

„Kusumakarah“ = Sanskrit für „Frühling“

## Die Frühlingszeit gehört in der Ayurvedischen Wissenschaft und Medizin zum Kapha-Dosha.

Die Funktionen davon sind hauptsächlich:

Aufbaustoffwechsel/ Anabolismus

Stabilität

Wachstum

Nahrung

Alles wächst, blüht und vermehrt sich im Frühling.

Auch bei uns Menschen wird der Stoffwechsel langsamer, so dass der Körper zu Ansammlungen von Schlackenstoffen und Gewebe tendiert. Ebenso beginnt der Körper die Wärme, die er im Winter speichern musste abzugeben und sich so auf die Hitze des Sommers vorzubereiten.

Das Prinzip des Körpers ist: ansammeln- dann abgeben-wieder ansammeln...im Kreislauf der Jahreszeiten.

Die Dominanz des Kaphadoshas regt die Schleimproduktionen an, das Verdauungsfeuer wird schwächer und die Gramme oder Kilogramme erhöhen sich damit.

Daher ist es wichtig die Ernährung und die Anregung des Verdauungsfeuers, des Stoffwechsels (Agni) anzuregen.

### Typische Merkmale des Frühlings-Kaphas sind:

- Schweregefühle
- Frühlingsmüdigkeit
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit allgemein
- Gewichtszunahme
- Appetitverlust
- Ansammlung von Schleim im Kopf und Brustbereich
- Erkältungen

Ich biete Ihnen in dieser Jahreszeit, auf ihre Konstitution zugeschnittene, ayurvedische Entschlackungskuren an, um oben erwähnte Symptome zu vermeiden oder zu lindern und den Körper zu entgiften und zu reinigen.

- Ganzkörperabreibungen mit Kräutern und Pulvern / Udvartana
- Oder Seidenhandschuh Behandlungen/ Garshana
- Aber auch stoffwechsellanregende Ganzkörperbehandlungen/ Kalaris
- Entsprechende Ernährungsberatung
- Kräuterpräparate und Medizin welche die Verdauung anregen

Im Unterschied zu anderen Entschlackungskuren erarbeite ich gemeinsam mit Ihnen ein für Sie umsetzbares Programm. Keine Entschlackung wird für jeden gleich sein. Wir eruieren zuerst ihre persönliche Konstitution, welcher wir dann die für Sie zugeschnittene Kur anpassen. Die von uns zusammengestellte Kur soll Ihnen auch Freude bereiten und für Sie persönlich, natürlich positive Resultate auf körperlicher und

geistiger Ebene erbringen. Die Integration von Ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen im Behandlungsprogramm ist im Ayurveda von bedeutender Wichtigkeit.

Falls Sie andere Themen oder auch Beschwerden und Symptome haben, welche Sie gerne mit der ganzheitlichen Naturmedizin des Ayurveda behandeln lassen möchten, befinden sich die weiteren Behandlungsangebote von mir auf den folgenden Seiten.

Ayurveda hilft uns die Balance im Körper und im Geist aufrechtzuerhalten.

**Ayuh = Leben**  
**Veda = Wissenschaft**

Es ist das älteste (Ursprung vor 5000 Jahren) überlieferte (erste Medizinschriften vor 3000 Jahren) Schulmedizin-System Sri Lankas und Indiens welches sich bis heute bewährt hat. Das Ziel im Ayurveda ist das Erhalten von Gesundheit und Behandeln von Krankheit.

### **Leben mit mehr Balance**



Als Spezialistin für Ayurveda Medizin und Therapie biete ich mittlerweile ein Spektrum an Behandlungen an, welche für jede Zeit und jedes Befinden eines Menschen dienlich sein können.

Ayurveda ist für mich die Verbindung zwischen meinem Leben hier in der Schweiz und meiner Heimat Sri Lanka, von wo auch die Wurzeln des Ayurveda stammen.

Ich habe die Bereicherung erleben dürfen in Sri Lanka und in Europa zu studieren.

Es bereitet mir grosse Freude, dem Menschen als ganzheitlichem Wesen zu begegnen und auch ganzheitlich zu behandeln, sowie diese wunderbare Lehre weiterzuvermitteln in form meiner Angebote, welche auf der folgenden Liste zu finden sind.

In der Stadt Zürich (beim Triemli) und in der Gesundheitspraxis Strässle in Wil/ SG habe ich meine Praxisräume eingerichtet. Termine können am besten via Mail (siehe Fusszeile) oder telefonisch vereinbart werden.

Ich freue mich Sie zu einer ayurvedischen Behandlung begrüßen zu dürfen,  
herzlich,

**Ayubowan**

Kumuduni Anita S. Röllin  
Spezialistin in Ayurveda Medizin und Therapie

Anmeldung und Auskunft unter der Emailadresse: [kumayurv@gmail.com](mailto:kumayurv@gmail.com)

Oder unter der Nummer: 076 626 99 19



Verband Schweizer  
Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten  
Association Suisse des Praticiens en  
Médecine et Thérapie Ayurvédique

*Ayurveda ist ewig,  
ohne Anfang und ohne Ende,  
denn die Gesetze des Lebens  
sind von universeller Natur  
und ihre Eigenschaften zeitlos.  
Charaka Samhita*



## Mein Angebot

- **Ayurvedische Ernährungsberatung**  
Herausfinden welche Nahrung die Passende für Sie ist. Welche Nahrungsprodukte und Rezepte für Sie geeignet sind; körperliche und geistige Balance finden durch konstitutionsgerechte Ernährung (Ihrem persönlichen Körpertyp entsprechend)  
2 Stunden, inkl. Getränk: 100.- Sfr.
- **Ayurvedische psychologische Konstitutionsberatung**  
Welche Elemente (Luft, Äther, Feuer, Wasser, Erde) sind in Ihnen körperlich und geistig überwiegend und was hat das für eine Auswirkung auf Sie und Ihr Leben, individuelle Konstitutionsberatung (Vata, Pitta, Kapha) und geistige Konstitution (Sattva, Rajas, Tamas) eruieren.  
2 Stunden, inkl. Getränk: 100.- Sfr.
- **Kräuterpräparate**  
Natürliche Präparate, welche punktuell eingesetzt werden um den Organismus und Geist zu unterstützen. Medizin aus biologisch zubereiteten Pflanzen. Ebenso sind bei mir Ghee (hochwertigstes Fett) und Kräuter-Gewürzmischungen zum Kochen, sowie Teemischungen für Beschwerden erhältlich.  
Preis: Je nach Präparat und Zubereitungszeit (pro 15 Min. 10.-Sfr. plus Präparat)

- **Abhyanga: Ganzkörperbehandlung**  
Beruhigend, ausgleichend, nährt und kräftigt das Gewebe, Vata ausgleichend, immunsystemstärkend, schmerzlindernd, reinigend und ausleitend, schlaffördernd, Emotionen ausgleichend  
2 Stunden, inkl. Medizinalöle, Dusche und Getränk: 120.- Sfr.
- **Ojas Abhyanga: Ganzkörperbehandlung**  
Gleicht alle drei Doshas (Vata, Pitta und Kapha) aus und stärkt das Immunsystem  
2 Stunden, inkl. Medizinalöle, Dusche und Getränk: 120.- Sfr.
- **Kalari : Ganzkörperbehandlung**  
Löst Schlackenstoffe, harmonisiert die Bewegungsabläufe, verbessert die Funktion der Leitbahnen, Nadis und Marmas (Vitalpunkte), gibt Energie, Mut fördernd, Aufbau der Muskeln, Sehnen und Gelenken, stimmungsaufhellend, löst Blockaden  
2 Stunden, inkl. Medizinalöle, Dusche und Getränk: 120.- Sfr.
- **Pristhabhyanga: Rückenbehandlung**  
Bandscheibendegenerationen/ Diskushernien, Hexenschuss/ Lumbago, Rückenschmerzen und Verspannungen, krampflösend, Lähmungen, Kräfteverlust  
2 Stunden, inkl. Medizinalöle, Dusche und Getränk: 120.- Sfr.
- **Padabhyanga: Beine- und Fussbehandlung**  
Gegen Nervosität und Schlafstörungen, verbessert das Sehvermögen, fördert Stabilität, beseitigt Rauheit, Hornhaut, gegen depressive Verstimmungen, muskelberuhigend  
2 Stunden, inkl. Medizinalöle, Dusche und Getränk: 120.- Sfr.
- **Mukabhyanga: Kopf- und Gesichtsbehandlung**  
Depressionen, Trauer, Verlust, Migräne, Schlaflosigkeit, Stress, Tinnitus, nährt die Sinnesorgane, harmonisiert und beruhigt  
2 Stunden, inkl. Medizinalöle, Dusche und Getränk: 120.- Sfr.
- **Shiroabhyanga: Kopfbehandlung**  
Bei Konzentrationsproblemen, Verschleimungen des Kopfbereichs, geistiger Müdigkeit, Schwere im Kopf, Stress und Schwächegefühle  
2 Stunden, inkl. Medizinalöle, Dusche und Getränk: 120.- Sfr.
- **Garshana: Seidenhandschuhbehandlung**  
Stoffwechsel und Lymphflussanregend  
2 Stunden, inkl. Medizinalöle, Dusche und Getränk: 120.- Sfr.
- **Udvardana: Behandlung mit Kräutern und Pulvern**  
Gewebereduzierend, hautstraffend, stoffwechsellanregend  
2 Stunden, inkl. Basisöl, Dusche und Getränk: 150.- Sfr.
- **Jambhira Pinda Sveda: Zitronen - Stempel Behandlung**  
Wärmt bis in die Tiefe, senkt Vata und Kapha Erkrankungen, rheumatische Erkrankungen, Stoffwechselschwäche, Übergewicht, Cellulite, Narbengewebe, Wasseransammlungen  
2 Stunden, inkl. Medizinalöl, Dusche und Getränk: 150.- Sfr.

- **Navarakizhi Pinda Sveda Reis – Stempel Behandlung**  
Vata und Pitta senkend, Auszerrung, psychosomatische Erkrankungen, Knochenbrüche, Hyperaktivität  
2 Stunden, inkl. Medizinalöl, Dusche und Getränk: 150.- Sfr.
- **Kadhi Basti: Teigringbehandlung mit medizinierten Ölen**  
Bei lokalen Schmerzen und Verspannungen im Rückenbereich oder des Herzens  
2 Stunden, inkl. Dusche und Getränk: 150.-Sfr.
- **Kalari Nadi Uzichil: Dynamische Behandlung**  
Hier stehen Stimulierung und Reinigung des gesamten Körpers und des gesamten Energiesystems einschliesslich der der Marmapunkte (Vitalpunkte) und der Nadis (Leit-und Energiebahnen) im Vordergrund.  
2 Stunden, inkl. Dusche und Getränk: 120.-Sfr.
- **Kalari Kizhi: lösende Kräuterbeutelbehandlung**  
Lokale Behandlung, die mit einem je nach Beschwerden zusammengestellten Kräuterbeutel und Medizinalöl durchgeführt wird.  
Löst Blockaden, Versteiffungen in Muskeln, Sehnen, Gelenken, wärmt bis in die Tiefe  
2 Stunden, inkl. Medizinalöl, Kräuterbeutelmischung, Dusche und Getränk: 150.-Sfr.
- **Ayurveda Abonnement**  
6 Behandlungen à 120.-Sfr. für 500.-Sfr. statt 720.-Sfr.
- **Geschenkgutscheine**  
auf Bestellung

**Vor jeder Behandlung findet ein kurzes Gespräch und Untersuchung statt um die individuelle Behandlung und Öle, sowie Kräuter gezielt einzusetzen.**

