

Pressemeldung – 5. August 2020

Gestärkt aus der Krise – Mit einfachen Ayurveda-Tipps zu mehr Leichtigkeit

„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten“ (Joseph Goldstein)

Betrachtet man es so, kann die Krise, wie die ganze Welt sie derzeit durch die Pandemie erlebt, auch als echte Chance verstanden werden, auf sich und seine innere Stimme zu hören, sich selbst näher zu kommen und dadurch trotz- oder gerade wegen der Herausforderungen der letzten Zeit, mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit durchs Leben zu gehen. Der Ayurveda kann mit seinem ganzheitlichen Ansatz dabei bestens unterstützen, denn er sieht die Gesundheit unter physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekten.

Der traditionelle Weg der Jahrtausende alten Heilkunde hält viele Rituale bereit, die zur Entspannung und zur inneren Balance beitragen. Zusammen mit einfachen Alltags-Tipps, die sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen, können diese eine große Wirkung haben und das Leben nachhaltig positiv verändern.

Das Corona-Virus hat in den vergangenen Monaten die ganze Welt erreicht und gleichzeitig gelehrt, nichts, was bisher vertraut und gewohnt war, als selbstverständlich hinzunehmen, sondern noch mehr wertzuschätzen und dankbar für jeden Moment zu sein. Die Situation, ohne große Ablenkung von außen auf sich selbst zurückgeworfen zu sein, hat viele Menschen wieder zu den wahren Quellen ihrer Kreativität zurückgeführt, sie geöffnet und aufgezeigt, was wirklich zählt im Leben: Gesundheit, Familie, Zusammenhalt. Viele haben erfahren, wie wichtig es ist, den Fokus auf ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden zu legen und damit die Basis für ein erfülltes und glückliches Leben in Balance zu erschaffen. Dem Weg des Ayurveda in allen Bereichen, mental und physisch, zu folgen bedeutet, die Chance zu haben, trotz Problemen und Unwägbarkeiten wieder zu innerer Leichtigkeit zu finden und eine tiefe Gelassenheit zu entwickeln.

Es geht ganz einfach – Acht Tipps für mehr Leichtigkeit

In Balance kommen - Yoga, Atemübungen (Pranayama) und Meditation sind gerade jetzt besonders wichtig, um inneres Gleichgewicht zu erlangen und zu halten.

Sommer aktiv - Bewegung und Sonnenlicht sind die perfekte Kombi für das allgemeine Wohlbefinden

Digital Detox - Faktenbasierte Nachrichten und Social Media sind wichtig, um sich zu informieren. Sich zu sehr mit negativen Nachrichten auseinander zu setzen, schwächt jedoch. Besser nur kurze, feste Zeiten für den News-Check einplanen.

Leichter fühlen – Schon seit Jahrtausenden basiert die ayurvedische Ernährungslehre auf dem, was heute als Trend gilt: „Intervallfasten“. Die Umstellung der Ernährung ist gesund und verhilft „so ganz nebenbei“ auch äußerlich dazu, Ballast in Form von Kilos zu verlieren.

Soziale Kontakte stärken - Zusammen ist man weniger allein und gemeinsam lässt sich vieles leichter realisieren. Viele Menschen haben ein neues „Wir-Gefühl“ entwickelt, das inneren Halt gibt und glücklich macht.

Achtsamkeit - Achtsamkeit gegenüber sich selbst und seiner Umwelt ist wichtig und macht die Welt gleich ein kleines bisschen besser. Wer sich, seine Mitmenschen und seine Umgebung achtet, erkennt intuitiv, was gut für seine Gesundheit, seinen Geist und die Umwelt ist.



Ayurveda-Wissen - Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um mit einem gesünderen Lebensstil zu beginnen und sich mit dem uralten Heilwissen des Ayurveda zu beschäftigen, die ayurvedische Tagesroutine, morgendliche Abhyangas (Ganzkörper-Massagen) und andere Ayurveda-Empfehlungen aufzunehmen, die Ernährung umzustellen, Ayurveda Ernährungstipps und Ayurveda-Rezepte auszuprobieren, und den Ayurveda insgesamt ein wenig besser kennen zu lernen.

Think pink - Positivität, Optimismus, Hoffnung und ein klarer Blick in die Zukunft stimmen positiv und schaffen Raum für neue Gedanken und Lösungsansätze. Auch das konkrete Planen zukünftiger Aktivitäten, die momentan noch nicht möglich sind, wird oft als hilfreich angesehen.

Über Maharishi Ayurveda Europe

Die streng nach den jahrtausendealten vedischen Rezepturen und in klassischen aufwendigen und traditionellen Herstellungsverfahren zubereiteten Maharishi Ayurveda-Produkte sind 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 eine der führenden Marken für traditionellen Ayurveda.

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 Marke „Maharishi Ayurveda“ steht seit vielen Jahrzehnten erfolgreich für authentischen und traditionellen Ayurveda höchster Qualität in aller Welt.

Weitere Informationen: www.ayurveda-produkte.de

Videos und Webinare: www.youtube.com/channel/UCHW58vvhE_38yyBfaHQIBow/videos

Presse

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

Der Abdruck ist honorarfrei, Beleg erbeten – Herzlichen Dank

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Tina Engler – Agentur AltaMediNet für Maharishi Ayurveda Europe B.V.

E-Mail: t.engler@altamedinet.de

Telefon: +49 (0)172 414 33 42