



Informationen über die Panchakarma-Kur

Was ist die Panchakarma-Kur?

Diese Kur ist die Königsdisziplin im Ayurveda. Die Panchakarma-Kur ist ein Weg zur Entgiftung und wird mit traditionellen Reinigungsverfahren schon über Tausende von Jahren in der traditionellen Ayurveda Heilkunde angewandt.

Panchakarma ist ein Sanskrit-Wort, das "fünf Aktionen" oder "fünf Behandlungen" bedeutet.

Es sind die 5 Hauptanwendungen in der Panchakarma-Kur, die den Körper von giftigen Stoffen und den Geist von mentalen Toxinen und unverdaulichen Gedanken befreien können. Dabei werden die Ungleichgewichte der Doshas (Vata, Pitta, Kapha) balanciert – der ganze Mensch kann regenerieren, ein körperliches und mentales Reset. Durch die sehr tiefgehende Reinigung wird auch das Immunsystem gestärkt und die körpereigenen Organe und Ausscheidungskanäle unterstützt und gereinigt. Es ist also ein fünfstufiger Prozess, bei dem der menschliche Körper von den negativen Auswirkungen schlechter Gesundheitsentscheidungen, Krankheiten und Umweltverschmutzungen unterstützt werden kann. Durch die Wiederherstellung unserer natürlichen Heilungsfähigkeit und des körpereigenen Entgiftungssystems verbessern sich Lebensqualität und Gesundheit – ein ganzheitlicher Weg für Körper, Geist und Seele, der auch präventiv angewandt werden kann.

Die Kur wird mit Meditationen, Yoga und Bewegung an der Natur ergänzt, um eine vollkommene Gesundheit und ein natürliches Gleichgewicht herzustellen.

Unser Ziel der Panchakarma-Kur ist vor allem die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und die Gesundheit in umfassenden Sinne zu erhalten und aufzubauen.

Wie sieht der 1. Panchakarma-Kur-Tag aus?

Am Beginn steht eine ausführliche Untersuchung, die dazu dient, evtl. vorhandene Befindlichkeitsstörungen nach ayurvedischen und westlichen Kriterien zu bewerten.

Das ayurvedische Pulslesen ist dabei das wichtigste ayurvedische Untersuchungsverfahren. Durch das Fühlen der Pulsqualität und die weitere genaue Betrachtung durch Zungen-, Augen- und Antlitzuntersuchung bekommt der Ayurveda Mediziner Hinweise auf mögliche Ursachen der Befindlichkeitsstörungen. Diese Erkenntnisse sind die Grundlage für die weiteren, individuellen Maßnahmen in der Panchakarma-Kur.

Wie ist dann der Kurablauf?

Dieser intensive Reinigungsprozess kann mehrere Wochen dauern, durch die wir Sie begleiten. Es gibt dabei mehrere Phasen, die durch die Vorbereitung zu Hause schon unterstützt werden können.

Bei der Buchung der Panchakarma-Kur erhalten Sie von uns schon vorab detaillierte Informationen.

Vor Ort können wir dann diese Vorbereitungsphase intensivieren und die Ausleitung unterstützen. Mit Detoxgetränken, ayurvedischen Präparaten, Ölmassagen, verschiedenen Anwendungen und Schwitzbehandlungen, sowie der guten und gesunden Ayurveda vegetarischen Küche unterstützen wir diesen Weg. Begleitend nutzen Sie unser tägliches Yoga-, Meditations- und Bewegungs-Angebot, um auch geistig frei werden zu können.

Die Reihenfolge der individuellen Anwendungen richtet sich nach den Erkenntnissen der Erstuntersuchung und wird an das Alter, die Verdauungsgesundheit, die Immunität und Ihren persönlichen Heil-Bedürfnissen angepasst. Diese können im Einklang mit der professionellen Ausführung der Behandlungen durch unsere erfahrenen Therapeuten zu einer tiefgreifenden, reinigenden und harmonisierenden Wirkung führen.

Welche Massagen und Reinigungsmaßnahmen werden durchgeführt?

Massagen:

Einige Massagen wie Abhyanga (Ganzkörper-Synchronölmassage), Vishesh (Muskeltiefenmassage), Udvartana (Ganzkörper-Peelingmassage) oder Kalari (straffe Massage zur Aktivierung von Vital- oder Marmapunkten) unterscheiden sich durch die Intensität des Drucks bei der Massage und den Einfluss auf die energetische Situation des Gastes.

Wir wenden aber auch weitere Behandlungen und Massagen an, die der Ayurveda Mediziner ganz individuell in Ihr Kurprogramm integriert. Die Massagen wirken durchblutungsfördernd, gleichzeitig auf das lymphatische System, mobilisieren auf diese Art Toxine aus dem Gewebe und helfen, diese über die Haut auszuschleiden. Die ruhigen und synchronen Massagebewegungen greifen positiv regulierend auf den Zustand des Menschen ein.

Reinigungsmaßnahmen:

Die 5 Ausleitungsverfahren bzw. -behandlungen können tiefsitzende Toxine bzw. Stoffwechselabfallprodukte (Ama) eliminieren, sowie das physiologische Regelsystem des Körpers wieder in Harmonie bringen.

Die beiden wichtigsten Reinigungsmethoden sind Virechana und Basti, welche die Basis in unserer Panchakarma-Kur bilden. Virechana: Mittels der Gabe von sanft abführenden Substanzen werden all jene toxischen Produkte über den Darm ausgeschieden, die durch Öl- und Schwitzbehandlungen im Körper mobilisiert und gesammelt, aber nicht über Niere, Dickdarm, Schweiß und Lunge eliminiert wurden. Virechana kann unverdauliche Giftstoffe aus dem Körper und vor allem aus dem Verdauungstrakt ausleiten und die Stoffwechselprozesse im Körper balancieren.

Basti: Steht für verschiedene Arten von ayurvedisch-medizinischen Einläufen. Wir verwenden während der Kur aufbauende und nährnde Basti (Matra Basti) sowie reinigende und abführende Einläufe (Shodana Basti), um den Dickdarm zu reinigen, sowie zu nähren und wieder geschmeidig zu machen. Die Bastis werden von unseren Therapeuten in sehr einfühlsamer und vorsichtiger Weise im Anschluss an eine Massage gegeben. Sie werden feststellen, dass die Verabreichung der Einläufe nicht unangenehm ist. Nasya: Mittels einer Massage im Kopfbereich, warmen Kompressen, Dämpfen und speziell reinigenden Ölen werden die Nasennebenhöhlen gereinigt. Diese Behandlung wird bei Dysbalancen aller Organe im Hals- und Kopfbereich angewendet und hilft erfahrungsgemäß bei chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, Heuschnupfen, Migräne und Kopfschmerzen. Darüber hinaus klärt und stärkt Nasya den Geist und die Sinnesorgane. Rakta Moksha (Aderlass – wird bei uns nicht durchgeführt). Vamana (therapeutisches Erbrechen – wird bei uns nicht durchgeführt)

Welche Wirkung kann die Kur auf meinen Körper haben?

Zusammen mit Änderungen in Lebensstil und Ernährung kann man den Nutzen der Panchakarma-Kur-Behandlungen spüren und körperlich und mental erleben. Jede Behandlung ist individuell, die Kur selbst kann entweder nur 9 Tage dauern, 14 Tage oder bis zu 21 Tage. Ihr Leben sollte

sich zum Besseren verändern, Sie sollten mehr Vitalität und Energie spüren und wenn Sie sich an die Empfehlungen halten, wirkt die Kur sehr nachhaltig. Emotionen, Geist und Seele sind ausgeglichener und auch das Selbstbewusstsein kann zunehmen. Körper, Geist und Seele sind wieder im Einklang.

Was passiert, wenn ich wieder nach Hause fahre?

Nachdem Ihr Körper gereinigt und auch Ihr Geist befreit und beruhigt wurde, ist es nötig, Ihr Verdauungsfeuer (Agni), sowie evtl. Schwachstellen Ihres Körpers zu stärken und zu tonisieren. Die meiste Zeit der Aufbauphase werden Sie allerdings schon wieder zu Hause verbringen, denn insgesamt rechnet man mit einer Nachkurphase, die das Doppelte der Kurtage bei uns im Our Way of Healing Zentrum betragen sollte.

Ayurveda fördert ein langes & gesundes Leben!