

## SONDERANGEBOTE

Ayurvedische Dosha (Konstitution)  
Beratung 60 €

Kopf-Nacken-  
Verspannungsbehandlung 30 €

Rücken-Beine-Entlastungsbehandlung  
30€

Swedakuti (Wärmekabine) 10er Karte  
90€

Panchakarma-Paket 80€ pro Tag

Seniorenangebot: 5 € Rabatt auf  
Behandlungen für über 75-Jährige (nur  
mit gültigem Ausweis)

## ALLE TERMINE NUR NACH VORHERIGER VEREINBARUNG

Montag- Freitag 10 - 16 Uhr

Rosenstr 4, 97450 Arnstein

## WAS IST AYURVEDA

Der Begriff Ayurveda leitet sich aus dem Sanskrit aus der Kombination der beiden Wörter Ayu: und Veda. Ayurveda bedeutet das Wissen vom Leben. Im Ayurveda wird ein gesunder Mensch definiert als: Jemand, der in sich selbst geerdet ist, der über ausgewogene Doshas (primäre Lebenskraft), ausgewogener Agni (Verdauungsfeuer), richtig geformte Dhatus (Gewebe), richtige Ausscheidung von Malas (Abfallprodukten) verfügt, gut funktionierende körperliche Prozesse und ein gut funktionierender Geist, Seele und Sinne. Daher beschreibt Ayurveda eine Reihe von Methoden zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit und des Wohlbefindens.

Die Heilkräuter, Gewürze sowie die bekannten Panchakarma-Kuren und Verjüngungskuren sind einige wichtige Bereiche, die im Ayurveda erklärt werden und zur Verbesserung des Lebensstils und des Wohlbefindens beitragen.

Wir bieten verschiedene Therapien an, die ausschließlich auf der über 3000 Jahre alten ayurvedischen Philosophie basieren. Ayurveda bedeutet die Philosophie des Lebens und wir freuen uns darauf, mit Ihnen die Essenz des Ayurveda für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu teilen.

*Unser Ziel: Jeder soll von Ayurveda profitieren.*

Wir bringen Ihnen die authentischen ayurvedischen Behandlungen direkt vor Ihre Haustür, sodass Sie für die Behandlungen nicht mehr Tausende von Kilometern nach Indien oder Sri Lanka reisen müssen.

## EIN KLEINES AYURVEDA-ZENTRUM

# Ayurveda

DIE LEBENSPHILOSOPHIE

*"Arogya parama labha" ~ Buddha*

**Gesundheit ist der größte Gewinn**



Die alte Weisheit des Ayurveda für einen gesunden Lebensstil.

Telefon: 015906230567

Email: siduhath@gmx.de

[www.siduhathayurveda.eu](http://www.siduhathayurveda.eu)

## DIE DOSHA-TYPEN

---



### VATA

Vata besteht aus den Elementen Luft und Raum und gilt als Lebensenergie. In unserem Körper reguliert es alle Aktivitäten. Es ist verantwortlich für die Atmung, das Nervensystem und die Bewegung. Ausgeglichenes Vata sorgt für Flexibilität und Kreativität. Unausgeglichen kann es zu Nervosität, Schlaflosigkeit, Blähungen usw. führen.



### PITTA

Pitta besteht aus den Elementen Feuer und Wasser und gilt als Wärmeenergie. Es reguliert alle biochemischen Prozesse in unserem Körper und ist für den Stoffwechsel und die Verdauung zuständig. Ausgeglichenes Pitta sorgt für Aufnahmefähigkeit, Verständnis und Lernfähigkeit. Wenn es unausgeglichen ist, kann es Ärger, Verdauungsstörungen oder Entzündungen verursachen.



### KAPHA

Kapha besteht aus den Elementen Wasser und Erde und gilt als prägende Energie. Es reguliert die Struktur des Körpers und ist für Flexibilität und Stabilität verantwortlich. Ausgewogenes Kapha bringt Ruhe und Liebe. Ein Ungleichgewicht kann zu Problemen wie Müdigkeit, Lethargie oder Fettleibigkeit führen.

---

*Ayurveda-Kurse - Wissen ist zu teilen!  
Entdecken Sie unsere Ayurveda-Kurse, um zu  
lernen, wie Sie das dreitausend Jahre alte Wissen  
in Ihrem Leben anwenden können.*

---

## DIE BEHANDLUNGEN

---

### Abhyanga – Ayurvedische Ölbehandlung 60€

Eine Ganzkörpermassage mit ayurvedischen Kräuterölen zur Entspannung und Lockerung der Muskulatur, Anregung der Nerven und Verbesserung der Durchblutung.

### Marma-Abhyanga - Vitalpunktebehandlung 60€

Eine Ganzkörpermassage der besonderen Art, die Vitalpunkte stimuliert. Die Energie staut sich an den Marmapunkten und diese spezielle Massage ist daher sehr hilfreich für den Energiefluss.

### Kräuterstempelbehandlung 65€

Die warmen Kräuterstempel werden über den Körper gerieben. Das schafft eine angenehme Wärme und fördert das Schwitzen. Diese wohlende Massage regt den Kreislauf, die Durchblutung und die Entschlackung an.

### Shirodhara – Ayurvedischer Stirnguss 65€

Das gleichmäßige Aufgießen des Öls führt zu einer sehr tiefen Entspannung. Es aktiviert auch die Zirbeldrüse - das dritte Auge und führt zu Regeneration und Verjüngung.

### Pizhichil – Der königliche Ölguss 65€

Bei Pizhichil werden warme Kräuteröle langsam über den Körper gegossen. Das warme Kräuteröl regt die Schweißdrüsen an und entgiftet so den Körper. Die anschließende rhythmische Massage sorgt für tiefe Entspannung.

---

*Wir bieten entspannende und pflegende traditionelle ayurvedische Behandlungen für Körper und Geist. Die heilenden ayurvedischen Kräuter und Heilkünste werden in unseren Behandlungen verwendet, um Ihren Geist und Ihre Seele zu bereichern.*

---

## PANCHAKARMA KUR

---

### 5 Tage Panchakarma-Kur 400 €

Ein schneller Booster für den hektischen Lebensstil. Ideal für kurze Urlaubszeiten und für Menschen, die mit der Arbeit überlastet sind. Diese spezielle fünftägige Panchakarma-Kur soll Ihnen ein entspannendes therapeutisches Erlebnis bieten.

### 10 Tage Panchakarma-Kur 800 €

Ideales Reinigungs- und Entspannungsprogramm zum Stressabbau im Alltag. Jede Behandlung wird entsprechend dem Körpertyp und den Ungleichgewichten ausgewählt.

### 14 Tage Panchakarma-Kur 1120 €

Reinigendes und immunstärkendes Kurprogramm für alle Altersgruppen, das sowohl den geistigen als auch den körperlichen Energiefluss verbessert.

### 21 Tage Panchakarma-Kur 1680 €

Ein komplettes Reinigungsprogramm für Körper und Geist, das den Stoffwechsel, die Durchblutung und den Lymphfluss verbessert und zur Regeneration des Körpers führt.

---

*Panchakarma bedeutet wörtlich "fünf verschiedene Therapien", was fünf Verfahren bedeutet, um Giftstoffe und Abfallprodukte aus dem Körper zu entfernen. Begleitet wird jede Therapie von Vor- und Nachbehandlungsmaßnahmen wie entgiftenden Behandlungen und Schwitztherapien. Die Panchakarma-Kur ist eine spezielle Entschlackungskur, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist reinigt, das Immunsystem stärkt und zur Verjüngung führt.*

---