



Sehr geehrte Damen und Herren,

zum Jahresende schicken wir Ihnen noch einmal herzliche Grüße aus dem winterlichen Bad Ems. Wir wünschen Ihnen ein fröhliches Weihnachtsfest und einen leichten, unbeschwerten Jahreswechsel. Da es nicht immer so einfach ist, sich leicht zu fühlen, haben wir dieses Mal einige Tipps für Sie zusammengestellt, die das Leben leichter machen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Lothar Pirc
Geschäftsführender
Gesellschafter

Dr. phil. Karin Pirc
Leitende Ärztin



Mit Leichtigkeit ins neue Jahr

Was früher lebensnotwendig war, als die Menschen noch körperlich schwer arbeiteten und in schlecht beheizbaren Räumen lebten, setzt sich heute leider nur noch als überflüssiges Hüftgold ab: fett- und kohlehydratreiche Lebensmittel wie Gänsebraten, Stollen und Weihnachtsgebäck. Aber eine Adventszeit ohne Plätzchenduft, ein Weihnachtsfest ohne Festtagsbraten? Wie Sie Weihnachten leicht und bekömmlich genießen, lesen Sie am Ende dieser Ayurveda-Tipps. So viel sei hier schon einmal verraten: Eine ayurvedische Mahlzeit beginnt mit der Süßspeise und endet mit einer leichten Suppe! Lassen Sie sich überraschen. Neujahr ist traditionell die Zeit der guten Vorsätze. Dass dies ein günstiger Zeitpunkt ist, hat nicht nur ursächlich mit dem Kalenderdatum zu tun, vielmehr bewirkt die Zunahme des Tageslichts eine Belebung der Kräfte. Es kommt häufig vor, dass sich zum Ende des Jahres ein Gefühl der Müdigkeit und Erschöpfung einstellen kann, denn die natürliche Energiequelle, das Tageslicht, geht ebenfalls zurück. Mit dem Winteranfang am 21. Dezember wird jedoch ein anderes Dosha belebt. Statt des schweren, kalt-feuchten Kapha-Wetters im Herbst erhöht sich ab Januar allmählich Vata, das Dosha, das für Leichtigkeit und Lebendigkeit sorgt. Das typische Vata-Wetter ist ein kalter, trockener Wintertag mit blauem Himmel und herrlichem Sonnenschein auf glitzerndem Pulverschnee.

Eine ideale Zeit für gute Vorsätze!

Die einfachste und effektivste Möglichkeit mit Ayurveda zu frischen Kräften zu kommen, ist eine Panchakarma-Kur in Bad Ems. Hier können Sie sich körperlich, geistig und seelisch von allem Stress und Ballast des vergangenen Jahres befreien und frisch und energievoll in das neue Jahr starten. Ab dem 02. Januar 2011 haben wir wieder Plätze für Sie frei. Falls Ihnen ein Besuch in Bad Ems nicht möglich sein sollte, können Ihnen auch die folgenden Tipps zu einem leichten Jahresbeginn verhelfen.



Pachana zur Entgiftung

Kochen Sie ein Glas Wasser zusammen mit fünf Scheiben Ingwer und einem Teelöffel Kreuzkümmel auf ein Viertel Glas Wasser herunter. Vor dem Essen heiß trinken, das

aktiviert Agni, die Verdauungskraft und entschlackt und reinigt daher innerlich.

Bauchmassage



Eine traditionelle ayurvedische Massage, auch Bauch-Abhyanga genannt. Sie benötigen eine kleine Schüssel gereiftes, erwärmtes Sesamöl, eine Schüssel heißes Wasser und zwei Handtücher. Legen Sie sich in einem warmen Raum entspannt auf ein großes Handtuch. Dann massieren Sie mit etwas warmem Öl in Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn kreisend um den Bauchnabel herum. Mit leichtem Druck des Eigengewichts der Hand ca. 5 Minuten lang. Anschließend legen Sie ein feuchtheißes Tuch auf, genießen die Ruhe und können das Ganze auch noch einmal wiederholen. Danach abtrocknen und noch etwas ruhen. Diese Massage stärkt Agni und reguliert die Verdauung positiv.

Ayurvedisch Kochen

Eine ayurvedische Mahlzeit besteht nicht nur aus den passenden Zutaten und dem richtigen Rezept, eine ayurvedische Mahlzeit braucht auch eine fröhliche Köchin oder einen fröhlichen Koch! Denn das Zubereiten der Mahlzeit mit Liebe und Freude erhöht die energetische Schwingung der Speisen. Was der Ayurveda schon seit vielen tausend Jahren empfiehlt, hat in unserem Kulturraum seine Entsprechung mit dem alten Sprichwort: „Liebe geht durch den Magen“.

Das Auge isst mit

Nehmen Sie sich Zeit zum Kochen und widmen Sie der Umgebung, in der Ihre Mahlzeit genossen wird, ebenso viel Aufmerksamkeit und Freude wie dem Anrichten der Speisen. Eine Kerze auf dem Esstisch unterstützt Agni, das Verdauungsfeuer. Freundliche, warme Farben verbreiten eine angenehme Atmosphäre. Während des Essens sollte wenig gesprochen werden, der Genuss und das Schmecken stehen im Vordergrund. Diskussionen und Auseinandersetzungen fördern weder den Genuss noch die Verdauung.

Das Dessert ist die ayurvedische Vorspeise

Im Ayurveda eröffnet eine Süßspeise die Menüfolge. Denn das Schwerste kommt zuerst und nach dem Hauptgang füllt eine leichte Suppe die letzten verbliebenen „Hohlräume“ im Magen. Probieren Sie es einmal aus, Sie werden staunen, wie leicht Sie sich nach dem Essen fühlen werden.

Unser Tipp für ein leichtes Festmenü

Für vier Personen



Bestehend aus:

- Ananas-Kokos-Speise
- Koriander Pakoras
- Bombay Kartoffeln
- Mango-Chutney
- Maharani-Dal
- Joghurtsuppe mit Minze

Das gesamte Ayurveda Festmenü finden sie auf unserer [Rezepteseite](#)

VORBEUGUNG

VERJÜNGUNG

REVITALISIERUNG

HEILUNG

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH

Postfach 1330, D-56120 Bad Ems

Am-Robert-Kampe-Sprudel, D-56130 Bad Ems

Telefon: 02603 / 9407-0 Telefax: 02603 / 3122

Geschäftsführer: Lothar Pirc - HRB Koblenz 4569

E-Mail: info@ayurveda-badems.de Web: www.ayurveda-badems.de

Wir hoffen, dass unsere Ayurveda-Informationen, Neuigkeiten und Tipps für Sie viel Nützliches und Wissenswertes enthalten. Sollten Sie trotzdem keine weiteren Informationen per E-Mail von uns erhalten wollen, entfernen wir Ihre Adresse aus unserer Versandliste. Klicken Sie dafür bitte [hier](#).