

PANCHAKARMA – DER KÖNIGSWEG ZU REINIGUNG & RESILIENZ

GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT MIT STABILEM VATA



Entschlacken nach Ayurveda-Tradition ist so viel mehr als bloßes Fasten – denn: Neben dem Körper lechzen gerade im Herbst auch Seele und Geist nach Erneuerung und mehr Stärke. Die Panchakarma-Kur im Ayurveda Resort Mandira in Bad Waltersdorf wirkt holistisch, also auf allen Ebenen des Seins. Neben Reinigung und Entgiftung tritt so ein besonders nachhaltiger Effekt ein: Resilienz gegenüber schädlichen Umwelteinflüssen physischer, geistiger und seelischer Art. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Balancierung der Doshas. Das bedeutet im Herbst: Vata reduzieren!

Was bewirkt eine Panchakarma-Kur?

Wenn Körper, Seele und Geist in Folge von Stress, Ängsten und Unbehagen ins Ungleichgewicht geraten, braucht es einen „Reset“, um die Lebensenergien wieder in Balance zu bringen. Genau diesen Ausgleich strebt Panchakarma an. „Schritt für Schritt erfolgt ein Ausleiten von krankmachenden Doshas aus deren Hauptsitzen im Körper. Die ayurvedische Lehre besagt nämlich, dass die Doshas zuerst in ihren Sitzen gestört werden, dann anschwellen und sich schließlich über den Körper ausbreiten“, erklärt Holistic Ayurveda-Mastermind Christina Mauracher. „Gibt es Schwachstellen, setzen sie sich just dort fest, dringen ins Gewebe ein und lösen unterschiedlichste Krankheiten sowie Blockaden aus.“ Über die Sommermonate etwa häuft sich ein Pitta-Überschuss an, den man im Frühherbst mit basenreicher Kost, viel saisonalem Gemüse und säurearmem Obst ausgleichen kann. Im Spätherbst lässt sich ein Vata-Überschuss mit saftiger, nährender, warmer und leicht verdaulicher Nahrung abbauen. Süße Früchte (gedämpft, gedünstet oder als Kompott) und Wurzelgemüse (in einer Suppe oder einem Eintopf) eignen sich hervorragend dazu, das aus den Fugen geratene Vata wieder zu stabilisieren.

Ziel einer Panchakarma-Kur ist es, die überschüssigen Doshas aus ihren Hauptsitzen auszuleiten und gleichzeitig jene in den erkrankten oder geschwächten Körperregionen zu reduzieren, wodurch Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Wie genau läuft eine Panchakarma-Kur ab?

Vor der Kur erfolgen eine Pulsdiagnose und eine Konsultation bei den Holistic-Ayurveda-Spezialist*innen des Hauses. Je nach Anamnese wird ein individueller Behandlungsplan festgelegt. Zu Beginn einer Panchakarma-Kur steht dann Purvakarma. Dabei werden durch innerliche und äußerliche Ölbehandlungen – Einnahme des geklärten Butterfetts Ghee sowie Ölmassagen – neben den gestörten Doshas auch Schlacken und Giftstoffe gebunden und in die Hohlorgane geleitet. Von dort werden sie während der eigentlichen Panchakarma-Therapie schließlich ausgeleitet – mit der Unterstützung ayurvedischer Kräuter und Anwendungen. Oberflächliche Schlacken aus der Haut und dem darunterliegenden Fettgewebe werden bei einer Swedana-Kur ausgeschwitzt. Dieser Vorgang wird durch das Trinken von Ingwer-Wasser und heißem Wasser unterstützt. Dabei wird der Stoffwechsel im wahrsten Sinne des Wortes angeheizt und von Giftstoffen gereinigt, das Gewebe wird durchspült und Schlacken werden aus der Interzellularflüssigkeit entfernt.

Im dritten Kurabschnitt, Brimhana genannt, geht es um die Stärkung des Körpers nach der Reinigung und den Wiederaufbau einer gesunden Balance innerhalb der Doshas. Dadurch wird die körperliche Abwehrkraft stabilisiert und der Grundstein für geistige-seelische Resilienz gelegt.

Inwiefern sorgt die Panchakarma-Kur für ein starkes Immunsystem?

Da es sich um eine tiefgehende Reinigung und ein gezieltes Loslassen von Belastungen handelt, ist eine besonders nachhaltige Regeneration und Resilienz zu erwarten. Viele erleben neue Vitalität und Lebensfreude, finden wieder zu einem harmonischen Lebensstil zurück. Blockaden lösen sich, die Balance wird wiederhergestellt, Leistungsfähigkeit und Kraft nehmen zu. Durch die gezielte Reinigung des Magen-Darm-Traktes sowie des gesamten Organismus beugt man den für den Herbst typischen Krankheiten vor, stärkt das Immunsystem und hat ein sehr wirksames Mittel bei chronischen Beschwerden zur Hand.

Wie wird emotionale Stabilität & Resilienz aufgebaut?

Der Schlüssel zum Erfolg heißt ESQ – der emotionale Status quo. „Geht es um die Ursachenforschung bei bestimmten Krankheiten oder Symptomen, werden oft Aspekte wie das soziale Umfeld, psychische und emotionale Um- und Zustände vergessen“, erklärt Christina Mauracher. „Dabei wirken sich gerade Emotionen massiv auf die körperliche Gesundheit aus.“ Im Herbst werden emotionale Blockaden in Kombination mit dem abnehmenden Sonnenlicht besonders evident – etwa in Form der Herbstdepression. „Mit dem ESQ bieten wir im Holistic Ayurveda ein einfaches Screening-Instrument, mit dem blockierende Emotionen und komplexe Umstände sichtbar gemacht und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Eine ideale Ergänzung zur Panchakarma-Kur für den nachhaltigen Aufbau von Resilienz.“

Die Holistic Ayurveda Panchakarma-Kuren im Überblick

Das Ayurveda Resort Mandira bietet vier Panchakarma-Kuren an, die in ihrer Dauer und Intensität variieren. Grundsätzlich gilt: Je länger die Kur dauert, desto gründlicher und nachhaltiger ist der Entgiftungsprozess. Innerhalb von 21 Tagen lassen sich sogar Verhaltensänderungen festigen. Eine auf Panchakarma-Grundsätzen basierende Verpflegung ist inkludiert. Der Behandlungsplan wird individuell auf Basis der Pulsdiagnose und Anamnese erstellt.

- ||| **Panchakarma-Kur LIGHT:** eignet sich für einen sanften Einstieg in die Welt der Panchakarma und ein sanftes Ausleiten der gestörten Doshas | 7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage | ab € 2.365 pro Person
- ||| **Panchakarma-Kur DER KLASSIKER:** umfasst körperliches wie seelisches Detox und führt zu innerer Balance | 10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage | ab € 3.668 pro Person
- ||| **Panchakarma-Kur DE LUXE:** sorgt für ein wahres Intensiv-Detox-Erlebnis auf allen Ebenen | 14 Übernachtungen, 13 Behandlungstage | ab € 4.933 pro Person
- ||| **Panchakarma-Kur SUPREME:** die Königin der Panchakarma-Kuren befördert besonders nachhaltig Gesundheit und innere Ausgeglichenheit | 21 Übernachtungen, 20 Behandlungstage | ab € 6.773 pro Person



WEITERE INFORMATIONEN

- ||| www.mandira-ayurveda.at
- ||| Pressebilder zum Download: <https://www.flickr.com/photos/marketing-deluxe/sets/72157711143744667/>



PRESSEKONTAKT | marketing deluxe | Nicole Ginzinger

Tannenberggasse 2/G1 | 6130 Schwaz | Austria
T +43 5242 61115 | presse@marketing-deluxe.at | www.marketing-deluxe.at

