



AYURVEDISCHE MEDIZIN



Die beste Zeit zum Aufstehen ist 06:00 Uhr morgens, trinken Sie zwei Gläser warmes Wasser, nehmen Sie am geöffneten Fenster tiefe Atemzüge durch die Nase, reinigen Sie Ihren Geist durch eine kurze und einfache Meditationsübung und/oder durch ein Gebet der Dankbarkeit und Vergebung.



Um 07:30 Uhr beginnt die Yogastunde mit einem unserer qualifizierten Lehrer. Dabei achten wir darauf, dass Ihnen die sanften Bewegungsabfolgen ein positives Körpergefühl vermitteln und Ihnen einen Energieschub für den Tag geben. Auch Spaziergänge, z. B. durch den Kurpark, bringen Geist und Körper in Einklang.



Anschließend erhalten Sie ein ayurvedisches Frühstück, das Sie bis spätestens 10:00 Uhr eingenommen haben sollten. Im Lauf des Tages wird einer unserer Ärzte mit Ihnen ein Konsultationsgespräch führen, Sie gegebenenfalls erneut untersuchen und den Kurverlauf planen. Darüber hinaus erhalten Sie jeweils eine einstündige ayurvedische Ganzkörperbehandlung sowie eine halbstündige Teilkörperbehandlung durch unsere lebenswerten und kompetenten Therapeuten.



Das ayurvedische Mittagessen sollte nach 12:00 Uhr und vor 14:00 Uhr und mit ausgeglichenem Gemütszustand stattfinden. Nahrungsmittel sind höchst wirksame natürliche Therapeutika! Vielleicht nutzen Sie die Zeit nach dem Essen und zwischen den Behandlungen für einen Spaziergang, um Tageslicht und Sauerstoff zu tanken?!



Zwischen 18:00 Uhr und 19:30 Uhr ist die beste Zeit für das Abendessen.



Gehen Sie gegen 22:00 Uhr schlafen, dann bekommen Sie 7 bis 8 Stunden Schlaf, der ungestört und erholsam sein sollte.