

Ayurveda

WISSENSCHAFT DES LEBENS

– Heilkunst aus Indien

Die aus Indien stammende „Wissenschaft des Lebens“ ist die älteste Heilkunst der Welt. Seit über 3000 Jahren werden die Erkenntnisse vom harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele für die Verbesserung der Lebensqualität angewandt. Ayurveda dient zur Prävention und Heilung. Ayurveda sieht den Menschen als Einheit und berücksichtigt die Wechselwirkung des ganzen Organismus in Beziehung zur Natur. „Der ganzheitliche Ansatz umfasst auf bestimmte Grundenergien abgestimmte Ernährungsformen, Massagen, Ölgüsse und Bäder“ so die ausgebildete Heilpraktikerin **Sophie Christ** (Foto), die diese alternative Heilmethode seit Jahren in Ihrer Praxis praktiziert. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Lehre von den drei Bioenergien Vata (Luft) Pitta (Feuer) und Kapha (Erde), die jeder Mensch in sich vereint. Mehr darüber auch unter www.ayurveda-sarana.de.



Aus: „Augsburg Journal“, August 2012