



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Willkommen zum Ayurveda-Ratgeber

21. März 2025



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Mehr Gesundheit mit Ayurveda

mit Kerstin Rosenberg und Silva Zitzmann

- Unterscheidung von Post-Covid, Post-Vac-Syndrom und Chronisches Fatigue Syndrom.
- Tiefe Einblicke in die ayurvedische Sichtweise von Erschöpfung und Immunstörungen.
- Praktische Tipps zur Stärkung des Körpers durch Ernährung, Kräuter und Lifestyle.
- Bewährte Atem- und Meditationsübungen zur Förderung von Vitalität.
- Ein Überblick, wie eine Ayurveda-Kur gezielt unterstützen kann.
- Raum für Ihre individuellen Fragen im Live-Q&A.

Kollektive Situation

Fühlen Sie sich vom Leben überfordert und nicht mehr leistungsfähig?

Sind Sie anhaltend erschöpft und müde?

Leiden Sie unter mangelnder Abwehrkraft und schwacher Immunität?

Kollektive Situation

Schlafen Sie schlecht, obwohl Sie ein großes Schlafbedürfnis haben?

Haben Sie an Gewicht zugenommen?

Haben Sie im Laufe des Tages immer wieder Leistungsknicks bis hin zum gänzlichen Crash am Abend?

Ayurvedischer Zusammenhang

Prana ist die Lebensenergie, die alles durchströmt und belebt. Im Ayurveda und Yoga wird Prana als die vitale Kraft betrachtet, die Körper, Geist und Bewusstsein nährt. Es ist eng mit dem Atem verbunden, da der Atem als Hauptträger von Prana gilt. Durch bewusste Atmung (Pranayama), nährstoffreiche Nahrung und einen ausgeglichenen Lebensstil kann Prana gestärkt und harmonisiert werden. Ein ausgeglichenes Prana fördert Vitalität, mentale Klarheit und innere Balance.

Ayurvedischer Zusammenhang

Ojas ist im Ayurveda die Essenz der Vitalität und Lebensenergie. Es entsteht als feinste Substanz aus der Verdauung und Nährstoffaufnahme und gilt als Grundlage für Immunität, Strahlkraft und innere Stärke. Ojas sorgt für körperliche Widerstandskraft, geistige Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit. Ein ausgeglichenes Ojas zeigt sich in leuchtender Haut, einem starken Immunsystem und einem ruhigen Geist. Stress, unausgewogene Ernährung und exzessiver Lebensstil können Ojas schwächen, während nährnde Nahrung, ausreichend Schlaf und positive Emotionen es stärken.



Ayurveda Gesundheits-
und Kurzentrum

Wie also Ojas und Prana stärken?

Ernährungstipps für Prana und Ojas

- stets frische und frisch zubereitete Nahrung bevorzugen
- süße Früchte, Rohkost-Gemüse, bittere Blattsalate und Kräuter werden im Ayurveda als besonders pranareich beschrieben
- süße Früchte, Wurzelgemüse, Mandeln, Ghee, Milch und Safran werden im Ayurveda als besonders ojasreich beschrieben

Ernährungstipps für Prana und Ojas

- für die Prana Vaha Srotas: keine Milchprodukte, wie Käse oder Joghurt, keine schwer verdaulichen Nahrungsmittelkombinationen, dafür viel Ajwain, Pippali und geröstete Leinsamen der Nahrung zufügen
- mit mehr Energie in den Tag starten: Am Morgen eine Tasse warme Bio-Milch mit Chavayanprash
- für mehr Energie am Nachmittag: Reife Banane mit etwas Cumin
- für einen besseren Schlaf: Warme Schlafmilch mit Mohn, Muskat und Ashwaganda

Therapiemöglichkeiten im Fokus

- Ordnungstherapie und Tagesroutinen
- Schlafhygiene
- Pranayama

Kräutertherapie und Nahrungsergänzungsmittel

Bitte beachten Sie, dass wir für die ayurvedischen Kräuterpräparate keine Dosierungs- und Einnahmeempfehlung aussprechen können und werden. Bitte nehmen Sie diese nur nach Rücksprache mit Ayurveda-Mediziner*innen ein.

- Bis 1 TL am Tag = Nahrungsergänzungsmittel
- Alles darüber = therapeutische Wirkung

Träger für Kräuterpräparate

Vata = Milch oder Mandelmilch

Pitta = Ghee oder warmes Wasser

Kapha = Honig oder heißes Wasser

Chancen einer Kur

- Reset und Neustart
- Ganzheitliche Anamnese
- Individuelle Ernährungsempfehlungen und Kräutertherapie
- Loslassen vom Alltag
- Etablierung von Routinen
- Psychologische Unterstützung
- Reinigung des Körpers
- Gleichgewicht von Körper und Geist



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Die nächsten Termine

- 16. Mai 2025 – Healthy Friday Online Kochshow mit Kerstin Rosenberg – Heilkraft und Kulinarik von Gewürzen
- 15. Juni 2025 – Tag der offenen Tür Online
- 16. Juni 2025 – Ayurveda Ratgeber



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Wichtige Links

- [Kuren mit Silva Zitzmann](#)
- [Kurprogramm allgemein](#)
- [Sommerakademie](#)
- [Ayurveda-Shop](#)
- [Dosha-Test](#)



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

Ungeklärte Fragen?

- Nehmen Sie gerne Kontakt mit unserer Kurberatung auf, um Ihre individuelle Situation einschätzen zu können – nächste Folie
- Anwendungsfragen gerne an vanessa.gutherz@rosenberg-ayurveda.de

Handykamera einschalten
und auf diesen Code halten



Persönliche Kurberatung

mit Sabine Göring und Stephanie Riecker

Unsere Kurmediziner und das Beratungsteam stehen Ihnen bei der Wahl der richtigen Kur, bei der Besprechung Ihrer individuellen Krankheitssituation und allen organisatorischen Fragen kompetent und einfühlsam zur Seite. Besprechen Sie mit uns Ihren persönlichen Beratungswunsch unter:

06054-9131-0 oder <https://tinyurl.com/ph79d6jd>



Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum

NEU: WhatsApp Kanal

- Tipps, Rezepte und Events



