

VÝCHODNÍ UM, ADAPTOVANÝ PRO POTŘEBY ZÁPADNÍHO ČLOVĚKA: UNIKÁTNÍ VLASTNÍ KONCEPT RESORTU MANDIRA

Západní svět se mění, začíná nová éra hodnot a povědomí o tom, jak vnímáme vlastní zdraví. Originálně vyvinutý koncept tzv. Holistické ajurvédy, propojující tisíce let staré znalosti s moderní vědou a potřebami západního člověka, naleznete jen v rakouském Resortu Mandira.

Ajurvéda pro západní svět

Indie se od Evropy liší v mnoha směrech. Je tu jiná strava, nabídka potravin, klima, civilizační choroby, ale také potřeby a nároky, kterým člověk čelí. Rozdíl mezi Holistickou ajurvédou a jejím tisíce let starým protějškem vysvětluje Christina Mauracher následovně: „Detailně jsme analyzovali účinky ajurvédy a přizpůsobili ji potřebám západního světa. Vznikly tak nové metody, receptury a způsoby ošetření v kombinaci s léčebnými a terapeutickými postupy, které jsou přesně šité na míru západní společnosti.“

Koncept Holistické ajurvédy od Christiny Mauracher

Resort Mandira v Bad Waltersdorfu je prvním a jediným zařízením, které se zaměřuje na dosažení celostní fyzické a psychické pohody západního člověka s využitím vlastního originálního konceptu Holistické ajurvédy. Koncept zahrnuje tradiční znalosti, vědecky podložené medicínské přístupy, diagnostiku a terapie, samostatně vyvinuté terapie i vlastní nutriční přístup.

Holistická prevence a regenerace

Výraz „holistický“ vychází z řeckého *holos (celek)* a znamená celostní, celistvé či úplné. Podle tohoto učení dokážeme významné souvislosti rozpoznat pouze tehdy, máme-li k dispozici všechny relevantní aspekty, které do řešení také zahrneme. V Evropě dominuje konvenční medicína, která má do jisté míry omezené uplatnění. Celostní medicínská orientace a Holistická ajurvéda naproti tomu nabízí účinné cesty proti civilizačním chorobám, jejichž výskyt neustále stoupá. „Tento negativní vývoj je zapotřebí zpomalit. Holistická ajurvéda stojí na osmi pilířích, které jsme vyvinuli za více než deset let studia a praxe (Health MED, konzultace a léčba, Healing Spirit neboli léčivý duch, prevence & regenerace, Skin Solutions, Mandira Ahara, jóga a meditace, sport a pohyb). Na jejich koncipování jsme spolupracovali s ajurvédskými praktiky, klasickými i komplementárními lékaři, stejně jako s psychology a odborníky na cvičení a výživu,“ vysvětluje Christina Mauracher. Z celé symbiózy vznikl soubor přístupů a řešení, které se přesně přizpůsobují současnému západnímu životnímu stylu a potřebám a úkolům, kterým denně čelíme.

Objevujeme znovu odolnost

Holistická ajurvéda má jednu zvláštnost: propojuje metody mentálního screeningu s koučinkem. Tento přístup se aktuálně ukazuje jako velice funkční. Ještě před pár lety to byl především společenský tlak a stres, který nás často dohnal na hranice psychických limitů. Během pandemie se však na naší psychice začínaly projevovat devastující dopady strachu a sociální izolace, o válečných hrůzách ani nemluvě. Poslední dva roky nám nepokrytě ukazují, jak se vše točí především okolo zdraví. „Naším posláním je dávat tělu, mysli a duši správnou hodnotu. Ajurvéda už přes pět tisíc let nahlíží na lidi jako na celostní (= holistický) systém a uznává každého v jeho individuální konstituci,“ vysvětluje Christina Mauracher a dál vysvětluje: "V Holistické ajurvédě ukazujeme celostní způsoby, jak dlouhodobě posilovat odolnost, přijmout stres a strach a lépe se s nimi vyrovnávat. Uvolňujeme a ohraničujeme blokády, které si ani neuvědomujeme. Vytváříme tím základ pro dlouhodobé posilování psychiky a její trvalé udržení." Holistická ajurvéda podporuje duševní zdraví právě celostním přístupem, vždy ve spojení s manuálním ošetřením, cvičením, výživou a koučinkem.

HOLISTICKÁ AJURVÉDA – PREVENCE A REGENERACE

- ||| Zbavte se balastu – fyzicky i psychicky – najděte znovu rovnováhu
- ||| Řešte zdravotní potíže – nebojujte jen s příznaky
- ||| AyurDetox – je třeba vyloučit nahromaděné toxiny a odpadní látky
- ||| Posilněte svůj imunitní, trávicí a metabolický systém
- ||| Podporujte zdravý spánek, čistotu a vitalitu
- ||| Posilujte odolnost
- ||| Preventivně a aktivně podporujte zdraví, pohodu a zdravý životní styl

UNIKÁTNÍ KONCEPT HOLISTICKÉ AJURVÉDY, ZALOŽENÝ CHRISTINOU MAURACHER

- ||| V kombinaci s léčivou termální vodou
- ||| V kombinaci s konvenční a komplementární medicínou
- ||| Ajurvédská výživa ve fázích – přizpůsobená tělesné konstituci a cílům, kúry s využitím místních potravin
- ||| Holistický přístup, založený na osmi pilířích – od výživy, přes diagnostiku a léčbu až po cvičení, relaxaci, koučování mysli a zdraví pokožky
- ||| Programy přizpůsobené západní civilizaci, jejímu životnímu stylu a specifickým civilizačním chorobám

S ČÍM HOLISTICKÁ AJURVÉDA POMŮŽE

- ||| Hlubkové čištění, vyloučení toxinů
- ||| Posílení imunitního systému a odolnosti
- ||| Podpora ve změně životního stylu
- ||| Náprava metabolických poruch
- ||| Redukce hmotnosti
- ||| Odbourání stresu a prevence syndromu vyhoření
- ||| Podpora pohyblivosti a prevence revmatismu

- ||| Léčba problémů s klouby a zády
- ||| Snížení stavů vyčerpání
- ||| Genderově specifické léčby
- ||| Zpevnění a detoxikace pokožky



DALŠÍ INFO: <https://www.mandira-ayurveda.at/en/>

KONTAKT PRO MÉDIA V ČEŠTINĚ:

Kateřina Svobodová, k.svobodova@antennamedia.cz, tel. 724 329 414

KONTAKT PRO MÉDIA – RAKOUSKO: | marketing deluxe | Nicole Ginzinger

Tannenberggasse 2/G1 | 6130 Schwaz | Rakousko

Tel.: +43 5242 61115 | presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at