

PRESSEINFORMATION

Ayurveda-Kur für Körper, Geist und Seele

Goa / Berlin, im März 2011. Erklärtes Ziel des Devaaya Ayurveda & Nature Cure Center ist es, die körperliche Gesundheit des Gastes zu verbessern und sein geistiges und seelisches Wohlbefinden zu stärken. Es nutzt hierfür Behandlungen, die auf den Grundprinzipien des Ayurveda beruhen.

Die angewendete Panchkarma-Kur dient vor allem dazu, krankheitsverursachende Stoffe aus dem Körper auszuleiten. Werden diese nicht durch das körpereigene Ausscheidungssystem erfasst, unterstützen fünf verschiedene Behandlungsmethoden wie Virechana (Abführtherapie) oder Nasyam (Behandlungen mit Nasentropfen) diesen Vorgang. Der Körper wird darauf vorbereitet, die Gifte zu lösen und zu transportieren. Hierfür setzt das hochqualifizierte Team aus Ärzten, Therapeuten und Masseuren zwei verschiedene Behandlungen ein, die auch in Kombination zur Anwendung kommen: die innerlich und äußerlich angewendeten Ölbehandlungen sowie die Wärmebehandlung mit Schwitzkur.

Neben diesen regelmäßigen Anwendungen nehmen Gäste täglich an Yogastunden und Meditationssitzungen teil, um den Prozess ganzheitlich zu unterstützen.

Ein Tag im Devaaya Ayurveda & Nature Cure Center beginnt so beispielsweise mit Om-Gesängen und yogischen Übungen zur Reinigung der oberen Atemwege sowie einem anschließenden Yogakurs. Nach dem ayurvedisch zubereiteten Frühstück mit frischem Obst und Säften beginnen die täglichen Ayurveda-Behandlungen, die individuell auf jeden Gast gemäß seiner Konstitution abgestimmt werden. Dem anschließenden Dampfbad folgt Entspannung im Blumengarten und ein ayurvedisches Mittagessen. Wichtiger Bestandteil ist Bewegung in der Natur – zum Beispiel bei einem Spaziergang durch die Anlage. Gäste lassen den Tag bei einem zusätzlichen Yogakurs, einem gemütlichen Spieleabend und einem Abendessen bei Kerzenschein ausklingen.

Um einen nachhaltigen Effekt über den Aufenthalt hinaus zu erzielen, bietet das Resort verschiedene Aktivitäten. Vorträge zum gesunden Leben mit Ayurveda sowie Kochkurse zum gesunden Kochen für den eigenen Körpertyp gehören dazu. Ökologischer Gartenbau, Ernährungsmanagement und Stress-/Depressionsmanagement sind weitere Themen. Interaktive Nachmittagsgespräche über Yoga, Meditation und Naturheilkunde leiten an, mit Stress und negativen Gedanken umzugehen und inneren Frieden zu finden.