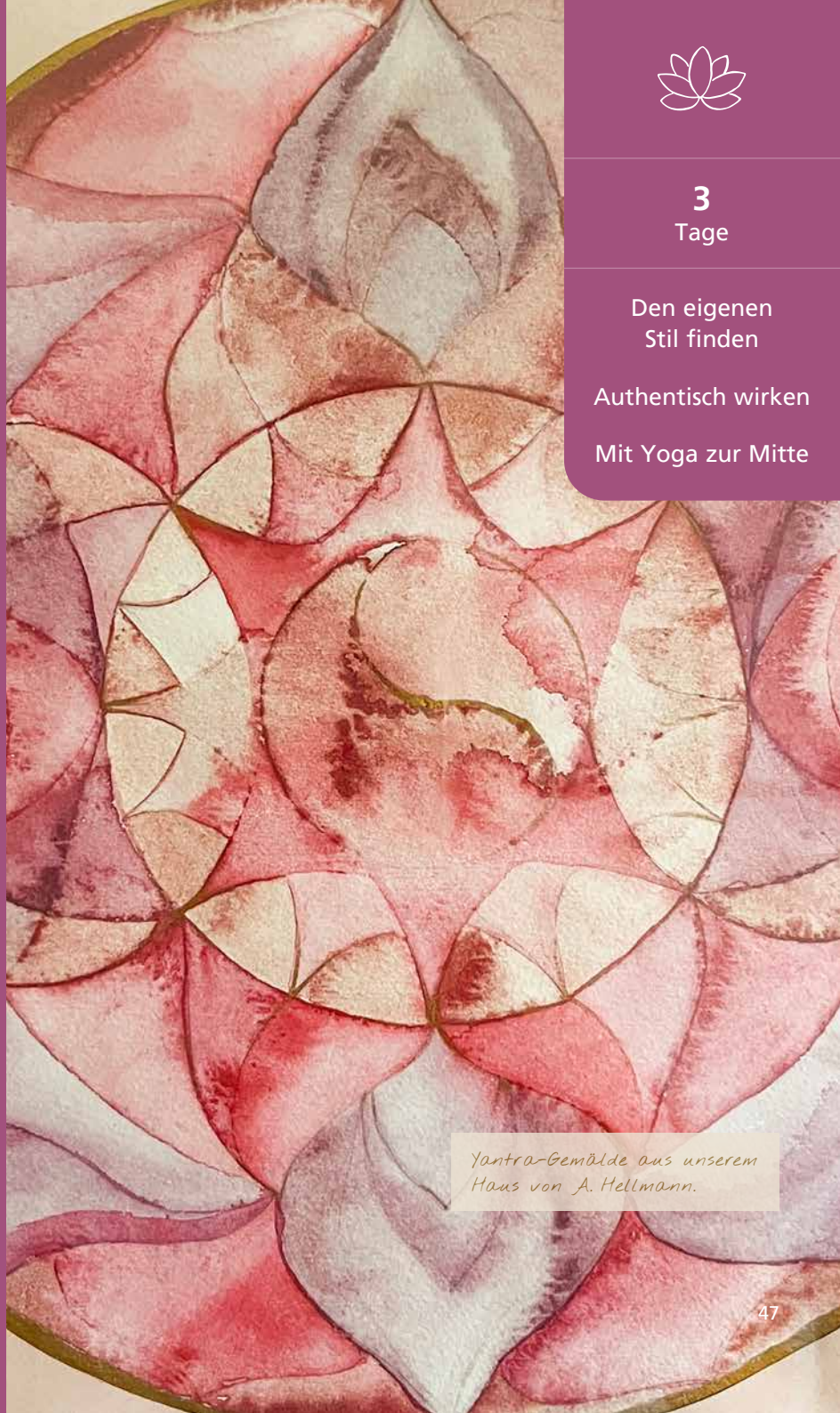
- Sie möchten wissen, welche Farben und Formen wirklich zu Ihnen passen.
- Ihr Auftreten und Ihr inneres Gefühl stimmen nicht immer überein.
- Sie möchten Ihr Charisma stärken und selbstbewusster auftreten.
- Bloßes Styling reicht Ihnen nicht – Sie streben nach echter Präsenz.
- Sie möchten sich selbst mit neuen Augen sehen und Ihr wahres Ich zum Ausdruck bringen.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Eine erfahrene Typ- und Stilberaterin verbindet Ayurveda-Wissen mit modernem Farb- und Stilcoaching – für ein Auftreten, das überzeugt.

Was bleibt

Klarheit über Ihre eigene Natur. Ein Look, der wirklich zu Ihnen passt. Und eine Präsenz, die von innen kommt.



Yantra-Gemälde aus unserem Haus von A. Hellmann.

3
Tage

Den eigenen Stil finden

Authentisch wirken

Mit Yoga zur Mitte

Yoga im Fokus

SattvaYoga-Retreat

Yoga und Ayurveda im Einklang mit Ihrer Konstitution

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 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 wohltuendem Yoga geschmeidig zu machen. Bei liebevoll angeleiteten Meditationen kommen die Gedanken zur Ruhe, während ayurvedische Ölmassagen helfen, vollkommen loszulassen. Vata, Pitta oder Kapha? In diesem Retreat lernen Sie, sich selbst und Ihre Konstitution besser zu verstehen. Das schenkt Gelassenheit und die Zuversicht, Herausforderungen auf Ihre eigene Art zu meistern – inklusive Ideen, wie Sie kleine Zeitinseln auf der Yogamatte in Ihren Alltag einbauen.

Aus dem SattvaYoga-Retreat-Programm

- täglich Yoga am Morgen
- YinYoga oder Meditation am Nachmittag oder Abend
- ein individuelles Yoga Personal Training oder Anleitung zur Meditation
- *abhyaṅga* – 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

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

SattvaYoga-Retreat-Termine	
27.06. – 02.07.27	YAR27.1
29.08. – 03.09.27	YAR27.2
05.12. – 10.12.27	YAR27.3
28.05. – 02.06.28	YAR28.1

Retreatpreis **€ 1.280,–**

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

Wo ich stehe

„Yoga tut mir gut – was hält Ayurveda noch für mich bereit?“

Vielleicht erkennen Sie sich wieder:

- Yoga fasziniert Sie – jetzt wollen Sie tiefer einsteigen.
- Die ayurvedische Ernährung und Lebensweise weckt Ihre Neugier.
- Ihre Konstitution besser kennenzulernen – und gut mit ihr zu leben: Das interessiert Sie.
- Sie möchten lernen, Herausforderungen gelassener zu begegnen.
- Sie wünschen sich feste Zeitinseln für sich – auch nach der Kur.

Warum Sie hier in den besten Händen sind

Angeleitet von einer erfahrenen Yogalehrerin, verschmelzen Yoga und Ayurveda zu einer Praxis – und weisen den Weg zu einem Leben, das Ihnen entspricht.

Was bleibt

Ein Verständnis von Yoga, das über die Matte hinausreicht. Ein Bewusstsein, was Ihr *dosha*-Typ für Sie bedeutet. Und die Ruhe, die daraus entsteht.



5
Tage

Professionelle Yogapraxis

Ayurvedische Lebenskunst

Mentale Stärken erkennen

Sattvische Ayurveda-Küche



Rahmenprogramm zum Wohlfühlen

Inklusive bei allen Ayurveda-Kuren

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

Yoga & Meditation

Stimmen Sie sich mit wohltuendem Yoga auf den Tag ein, der vor Ihnen liegt. Regelmäßig bieten wir vor dem Frühstück eine Yogastunde an, in der Sie mit behutsamen Bewegungen Ihren Körper anregen und den Geist klären. In harmonischem Gleichgewicht können Sie noch besser von Ihrer Kur profitieren, denn: Yoga und Ayurveda gehören zusammen!

Vorträge & Abendentspannung

Passend zu Ihrer Kur gestalten die Kurleiter und Ayurveda-Experten am späten Nachmittag ein lebendiges Vortragsprogramm. Von Konstitutionsbestimmung über die Morgenroutine bis zur Darmgesundheit – hier können Sie viele Anregungen für Gesundheit und Wohlbefinden in Ihrem Alltag mitnehmen.

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

Raum für sich

Eine Ayurveda-Kur ist immer auch eine Reise zu sich selbst. Erst in Freiräumen können sich innere Entwicklungen vollziehen. Entsprechend dem ganzheitlichen Therapieansatz *upvaas* – bei sich ankommen – sind im Tagesablauf Ihrer Kur 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, sodass Sie während Ihres Aufenthaltes mit einer vertrauten Gruppe von Gästen zusammen sind. Auf diese Weise kommt es zu Begegnungen mit Gleichgesinnten. Sie teilen Erfahrungen über Ayurveda und das Leben – und manchmal entstehen sogar Freundschaften, die lange über die Kur hinaus bestehen.



Ayurvedische Bio-Küche

Heilsam und genussvoll

So lecker schmeckt Gesundheit

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

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

Saisonal und regional

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

Vegetarisch

ÖkoP-biozertifiziert

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

Ayurvedische Rezepte aus der Kurküche in Birstein:

rosenberg-ayurveda.de

Künstler in der Ayurveda-Küche Birstein



Kerstin
Rosenberg



Udo
Schneider



Rita
Santos-Carow



Dag
Weinmann



Kerstin
Hillenbrand



Fabian
Sachs



Anna
Tittas



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



Interview

Rasāyana & Longevity

Was rasayana über ein langes und gesundes Leben weiß

mit Ariane Hotzel

Ariane Hotzel ist Ayurveda-Gesundheitsberaterin, Systemischer Werte-Coach und Yogalehrerin. Bei uns in Birstein wirkt sie als assoziierte Kurleiterin für *rasāyana*- und AyurShakti-Kuren.

Longevity gilt derzeit als Trend – im Ayurveda ist das gesunde Altwerden seit jeher ein eigener Fachbereich. „Sechs Tage können nicht das Leben verändern", sagt Ariane Hotzel, „aber sie zeigen, welche kleinen Dinge im Alltag langfristig den großen Unterschied machen."

Ariane, was bedeutet Longevity aus ayurvedischer Sicht?
Bei Longevity geht es darum, gesund, vital und glücklich alt zu sein. Dafür braucht es vor allem Transformationskraft, im Ayurveda *agni* genannt. Meist wird *agni* mit der Verdauung gleichgesetzt, wirkt aber ebenso auf mentaler Ebene: Verarbeite ich, was mir begegnet? Reguliere ich meinen Stress? Wer seine Vergangenheit verdaut hat, gewinnt Klarheit – die Grundlage für ein langes, gutes Leben.

Longevity ist gerade ein Trendthema. Was hat der Ayurveda dem voraus?
Vor allem Zeit. Was heute in Studien und Magazinen auftaucht – iss gut, schlaf gut, hab einen Sinn im Leben –, sind seit jeher Grundprinzipien des Ayurveda. Dafür gibt es einen eigenen Fachbereich: *rasāyana*, einer der acht Ayurveda-Zweige, gleichrangig mit Innerer Medizin oder Kinderheilkunde. *rasāyana* beschäftigt sich damit, Vitalität, Regenerationsfähigkeit und Lebensfreude möglichst lange zu erhalten. Dazu gehören Lebensstil und Ernährung ebenso wie wohltuende Anwendungen, Ölmassagen und ausgewählte ayurvedische Pflanzen und Gewürze.

Du leitest bei uns die rasāyana-Kuren. Was erleben die Gäste dort?
Viele kommen gestresst und erschöpft an. In den ersten Tagen merken manche erst einmal, wie müde sie eigentlich sind. Mit Ruhe, Anwendungen, gutem Essen und einem regelmäßigen Tagesrhythmus entsteht dann Schritt für Schritt wieder mehr Kraft. Nach sechs Tagen berichten sie mir, dass sie besser schlafen, körperlich kräftiger und im Kopf klarer sind. Manche klären ein Thema, das sie lange mit sich trugen. Und sie leuchten – das begeistert mich jedes Mal.

Du nennst Stress als zentralen Faktor. Was hilft dagegen?
Stress stört *agni* und ein gestörtes *agni* verarbeitet weder Essen noch Erlebtes gut. Was hilft, ist unspektakulärer, als viele erwarten: Wärme, Rhythmus, Atem. Oft bringt eine warme Mahlzeit zur regelmäßigen Zeit langfristig mehr als das gelegentliche freie Wochenende, und zehn ruhige Atemminuten jeden Morgen bringen mehr als eine Yogastunde im Monat.

Was können unsere Leserinnen und Leser zu Hause tun?
Den einen Tipp gibt es nicht – es sind mehrere Säulen.
Erstens die Routine: Regelmäßige Essens- und Schlafzeiten geben dem Körper Orientierung und unterstützen Verdauung und Regeneration.
Zweitens die Ernährung – frisch, warm, gemüsebetont.
Drittens Bewegung, täglich, aber maßvoll.
Und viertens, für mich das Unterschätzteste, Sinn und Gemeinschaft. Lebe ich ein Leben, das meinen Werten entspricht? Habe ich Menschen, mit denen ich Schönes teile?



Gewinner des DACH Spa Award 2025

Ausgezeichnet als bestes Ayurveda-Kurzentrum im deutschsprachigen Raum

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

Die Jury würdigte vor allem die außergewöhnliche Verbindung aus therapeutischer Tiefe, Herzenswärme und individuell abgestimmten Anwendungen – Attribute,

DACH SPA AWARDS WINNER 2025

die eine Ayurveda-Kur in Birstein zu einer nachhaltigen Erfahrung machen.

Was uns auszeichnet – Auszug aus der Bewertung

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

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



Entspannen in der Kurlounge



Flur

Harmonische Räume

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

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

Der Ayurveda des Wohnens

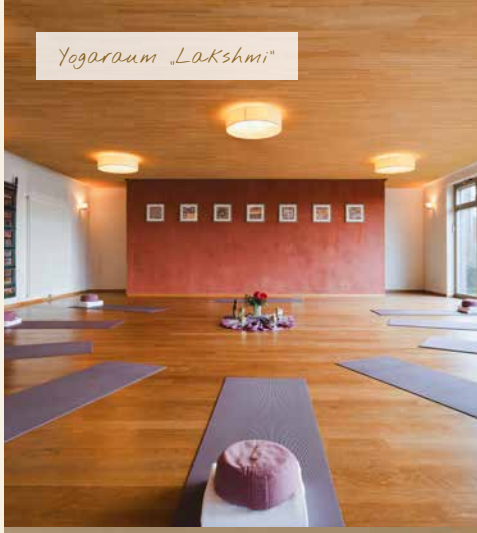
Mit viel Liebe zum Detail wurden Elemente des Vastu-Shastra, des „Ayurveda des Wohnens", in die Gestaltung integriert. Ganz im Sinne der ayurvedischen Heilkunde will auch die Vastu-Tradition Voraussetzungen dafür schaffen, dass Menschen gesund und in ihrer vollen Kraft durchs Leben gehen. Diese Intention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

Lieblingsplätze entdecken

Auf dem Anwesen wirken hochwertige Materialien wie Naturholz, Lehm, Terracotta 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.


Yogaraum „Lakshmi"


Bibliothek


EZ „Ojas"

Zimmer und Preise inkl. Vollpension

Übernachtung inklusive ayurvedischer Verpflegung*

Kurhaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	Einzelbelegung	Doppelbelegung
EZ Deluxe „Ojas – Lebensfrische“ 22 m² voller Inspiration und ein wunderbarer Ausblick in die Natur oder mit Sonnenseite. Ihr Zimmer hat einen eigenen Balkon oder eine kleine Terrasse. Liebevoll kombinierte indische Accessoires vermitteln schon beim ersten Betreten ein warm-wohliges Wohngefühl. Mit 140 cm breitem Bett, Lehmklimawand, Naturholzböden und begehbarer Dusche.	€ 249,–	–
EZ/DZ Deluxe „Ashvins – Göttliche Zwillinge“ Jedes der Zimmer ist ein Unikat. Auf 24 m² Fläche mit eigenem Balkon finden Sie eine perfekt abgestimmte Mischung aus indischen Liebhaberstücken und klassischem Wohndesign. Eine große begehbare Dusche rundet die optimale Wohlfühlsymbiose ab. Auch als Einzelzimmer buchbar.	€ 260,–	€ 180,–
Gästehaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	**Einzelbelegung**	**Doppelbelegung**
EZ „Prana – Lebensenergie“ Klein, aber fein. In diesem ca. 15 m² großen Zimmer mit Einzelbett finden Sie alles, was Sie für einen heilsamen und entspannten Kuraufenthalt benötigen. Klares Design und eine gute Raumatmosphäre mit klösterlichem Charakter ermöglichen Rückzug und Ruhe im Innen und Außen.	€ 146,–	–
EZ „Tejas – Leuchtende“ Sonnige Wohlfühloase mit Balkon oder Terrasse und Gartenblick. Mit einem extra-breiten Bett (120 cm) ist das 20 m² große Zimmer mit schlichten Vollholzmöbeln ein wunderbarer Ort der Entspannung.	€ 195,–	–
DZ „Surya – Sonne“ Ein schönes Zimmer mit Zugang zur Terrasse/Südseite und zum Garten. Ca. 20 m² gemütlich ausgestattet mit Parkett, Terracotta sowie mit zwei Einzelbetten.	€ 176,–	€ 134,–
Dachstudio/Junior Suite „Svarga – Himmel“ Licht, Raum und Energie fluten unsere schönen Dachstudios. Die 35 m² großen Junior-Suiten sind mit original indischen Möbeln, Doppelbett und einer Dusche sowie Badewanne ausgestattet. Die verglaste Giebelfront bietet weite Ausblicke in die schöne Landschaft.	€ 238,–	€ 168,–

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

* Preise verstehen sich pro Person/Nacht und sind inklusive speziellem Kurservice in den Gästehäusern und ayurvedischer Vollverpflegung. Preisänderungen vorbehalten.


EZ „Ojas"


EZ / DZ „Svarga"


EZ „Prana"




Ayurvedische Vollverpflegung ist im Zimmerpreis enthalten.


DZ „Ashvins"

Seien Sie gut beraten

bei der Wahl der richtigen Kur mit passendem Zimmer

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

+ 49 (0)6054-9131-0
rosenberg-ayurveda.de

Beratungstermin online buchen



Wissenswertes

Praktische Hinweise zu Ihrer Ayurveda-Kur

Unsere Kurprogramme finden zu festen Terminen statt, sodass sich die Kurgäste zu kleinen Gruppen zusammenfinden. Dies ermöglicht einen geschützten Rahmen mit herzlicher Atmosphäre und Raum für freundschaftliche Begegnungen oder persönlichen Rückzug – ganz so, wie Sie es bevorzugen. **Alle Ayurveda-Kuren beginnen am ersten Kurtag um 18.00 Uhr** mit einem gemeinsamen Kennenlernen bei einem leckeren Ayurveda-Abendessen und enden am letzten Kurtag nach dem Mittagessen.

Alles, was Sie für Ihren Kuraufenthalt benötigen, ist vorhanden, wie Bademantel, Haartrockner etc. Auf Dinge, die Ihren ganzheitlichen Regenerationsprozess stören könnten, wie Fernseher oder Minibar, haben wir hingegen bewusst verzichtet. Ein **offenes W-LAN** finden Sie im Café und in unserer Bibliothek. Die Zimmer im Kurhaus (Ojas/Ashvins) verfügen über einen LAN-Anschluss. Auch eine Netzfreischaltung 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 genießen.

büdingenmed

Leistungen privater Krankenkassen und Steuervorteile

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

Ayurveda-Ratgeber

WEBINAR *mit unseren Ayurveda-Kur-Medizinerinnen*

Mehr Gesundheit mit Ayurveda – Heilkunde für den Alltag

Erleben Sie Ayurveda-Wissen aus erster Hand – praxisnah, verständlich und inspirierend. In unserem Ayurveda-Ratgeber teilen Kerstin Rosenberg und Ayurveda-Kur-Medizinerinnen ihr Wissen zu wichtigen Gesundheitsthemen und zeigen, wie Sie Ihr Wohlbefinden mit einfachen ayurvedischen Anwendungen und Ernährungsempfehlungen stärken können. Freuen Sie sich auf spannende Live-Gespräche, wertvolle Alltagstipps und die Möglichkeit, im Chat Ihre persönlichen Fragen zu dem aktuellen Fokus-Thema zu stellen.

Zur Anmeldung



Unsere Kostenlosen Online-Angebote für Sie!

Healthy Friday

ONLINE-KOCHKURS *mit Kerstin Rosenberg*

Heilsame Rezepte und Ernährungstipps aus der Ayurveda-Küche

Genießen Sie die heilsame Kraft der ayurvedischen Küche auch zuhause – mit saisonalen Ayurveda-Rezepten und Ernährungstipps für Ihre Gesundheit. Im Online-Kochkurs zeigt Ihnen Kerstin Rosenberg, die bekannte Ayurveda-Ernährungsspezialistin, Köchin und Buchautorin, leckere Ayurveda-Rezepte, die Sie auf einfache Weise in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem erklärt sie den Einsatz ayurvedischer Gewürze und stellt kreative Menüvorschläge für unterschiedliche Dosha-Typen vor.

Zur Anmeldung



Gästestimmen

4,9 Rezensionen

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.



Beatrix S.

„Eine Oase! Wunderschöne Anlage, hervorragende Ausstattung. Hoch kompetente und motivierte Mitarbeiter, die sich sehr viel Zeit nehmen und jedem Gast eine individuelle Beratung zukommen lassen. Man ist umgeben von entspannter Freundlichkeit.



Vera E.

„Dank der fein aufeinander abgestimmten und so geschmackvollen Kost, den wohltuenden Behandlungen, die den durchaus anspruchsvollen körperlichen Prozess begleiten, und eines außerordentlich herzlich-kompetenten Teams, wird eine Panchakarma-Kur in Deutschland zu einer sehr authentischen Erfahrung.



Jens F.

„Ein Ort der Stille in einem wunderschönen Objektensemble, in dem Alt- und Neubau ineinander verfließen. Ayurveda wird hier gelebt, ob beim Essen, den Anwendungen oder Vorträgen, alles hoch professionell arbeitende und super ausgebildete Therapeuten! Der perfekte Ort für einen Reset!



Ute K.

„Ich mache zum 1. Mal eine Panchakarma und bin sehr beeindruckt. Bei den Ärzten und Therapeuten fühle ich mich sehr gut aufgehoben, und ich bin sicher, dass ich mein Kurziel erreiche.



Manuela L.

„Dieser Ort und seine guten Seelen sind ein Segen für mich. Seit mehr als 20 Jahren zieht es mich hierher, um das Wissen des Ayurveda, der Lehre eines gesunden und glücklichen Lebens, aufzunehmen, oder um mich durch eine Ayurveda-Kur heilen und wieder aufrichten zu lassen. Ohne diesen Ort und die Menschen hier, wäre ich nicht die Frau, die ich heute bin und immer wenn ich diesen Ort verlasse, mag ich mich ein wenig mehr.

Weitere Gästestimmen

Illustrationen KI-generiert – keine echten Abbildungen der Gäste.



Internationales Ayurveda-Symposium



Ayurveda-Kompetenzzentrum

Gesundheit und Bildung unter einem Dach

Die Europäische Akademie für Ayurveda

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

Drei moderne Lernformen

Präsenzseminare · Live-Webinare · e-Learning

Vielfältige Themen

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

Anerkannte Qualität

erfahrene Dozenten · internationale Partnerschaften

ayurveda-akademie.org

Internationales Ayurveda-Symposium

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

Treffpunkt der Ayurveda-Fachwelt

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

ayurveda-symposium.org

Wissenschaftliche Studien im Ayurveda

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

Terminübersicht

2027

Januar

			Seite
31.12.26	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.1	42
02.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.01	24
02.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.1	28
08.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.1	22
08.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.1	24
15.01.	BalaMental – Ruhe für alle, die immer funktionieren	AKB27.1	26
24.01.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.1	40
29.01.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK27.1	32
31.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.2	22
31.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.2	24

Februar

07.02.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.02	24
14.02.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum	INF27.1	67
14.02.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.2	40
22.02.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.3	22
22.02.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.3	24

März

01.03.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.03	24
07.03.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.3	40
12.03.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK27.1	44
12.03.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.2	42
14.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.4	22
14.03.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.4	24
21.03.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.04	24
21.03.	BalaMental – Ruhe für alle, die immer funktionieren	AKB27.2	26
27.03.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.2	28
27.03.	AyurWellMed – Gesundheit stärken mit Verwöhnprogramm	AWM27.1	30

April

02.04.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK27.2	32
04.04.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.5	22
04.04.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.5	24
11.04.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.05	24
17.04.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.4	40
22.04.	JyotiMa-Retreat – Farben, Stil & Ayurveda	RPA27.1	46
25.04.	Pancakarma – Intensivkur (19 Tage)	AIK27.31	22
25.04.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.6	22
25.04.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.6	24

Mai

			Seite
02.05.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.06	24
08.05.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.07	24
08.05.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.3	28
14.05.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK27.2	44
14.05.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.3	42
16.05.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.5	40
21.05.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.7	22
21.05.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.7	24
28.05.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.67	24

Juni

06.06.	BalaMental – Ruhe für alle, die immer funktionieren	AKB27.3	26
06.06.	AyurWellMed – Gesundheit stärken mit Verwöhnprogramm	AWM27.2	30
12.06.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.8	22
12.06.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.8	24
19.06.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.08	24
25.06.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK27.3	32
25.06.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.4	42
27.06.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.6	40
27.06.	SattvaYoga-Retreat – Yoga & Ayurveda im Einklang	YAR27.1	48

Juli

03.07.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum	INF27.2	67
03.07.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.9	22
03.07.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.9	24
10.07.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.60	24
10.07.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.4	28
16.07.	JyotiMa-Retreat – Farben, Stil & Ayurveda	RPA27.2	46

August

02.08.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.7	40
08.08.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.61	24
08.08.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.5	28
14.08.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.10	22
14.08.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.10	24
21.08.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.62	24
27.08.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK27.3	44
27.08.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.5	42
29.08.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.8	40
29.08.	SattvaYoga-Retreat – Yoga & Ayurveda im Einklang	YAR27.2	48

September

03.09.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK27.4	32
05.09.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.11	22
05.09.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.11	24
12.09.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.63	24
12.09.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.6	28
19.09.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum	INF27.3	67
19.09.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.9	40
27.09.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.12	22
27.09.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.12	24

Oktober			Seite
04.10.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.64	24
16.10.	BalaMental – Ruhe für alle, die immer funktionieren	AKB27.4	26
16.10.	AyurWellMed – Gesundheit stärken mit Verwöhnprogramm	AWM27.3	30
22.10.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK27.4	44
22.10.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.6	42
24.10.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.10	40
29.10.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.13	22
29.10.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.13	24
November			
05.11.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.65	24
11.11.	JyotiMa-Retreat – Farben, Stil & Ayurveda	RPA27.3	46
14.11.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.11	40
19.11.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK27.14	22
19.11.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.14	24
26.11.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK27.66	24
Dezember			
05.12.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.12	40
05.12.	SattvaYoga-Retreat – Yoga & Ayurveda im Einklang	YAR27.3	48
10.12.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK27.5	44
10.12.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL27.7	42
12.12.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK27.7	28
12.12.	BalaMental – Ruhe für alle, die immer funktionieren	AKB27.5	26
12.12.	AyurWellMed – Gesundheit stärken mit Verwöhnprogramm	AWM27.4	30
21.12.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.13	40
26.12.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK27.14	40
31.12.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL28.1	42

2028

Januar			
02.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.01	24
02.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK28.1	28
09.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK28.1	22
09.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.1	24
16.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.02	24
22.01.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK28.1	40
30.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK28.2	22
30.01.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.2	24

Februar			Seite
06.02.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.03	24
13.02.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum	INF28.1	67
13.02.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK28.2	40
18.02.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK28.1	44
18.02.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL28.2	42
20.02.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK28.3	22
20.02.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.3	24
27.02.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.04	24
März			
04.03.	BalaMental – Ruhe für alle, die immer funktionieren	AKB28.1	26
04.03.	AyurWellMed – Gesundheit stärken mit Verwöhnprogramm	AWM28.1	30
10.03.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK28.1	32
12.03.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK28.3	40
20.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK28.4	22
20.03.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.4	24
27.03.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.05	24
27.03.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK28.2	28
April			
02.04.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK28.4	40
10.04.	BalaMental – Ruhe für alle, die immer funktionieren	AKB28.2	26
10.04.	AyurWellMed – Gesundheit stärken mit Verwöhnprogramm	AWM28.2	30
16.04.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK28.5	22
16.04.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.5	24
23.04.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.06	24
29.04.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK28.2	44
29.04.	AyurFlow – Wochenendkur für mehr Lebensenergie	AFL28.3	42
Mai			
01.05.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK28.5	40
06.05.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK28.6	22
06.05.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.6	24
13.05.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.07	24
19.05.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK28.3	28
19.05.	AyurWellMed – Gesundheit stärken mit Verwöhnprogramm	AWM28.3	30
28.05.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK28.6	40
28.05.	SattvaYoga-Retreat – Yoga & Ayurveda im Einklang	YAR28.1	48
Juni			
02.06.	AyurPrevent – Medizinisch geleitete Wochenendkur	APK28.2	32
04.06.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK28.7	22
04.06.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.7	24
11.06.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.08	24
18.06.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum	INF28.2	67
18.06.	Rasayana – die regenerierende Kraft des Ayurveda	AWK28.7	40
26.06.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK28.8	22
26.06.	SvasthaMed – medizinische Individualkur	ASK28.8	24

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

NEU: Ayurveda erleben

Sie haben eine weitere Anreise? Dann bleiben Sie doch eine Nacht bei uns! Ab 16 Uhr am Vortag jedes Infotags lernen Sie im Dosha-Workshop Ihre Konstitution kennen, genießen ein ayurvedisches 4-Gänge-Menü, Abendentspannung, Morgenyoga, Frühstück und eine typgerechte Massage – zum Schnupperpreis.

Anmeldung

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

Termine Infotage	
14. Februar 2027	INF27.1
03. Juli 2027	INF27.2
19. September 2027	INF27.3
13. Februar 2028	INF28.1
18. Juni 2028	INF28.2
Preis	**€ 0,–**

Hier geht's direkt zur Anmeldung

Rosenberg Ayurveda
Gesundheits- und Kurzentrum

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

rosenberg-ayurveda.de

DACH SPA
AWARDS
WINNER 2025

rosenberg.ayurveda

Rosenberg Ayurveda

RosenbergAyurveda