

„Varsha Ritu“ = Sanskrit für „Spätsommer“

Im Ayurveda sind die Jahreszeiten und Klimaveränderungen im „Aussen“ ein wesentlicher Bestandteil und haben Einfluss auf Ihre Innenwelt. Der Makrokosmos und Mikrokosmos ist auch hier in einem Wechselspiel.

Die Spätsommerzeit regt in Ihnen das Pitta (vordergründig das Feuerelement) an.

Das heisst, dass die natürlichen Kaloriendepots im Körper automatisch verbrannt werden. Dadurch entsteht viel Hitze in Ihnen, und viele festsitzende Schlackenstoffe werden freigesetzt. Als Folge davon wird der Organismus träge und das Verdauungsfeuer (Agni) wird schwach. Die Konzentration und Denkfähigkeit können nachlassen.

Wer viel Kapha (Wasser- und Erd-Elemente) in sich trägt, fühlt sich während dieser Hitzezeit vielleicht eher schwer und antriebslos.

Vata (Luft- und Äther-Elemente) dominierte Menschen kommen dagegen innerlich zu mehr Ruhe und fühlen sich sehr wohl, da sich durch die Wärme das oft überreizte Nervensystem erholen kann.

Menschen mit bereits innerem Pitta (Feuer und Wasser Elemente) neigen zu Übersäuerung in dieser Zeit, da sich ihr eigenes Pitta mit dem Pittaklima kumuliert.

Um die frei gesetzten Schlacken wirklich aus Ihrem Körper auszuleiten sind hier folgende Körperbehandlungen zu empfehlen:

- Jambhira Pinda Sveda (Zitronenstempelbehandlung)
- Oja Abhyanga mit medizinierten, kühlenden Ölen
- Kalari mit medizinierten, kühlenden Ölen
- Muk- und Shiroabhyanga (Gesicht-Kopfbehandlung), sowie kühlende Stirngüsse

Bei der Ernährung empfiehlt es sich, Ihrer Konstitution entsprechend und mit Einbezug der aktuellen Jahreszeit, das Pitta zu beruhigen. Dafür gibt es diverse Möglichkeiten und Interventionen, welche in einer individuellen Beratung herausgearbeitet werden können.

Ayurveda bezieht den Körper, den Geist und die Seele, die Jahreszeiten, das Umfeld und die Natur in die Behandlung mit ein.

Ich erarbeite gemeinsam mit Ihnen ein für Sie umsetzbares Programm. Keine Behandlung wird für jeden gleich sein. Wir eruieren zuerst ihre persönliche Konstitution, welcher wir dann die für Sie zugeschnittene Kur anpassen. Die von mir zusammengestellte Kur soll Ihnen auch Freude bereiten und für Sie persönlich, natürlich positive Resultate auf ganzheitlicher Ebene erbringen.

Ein erfrischendes Pitta-Sommergetränk:

Kühlende, ayurvedische Limonade:

- 1 Liter Wasser
- Saft von 2-3 Bio-Zitronen oder Limetten (je nach Geschmack)
- 1 EL Rosenwasser (erhältlich in Apotheken)
- 5 EL Bio-Rohrzucker
- ½ TL Himalaya oder Steinsalz

Alle Zutaten gut mischen bis sich der Zucker aufgelöst hat und kühl servieren.

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.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, freue ich mich sehr über Ihren Besuch bei mir in der Praxis oder auch am Ayurveda und Yoga Festival vom 28.-30. August 2015 in den Berner Alpen. An diesem Festival werde ich über Ayurveda und dessen Ursprung, Geschichte und Medizin berichten sowie Behandlungen anbieten. Auch gibt es dort Mantrakonzerte, Yoga und Meditationsworkshops, eine ausgezeichnete ayurvedische Küche und vieles mehr zu geniessen.

Lassen Sie sich inspirieren auf der Website: www.stress-auszeit.ch/festival

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

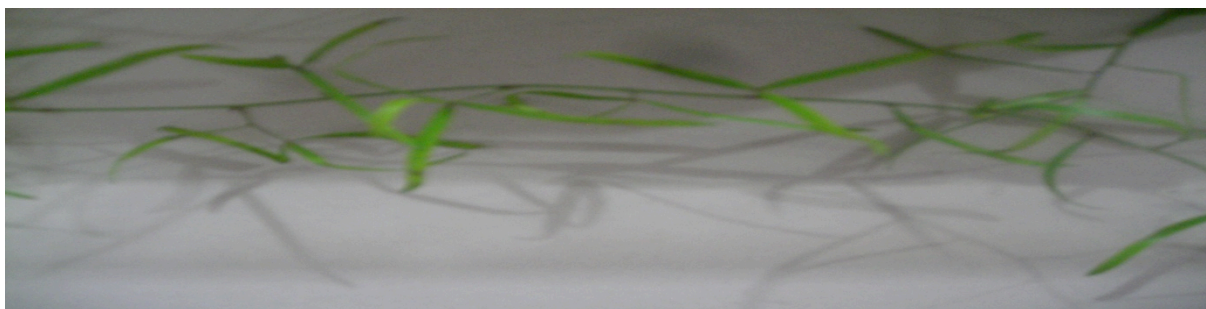
Spezialistin in Ayurveda Medizin und Therapie

Anmeldung und Auskunft unter der Emailadresse: kumuduni-ayurveda@sunrise.ch 2

Oder unter der Nummer: 076 626 99 19

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

Charaka Samhita

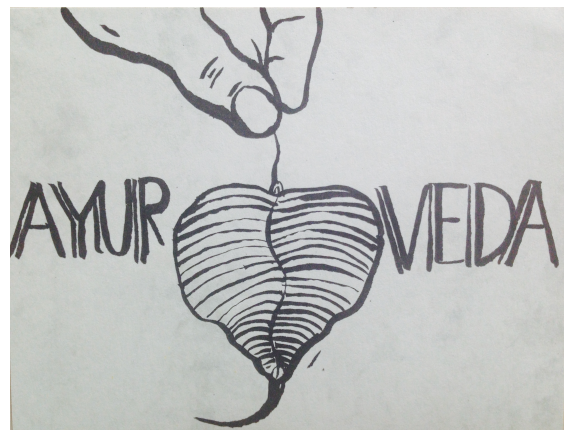


Mein Angebot

- **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, Immunsystem stärkend, 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
2Stunden, 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, stoffwechselanregend
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, Auszehrung, 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.