



Glücksformel Ayurveda!

Wie die älteste Naturheilkunde der Welt gesund, glücklich und gelassen macht!

Ayurveda ist im Trend. Immer mehr Menschen finden Zugang zu alternativer und ganzheitlicher Medizin. Allein in Deutschland interessiert sich schon jeder Fünfte dafür. Die traditionelle Gesundheitslehre Ayurveda hat in den vergangenen Jahren aufgrund ihres holistischen Ansatzes extremen Zuspruch gefunden.

Mit seiner zeitgemäßen Methodik bringt Maharishi Ayurveda das uralte Heilwissen ins 21. Jahrhundert und trifft damit genau den Kern: Nie war es wichtiger als heute, vorbeugend und proaktiv etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu tun.

Obgleich die asiatische Heilkunde bereits mehrere Tausend Jahre alt ist, ist sie heute aktueller denn je: In unseren schnelllebigen Zeiten von Burnout und Depressionen, chronischen Leiden, Übergewicht und mangelnder Bewegung bietet die umfassende Weisheitslehre, die die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele respektiert, einen sinnvollen Ansatz – und das nicht nur bei akuten körperlichen Beschwerden.

Die Heillehre vom „Wissen des Lebens“ behandelt nicht das Symptom an der Oberfläche, sondern dringt in die tieferen Ebenen der körperlichen Funktionen sowie unseres Bewusstseins ein. Dabei werden die individuelle Lebenssituation und Konstitution jedes Einzelnen berücksichtigt. So kann Ayurveda ein wertvoller Wegbereiter aus Krankheit und Krise sein und das Wohlbefinden im Alltag stärken.

Das erklärte Hauptziel des Ayurveda ist dabei Svasthya, die ganzheitliche Gesundheit durch das Ruhen im Selbst.

Die Glücksformel

Durch Ayurveda gelingt es, wieder in Balance zu kommen und Lebensfreude zu tanken. Somit ist Ayurveda quasi eine Glücksformel für ein gesundes und erfülltes Leben. Es gibt unzählige Strategien im Ayurveda, die leicht umsetzbar sind und die unmittelbar helfen, mehr Glück, Leistungsfähigkeit, Erfolg und Zufriedenheit im Leben zu erhalten und ganz nebenbei die Gesundheit zu verbessern. Meditation, tägliche Yogapraxis und eine auf die Konstitution abgestimmte Ernährung sind nur einige davon.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ (Arthur Schopenhauer)

Es ist ganz leicht, die Glücksformel Ayurveda für sich zu entdecken!

Ayurveda-Tipps für zu Hause

Diese kleinen Ayurveda-Rituale mit großer Wirkung lassen sich leicht in den Alltag integrieren:

Tipp 1: *Ausreichender Schlaf*

Früh ins Bett gehen und zeitig aus den Federn kommen. Am besten regelmäßig vor sechs Uhr morgens aufstehen und spätestens um 22 Uhr schlafen gehen.

Tipp 2: *Mundhygiene*

Morgens nach dem Zähneputzen die Zunge mit einem Zungenreiniger aus Edelmetall säubern. So werden Bakterien und Toxine, die der Körper über Nacht ausgeschieden hat, entfernt.

Tipp 3: *Frisch geölt*

Ölziehen ist eine einfache Methode zur täglichen Entgiftung: Morgens mit gereiftem Sesamöl gurgeln und das Öl durch die Zähne ziehen, entfernt laut Studien Bakterien, stärkt Zähne und Zahnfleisch, zudem Stimme und Kiefer, fördert die Geschmackswahrnehmung und schützt vor Karies.

Tipp 4: *Ernährung*

Am besten nur drei Mahlzeiten täglich, dabei die Hauptmahlzeit mittags und das letzte (leichte) Essen bereits gegen 18 Uhr einnehmen. Möglichst keine Zwischenmahlzeiten, sie belasten den Organismus unnötig.

Tipp 5: *Heißwasser-Kick*

Über den ganzen Tag verteilt viel heißes Wasser trinken. Das spült Schlackenstoffe aus und spendet frische Energie.

Tipp 6: *Kreislauf ankurbeln*

Ideale Muntermacher am Morgen sind ein strammer Spaziergang oder sanftes Yoga.

Tipp 7: *Rückzug*

Jeden Tag Zeit für sich einplanen und zur Ruhe kommen. Schon zwei Meditationseinheiten täglich wirken Wunder.

Authentisches Ayurveda liegt viel näher, als Sie denken!

Viele Hotels, Wellness-Resorts und SPAs weltweit bieten von der über 5.000 Jahre alten indischen Heilkunde inspirierte Behandlungen an. Authentisches Ayurveda findet man jedoch höchst selten.

Dass ausgerechnet im idyllischen Kurort Bad Ems in Rheinland-Pfalz eine der angesehensten Ayurveda-Privatkliniken Europas liegt, mag überraschen. Der Mensch und seine individuellen Bedürfnisse stehen in der mehrfach ausgezeichneten Maharishi Ayurveda Privatklinik im Mittelpunkt. Dort wird das uralte Gesundheitswissen, authentisch und höchsten Ansprüchen gerecht, auf traditionelle Weise praktiziert. Mehr als 25.000 Gäste durften sich seit der Eröffnung im Jahre 1993 schon von der allumfassenden Wirkung des Maharishi Ayurveda überzeugen, viele wurden zu Stammgästen.

Traditionelle ayurvedische Rezepturen

In der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems werden Original Maharishi Ayurveda-Produkte angewendet, die nach traditioneller ayurvedischer Rezeptur in aufwendigen Verfahren hergestellt werden. Viele dieser Produkte sind für den Endverbraucher auch online zu erwerben, sodass Ayurveda, gepaart mit einfachen Ritualen (s. Tipps) und durch die Unterstützung von auf den Konstitutionstyp abgestimmten Ayurveda-Tees, Ölen, Naturkosmetik und Nahrungsergänzungsmitteln auch zu Hause praktiziert und in den Alltag integriert werden kann. Mit mehr als 50 Ländervertretungen gilt Maharishi Ayurveda auch international als die führende Marke für authentische und hochwertige Ayurveda-Produkte. Ein besonders großes Augenmerk wird auf die Qualitätssicherung gelegt. Geprüfte Rohstoffe, internationale Zertifizierungen sowie strikte wissenschaftliche Kontrollen in anerkannten Laboren garantieren die gleichbleibend weltweit höchste Qualität der authentischen Maharishi Ayurveda-Produkte.

Maharishi Ayurveda – authentisch und zeitgemäß

Durch die passionierte Arbeit des studierten Physikers und vedischen Weisen Maharishi Mahesh Yogi (1918 – 2008) wurde die über viele Jahrhunderte zersplitterte Heilmethode ab Ende der 1970er Jahre mit Unterstützung der renommiertesten traditionellen ayurvedischen Ärzte und zahlreicher anerkannter Mediziner wieder zu einer lebendigen Einheit mit ganzheitlichem Ansatz zusammengefügt. Dabei wurden viele längst verloren geglaubte Ansätze und Rezepturen des Ayurveda wiederbelebt und mit modernsten medizinischen Erkenntnissen belegt.

Über Maharishi Ayurveda

Seit 1992 wird der authentische und über 5.000 Jahre alte Ayurveda im Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum in der charmanten Kurstadt Bad Ems praktiziert. In der führenden Ayurveda Privatklinik Europas verwöhnen 90 Mitarbeiter die Gäste im Kaiserflügel von Häcker's Grand Hotel Bad Ems mit den Therapien des altindischen Gesundheitssystems. Im Rahmen von Panchakarma-Kuranwendungen werden dabei Zellgifte und Toxine aus dem Körper geschleust, die die Grundlage vieler chronischer Krankheiten sein können, während Körper und Psyche zu einem entspannteren und energievolleren Gleichgewicht zurückfinden. Eine große Zahl nationaler und internationaler Auszeichnungen unterstreichen die herausragende Qualität der Einrichtung. www.ayurveda-badems.de

Die streng nach den jahrtausendealten vedischen Rezepturen und in klassischen aufwendigen und traditionellen Herstellungsverfahren zubereiteten Maharishi Ayurveda-Produkte werden für die Kuranwendungen genutzt, viele von ihnen sind aber auch online für den Endverbraucher erhältlich. Ein besonders großes Augenmerk wird auf die Qualitätssicherung gelegt. Internationale Zertifizierungen sowie regelmäßige wissenschaftliche Kontrollen in anerkannten Laboren garantieren die gleichbleibend weltweit höchste Qualität der authentischen Maharishi Ayurveda-Produkte. Mit mehr als 50 Landesvertretungen auf allen Kontinenten gilt Maharishi Ayurveda international als die führende Marke für Ayurveda. www.ayurveda-produkte.de

Der indische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi wird weltweit als einer der einflussreichsten Persönlichkeiten im Bereich der Entfaltung des menschlichen Bewusstseins geachtet. Er gilt als Wegbereiter des Ayurveda in Europa und ist der Begründer der „Transzendentalen Meditation.“ Die von ihm etablierte Marke „Maharishi Ayurveda“ steht seit vielen Jahrzehnten erfolgreich für authentischen und traditionellen Ayurveda in aller Welt.

Medienkontakt

Für weitere Anfragen steht Ihnen **Tina Engler** gern zur Verfügung:



Telefon: +49 (0)172 – 414 33 42

Email: presse@maharishi-ayurveda-presse.de,

In unserer Maharishi Ayurveda-MediaLounge finden Sie ausführliche Informationen sowie Bildmaterial:
www.maharishi-ayurveda-presse.de

Der Abdruck der Pressemitteilung, auch in Auszügen, ist honorarfrei.

Beleg bitte erbeten an presse@maharishi-ayurveda-presse.de

19. Juni 2019

