



GmbH & Co.KG

Ayurveda Gesundheits-  
und **Kurzentrum**



2024/25

Ayurveda-Kuren  
Medizin · Regeneration · Retreat







# Ayurveda-Kuren

Authentischer Ayurveda im Herzen von Deutschland

## 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.

# Erleben Sie Ayurveda

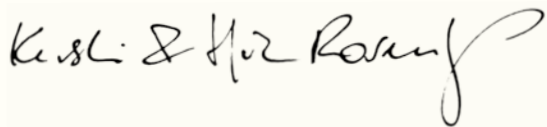
## Medizinische Kuren mit Herzensqualität

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

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

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

Auf eine Begegnung freuen sich herzlichst



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





# Willkommen in Birstein

Authentischer Ayurveda im Herzen von Deutschland

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

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

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

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

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





# Ganzheitliche Ayurveda-Kuren

Heilung und Lebenskunst für Körper, Geist und Seele

## Leben im Gleichgewicht

Innere Harmonie und das Gleichgewicht aller im Körper innewohnenden Kräfte sind die Grundlage für ein erfülltes und langes Leben. Auf diesem Grundgedanken basiert die Ayurveda-Medizin, die auf eine 2.500 Jahre alte Tradition zurückblickt. Inzwischen bestätigen immer mehr empirische Forschungen ihre positiven Effekte auf die Gesundheit. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 2.

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

Charakteristisch für den Ayurveda ist, dass er auf Eigenverantwortung setzt und die Selbstheilungskräfte der Patienten aktiviert. Deshalb bekommt in einer medizinischen Kur jeder Gast zum Abschluss einen individuell ausgearbeiteten Therapieplan für zu Hause.

## Welche Kur ist die richtige?

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

### Medizinische Kuren

Eine medizinische Kur findet unter der Leitung eines assoziierten Arztes oder Heilpraktikers statt. Sie eignet sich für Menschen, die bereits unter einer Krankheit leiden oder tiefgreifend erschöpft sind. Laut der ayurvedischen Lehre reinigen, entgiften und stärken die Behandlungen den Organismus.

### Regenerationskuren & Retreats

Aufbauende Kuren sind für Menschen konzipiert, die sich eine Auszeit nehmen und präventiv etwas für sich tun möchten. Mit ihrer vitalisierenden Wirkung tragen sie dazu bei, die Gesundheit zu erhalten. Außerdem verbessern sie die körperliche und geistige Widerstandskraft.

## Du bist, was du isst

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

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

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





### **Ganzheitliche Kurbegleitung**

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

### **Yoga & Meditation**

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



*Prof. Dr. Gupta, Mark Rosenberg,  
Petra Eich-Mylo und Leini Siebenaller*



*Dr. med. Kalyani Nagersheth*



*Prof. S.N. Gupta*



*Christine Martini-Häfner*



*Petra Eich-Mylo*



*Theresa Sita Rosenberg*



*Leini Siebenaller*



*Alkje Schütze*



# Unsere assoziierten Ayurveda-Kurmediziner

Erfahren · kompetent · einfühlsam – assoziierte Partner

## Dr. med. Kalyani Nagersheth

ist Fachärztin für rehabilitative und physikalische Therapie mit Zusatzqualifikation in Ayurveda, ärztlicher Psychotherapie und Phytotherapie. Die deutsch-indische Ayurveda-Medizinerin supervidiert als assoziierte Ärztin das medizinische Spektrum am Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein und engagiert sich als Spezialistin für die hohe Qualität in der ayurvedisch-ganzheitlichen Therapie und Beratung. Daneben führt sie erfolgreich eine privatärztliche Ayurveda-Praxis in Frankfurt am Main. Die Expertin für Naturheilkunde verfügt über ein profundes Wissen und langjährige Erfahrung in der Ayurveda-Medizin. Als Autorin hat sie bereits mehrere Bücher veröffentlicht.

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

ist ein weit über die Grenzen seines Landes bekannter und mehrfach ausgezeichneter assoziierter Ayurveda-Arzt und Dozent. Als leitender Chefarzt am P. D. Patel Ayurveda Hospital und Professor am J.S. Ayurveda College in Gujarat/Indien ist es ihm gelungen, eine der angesehensten *pañcakarma*-Kliniken Indiens aufzubauen. In Birstein ist er fachlicher Begleiter der *pañcakarma*-Kuren und Supervisor unserer assoziierten Ayurveda-Mediziner und Ayurveda-Manual-Therapeuten. Seine beiden in Deutschland erschienenen Fachbücher

(Haug-Medizinverlage) zur medizinischen Ayurveda-Therapie dienen als Referenzwerke für die Ayurveda-Ausbildung in Europa.

## Christine Martini-Häfner

ist Heilpraktikerin und verfügt über ein abgeschlossenes Studium der Ayurveda-Medizin an der Europäischen Akademie für Ayurveda. Ihre besondere Leidenschaft und Expertise liegt in der Ernährungs- und Phytotherapie, die sie als Ayurveda-Spezialistin in ihre Konsultationen einbringt. Zuvor hat sie bereits über lange Jahre hinweg als Therapeutin mit Schwerpunkt Schmerztherapie in unseren Kuren mitgewirkt. Dadurch verbindet sie auf ideale Weise medizinische und manualtherapeutische Kompetenzen.

## Petra Eich-Mylo

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

der Behandlung chronischer und psychosomatischer Erkrankungen. Sie praktiziert in Zürich und Birstein.

## Theresa Sita Rosenberg

ist Heilpraktikerin mit Fachausrichtung Ayurveda-Medizin und hält einen Abschluss als Master of Science in Ayurveda-Medizin. Neben ihrer Praxistätigkeit arbeitet sie als assoziierte Heilpraktikerin für Ayurveda im Rosenberg Therapie- und Kompetenzzentrum und als Dozentin an der REAA in Birstein. Ihre Spezialgebiete sind Ayurveda-Diagnose, Phytotherapie und ayurvedische Tierheilkunde.

## Léini Siebenaller

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

## Alkje Schütze

ist Heilpraktikerin und Master of Science in Ayurveda-Medizin. Der Schwerpunkt ihrer Praxisarbeit liegt in der integrativen Krebsmedizin, für die sie eine Zusatzausbildung absolviert hat. Ihre umfassenden Kenntnisse als Apothekerin bringt sie ebenfalls mit ein.

# Ihre Ayurveda-Therapeuten

## Blick in das Team

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



*Ariane Hotzel*

Ayurveda-Ernährungsberaterin und  
-Therapeutin & Yogalehrerin



*Marta Illescas*

Heilpraktikerin & ayurvedische  
Gesundheitsberaterin



*Karsten Kosciesza*

Ayurveda-Massage-Therapeut



*Stephanie Riecker*

Heilpraktikerin & Master of  
Science Ayurveda-Medizin



*Nicole Rosemann*

Ayurveda-Therapeutin



*Sandra Woll*

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







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

### **Ayurveda-Manual-Therapeuten**

Bei ausgewählten Kurprogrammen unterstützen Spezialisten das Team mit ihren Kompetenzen.



*Dr. Astrid Gerstemeier*  
Promov. Oecotrophologin  
(Spezialgebiet Mikrobiom  
& Darmgesundheit)



*Roman Skazhenikov*  
Heilpraktiker, Yogalehrer,  
Physiotherapeut mit osteopa-  
tischem Behandlungsansatz



*Helga Thurn*  
Ayurveda-Therapeutin



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



## Das Besondere

### unserer Kuren

In Verbindung mit der Europäischen Akademie für Ayurveda gilt das Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum als führendes Kompetenzzentrum für Ayurveda-Medizin und -Forschung. Das sind unsere Qualitätsmerkmale:



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



In der Regel begleitet **ein/e TherapeutIn** den Gast während der gesamten Kur



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



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



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



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



# Ayurveda-Kuren im Überblick

**Authentisch · ganzheitlich · berührend**

Medizinische Kuren*	Tage		Preis	Seite
<b>Pancakarma</b>	<b>13</b>	Klassische Ayurveda-Reinigungskur, medizinisch	€ 4.095,-*	<b>20</b>
<b>Pancakarma Tri</b>	<b>20</b>	Klassische Ayurveda-Reinigungskur, medizinisch	€ 5.980,-*	<b>20</b>
<b>SvasthaMed</b>	<b>6</b>	Individuelle Kur unter medizinischer Leitung	€ 1.890,-*	<b>22</b>
<b>SvasthaMed +</b>	<b>7</b>	Individuelle Kur unter medizinischer Leitung	€ 2.205,-*	<b>22</b>
<b>PhysioVeda</b>	<b>6</b>	Spezialkur für den Bewegungsapparat	€ 1.890,-*	<b>24</b>
<b>AgniPlus</b>	<b>6</b>	Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	€ 1.890,-*	<b>26</b>
<b>Burnout-Prävention</b>	<b>6</b>	Ayurveda-Therapie mit psychologischer Begleitung	€ 1.740,-*	<b>28</b>
<b>Langhana Detox</b>	<b>6</b>	Ayurveda-Kur für Leichtigkeit & Vitalität	€ 1.740,-*	<b>30</b>
<b>Konsultationstage</b>		Ayurveda-medizinische Beratung (je 60 Minuten)	€ 180,-*	<b>32</b>
Regenerationskuren & Retreats				
<b>Rasayana</b>	<b>5</b>	Regeneration für Körper, Geist und Seele	€ 1.350,-	<b>36</b>
<b>AyurWellMed</b>	<b>6</b>	Regenerationskur mit medizinischer Konsultation	€ 1.740,-*	<b>38</b>
<b>AyurPrevent</b>	<b>2</b>	Wochenendkur mit Gesundheitscheck	€ 580,-*	<b>40</b>
<b>AyurShakti</b>	<b>2</b>	Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	€ 560,-	<b>42</b>
<b>Sattva-Retreat</b>	<b>5</b>	Balance für Körper und Seele	€ 1.190,-	<b>44</b>

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

## Teilnehmer-Stimme

*„In täglichen Konsultationen  
und Behandlungen wird  
individuell auf die Person  
eingegangen, so dass man  
sich gut aufgefangen fühlt.“*





# चिकित्सा

## Medizinische Kuren

### Ganzheitlich heilen mit Ayurveda

#### Die Entstehung von Krankheiten

Aus ayurvedischer Sicht liegt der Ursprung einer chronischen Erkrankung oft in einem Ungleichgewicht der *Doshas*.

Dabei handelt es sich um drei grundlegende Lebenskräfte, die sowohl körperliche als auch psychische Komponenten beinhalten:

**Vata** – Prinzip der Bewegung

**Pitta** – Prinzip der Transformation und des Stoffwechsels

**Kapha** – Prinzip der Stabilität und der Substanz

Eine Überlastung des Körpers und/oder der Psyche kann die Funktion der *Doshas* stören. Laut des Ayurveda werden dadurch natürliche Stoffwechselprozesse blockiert, so dass sich Toxine und Schlackenstoffe im Gewebe ablagern. Langfristig kann sich daraus eine Krankheit entwickeln.

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

#### Diagnosemethoden

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

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

Zusammen mit dem vorher ausgefüllten Fragebogen zu Eckdaten, Vorerkrankungen und Lebensstil sowie den oben genannten Diagnoseverfahren erstellen Ihnen die assoziierten Ärzte und Heilpraktiker einen auf Sie abgestimmten Therapieplan.

#### Kräuter- und Öltherapie

Das Rosenberg Ayurveda-Zentrum verfügt über eine eigene *pañcakarma*-Küche. Dort wird ein großer Teil der verwendeten Präparate (z.B. Tees, Teige, Inhalationen und Dekokten) frisch hergestellt und dem individuellen Bedarf der Patienten angepasst. Die Zubereitungen basieren auf hochwertigen Kräutern und Zutatensorten aus kontrolliertem, oft auch biologisch zertifiziertem Anbau.

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



# Ablauf einer medizinischen Kur

## Gesundheit durch intensive Reinigung

1. Vor der Kur wird mittels Fragebogen und **Beratungsgespräch** das passende Kurprogramm abgestimmt.
2. **Eingangskonsultation** mit ausführlicher Anamnese durch assoziierten Ayurveda-Arzt oder -Heilpraktiker.
3. **Vorbereitungsphase** Je nach Indikation werden Ghee, Massagen und Dampfbäder angewandt, um Toxine und Ablagerungen aus den Geweben zu lösen.
4. **Reinigungsphase** Ausleitung der freigesetzten Stoffe aus dem Körper mit Hilfe eines oder mehrerer der fünf Reinigungsverfahren (*pañcakarma*).
5. **Aufbauphase** Stärkende *rasāyana*-Präparate regenerieren Körper und Geist, begleitet von sanfter Bewegung mit Yoga, Atemübungen und Meditation.

6. **Abschlusskonsultation** mit Empfehlungen zu einer angepassten Ernährung und Lebensweise.

7. Nach der Kur unterstützt eine telefonische **Nachbetreuung** auf Wunsch den nachhaltigen Kurerfolg (kostenpflichtig).

### Erfahrene Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten

In unseren medizinischen Ayurveda-Kuren werden Sie von qualifizierten assoziierten Ayurveda-Ärzten und -Heilpraktikern mit langjähriger Erfahrung behandelt. Sie setzen die traditionelle Ayurveda-Heilkunst klassisch und komplementär-medizinisch für das ganzheitliche Wohlbefinden des Patienten ein.

Alle in dieser Broschüre genannten assoziierten Mediziner und Heilpraktiker verantworten ihre ayurveda-medizinischen Leistungen

eigenständig. Unsere Ayurveda-Manual-Therapeuten stehen als renommierte Massage-Spezialisten und oft auch als Ausbilder unseres Kompetenzpartners, der Europäischen Akademie für Ayurveda, für die hohe Qualität der Behandlungen ein.

### Ayurveda am Kompetenzzentrum

Das Rosenberg Kurzentrum ist der Europäischen Akademie für Ayurveda angeschlossen. Sie bildet seit 30 Jahren Menschen in der traditionellen indischen Heilkunde, Ernährung und Psychologie aus. Enge Kooperationen mit führenden Universitäten und Kliniken sorgen dafür, dass aktuelle Forschungsergebnisse direkt in die Behandlung der Kurgäste einfließen können.

Fusion  
von  
Lehre &  
Praxis





# Krankheitsbilder und ihre Behandlung

## Individuelle Therapiestrategien analog der ayurvedischen Lehre

### Ayurveda- Wissen

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

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

### Medizinische Indikationen

Ayurvedische Heilverfahren zielen darauf ab, nicht nur die Symptome einer Erkrankung zu lindern, sondern die Ursachen aufzuspüren und zu beseitigen. Um im Vorfeld zu klären, ob Ayurveda bei Ihren individuellen Beschwerden als Therapie sinnvoll ist, empfehlen wir das ambulante Konsultationsangebot der Mediziner auf Seite 32.

Traditionell kommt der Ayurveda vor allem bei den folgenden Krankheitsbildern zur Anwendung (s. Hinweis auf Seite 2):

### Erkrankungen des Bewegungsapparates

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

### Neurovegetative Störungen

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

### Stoffwechselstörungen

Diabetes mellitus Typ 2, Über-/Untergewicht

**Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt**  
Verdauungsstörungen, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Reizdarmsyndrom, Gastritis

### Hautkrankheiten

Schuppenflechte\*, Neurodermitis, Akne, Ekzeme, Utrikaria

### Erkrankungen der Atemwege

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

### Allergien

Heuschnupfen, Nahrungsmittel-/Hautallergien, Nahrungsmittelintoleranzen

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

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

### Gynäkologische Beschwerden

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

### Erkrankungen im Urogenitaltrakt

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

### Begleitende Krebstherapie

Aufbau nach der Chemotherapie/Bestrahlung, dauerhafte Rezidiv-Unterstützung

### Leber- und Gallenerkrankung

Leberzirrhose, Hepatitis, Aszites, rezidivierende Cholelithiasis

### Behandlungsarten

Die ayurvedische Behandlungsstrategie berücksichtigt das persönliche Krankheitsbild, den psychischen und physischen Zustand sowie die Konstitution eines Patienten. Daher gibt es in unseren medizinischen Kuren keinen festen Therapieplan, vielmehr stimmt der verantwortliche assoziierte Arzt oder Heilpraktiker die Behandlungen individuell ab. Nach einer sorgfältigen Anamnese trifft er eine medizinisch sinnvolle Auswahl aus den folgenden Anwendungen:



## Teilnehmer-Stimme

„Eine Ayurveda Kur unter Begleitung von Prof. Dr. Gupta in Birstein weit weg vom Alltag ist mehr als höchster Genuss für Körper, Geist und Seele. Der Stress verschwindet schneller als ich zu hoffen wagte.“

**Phytotherapie** mit Kräutern und Nahrungsergänzungen, die überwiegend in der haus-eigenen Kräuterküche und nach individuellen Rezepturen hergestellt werden.

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

### Manualtherapien

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



# Pancakarma – authentischer Ayurveda

Klassische Ayurveda-Reinigungskuren mit medizinischer Betreuung – 13 / 20 Tage

## Herzstück des Ayurveda

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

## Entgiftung & Regeneration

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

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

## Ganzheitliche Therapieerfolge

Die Anwendung der Heilkunst des *pañcakarma* wird zur Behandlung von Stoffwechselstörungen, Magen- und Darmerkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, dem rheumatischen Formenkreis, Hauterkrankungen, Allergien, Frauenleiden, neurovegetativen Störungen (z. B. Schlaflosigkeit) und allen psychosomatisch bedingten Erkrankungen eingesetzt (siehe auch vorseitige Indikationsliste).

## Pancakarma Tri

Einige Beschwerdebilder benötigen eine komplexe und zeitlich längere Phase der Ausleitung und der therapeutisch begleiteten Regeneration. Wir bieten deshalb einige unserer *pañcakarma*-Kuren auch als 3-wöchige Tri-Variante mit fachlicher Begleitung von Prof. Dr. S.N. Gupta.

## Aus dem Pancakarma-Kurprogramm

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



### Pancakarma-Kurtermine · Umfang 13 Tage

02.01. – 15.01.24	AIK24.1
29.01. – 11.02.24	AIK24.2
25.02. – 09.03.24	AIK24.3
17.03. – 30.03.24	AIK24.4
15.04. – 28.04.24	AIK24.5
12.05. – 25.05.24 *	AIK24.6
10.06. – 23.06.24	AIK24.7
29.06. – 12.07.24	AIK24.8
11.08. – 24.08.24	AIK24.9
31.08. – 13.09.24	AIK24.10
21.09. – 04.10.24 *	AIK24.11
13.10. – 26.10.24	AIK24.12
04.11. – 17.11.24	AIK24.13
23.11. – 06.12.24	AIK24.14
11.12. – 24.12.24	AIK24.15
02.01. – 15.01.25	AIK25.1
02.02. – 15.02.25	AIK25.2
03.03. – 16.03.25	AIK25.3
29.03. – 11.04.25	AIK25.4

### Pancakarma Tri Termine · Umfang 20 Tage

12.05. – 01.06.24 *	AIK24.31
---------------------	----------

**Kurpreis 13 Tage** € 4.095,–

**Kurpreis 20 Tage** € 5.980,–

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

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



# SvasthaMed

Individuelle Kur unter medizinischer Leitung – 6 / 7 Tage

## Im Selbst verweilen

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

## Individueller Behandlungsansatz

Während Ihrer SvasthaMed-Kur werden Sie von qualifizierten Ayurveda-Spezialisten umfassend betreut. Nach gründlicher Eingangskonsultation stellen erfahrene assoziierte Ayurveda-Mediziner ein Behandlungsangebot auf Ihre individuelle Konstitution und Befindlichkeit ab. Dazu gehören heilkundliche Kurzkonsultationen mit der Kurleitung, wirkungsvolle (Öl-)Anwendungen und eine typgerechte Ernährung. Außerdem schenken Kräutertherapien, natürliche Heilmittel und sanfte Ausleitungsverfahren neue Gesundheit und Lebensenergie.

## Gesundheitscheck

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



## Das SvasthaMed-Behandlungsprogramm

- ~ umfangreiche Eingangskonsultation
- ~ 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.
  - *abhyañga* – klassische Ölmassage
  - *piñda sveda* – Kräuter- oder Reisbeutelbehandlung
  - *śirodhārā* – Stirnguss
  - *kaṭi-bastī, grīva-bastī* – lokale Rücken-therapie
- ~ reinigende bzw. nährende Einläufe (*bastī* und *nasya*), sanfte Ausleitungsverfahren (*virecana*) sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. *karāna purana, netra tarpaṇa*) entsprechend der Indikation
- ~ Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen
- ~ tägliche Yoga- und Meditationsanleitung
- ~ Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo

### SvathaMed-Kurtermine · Umfang 6 Tage

17.06. – 23.06.24	ASK24.61
15.09. – 21.09.24	ASK24.62
18.12. – 24.12.24	ASK24.63
11.04. – 17.04.25	ASK25.61

### SvathaMed +-Kurtermine · Umfang 7 Tage

02.01. – 09.01.24	ASK24.1
29.01. – 05.02.24	ASK24.2
17.03. – 24.03.24	ASK24.3
15.04. – 22.04.24	ASK24.4
25.05. – 01.06.24	ASK24.5
10.06. – 17.06.24	ASK24.6
29.06. – 06.07.24	ASK24.7
11.08. – 18.08.24	ASK24.8
31.08. – 07.09.24	ASK24.9
13.10. – 20.10.24	ASK24.10
04.11. – 11.11.24	ASK24.11
23.11. – 30.11.24	ASK24.12
11.12. – 18.12.24	ASK24.13
02.01. – 09.01.25	ASK25.1
02.02. – 09.02.25	ASK25.2
03.03. – 10.03.25	ASK25.3
29.03. – 05.04.25	ASK25.4

**Kurpreis 6 Tage** € 1.890,-

**Kurpreis 7 Tage** € 2.205,-

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

#### Teilnehmer-Stimme

*„Die Therapeuten habe ich als sehr empathisch und liebevoll erlebt. Ich durfte eine tolle Woche hier verbringen, die mich gesundheitlich sehr weiter gebracht und mir viel Kraft gespendet hat.“*



# PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat

Ayurveda · Yoga · Physiotherapie – 6 Tage

## Arthrose und Arthritis behandeln

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

## Individuelles Intensivprogramm

In unserer einwöchigen Spezialkur erhalten Sie ein Intensivprogramm mit täglichen Ayurveda-Anwendungen, Yoga- und Physiotherapie von erfahrenen Experten zur Behandlung des Bewegungsapparats bei Arthrose, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Ischias-Beschwerden, Gelenkstörungen und Wirbelsäulenproblematiken etc.

## Das PhysioVeda-Behandlungsprogramm

- ~ umfangreiche Eingangs- und Abschlusskonsultation
- ~ individuelle Ayurveda-Massagen und Ölbehandlungen mit ausgewählten Ölen und Kräutern
- ~ manuelle Therapien und Spezialanwendungen, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, wie z.B.
  - *kalari- und marma*-Massage – südindische Behandlungstechniken für den Bewegungsapparat
  - *piṇḍa sveda* – lokale Anwendungen an den Gelenken mit dem Kräuterbeutel
  - *kaṭi-basti, grīva-basti* – lokale Rückenauflagen und Öltherapie
- ~ physio- oder schmerztherapeutische Anwendungen
- ~ therapeutisches Yoga-Personaltraining mit speziellen Übungen, auf Ihre Beschwerdebilder abgestimmt
- ~ individuelle Ernährungs- und Kräuterempfehlungen
- ~ tägliche Entspannungs- und Meditationsanleitung
- ~ Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo

## PhysioVeda-Termine · Umfang 6 Tage

09.01. – 15.01.24	AVK24.1
05.02. – 11.02.24	AVK24.2
22.04. – 28.04.24	AVK24.3
23.06. – 29.06.24	AVK24.4
28.07. – 03.08.24	AVK24.5
25.08. – 31.08.24	AVK24.6
11.11. – 17.11.24	AVK24.7
18.12. – 24.12.24	AVK24.8
09.01. – 15.01.25	AVK25.1
09.02. – 15.02.25	AVK25.2
10.03. – 16.03.25	AVK25.3
11.04. – 17.04.25	AVK25.4

## Kurpreis

€ 1.890,-

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

\* Bei diesen Erkrankungen kann eine Vorbehandlung zu Hause erforderlich sein. Bitte lassen Sie sich vor Ihrer Buchung telefonisch von einem unserer assoziierten Ayurveda-Mediziner beraten.



# AgniPlus

## Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit – 6 Tage

### Immer Ärger mit dem Darm?

Sie leiden unter Verdauungsstörungen wie Blähungen, Verstopfungen und Völlegefühl oder Reizdarm, entzündlichen Darmbeschwerden und Unverträglichkeiten? Dann könnte die AgniPlus-Kur Erleichterung und Linderung schaffen.

### Das Verdauungsfeuer

Agni, das Verdauungsfeuer, ist im Ayurveda die zentrale Kraft, welche für eine gute Gesundheit, Verdauung und Energiegewinnung verantwortlich ist. Alle Verdauungsbeschwerden und Darmerkrankungen lassen sich auf eine Störung der von Agni gesteuerten Stoffwechselprozesse zurückführen. Zur Regulierung der Verdauungskraft und Darmtätigkeit helfen, neben einer auf die Konstitution abgestimmten Ernährungsweise, auch individuelle Gewürz- und Kräutermischungen, Ölbehandlungen und Reinigungstherapien als sanftes Detox zur Entlastung des Verdauungstrakts.

### Ganzheitliches Therapiekonzept

Das Behandlungskonzept dieser Spezialkur für die Darmgesundheit verbindet ein intensives Ernährungsberatungsprogramm mit medizinischer Begleitung, Phytotherapie, Ayurveda-Massagen und Spezialbehandlungen für Verdauung und Darm. Im Mittelpunkt stehen Beratungsgespräche, welche die körperlichen, psychischen und psycho-emotionalen Faktoren der Verdauungs- und Darmbeschwerden auf ayurvedische und medizinische Weise beleuchten. Folgende Fokusthemen runden die ganzheitliche Kur ab: Einfluss der eigenen Gedankenkraft, Bedürfnisse des Körpers verstehen, die Lebensweise den Bedürfnissen anpassen, Lebensmittelauswahl. Darauf aufbauend erhalten Sie Ernährungspläne und eine praktische Kochschule.

In dieser Kur stärken Sie Ihr Verdauungsfeuer, entlasten den Stoffwechsel und bekommen typgerechte Empfehlungen für den Alltag an die Hand.

### Aus dem AgniPlus-Programm

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



### AgniPlus-Kurtermine · 6 Tage

24.03. – 30.03.24	ADK24.1
18.08. – 24.08.24	ADK24.2
30.11. – 06.12.24	ADK24.3
23.03. – 29.03.25	ADK25.1

### Kurpreis **€ 1.890,-**

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



# Burnout-Prävention

## Ayurveda-Therapie mit psychologischer Begleitung – 6 Tage

### Schutz aufbauen

Speziell auf Menschen mit Erschöpfung und Stresssymptomen zugeschnitten, setzt unsere Burnout-Präventionskur auf einen individuellen Therapieplan, der ayurvedische Anwendungen mit psychologischer Beratung verknüpft.

Ziel ist es, die persönliche Widerstandskraft und Resilienz zu stärken, um so einen ganzheitlichen Schutz vor tieferen Einbrüchen oder Folgeerkrankungen aufzubauen.

Zu diesem Zweck nutzen die psychologisch gebildeten Kurleiter und Ayurveda-Manual-Therapeuten die ayurvedische Psychotherapie genauso wie westliche Methoden.

### Stressmuster erkennen

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

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

### Aus dem Burnout-Präventionsprogramm

- ~ 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.
  - *abhyāṅga* – klassische Ölmassage
  - *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
  - *śirodhārā* – Stirnguss
- ~ nährende Einläufe (*basti* und *nasya*) sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. *karāṇa purana*, *netra tarpaṇa*) entsprechend der Indikation und Bedarf
- ~ insgesamt eine Stunde traditionelle ayurvedische und moderne Psychotherapie
- ~ täglich Yoga, Atem- & Entspannungsübungen, Meditation
- ~ Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo
- ~ Abschlusskonsultation mit Empfehlungskatalog

## Teilnehmer-Stimme

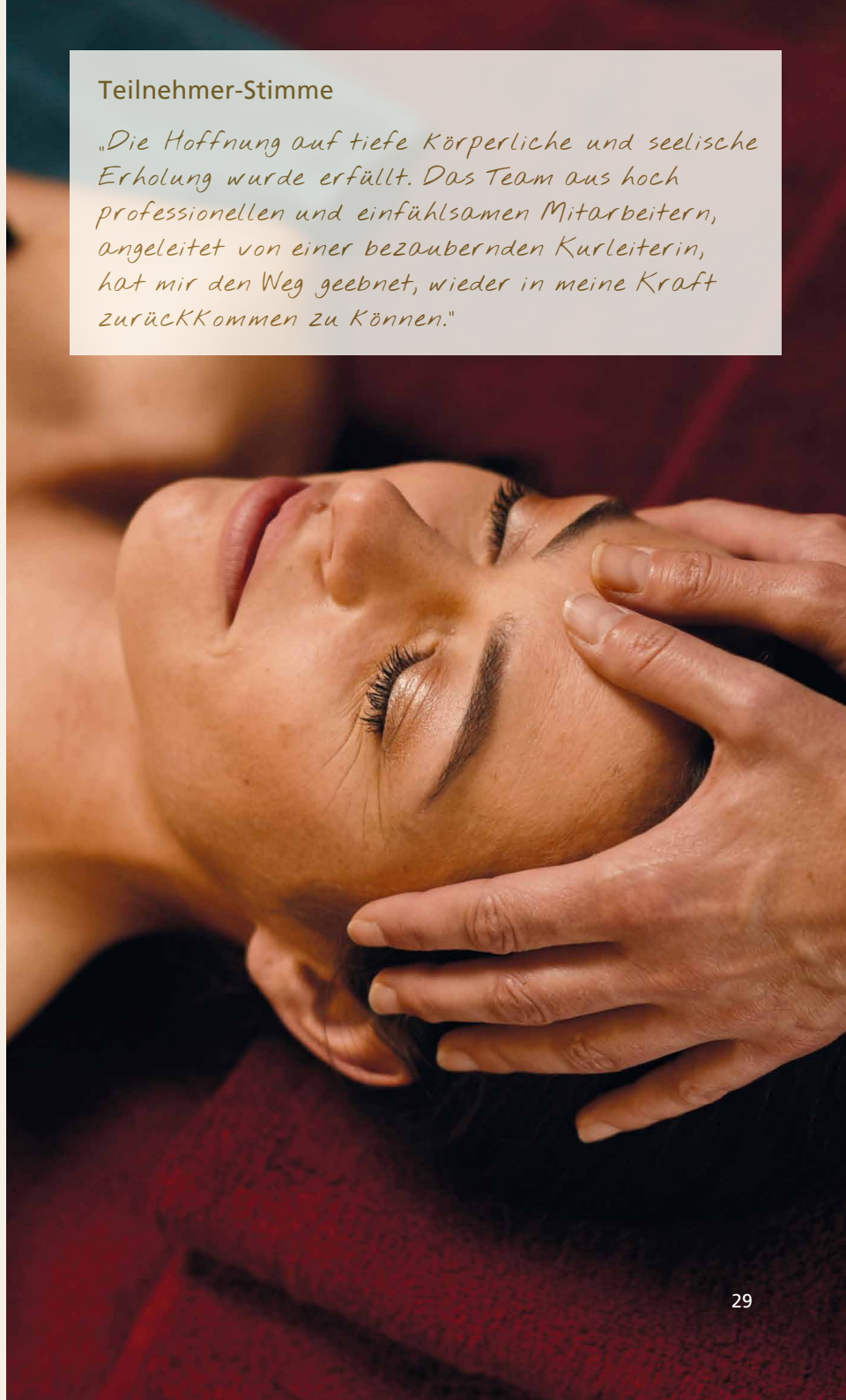
*„Die Hoffnung auf tiefe Körperliche und seelische Erholung wurde erfüllt. Das Team aus hoch professionellen und einfühlsamen Mitarbeitern, angeleitet von einer bezaubernden Kurleiterin, hat mir den Weg geebnet, wieder in meine Kraft zurückkommen zu können.“*

### Burnout-Kurtermine · Umfang 6 Tage

15.01. – 21.01.24	AKB24.1
03.05. – 09.05.24	AKB24.2
06.07. – 12.07.24	AKB24.3
07.09. – 13.09.24	AKB24.4
20.10. – 26.10.24	AKB24.5
26.01. – 01.02.25	AKB25.1
05.04. – 11.04.25	AKB25.2

### Kurpreis € 1.740,-

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





# Langhana Detox

Neue Leichtigkeit und Vitalität für Körper und Psyche – 6 Tage

## Anregung für den Stoffwechsel

Mit dem Langhana Detox-Programm werfen Sie Ballast ab! Eine spezielle Ernährungs- und Kräutertherapie stimuliert den Stoffwechsel, zusätzlich unterstützt durch vitalisierende Ayurveda-Massagen. Das anregende Bewegungsprogramm sorgt für neue Leichtigkeit und Fitness in Körper und Geist. Genießen Sie ein Ayurveda-Aktiv-Programm mit täglichen Anwendungen, dynamischen Yogaeinheiten, Bewegung in ursprünglicher Natur und inspirierenden Vorträgen rund um die körperliche Gesundheit und mentale Belastungsfähigkeit. Darüber hinaus stimulieren Massagen mit Seidenhandschuhen, Kräuterpulvern und gefüllten Gazesäckchen den natürlichen Abbau von angesammelten Stoffwechselrückständen oder tendenziellen Krankheitsfaktoren. Und wer zusätzlich noch etwas Gewicht verlieren möchte, profitiert von einem passenden Aktivierungsprogramm für den typgerechten Gewebestoffwechsel.

## Ayurvedische Ernährung

Genießen Sie unsere abwechslungsreiche und bekömmliche Ayurveda-Bio-Küche mit viel Gemüse, Gewürzen und vegetarischen Proteinen, um Ihren Körper auf gesunde Weise zu entschlacken, zu vitalisieren und zu nähren. Bei einer individuellen Ayurveda-Ernährungsberatung erfahren Sie mehr über sich und Ihren persönlichen Ernährungstyp. Sie lernen die Prinzipien der ayurvedischen Ernährung kennen und erhalten viele gute Tipps für eine ausgewogene und energiesteigernde Ernährung im Alltag. Wie Sie dieses Wissen praktisch umsetzen können, erfahren Sie in einer Kochdemonstration, die fester Bestandteil des Kurzprogramms ist.

## Aus dem Langhana-Programm

- ~ tägliches ayurvedisch inspiriertes Yoga- und Bewegungsprogramm
- ~ *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
- ~ *gharṣaṇa* – vitalisierende Ganzkörpermassagen mit Seidenhandschuhen
- ~ *udvarthana* – stoffwechsellanregende Pulvermassage mit Kräutern
- ~ *piṇḍa sveda* – gewebergenerative Massage mit dem heißen Kräuter- oder Zitronen-Kokos-Beutel, je nach Indikation
- ~ *svedana* – integrierte Schwitzbehandlungen
- ~ abgestimmte Ayurveda-Ernährung mit integrierter Gewürz- & Kräutertherapie
- ~ medizinische Ernährungsberatung mit Empfehlungen und Speiseplan für daheim
- ~ individuelle Begleitung im Therapieprozess
- ~ Meditations- und Entspannungsprogramm für die mentale Stärkung
- ~ Ayurveda-Kochdemo mit Rezepten
- ~ Vorträge zum Thema Ayurveda, Ernährung, Gesundheit und Psyche

### Langhana-Kurtermine · Umfang 6 Tage

11.02. – 17.02.24	ALK24.1
30.03. – 05.04.24	ALK24.2
17.11. – 23.11.24	ALK24.3
15.02. – 21.02.25	ALK25.1
27.04. – 03.05.25	ALK25.2

### Kurpreis

€ 1.740,-

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





# Konsultationstage

## Ayurveda-Sprechstunde bei assoziierten Ärzten und Heilpraktikern

Profitieren Sie von individuellen ayurvedischen Empfehlungen für Ihre Gesundheit – auch unabhängig von einer Kur. Assoziierte Ayurveda-Ärzte und Heilpraktiker bieten an festen Terminen im Jahr Konsultationstage in unserem Hause oder online. Viele Privatpatienten können diese Leistung mit ihrer Krankenkasse abrechnen. Prüfen Sie Ihre Versicherungspolice.



*Dr. med. Kalyani Nagersheth*

Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative  
Medizin, ärztliche Psychotherapeutin

ONLINE



*Theresa Sita Rosenberg*

Heilpraktikerin,  
Master of Science Ayurveda-Medizin

ONLINE



*Leini Siebenaller*

Heilpraktikerin,  
PG Dip. Ayurveda-Medizin

BIRSTEIN & ONLINE

Dauer der Termine: 60 Minuten.

Besprechen Sie mit uns Ihren  
persönlichen Terminwunsch  
unter + 49 (0)6054-9131-0 oder  
buchen Sie bequem online auf

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







## Healthy Friday

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

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

### Heilsame Rezepte und Ernährungstipps aus der Ayurveda-Küche

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

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

### Ayurveda-InfoForum

Direkt aus dem Therapiezentrum gewähren Ihnen unsere Ayurveda-Mediziner Einblicke

in die Ayurveda-Praxis und erläutern an konkreten Fallbeispielen die Therapiestrategien und Wirkungsfelder der Ayurveda-Heilkunde.

Die jeweils aktuellen Themen & Termine finden Sie auf unserer Website in der Kategorie „Wissen“.







# rasāyana

## Regenerationskuren und Retreats

### Das Geheimnis von strahlender Schönheit, Immunkraft und Lebensfreude

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

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

#### Sich stärken mit Rasayana

Als *rasāyana* bezeichnet Ayurveda all jene Therapiemethoden, die den erneuernden Gewebestoffwechsel anregen und damit der Regeneration und Verjüngung dienen. Die wohltuenden Ölbehandlungen, Gewürz- und Kräuterrezepturen sowie Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen wirken außerordentlich entspannend und stressreduzierend: Erleben auch Sie, wie Ayurveda schon in kurzer Zeit strahlende Lebensfreude (*ojas*), neue Vitalität und Immunkraft entfacht.

#### Ganzheitliche Erneuerung

Für die „Runderneuerung“ der körperlichen und mentalen Kräfte gestalten wir in unseren Regenerationskuren optimale Rahmenbedingungen:

- ~ wirkungsvolles Behandlungsprogramm mit individueller Note
- ~ inspirierende Ayurveda-Empfehlungen für den gesunden und entspannten Alltag
- ~ emotional berührende Gespräche und liebevolle Betreuung durch einfühlsame Ayurveda-Manual-Therapeuten
- ~ familiäre Wohlfühlatmosphäre unter Gleichgesinnten







# Rasayana

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

### Vitalität & Lebensfreude

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

Das bewährte *rasāyana*-Kurkonzept dient der Stabilisierung strapazierter Nerven, erschöpfter Kraft und überanspruchter Organe.

Es basiert auf einer aufbauenden *rasāyana*-Therapie, die einen tief wirkenden Revitalisierungsprozess für Körper, Geist und Seele in Gang setzt. Mit sanften Ölmassagen, ausgewählten Gewürzen und Nahrungsmitteln sowie einem ganzheitlichen Yoga- und Entspannungsprogramm wird die Lebensenergie effizient gesteigert.

### Lebensenergie für den Alltag

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

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

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

### Aus dem Rasayana-Behandlungsprogramm

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

### Rasayana-Kurtermine · Umfang 5 Tage

21.01. – 26.01.24	AWK24.1
18.02. – 23.02.24	AWK24.2
09.03. – 14.03.24	AWK24.3
07.04. – 12.04.24	AWK24.4
28.04. – 03.05.24	AWK24.5
02.06. – 07.06.24	AWK24.6
14.07. – 19.07.24	AWK24.7
06.08. – 11.08.24	AWK24.8
04.10. – 09.10.24	AWK24.9
27.10. – 01.11.24	AWK24.10
17.11. – 22.11.24	AWK24.11
06.12. – 11.12.24	AWK24.12
26.12. – 31.12.24	AWK24.13
19.01. – 24.01.25	AWK25.1
23.02. – 28.02.25	AWK25.2
16.03. – 21.03.25	AWK25.3
19.04. – 24.04.25	AWK25.4

### Kurpreis

€ 1.350,-

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

### Teilnehmer-Stimme

*„Ein fantastisches Erlebnis! Nach der Ayurveda Kur habe ich meine Energie, mein Gleichgewicht und meinen Schlaf zurück, ich fühle mich glücklich und jung.“*



# AyurWellMed

## Regenerationskur mit medizinischer Konsultation – 6 Tage

### Gesund und kraftvoll bleiben

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

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

### Aus dem AyurWellMed-Programm

- ~ medizinische Ayurveda-Konsultation mit Anamnese, Diagnose, Therapieplan und Empfehlungskatalog für eine gesunde, typgerechte Ernährungs- und Lebensweise
- ~ individueller Behandlungsplan mit ayurvedischen Massagen und Ölbehandlungen, wie beispielsweise:
  - *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
  - *abhyaṅga* – Ganzkörperölmassage
  - *śirodhārā* – Stirnguss mit warmem Öl;
  - alternativ: *mūkabhyaṅga-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 · 6 Tage

15.01. – 21.01.24	AWM24.1
11.02. – 17.02.24	AWM24.2
30.03. – 05.04.24	AWM24.3
03.05. – 09.05.24	AWM24.4
23.06. – 29.06.24	AWM24.5
25.08. – 31.08.24	AWM24.6
17.11. – 23.11.24	AWM24.7
26.01. – 01.02.25	AWM25.1
15.02. – 21.02.25	AWM25.2
23.03. – 29.03.25	AWM25.3
27.04. – 03.05.25	AWM25.4

### Kurpreis

€ 1.740,-

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





# AyurPrevent-Kur

Medizinisch geleitete Wochenendkur mit Gesundheitscheck – 2 Tage

## Gesundheit fördern

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

### Aus dem AyurPrevent-Programm

- ~ Ayurveda-Konsultation mit Konstitutionsdiagnose, Therapie- & Ernährungsempfehlungen
- ~ *pādābhyaṅga* – ayurvedische Fußmassage
- ~ *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

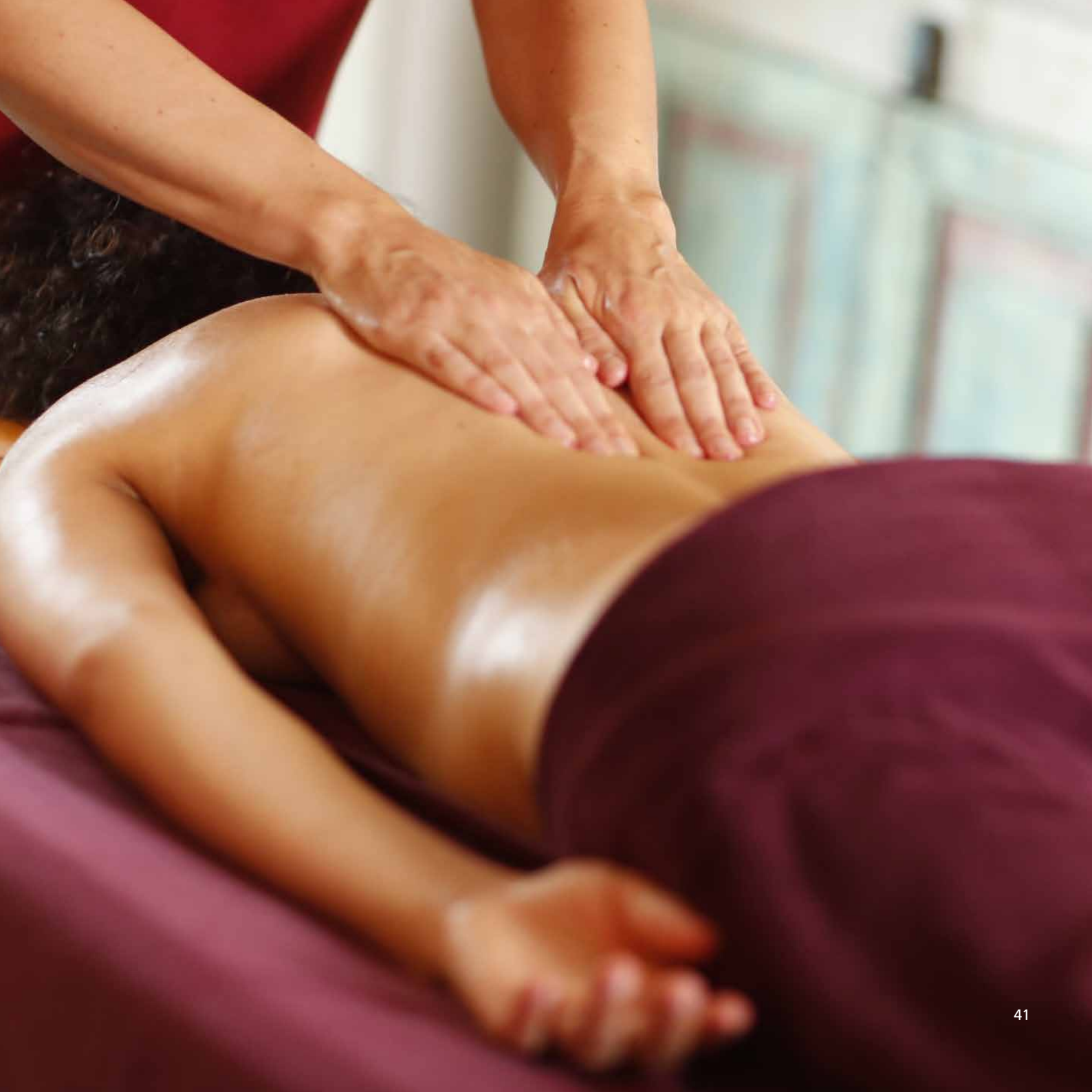
### AyurPrevent-Kurtermine · Umfang 2 Tage

31.12.23 – 02.01.24	APK24.1
23.02. – 25.02.24	APK24.2
05.04. – 07.04.24	APK24.3
07.06. – 09.06.24	APK24.4
12.07. – 14.07.24	APK24.5
09.08. – 11.08.24	APK24.6
13.09. – 15.09.24	APK24.7
11.10. – 13.10.24	APK24.8
31.12.24 – 02.01.25	APK25.1
24.01. – 26.01.25	APK25.2
21.02. – 23.02.25	APK25.3
21.03. – 23.03.25	APK25.4
17.04. – 19.04.25	APK25.5

### Kurpreis

€ 580,-

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







# AyurShakti

Wochenendkur mit ayurvedischen Wohlfühlbehandlungen für die erfüllte Weiblichkeit – 2 Tage

## Wahre Schönheit von innen

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

Im Ayurveda wird Shakti als weibliche Ur-Kraft beschrieben, welche die Frau mit vitaler Energie, kreativer Schaffenskraft und innerer Harmonie erfüllt.

Um die weibliche Shakti-Energie neu zu erwecken, setzt Ayurveda einfühlsame Gesicht- und Ganzkörpermassagen der ayurvedischen Schönheitslehre *Saundarya* ein, welche das Herz öffnen, ein tiefes Berührtsein entfalten und zur wohltuenden Entspannung beitragen. Sanfte Hände ölen die Haut, streicheln die Seele und schenken Regeneration und Verjüngung für Körper und Geist.

Das AyurShakti-Wochenende findet in kleiner Runde (nur) unter Frauen statt.

### Aus dem AyurShakti-Programm

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

### Beratungs- und Workshop-Programm

- ~ individuelle Ayurveda Ernährungsberatung
- ~ Ayurveda-Vortrag für die ganzheitliche Haut- und Schönheitspflege – mit typgerechter Gesichtsmaske zum individuellen Auftragen
- ~ Workshop: „Alles was uns gut tut“ – Ayurveda für die erfüllte Weiblichkeit und Frauengesundheit
- ~ ayurvedisches Ritual am Abend: ein Erleben für die Sinne

### AyurShakti-Kurtermine · Umfang 2 Tage

31.12.23 – 02.01.24	AAK24.1
23.02. – 25.02.24	AAK24.2
12.07. – 14.07.24	AAK24.3
13.09. – 15.09.24	AAK24.4
17.04. – 19.04.25	AAK25.1

### Kurpreis

€ 560,-

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



# Sattva-Retreat – Balance für Körper und Seele

Ayurveda, Yoga und Achtsamkeit für die innere Balance – 5 Tage

## Die Synergie zwischen Ayurveda und Yoga

Eine unvergleichliche Woche mit ayurvedischen Ölmassagen, individuell abgestimmten Yogastunden, Achtsamkeitstraining und geführten Meditationen führt Sie zu tiefer Entspannung und innerer Kraft. Lassen Sie sich von Gedankenansätzen der ayurvedischen Psychotherapie inspirieren und betrachten Sie Emotionen und Empfindungen einmal aus anderer Perspektive. Gewinnen Sie mehr Verständnis und Gelassenheit, aber auch Energie und Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrem Körper, Ihrem mentalen Potential und den Herausforderungen des Alltags. Außerdem geben wir Ihnen zahlreiche Anregungen zum Innehalten und Impulse, wie der tägliche Weg auf die Yogamatte oder das Meditationskissen auch im Alltag funktionieren kann. Ein ayurvedisches Ernährungs- und Gesundheitscoaching ist in diesem Retreat ebenfalls enthalten. Erleben Sie authentischen Ayurveda mit allen Sinnen – inklusive kulinarischer Genüsse aus unserer ayurvedischen Gourmet-Küche.

## Das Sattva-Behandlungsprogramm

- ~ täglich Yoga am Morgen
- ~ YinYoga oder Meditation am Nachmittag oder Abend
- ~ ein individuelles Yoga Personal Training oder Anleitung zur Meditation
- ~ *abhyāṅga* – eine Ayurveda-Ganzkörpermassage
- ~ *śirodhārā* – ein Ölstringuss 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

## Zeit für sich selbst

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

## Sattva-Retreat · Umfang 5 Tage

21.01. – 26.01.24	YAR24.1
02.06. – 07.06.24	YAR24.2
27.10. – 01.11.24	YAR24.3

## Retreatpreis

€ 1.190,-

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









# Freies Rahmenprogramm

**Inklusiv bei unseren Ayurveda-Kuren**

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

## **Yoga und Meditation**

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

## **Vorträge und Abendentspannung**

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

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

## **Ayurvedisches Kochevent**

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

## **Gemeinsam Ayurveda erleben**

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





# Ayurvedische Bio-Küche

Konstitutionsgerecht & lecker

## Genuss für die Gesundheit

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

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



Vegetarisch



DE-ÖKO-037  
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

## Saisonal und regional

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

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

Ayurvedische Rezepte aus der Kurküche in Birstein:

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



## Die Künstler in der Ayurveda-Küche Birstein



*Kerstin Rosenberg*

*„Ayurvedisch Kochen bedeutet für uns, mit viel Liebe, Kreativität und Freude heilsame Menüs für unsere Gäste zu kreieren.“*



*Sabine Holzapfel*

*„Das Herzstück im Service ist die Fähigkeit, sich in einem Moment voll und ganz auf eine Person zu konzentrieren – und ihr aufmerksam und zuvorkommend Wünsche zu erfüllen.“*



*Udo Schneider*

*„Ayurvedisch Kochen ist: Wenn gute Lebensmittel durch Wertschätzung, Wissen, Fantasie und Handwerkskunst zu einem nährenden und schmackhaften Gericht werden.“*



*Dag Weinmann*

*„Das ayurvedische Kochen ist jene Kunst, die in Liebe gebend, jedes Gericht zu einem harmonischen Gedicht verwandelt – im Einklang mit den Geschenken der Natur.“*



# Ernährung als Genuss und Medizin

**Kerstin Rosenberg über die ayurvedische Kochkunst**

Kerstin Rosenberg ist das Herz der Ayurveda-Küche in Birstein. Als internationale Buchautorin und Dozentin steht sie persönlich für das Ernährungskonzept am Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum ein – und rührt an vielen Tagen selbst in den Töpfen, um die Kurgäste kulinarisch zu verwöhnen. Hier gibt sie einen kleinen Einblick hinter die Kulissen.

*Kerstin, die ayurvedische Ernährung ist eine der großen Passionen in deinem Leben. Was macht sie in deinen Augen so einzigartig?*

Ayurvedisch kochen ist Kunst und Wissenschaft zugleich. Als Ayurveda-Ernährungsspezialisten wählen wir Nahrungsmittel und Gewürze nach ihrer heilsamen Qualität und Wirkung aus und erschaffen daraus kreative Menüs, die Körper und Seele nähren.

*Indien in unserer Küche: Wie können sich Kurgäste ein ayurvedisches Essen in Birstein vorstellen?*

In unserer biozertifizierten Ayurveda-Küche verwenden wir möglichst viele regionale Nahrungsmittel, welche nach allen Regeln der ayurvedischen Diätetik und Kochkunst auf das Kurkonzept und die Bedürfnisse der Gäste abgestimmt werden. Unsere Menüs bestehen meist aus hochwertigen Getreiden, Hülsenfrüchten, verschiedenen Gemüsen sowie einem Chutney und Dessert.

*Und was gibt es zum Frühstück?*

Das Frühstück sollte laut Ayurveda immer eine leicht verdauliche Mahlzeit mit warmen Speisen sein. Wir bereiten zwei Varianten von Frühstücksbrei und gedünstete Früchte vor. Dazu gibt es frisch gebackene Waffeln, Aufstriche, Nüsse, Trockenfrüchte und hausgemachte Granola für jeden Dasha-Typ. Manche Gäste bevorzugen am Morgen einfach eine Tasse heiße Safran-Milch mit einem Löffel Chyavanprash (Amla-Mus).

*Ayurveda nutzt eine individuell angepasste Ernährung als Medizin. Wie sieht das ganz praktisch in einer Kur aus?*

Bei der Zubereitung der Speisen achten wir nicht nur auf individuelle Unverträglichkeiten unserer Gäste, sondern auch auf Kurphasen und Therapieverlauf. Da dürfen wir Köch\*innen oft sehr kreativ werden, um alternative Rezepte mit erlaubten Ersatznahrungsmitteln oder Zubereitungsformen zu entwickeln. Konstitutionsgerechte Chutneys, Dips und



Saucen balancieren zudem Vata, Pitta oder Kapha aus, passend zu dem persönlichen Dasha-Typ.

*Müssen Eure Gäste während einer Panchakarma-Kur fasten?*

Fasten muss in unserem schönen Ayurveda-Kurzentrum niemand! Doch an den Ausleitungstagen einer Pancakarmakur bereiten wir für die Patienten spezielle Suppen zu, welche die Reinigung unterstützen. Langsam wird dann der Menüplan in den Folgetagen wieder vielseitiger und aufbauender bis zur „normalen“ vielfältigen Ayurveda-Kost.

*Die Ayurveda-Küche in Birstein ist vegetarisch, verwendet aber Ghee, Honig & Milch. Können da überhaupt Veganer zu Euch kommen?*

Die traditionell vegetarische Küche entspricht dem authentischen Heilansatz der Ayurveda-Medizin für die körperliche und speziell psychische Gesundheit. Vegane Gäste kommen aber nicht zu kurz! Milch und Honig werden





Save  
the date!  
1. & 2.6.24  
in Birstein

ohnehin nur ergänzend zur Kräutertherapie eingesetzt. Das Ghee (aus Biobutter selbst hergestelltes Butterfett) ist aus ayurvedischer Sicht zwar für alle Menschen ein wichtiger Vital- und Nährstoffbaustein, doch tauschen wir es für Veganer gegen Sesamöl aus.

*Als Gast in Birstein kommt das leckere ayurvedische Essen direkt auf den Teller. Da ist es einfach, sich gesund zu ernähren. Doch wie geht es im Alltag weiter?*

Vorträge informieren unsere Kurgäste über eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise im Alltag. Dazu gibt es eine Koch-Demo, bei der wir genau zeigen, wie sich schnelle und schmackhafte Speisen zubereiten lassen.

*Du leitest zusammen mit Mark Rosenberg das Kurzentrum. Warum stehst du noch selbst am Herd?*

Das persönliche Wohl unserer Patienten liegt mir sehr am Herzen. Und ich liebe es zu kochen und unsere Gäste zu verwöhnen. Dabei kann ich nicht nur mein Köche-Team stetig schulen und inspirieren, sondern lerne auch die Gäste besser kennen, komme ins Gespräch und kann mal einen praktischen Tipp weitergeben.

## AYURVEDA FOOD Festival

Erleben und probieren Sie die Highlights der ayurvedischen Kochkunst. An den Food-Ständen erwarten Sie kulinarische Köstlichkeiten und Live Cooking innovativer Ayurveda-Köche, verteilt über das idyllische Gelände des Rosenberg Ayurveda Kurzentrums.

**Ayurveda-Food-Stände** mit ayurvedischen Tapas, Anti Pasti, veganen Bowls & Chapatis

**Yoga am Morgen** für ein starkes Agni & den guten Dosha-Flow

Zahlreiche **Vorträge, Workshops & Kochshows** für Einsteiger und Experten

**Ayurveda Food Party** mit Musik & Cocktails für jeden Dosha-Typ

→ [ayurveda-foodfestival.de](https://ayurveda-foodfestival.de)







# Räume zum Wohlfühlen

East meets West – charmanter Landhausstil und IndianArt-Design

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

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

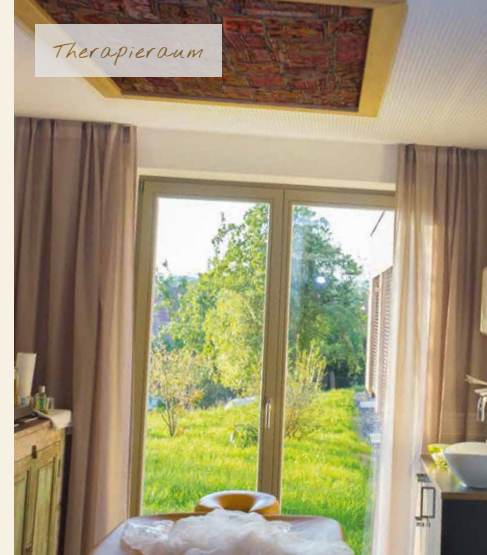
Die Zimmer im Gästehaus des historischen Forsthauses sind einfach, aber gemütlich in warmen Farben eingerichtet – genau richtig, um sich auf sich selbst und das Wesentliche in Ihrem Leben zu konzentrieren. Im neuen Kurhaus laden acht Einzel- und Doppelzimmer mit ihrer Komposition aus moderner Klarheit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

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

Kurlounge



Therapieraum



Yogaraum  
Dhanvantari





# Zimmer und Preise inkl. Vollpension

## Übernachtung inklusive ayurvedischer Verpflegung\*

Kurhaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	Einzelbelegung	Doppelbelegung
<b>EZ Deluxe „Ojas – Lebensfrische“</b> 22 m <sup>2</sup> voller Inspiration und ein wunderbarer Ausblick in die Natur oder auf der Sonnenseite. Ihr Zimmer hat einen eigenen Balkon oder eine kleine Terrasse. Liebevoll kombinierte indische Accessoires vermitteln schon beim ersten Betreten ein warm-wohliges Wohngefühl. Mit 140 cm breitem Bett, Lehmklimawand, Naturholzböden und begehrter Dusche.	€ 233,50	–
<b>EZ/DZ Deluxe „Ashvins – Göttliche Zwillinge“</b> Jedes der neuen Zimmer ist ein Unikat. Auf 24 m <sup>2</sup> Fläche mit eigenem Balkon finden Sie eine perfekt abgestimmte Mischung aus indischen Liebhaberstücken und klassischem Wohndesign. Eine große begehrte Dusche rundet die optimale Wohlfühlsymbiose ab. Auch als Einzelzimmer buchbar.	€ 243,50	€ 168,50
<b>Gästehaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*</b>	<b>Einzelbelegung</b>	<b>Doppelbelegung</b>
<b>EZ „Prana – Lebensenergie“</b> Klein, aber fein. In diesem ca. 15 m <sup>2</sup> großen Zimmer mit Einzelbett finden Sie alles, was Sie für einen heilsamen und entspannten Kuraufenthalt benötigen. Klares Design und eine gute Raum-atmosphäre mit klösterlichem Charakter ermöglichen Rückzug und Ruhe im Innen und Außen.	€ 134,50	–
<b>EZ „Tejas – Leuchtende“</b> Sonnige Wohlfühloase mit Balkon oder Terrasse und Gartenblick. Mit einem extra-breiten Bett (120 cm) ist das 20 m <sup>2</sup> große Zimmer mit schlichten Vollholzmöbeln ein wunderbarer Ort der Entspannung.	€ 181,50	–
<b>DZ „Surya – Sonne“</b> Ein schönes Zimmer mit Zugang zur Terrasse/Südseite und zum Garten. Ca. 20 m <sup>2</sup> gemütlich ausgestattet mit Parkett, Terracotta sowie mit zwei Einzelbetten.	€ 163,50	€ 124,50
<b>Dachstudio/Junior Suite „Svarga – Himmel“</b> Licht, Raum und Energie fluten unsere schönen Dachstudios. Die 35 m <sup>2</sup> großen Junior-Suiten sind mit original indischen Möbeln, Doppelbett und einer Dusche sowie Badewanne ausgestattet. Die verglaste Giebelfront bietet weite Ausblicke in die schöne Landschaft.	€ 223,50	€ 157,50

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

Dachstudio Svarga



EZ Prana



Teilnehmer-Stimme

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



EZ Tejas | DZ Surya



EZ Ojas | DZ Ashvins







# Kostenlose Infotage

Am Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein

## Lernen Sie Ayurveda kennen

Mehrmals im Jahr laden wir alle interessierten Personen zu einem Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum ein. Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Programm:

- ~ informative Vorträge
- ~ ayurvedische Koch- und Massage-Demonstrationen
- ~ eine Führung durch unser Haus
- ~ Kurberatung
- ~ gegen Gebühr: Mittagessen aus unserer Ayurveda-Bio-Küche sowie Konsultationen

## Infotag – vor Ort oder online

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

## Anmeldung

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

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

## Termine Infotage · 11.00 – 17.00 Uhr

25. Februar 2024	INF24.1
25. August 2024	INF24.2
27. Oktober 2024	INF24.3
2. Februar 2025	INF25.1
1. Juni 2025	INF25.2

**Preis** € 0,-



# Wir beraten Sie gerne

bei der Wahl der richtigen Kur  
mit passendem Zimmer

**Ingelore Weidner**  
**Sina Stadler**  
**Karola Naumann**  
**Sabrina Neun**

und unser Beratungsteam in Birstein

Vereinbaren Sie jetzt online Ihren Beratungstermin:

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



Ingelore Weidner



Karola Naumann und Sina Stadler

## 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 beim leckeren Ayurveda-Menü und enden am letzten Kurtag nach dem Mittagessen.

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

Regenerationsprozess stören könnten, wie Fernseher oder Minibar, gibt es nicht.

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

### Abrechnung medizinischer Leistungen mit privaten Krankenkassen



Die im Rahmen der Kur anfallenden ärztlich-medizinischen Leistungen werden wir Ihnen über Büdingen Med – Ärztliche Verrechnungsstelle Büdingen GmbH analog der Gebührenordnung auflisten bzw. als

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

# Ayurveda-Kompetenzzentrum

Gesundheit und Bildung unter einem Dach

## Die Europäische Akademie für Ayurveda

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

### Drei moderne Lernformen

Präsenzseminare · Live-Webinare · e-Learning

### Vielfältige Themen

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

### Anerkannte Qualität

erfahrene Dozenten · internationale Partnerschaften

## Internationales Ayurveda-Symposium

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

### Treffpunkt der Ayurveda-Fachwelt

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

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

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





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

## Forschung und Studie

### Ayurveda-Therapie bei Arthrose

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

Es wurde bereits eine Studie zur Ayurveda-Therapie bei Kniearthrose realisiert. Die

Ergebnisse legen nahe, dass eine komplexe Ayurveda-Therapie einer konventionellen Therapie überlegen sein könnte. Die in 2018 veröffentlichte Studie wurde u.a. mit dem Holzschuh-Preis für herausragende Forschungsergebnisse in der Komplementärmedizin ausgezeichnet.

Ein aktuelles Forschungsprojekt zwischen der Europäischen Akademie für Ayurveda

und dem All India Institute of Ayurveda in Delhi untersucht, wie europäische Heilpflanzen in das ayurvedische Medizin-System integriert werden könnten. Auf diesem Weg könnten u.a. neue Wirkweisen einheimischer Pflanzen erforscht werden. Im Verlauf sollen neue Therapeutika entwickelt werden, welche klinisch an Patienten (z.B. an Patienten mit Kniearthrose) getestet werden sollen.



# Terminübersicht

## 2024

<b>Januar</b>		Seite
02.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.1 20
02.01.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.1 22
09.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK24.1 24
15.01.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM24.1 38
15.01.	Burnout-Prävention	AKB24.1 28
21.01.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.1 36
21.01.	Sattva-Yoga – Balance für Körper und Seele	YAR24.1 44
29.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.2 20
29.01.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.2 22
<b>Februar</b>		
05.02.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK24.2 24
11.02.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK24.1 30
11.02.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM24.2 38
18.02.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.2 36
23.02.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK24.2 40
23.02.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK24.2 42
25.02.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.3 20
<b>25.02.</b>	<b>Infotag</b> am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF24.1 56
<b>März</b>		
09.03.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.3 36
17.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.4 20
17.03.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.3 22
24.03.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK24.1 26
30.03.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK24.2 30
30.03.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM24.3 38
<b>April</b>		
05.04.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK24.3 40
07.04.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.4 36
15.04.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.5 20
15.04.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.4 22
22.04.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK24.3 24
28.04.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.5 36

<b>Mai</b>		Seite
03.05.	Burnout-Prävention	AKB24.2 28
03.05.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM24.4 38
12.05.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.6 20
12.05.	Pancakarma-Intensiv-Kur (20 Tage)	AIK24.31 20
25.05.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.5 22
<b>Juni</b>		
02.06.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.6 36
02.06.	Sattva-Yoga – Balance für Körper und Seele	YAR24.2 44
07.06.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK24.4 40
10.06.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.7 20
10.06.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.6 22
17.06.	SvastaMed – medizinische Individual-Kur	ASK24.61 22
23.06.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK24.4 24
23.06.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM24.5 38
29.06.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.8 20
29.06.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.7 22
<b>Juli</b>		
06.07.	Burnout-Prävention	AKB24.3 28
12.07.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK24.5 40
12.07.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK24.3 42
14.07.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.7 36
28.07.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK24.5 24
<b>August</b>		
06.08.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.8 36
09.08.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK24.6 40
11.08.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.9 20
11.08.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.8 22
18.08.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK24.2 26
25.08.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK24.6 24
25.08.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM24.6 38
<b>25.08.</b>	<b>Infotag</b> am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF24.2 56
31.08.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.10 20
31.08.	SvastaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.9 22

## September

		Seite
07.09.	Burnout-Prävention	AKB24.4 28
13.09.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK24.7 40
13.09.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK24.4 42
15.09.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK24.62 22
21.09.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.11 20

## Oktober

04.10.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.9 36
11.10.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheits-Check	APK24.8 40
13.10.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.12 20
13.10.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.10 22
20.10.	Burnout-Prävention	AKB24.5 28
27.10.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.10 36
27.10.	Sattva-Yoga – Balance für Körper und Seele	YAR24.3 44
27.10.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF24.3 56

## November

04.11.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.13 20
04.11.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.11 22
11.11.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK24.7 24
17.11.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK24.3 30
17.11.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.11 36
17.11.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM24.7 38
23.11.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.14 20
23.11.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.12 22
30.11.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK24.3 26

## Dezember

06.12.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.12 36
11.12.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK24.15 20
11.12.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK24.13 22
18.12.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK24.63 22
18.12.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK24.8 24
26.12.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK24.13 36
31.12.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK25.1 40

## 2025

## Januar

		Seite
02.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.1 20
02.01.	SvasthaMed+ – medizinische Individualkur	ASK25.1 22
09.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK25.1 24
19.01.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK25.1 36
24.01.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheits-Check	APK25.2 40
26.01.	Burnout-Prävention	AKB25.1 28
26.01.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM25.1 38

## Februar

02.02.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.2 20
02.02.	SvasthaMed+ – medizinische Individualkur	ASK25.2 22
02.02.	Infotag am Rosenberg Ayurveda Kurzentrum in Birstein	INF25.1 56
09.02.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK25.2 24
15.02.	Langhana Detox – Ayurveda-Kur für neue Leichtigkeit	ALK25.1 30
15.02.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM25.2 38
21.02.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheits-Check	APK25.3 40
23.02.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK25.2 36

## März

03.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.3 20
03.03.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.3 22
10.03.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK25.3 24
16.03.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK25.3 36
21.03.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheits-Check	APK25.4 40
23.03.	AgniPlus – Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK25.1 26
23.03.	AyurWellMed – Regenerationskur mit med. Konsultation	AWM25.3 38
29.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK25.4 20
29.03.	SvasthaMed+ – medizinische Individual-Kur	ASK25.4 22

## April

05.04.	Burnout-Prävention	AKB25.2 28
11.04.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK25.61 22
11.04.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK25.4 24
17.04.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheits-Check	APK25.5 40
17.04.	AyurShakti – Wochenendkur für die erfüllte Weiblichkeit	AAK25.1 42
19.04.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK25.4 36

# Stammgast-Vorteil

Treue, die sich auszahlt

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

## Preisvorteil ab Ihrer dritten Kur

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

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





# Ayurveda in Birstein

Am Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum können Sie sich darauf verlassen, von einer authentischen Kur zu profitieren – ohne weit zu reisen.

## Ihre Vorteile bei einer Kur in Deutschland

- ~ deutschsprachige, verständnisvolle Kurleitung, geschult in europäischen Zivilisationskrankheiten
- ~ gewohnte, klimatische Bedingungen
- ~ kein Reisestress, der Krankheitsbilder verschlimmern kann
- ~ kontrollierte, zertifizierte Präparate
- ~ abgestimmte, regionale Bio-Schonkost
- ~ individuelle Nachbetreuung zu Hause
- ~ verlässliche Hygienestandards

**Auf Qualität vertrauen und  
entspannt genießen**



GmbH & Co. KG

Ayurveda Gesundheits-  
und Kurzentrum

# Empfehlungen für Ayurveda-Kuren

## Indien und Sri Lanka

Sie träumen von einer Ayurveda-Kur oder Yogareise in Indien oder auf Sri Lanka? Wir empfehlen den Veranstalter NEUE WEGE Reisen. Als Spezialreiseveranstalter für Yoga- und Ayurvedareisen besitzt NEUE WEGE über 33 Jahre Erfahrung und fundiertes Insiderwissen im asiatischen Reiseraum. Besonderes Augenmerk liegt darauf, im Einklang mit der Natur und Kultur des Gastlandes zu reisen und dabei die Umgebung intensiv zu erleben, ohne sie zu verändern!

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

Das NEUE WEGE – Angebot in Asien und Europa:

- ~ Ayurveda-Kuren
- ~ Yoga-Reisen
- ~ Asien-Reisen
- ~ Europa-Ferienkurse
- ~ Projektreisen
- ~ Saisonangebote
- ~ Spezialgebiet: Gruppenreisen für Ayurveda-therapeuten, Yogalehrer und deren Schüler
- ~ Individualreisen oder mit Gleichgesinnten unterwegs in einer kleinen Gruppe

➔ [neuewege.com/rosenberg](https://neuewege.com/rosenberg)



**Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG**

63633 Birstein · Forsthausstraße 6

Tel + 49 (0) 60 54 - 91 31-0 · Fax -36

info@rosenberg-ayurveda.de

➔ **rosenberg-ayurveda.de**



rosenberg.ayurveda



Rosenberg Ayurveda



RosenbergAyurveda