

Schon probiert?

Frühling für den Körper

Altes loslassen und Raum für neue Vitalität schaffen - mit einer Fastenkur auf die sanfte ayurvedische Art bei MEDITA Dresden

Ayurvedisch gesehen bedeutet Fasten kontrolliert weniger zu essen, sich dadurch von innerem und äußerem Ballast zu befreien. Angesammelte Schlacken werden ausgeschieden, der Körper entgiftet, der Stoffwechsel angeregt. Zudem wird überschüssiges Gewicht abgebaut, werden blockierte Körperkanäle geöffnet. Frühjahrsmüdigkeit, Schweregefühl, Antriebslosigkeit und Beschwerden des Bronchial- und Nasalbereiches können behoben werden. Eine Linderung kann erzielt werden bei Beschwerden des Skelett- und Bewegungsapparates, eine Regulierung bei Bluthochdruck sowie Herz-Kreislaufschwäche.

Das Besondere dieser Reinigungs- und Schönheitskur ist ihre sanfte ganzheitliche Umsetzung: Kein Verzicht auf Nahrung, sondern kontrolliert weniger das „Richtige“ essen, Energie tanken durch entschlackende Nahrungsmittel. Selbstverständlich muss man dazu auch viel trinken, um die Schlackstoffe ausscheiden zu können: warmes Wasser und Ingwerwasser möglichst regelmäßig über den Tag verteilt. Entschlackend wirken auch die zum Kurprogramm gehörenden entgiftenden straffenden Massagen.

Die Behandlungen werden individuell angepasst und die Organisation der Lebensmittelbereitstellung und -zubereitung wird vor Kurbeginn mit der Ayurvedatherapeutin besprochen, sogar der Einkauf der notwendigen Gewürze, Tees und Nahrungsmittel wird übernommen, wenn man das möchte.

Ideal ist es natürlich, ganz entspannt zu fasten und sich für die Kurtage viel Zeit zu nehmen, dann kann der Körper besonders gut verdauen und somit auch entschlacken. Etwas Bewegung (Yoga, regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft) fördert die Ausscheidung. Meditation als Begleitung ist ebenfalls angenehm, sie aktiviert zusätzlich die Selbstheilungs- und regenerativen Kräfte. Wie bei allen Fastenformen gilt auch beim

ayurvedischen Fasten, dass die alten Essgewohnheiten anschließend nur langsam wieder aufzunehmen sind.

Bei MEDITA kann man sich zudem individuell für die Länge der Kur entscheiden, nämlich für 3, 4 oder 6 Tage. Zu beachten in der Zeitplanung: In einer Vorbereitungswoche wird der Körper langsam auf die ayurvedische Ernährung umgestellt.

*„Der Körper nimmt ab,
der Geist nimmt zu“*

Genauer informieren über das Ayurveda-Angebot und die Ayurvedatherapeutin Katrin Knoblich können Sie sich bei Medita Dresden: <http://www.medita-dresden.de/aktionen/Ayurveda2011.pdf>

Marlies Fuchs

Ein Erfahrungsbericht:

Ich habe mich bewusst dafür entschieden, da ich einfach mal meinen Körper von innen reinigen und mir gleichzeitig die passenden Massagen dazu gönnen wollte.

Anfangs hatte ich ein wenig Bedenken, da ich die typischen Gewürze nicht unbedingt mag.

Frau Katrin Knoblich aus dem Medita hat mich aber überzeugt, es zu wagen. Ich habe mir in diesen 2 Wochen wirklich auch viel frei genommen und nur sehr wenig gearbeitet. Das Essen war jetzt nicht meine Geschmacksrichtung, aber ich hatte immer das Gefühl, mich von innen zu putzen. Am meisten haben mich die täglichen Massagen fasziniert, die einfach unglaublich waren. Jeweils eine Stunde wurde ich „geschruppt“. Für mich war es eine Zeit, in der ich ganz bewusst für mich selber die Zeit genommen habe, um sie in mich zu investieren. Der tolle Nebeneffekt ist natürlich, ein paar Kilo weniger zu haben.

Ich kann die ayurvedische Entschlackungskur wirklich von ganzem Herzen weiter empfehlen. Die Begeisterung, die im Medita dafür gelebt wird, ist bei mir in jeder Zelle angekommen.

Katrin Natschka

