

REISEUNTERLAGEN



Inhaltsverzeichnis

Was ist Ayurveda?

Die drei Doshas

Behandlungen

Vorbereitung auf die Kur

Das Kurhaus stellt sich vor

Das Ärzteteam

Tipps fürs Packen

Meine persönliche Packliste



Vorwort-

Ayurveda verbessert dein Leben!

Liebe Ayurveda Freundin, lieber Ayurveda Freund,

wir freuen uns, dass du dich entschieden hast, etwas nur für dich und deine Gesundheit zu tun. Du hast dir den perfekten Platz für deine Kur ausgesucht.

Damit du deine bevorstehende Ayurveda-Kur im Kurhaus Bad Bocklet in vollen Zügen auskosten kannst, haben wir ein paar Informationen zusammengestellt, die dir die Vorbereitung erleichtern sollen. Wenn du noch mehr über Ayurveda erfahren möchtest, kannst du gerne auf unserer Webseite in den Blogartikeln stöbern. Wir sind bei Rückfragen jederzeit für dich da und helfen dir auch gerne während deiner Kur weiter.

Falls du eine Gruppenreise gebucht hast, ist deine bel-Reisebegleitung schon vor Ort und freut sich, dich persönlich in Empfang zu nehmen. Dein Ansprechpartner steht dir während der gesamten Reise rund um die Uhr zur Verfügung, sei es als Unterstützung beim Arztgespräch, als Organisator von kleinen Touren, zur Erklärung der Anwendungen und vieles mehr.

Wir wünschen dir einen wundervollen Aufenthalt in Bad Bocklet, einen grandiosen Kurerfolg und hoffen, daß unser Solgan auch für dich zutrifft!

Liebe Grüße von deinem bel-Team



Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die bis heute viele Anwender in Indien, Nepal und Sri Lanka hat. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft. Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern **Ayus (Leben)** und **Veda (Wissen)** zusammen. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch. Zentrale Elemente des Ayurvedas sind Massagen und Reinigungstechniken, Ernährungslehre, spirituelles Yoga und Pflanzenheilkunde. David Frawley, ein zeitgenössischer amerikanischer Ayurveda-Experte, schreibt:

**„Die Grundregel lautet:
Was immer wir selbst tun können,
um unsere eigene Gesundheit zu stärken,
wirkt besser als das, was andere für uns tun.“**

Drei Prinzipien des Lebens (Doshas)

Ayurveda spricht von drei unterschiedlichen Lebensenergien, den sogenannten Doshas: Vata (Wind, Luft und Äther), das Bewegungsprinzip Pitta (Feuer und Wasser), das Feuer- bzw. Stoffwechselprinzip Kapha (Erde und Wasser). Diese kommen nach ayurvedischer Vorstellung in jedem Organismus vor, da sie

gemeinsam alle Vorgänge des Organismus ermöglichen. In einem gesunden Organismus sollten sich diese „Energien“ in einem harmonischen Gleichgewicht befinden. Anderenfalls rufen sie Fehler im System hervor.

Im Gesamteindruck gibt es bei jedem Individuum ein oder zwei generell vorherrschende Doshas, seltener sind alle drei gleich stark ausgeprägt. Es ist für den Arzt wichtig zu wissen, welche Doshas bei einem Menschen vorherrschen, da jeder Typ andere Medikamente und Behandlungen benötigt.

Der Arzt stellt das aktuelle Verhältnis der **Doshas** zueinander mittels Blickdiagnose, Befragung und der ayurvedischen Pulsdiagnose fest. Um die Balance wiederherzustellen und angesammelte Schlacken auszuleiten, werden Ernährungstherapie, Ordnungstherapie, Pflanzenheilkunde und bestimmte Reinigungsverfahren (Panchakarma) eingesetzt. Zu diesen Panchakarma gehören Fasten, Bäder, Einläufe, therapeutisches Erbrechen und Aderlass. Hinzukommen Massagen, Yoga- und Atemübungen, Farb- und Musiktherapie und der Einsatz zahlreicher ayurvedischer Arzneimittel.



VATA
·DOSHA·

ETHER AIR



PITTA
·DOSHA·

FIRE WATER



KAPHA
·DOSHA·

WATER EARTH



Die drei Doshas



Vata

(ausgesprochen Wata) stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „sich bewegen“. Es ist verantwortlich für alle Bewegungsabläufe im Körper, sowohl physische als auch psychische. Vata steht für das Prinzip der Leichtigkeit und der Veränderung. Als kosmische Verbindung symbolisiert es den Wind, das Grundprinzip ist Veränderung. Die Elemente sind **Äther und Luft** und die Einflüsse Aktivität und Bewegung. Vata ist **kalt, flexibel, trocken, durchdringend**.

Der Vata-Typ ist entweder sehr groß oder sehr klein und hat ein zart längliches Gesicht mit kleinen Augen, unregelmäßigen Zähnen und schmalere Lippen. Sein Körperbau ist leicht, das Gewicht oft gering. Er

neigt zu trockener Haut, trockenem und lockigen Kringelhaar. Besonders an Händen und Füßen sind Venen gut sichtbar. Der Vata-Typ **friert leicht** und hat eine Abneigung gegen kaltes und windiges Wetter. Er hat oft ein **unregelmäßiges Hungergefühl** und neigt zur Verstopfung. Dank seiner schneller Auffassungsgabe und einem **gutem Kurzzeitgedächtnis** geht er Dinge schnell an, sprudelt vor Ideen, aber wechselt oft das Thema und macht leere Versprechungen. Allerdings neigt der Vata-Typ auch zu Sorgen und Kummer sowie zu leichtem und unterbrochenem Schlaf.



Pitta

bedeutet „erhitzen“ und besteht aus den Elementen **Feuer und Wasser**. Es ist für alle biochemischen Aktivitäten verantwortlich, einschließlich der

Erzeugung von Wärme. Pitta hat einen Bezug zur **Sonne** und das Grundprinzip ist die Umwandlung. Es beeinflusst den Stoffwechsel. Pitta ist heiß.

Der Pitta-Typ hat einen mittelschweren Körperbau, **neigt zu Sommersprossen** und Muttermalen. Der Haaransatz ist hoch, Geheiratsecken und Glatzen bilden sich früh aus. Er liebt den Aufenthalt in der Natur, am Meer, in den Bergen, und muss sich sportlich betätigen, um sich gut zu fühlen. Hitze gefällt ihm überhaupt nicht. Sein Charakter ist **unternehmungslustig** und mutig, mit einem Hang zu Ungeduld und Ärgerlichkeit. Der Pitta-Typ arbeitet präzise und genau, **liebt Perfektion**, aber ist leicht erregbar. Er verfügt über eine mittlere Auffassungsgabe, gibt Erlerntes systematisch wieder und ist ein guter Redner. Sein **Hungergefühl ist stark** und die Verdauung gut, **er bevorzugt kalte Speisen** und kühle Getränke. Mahlzeiten lässt er nur ungern ausfallen.



Kapha

(ausgesprochen Kaffa) besteht aus den Elementen Wasser und Erde, das Grundprinzip ist die Trägheit. Es steht für **Stabilität**, das Nährende, Fürsorgliche, Mütterliche und ist auf körperlicher Ebene für alles Feste wie Knochen, Zähne und Nägel zuständig. Kapha ist kühl.

Der Kapha-Typ hat einen **stabilen und schweren Körperbau**, neigt aber zu Übergewicht und bewegt sich nicht gerne. Die Haut ist glatt und fettig, das Haar kräftig und dunkel. Sein Charakter ist stark und ausdauernd. Als **beständige Persönlichkeit** lässt er sich nur schwer aus der Ruhe bringen, steht zu seinem Wort und geht Dinge mit langsamer Auffassungsgabe aber gutem Langzeitgedächtnis methodisch und langsam an. Der Kapha-Typ nimmt Dinge schwer, neigt zu Melancholie und Jammerei. Sein Hungergefühl ist gering, die Verdauung langsam, der Schlaf oft tief und lang.

Panchakarma

Panchakarma bezeichnet einen Teil der Reinigungskur des Ayurveda unter Anwendung verschiedenster Methoden zur Ausschleusung von Stoffwechselabbauprodukten, unverdauten Nahrungsbestandteilen („mala“) und Umweltgiften („ama“). Auch eine geistige Entschlackung – zum Beispiel von belastenden Erfahrungen, unverarbeiteten Konflikte usw. – sollte während der Kur stattfinden.

Frei übersetzt heißt Panchakarma „**fünffache Handlung**“. Der Körper kann demnach auf fünf verschiedene Arten behandelt und gereinigt werden. Entscheidend dafür ist die jeweilige Konstitution des zu Behandelnden.

Panchakarma ist eine der Phasen der ayurvedischen Wiederherstellung der Lebensenergien, also den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Vor dem Panchakarma werden mobilisierende Anwendungen durchgeführt, im Anschluss folgt eine Phase der Stabilisierung.

Schlacken mobilisieren

Bei einer Panchakarma-Kur trinkt man häufig eine morgendliche Einnahme von Ghee auf nüchternen Magen, also ein kleines Glas geklärter und erwärmter Butter, welche die fettlöslichen Schlacken im Körper löst.

Je nach Dosha erfolgt die innerliche Mobilisierung der Schlacken auf verschiedene Art:

- Dominiert das **Kapha**-Dosha, kann ein Brechmittel verabreicht werden.
- Abführen unterstützt die Reduktion eines **Pitta**-Überschusses.
- Gegen zu viel **Vata**-Dosha haben sich Kräutereinläufe bewährt.





Diese innerliche Mobilisierung der Schlacken wird äußerlich durch verschiedene Ölbehandlungen, wie beispielsweise Abhyanga-Massagen oder Stirnölgüsse, ergänzt. Bei Bedarf können auch Inhalation von Kräuterrauch und Naseneinläufe auf dem Therapieplan stehen. Im Westen kommt meistens eine abgeschwächte Variante des Panchakarma zur Anwendung. So verzichtet man etwa auf das Erbrechen.

Ausgeglichene Doshas bei der Geburt

Jeder Mensch wird mit einer ihm eigenen Konstitution, das heißt einer nur ihm eigenen Mischung der drei Doshas geboren. Diese wird durch die Konstitution der Eltern sowie durch den Zeitpunkt der Empfängnis und weiteren Faktoren bestimmt. Die bei der Geburt festliegende Konstitution (Prakriti) stellt für die jeweilige Person die individuelle Norm eines ausgeglichenen Zustandes dar. Dabei kann durchaus eines der drei Doshas stark überwiegen, zum Beispiel bei einer Vata-Konstitution. Erst wenn das Gleichgewicht der Doshas relativ zur Konstitution ins Ungleichgewicht gerät – was durch schlechte Angewohnheiten, falsche Ernährung, Überarbeitung, usw. geschehen kann – entsteht ein unnatürlicher, potentiell krank machender Zustand (Vikriti). Die Folge: Wir werden anfällig für Krankheiten.



Behandlungen



Abhyamgam



Abhyamgam ist die rhythmische und synchronisierte Ganzkörpermassage mit warmem medizinischen Öl durch zwei Massagetherapeuten. Dies ist eine der längeren Behandlungen, die wir anbieten. Die Bewegungen und der Druck können variieren und werden auf Sie und Ihren Körper abgestimmt. Abhyamgam wird generell dazu eingesetzt, den Körper für weitere

ayurvedische Behandlungen vorzubereiten. Abhyamgams dauern gewöhnlich 45–60 Minuten und werden vor einem 15-minütigen Dampfbad angewandt.

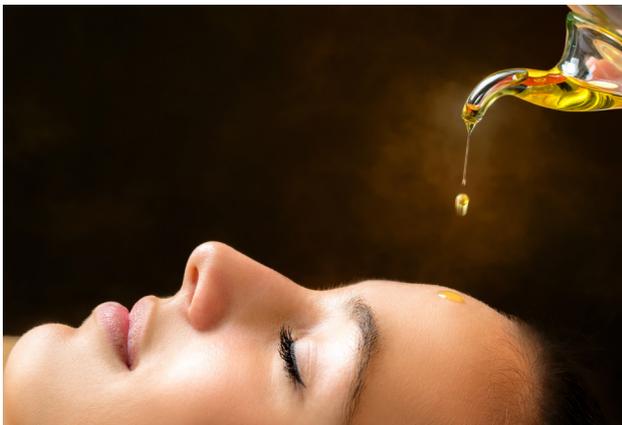


Pizhichil

Pizhichil bedeutet wörtlich „Drücken“. Während den Pizhichil-



Behandlungen drücken die Masseure das warme medizinische Öl in den ganzen Körper. Als solches ist er sowohl eine Ölmassage als auch eine Wärmebehandlung. Warmes medizinisches Öl wird mit Hilfe eines Tuchs, das immer wieder in Öl getränkt wird, auf den Körper aufgetragen. Das Schwitzen während der Anwendung gehört zu den Grundsteinen der Ayurveda-Behandlungen für die Therapie unterschiedlicher Krankheiten. Abhängig von den genauen Anweisungen der Ärzte



dauert diese Behandlung zwischen 45 und 75 Minuten. Vor der Behandlung wird der Körper durch eine zehnmünütige Abhyamgam darauf vorbereitet.

Shirodhara

Shirodhara ist das sanfte und kontinuierliche Gießen von warmem medizinischen Öl über die Stirn. Das Öl fließt aus einem kleinen Loch auf



der Unterseite eines aufgehängten Messingtopfes. Dieser ist so positioniert, dass das Öl sanft über die Stirn des Gastes läuft, welcher mit dem Blick nach oben auf einer speziell entworfenen Massageliege liegt. Shirodhara stärkt das zentrale Nervensystem und die Sinnesorgane, unterstützt den Abbau von Stress und Angstzustände und hilft bei Bluthochdruck, Schlafstörungen und

Konzentrationschwierigkeiten. Die Behandlung dauert zwischen 30 und 60 Minuten, je nach Anweisung der Ärzte.

Elakizhi



Bei Elakizhi wird ein Bolus aus unterschiedlichen Pflanzen, medizinischem Öl und Kräutern hergestellt. Diese Boli werden in warmes Öl getunkt und auf bestimmte Teile des Körpers gedrückt. Elakizhi verbessert die Blutzirkulation, stärkt die Muskeln, lindert Schmerzen und Steifheit. Außerdem wird es für Anti-Aging Zwecke eingesetzt. Vor Elakizhi wird der Körper durch eine 15- bis 25-minütige Abhyamgam auf die Behandlung vorbereitet, welche selbst 75 Minuten dauert.



Podikizhi

Podikizhi und Elakizhi sind sehr ähnlich. Der Unterschied besteht darin, dass beim Podikizhi anstelle von Kräutern pulverisierte Kräuter in die Boli eingesetzt werden. Diese Kräuter werden in Öl erhitzt bzw. gekocht. Podikizhi heilt Verstauchungen und Körperschmerzen und stärkt und verjüngt die Gelenke, Muskeln und das Weichgewebe. Vor Podikizhi wird der Körper durch eine 15 bis 25-minütige Abhyamgam auf die Behandlung vorbereitet, welche selbst 75 Minuten dauert.

Navarakizhi

Navarakizhi ist eine weitere Behandlung, die Boli verwendet, die jedoch mit einer speziellen Art von Reis gefüllt werden. Den Reis bezeichnet man als Navara-Reis, ihm werden medizinische Eigenschaften zugesprochen. Der Reis wird mit Milch



und Kräutern gekocht und zu einem Bolus geformt. Der Kizhi wird in eine Mischung aus Milch und einem medizinischen Sud getunkt, die auf den ganzen Körper aufgetragen wird. Diese Behandlung kommt in der Erholungsphase nach Verletzungen und Traumata, bei Muskelabbau, Arthritis, allgemeiner Schwäche, Lähmung, Gelenkschmerzen und Muskelkater zum Einsatz. Vor Navarakizhi wird der Körper durch eine 15- bis 25-minütige Abhyamgam auf die Behandlung vorbereitet, die selbst 75 Minuten dauert.

Udwarthanam



Das ist eine Ganzkörpermassage, ähnlich der Abhyamgam, bei welcher anstelle des medizinischen Öls unterschiedliche pulverisierte Kräuter verwendet werden. Dies ist die ayurvedische Version von tiefer Gewebemassage und Ganzkörperpeeling. Udwarthanam wird erfolgreich für die Behandlung von Fettleibigkeit, diabetischer Neuropathie, Lähmung, Hautproblemen, Ischiasbeschwerden und Gefäßsklerose eingesetzt. Vor Udwarthanam wird der Körper durch eine 15- bis 25-minütige Abhyamgam auf die Behandlung vorbereitet, die selbst 75 Minuten dauert.

Dhanyamlam Kizhi

Dhanya ist eine Getreideart, amla Essig, der durch Fermentierung entsteht. Dhanyamlam Kizhi ist ein Kizhi, bei dem aus pulverisierten Kräutern ein Bolus hergestellt wird, der wiederum in das erhitzte und fermentierte Getreide getunkt wird. Diese Behandlung findet vor allem bei Erkrankungen mit starken Schmerzen, Schwellungen und brennendem Gefühl sowie stark degenerativen Krankheiten ihre Anwendung. Vor Dhanyamlam Kizhi wird der Körper durch eine 15- bis 25-minütige Abhyamgam auf die Behandlung vorbereitet, welche selbst 75 Minuten dauert.



Dhanyamla Dhara



Diese Behandlung nutzt Dhanyamla, wie im zuvor bereits beschrieben, in der Form eines Dhara. Lauwarmes Dhanyamla wird kontinuierlich über den Körper gegossen. Diese Behandlungsmethode wird zur Senkung des Cholesterinspiegels und zur Reduktion übermäßigen Fettgewebes, zur Aktivierung der Nerven und der Durchblutung, zur Revitalisierung und Wiederherstellung von Energie eingesetzt und dient zusätzlich dem Peeling der Haut. Vor Dhanyamla Dhara wird der Körper durch eine 15- bis 25-minütige Abhyamgam auf die Behandlung vorbereitet, welche selbst 75 Minuten dauert.

Nasyam



Nasyam ist eine wichtige Anwendung für die Behandlung von Krankheiten im Bereich des Kopfs. Hierbei werden medizinisches Öl und Pulver in die Nase gegeben. Nasyam hilft dabei, Giftstoffe aus dem Kopf, Nacken, Gehirn, Augen, Ohren, der Nase und dem Hals zu entfernen. Zunächst wird die Abhyamgam-Behandlung in Gesicht, Nacken und Brustbereich angewandt. Darauf folgt ein Dampfbad. Anschließend wird das medizinische Öl durch ein speziell hierfür entworfenes kleines Gefäß in die Nase gegossen. Diese Behandlung dauert normalerweise 30 Minuten und wird im Behandlungsraum ausgeführt.



Vorbereitung auf die Kur



Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude!

Um deine Panchakarma-Kur zu einem guten Erfolg zu führen, empfiehlt es sich, im Vorfeld bereits einige Maßnahmen zu Hause umzusetzen. Eine tiefgreifende Reinigung, wie sie im Rahmen einer Panchakarma-Kur stattfindet, ist eine intensive Erfahrung, ein eindrückliches Erlebnis vor allem beim ersten Mal. Es ist daher sehr hilfreich, dich auf diese Zeit bereits zu Hause, im gewohnten Umfeld, einzustimmen. Mit der Ernährung kann man vorab im Körper ganz leicht einige wenige Weichen stellen, die den Erfolg der Kur unterstützen.

Hier ein paar Tipps:

- Gewöhne dir schon etwa vier Wochen vor der Kur einen regelmäßigen Lebensrhythmus an.
- Versuchen, zu denselben Zeiten aufzustehen und zu Bett zu gehen,
- Lege deine Hauptmahlzeit des Tages möglichst in die Mittagszeit, wenn die Verdauungskraft am größten ist.
- Gehe nach dem Mittagessen lieber eine Runde spazieren, statt ein Mittagsschläfchen zu machen.
- Gehe vor 22 Uhr zu Bett und stehe gegen sechs Uhr auf.
- Beende deine letzte Mahlzeit bis spätestens drei Stunden vor der Bettruhe und schließe dein Frühstück vor acht Uhr ab.
- Richte für deinen E-Mail-Verkehr, Handynutzung, Fernsehzeiten usw. bestimmte Zeitrahmen ein und reduziere diese allmählich.

- Teilen deinem Umfeld mit, dass bei dir Veränderungen anstehen. Das schafft Verständnis und vermeidet Missverständnisse, etwa weil du vielleicht eine Einladung ablehnen.

Grundsätzlich ist es empfehlenswert...

Genussgifte wie Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten, Nikotin und andere bereits vor Beginn der Kur deutlich zu reduzieren, bestenfalls ganz darauf zu verzichten. Je nach Konsum sollte schon bis zu vier Wochen vor Reiseantritt mit der Reduzierung begonnen werden. Bei Kaffee sowie Schwarz- und Grüntee sollte die letzte Tasse vier bis fünf Tage vor Reiseantritt getrunken sein, damit der Koffein-/Teein-Entzugskopfschmerz nicht unnötig die Kur belastet.

Im Rahmen dieser „Vorkur zu Hause“ solltest du speziell im Bereich der Ernährung folgende Dinge beachten und möglichst konsequent einhalten:

- Während der Kur sollen Gifte, Schlacken und Belastendes (sog. „Ama“) aus deinem Körper entfernt werden, dafür sollten die feinen Körperkanäle offen und frei von Blockaden sein. Verzehre niemals Milch oder Milchprodukte zusammen mit Obst. Kombiniere niemals Heißes mit Kaltem.
- Verzichte auf kalte Getränke. Lasse die Dosen im Regal stehen und stelle deine Mikrowelle in den Keller.
- Koche deine Mahlzeiten möglichst immer frisch aus frischen Zutaten.



- Nehme möglichst drei warme Mahlzeiten am Tag ein und verzichte auf Zwischenmahlzeiten und Snacks. Thermobehälter für die Arbeit leisten hier gute Dienste. Starten kraftvoll in den Tag mit einem Getreidebrei (Korn mit Wasser kochen) und etwas **gedünstem Obst**. Du wirst erstaunt sein, wie viel Energie dir dieses Frühstück liefert, ohne zu beschweren.
- Gönn dir am Mittag den Genuss von **frischem Gemüse** in Kombination mit Reis oder anderem Getreide wie Bulgur, Hirse o.ä. und koche dir dazu einen Dal, eine Art dickflüssige **Linsensuppe**. Linsen, Bohnen und Erbsen sind Eiweißträger und ein sehr guter Ersatz für Fleisch. Wer es gern knackig mag, dünstet das Gemüse nicht so weich und macht sich ab und zu einen Gemüsetaler, etwa aus Zucchini und Kartoffeln, oder auch mal einen Salat.
- Du könntest dir auch KITCHARI kochen. Was ist Kitchari? Es ist ein indisches Gericht aus **Mungobohnen und Basmatireis**, das traditionell mit Ghee, verdauungsfördernden Gewürzen und frisch gekochtem Gemüse zubereitet wird. In Bezug auf die Doshas wirkt Kitchari ausgleichend auf Vata, Pitta und Kapha, was es zu einer **tridoshischen Mahlzeit** macht. Kitchari ist reich an gesunden Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen. Du fühlst dich den ganzen Tag über gesättigt und energiegeladen. Das Rezept findest du auf der nächsten Seite. Würze dein Essen mit **verdauungsfördernden** (möglichst frischen) Kräutern und Gewürzen. Lasse den Tag ausklingen mit einer guten Suppe (natürlich auf Gemüsebasis).
- Wer es ab und zu kräftig braucht, kann z.B. einen kleinen Rest vom Mittagsreis dazugeben oder eine halbe Kartoffel. Genieße deine Suppe klar und leicht.



- Wer es ab und zu kräftig braucht, kann z.B. einen kleinen Rest vom Mittagsreis dazugeben oder eine halbe Kartoffel. Genieße deine Suppe klar und leicht.
- Abends bitte **keine Rohkost**, da diese viel zu schwer verdaulich ist. Rezepte für eine reichhaltige und abwechslungsreiche vegetarische Kost im Rahmen der Vorbereitung auf deine Panchakarma-Kur findest du im Internet oder in ayurvedischen Kochbüchern. Mengenmaß für jede Mahlzeit gilt die eigene Hand. So viel, wie in zwei Hände passt, entspricht der optimalen Portionsgröße. Das ist die Menge, die von unserem Körper gut verarbeitet und verstoffwechselt werden kann, ohne dass ein Zuviel und somit **Unverdauliches eingelagert** werden muss.
- Ein guter Zeitpunkt für Veränderungen im Leben ist immer die arbeitsfreie Zeit. Beginne mit den Veränderungen am besten an einem Wochenende. Sorge zumindest an den ersten beiden Wochenenden dafür, dass du keine Termine und Verpflichtungen sondern wirklich frei hast.
- Du wirst merken, dass Veränderungen Zeit und Energie benötigen. Verzichte möglichst während der gesamten Kur auf jegliche **Medien**, insbesondere die elektronischen und digitalen.
- Vielleicht kannst du in dieser Zeit schon mit einem **Dankbarkeits-Buch** starten? Mehr Informationen zu diesem Thema findest du auf unserer Webseite.
- Kennst du schon **Ghee**? Ghee ist die geklärte Butter des Ayurveda. In europäischen Regionen wird sie oft auch Butterschmalz genannt. Ghee ist Lebensmittel und Medizin in einem. Auch kann Ghee sowohl innerlich als auch äusserlich eingesetzt werden und stellt in beiden Formen ein unverzichtbarer Bestandteil der ayurvedischen Heilkunst dar. Leicht zum Zubereiten und schmeckt lecker! Das **Rezept** findest du auf der nächsten Seite.

Für den Erfolg der Kur solltest du dich für diese vorbereitenden Maßnahmen ausreichend Zeit nehmen. Sei neugierig auf spannende Erfahrungen mit sich selbst und freue dich auf einen guten Kurerfolg durch eine gute und konsequente Vorbereitung.

Kitchary Rezept

Zutaten:

- ½ Tasse Basmati-Reis (gespült)
- ½ Tasse Mungobohnen (über Nacht in einer Schüssel mit Wasser eingeweicht)
- 2 Esslöffel Ghee (oder Kokosnussöl)
- ½ Teelöffel Fenchelsamen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- ½ Teelöffel Bockshornkleepulver
- ½ Teelöffel Ingwerpulver
- ½ Teelöffel schwarzes Paprikapulver
- 1 Esslöffel Kurkumapulver
- 1 Prise Knoblauchpulver oder Scharfgarbe/Asafetida
- 6 bis 10 Tassen Wasser
- ½ Teelöffel Meersalz

Zubereitung:

Die Mungobohnen abtropfen lassen und mit dem Reis vermischen. Reis und Mungobohnen waschen, bis das Wasser klar ist, dann abtropfen lassen. Ghee in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen. Fenchel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen hinzugeben und anbraten, bis die Samen anfangen zu platzen. Bei Bedarf mehr Ghee zugeben, dann Bockshornkleepulver, schwarzes Paprikapulver, Ingwerpulver, Kurkumapulver und Knoblauchpulver in die Pfanne geben und alles miteinander vermischen. Als Nächstes den Reis und die geteilten Mungobohnen hinzufügen und 1-2 Minuten anbraten. 6 Tassen Wasser in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Sobald das Kitchari kocht, den Deckel auflegen und die Hitze auf ein niedriges Köcheln reduzieren. Lasse das Kitchari 20 Minuten lang kochen und fügen Sie dann das Gemüse Ihrer Wahl aus der untenstehenden Liste hinzu und kochen Sie es weitere 20-30 Minuten. Während das Kitchari kocht, kannst du je nach Bedarf Wasser hinzufügen, damit die Mischung feucht und wie ein Eintopf bleibt. Vor dem Servieren das Kitchari probieren und nach Geschmack würzen.



Ghee Rezept

Die **Butter** in einem Topf bei mittlerer Hitze langsam zum Schmelzen bringen. Gelegentlich umrühren, um Anbrennen zu vermeiden.

Während des Erwärmens bildet sich auf der flüssigen Butter ein weißer Schaum. Schaum mit einem Esslöffel von der Oberfläche abschöpfen.

Ghee weiter köcheln lassen, dabei auf die Temperatur achten. Die Butter darf nicht anbrennen. In der Zwischenzeit einen Kaffeefilter oder ein sauberes dünnes Leinentuch in einem Küchensieb platzieren und ein sauberes Glas mit Deckel bereit stellen.

Das Wasser ist vollständig verdampft, wenn der Topfinhalt goldgelb und klar geworden ist. Rühren ist notwendig, um ein Absetzen des Fettes am Boden zu vermeiden. Das flüssige Fett nun vorsichtig durch den Filter in das Glas gießen.

Das flüssige Ghee in dem Glas abkühlen lassen und nach ein bis zwei Stunden verschließen. Das Ghee kann auch bei Raumtemperatur gelagert werden und hält sich mehrere Wochen.



Das Kurhaus stellt sich vor

Kurhaus Bad Bocklet

Das Kurhaus Bad Bocklet ist ein Ort der Ruhe und der Besinnung und zugleich eine Quelle für Kraft und Energie.

Wir laden Sie ein an diesen wunderbaren Ort der Ruhe und Kraft. Menschen, die Erholung suchen, genießen hier eine erholsame Auszeit für Körper, Geist und Seele. In den liebevoll renovierten Räumlichkeiten der historischen Kuranlage finden Sie Ihren eigenen Platz zur ganzheitlichen Regeneration und Prävention, hier schöpfen Sie neue Kräfte.

Zimmer

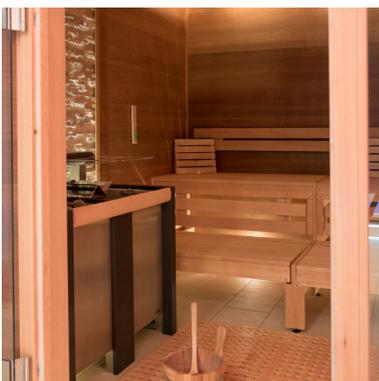
Unsere Zimmer bieten Ihnen einen wunderbaren Ort für innere Einkehr. Geschmackvoll und mit modernem Komfort ausgestattet fühlen Sie sich schnell wie zu Hause.

WLAN-Zugänge sind im Haus vorhanden.

Das Spa/Badehaus

Das Herzstück des Kurhauses ist das wunderschöne Badehaus mit großzügigem Spa-Bereich. In dem 2019 eröffneten Neubau finden Sie eine wunderbare Welt voller Wellness-Ideen vor.

Genießen Sie täglich in unseren hellen, lichten Räumen wohltuende Massagen. Darüber hinaus steht Ihnen unsere Saunalandschaft, ein Dampfbad, ein Eisbrunnen, ein Erholungsraum und unser großes Schwimmbad (7 x 13m) zur Verfügung.



Das Ayurveda-Zentrum

Die Leitung der Ayurveda-Abteilung liegt in den Händen des erfahrenen, Deutsch sprechenden Ayurveda-Spezialisten Sajan Joseph Vadakkan Simon und seiner Frau Dr. Ansheena Davis Thekken. Beide verfügen über langjährige Expertise in der praktischen Anwendung der traditionellen indischen Medizin in Indien und in Deutschland. Dadurch sind sie sowie das gesamte Team auch mit der deutschen



Der Kurpark

Im historischen Kurpark von Bad Bocklet wandelten schon königliche Hoheiten. Die herrlich bepflanzten Anlagen laden mit ihren vielen Wegen zu einem Spaziergang ein.

Die Parkbänke bieten Ihnen die Möglichkeit für Momente des Innehaltens und Nachdenkens. Der Kurpark wird Sie als ganz besonderer Ort der Ruhe und der Stille bei Ihrer Erholung und Regeneration begleiten.

Der Kurpark liegt direkt im Gebäude-Ensemble des Kurhauses und ist praktisch der „Garten“ für unsere Gäste.

Der Kurort

Das Staatsbad Bad Bocklet gehört zur Gesundheitsregion „Bäderland Bayerische Rhön“. Die Lage im einzigartigen Biosphärenreservat Rhön bietet zahlreiche Möglichkeiten für Ausflüge und Wanderungen in der Umgebung. Ein gemütlicher halbstündiger Spaziergang bringt sie z.B. nach Schloss Aschach, einer mittelalterlichen Burg aus dem 12. Jahrhundert. Sie wurde im 16. Jahrhundert mehrfach zerstört und wieder aufgebaut. 1955 ging das Schloss als Schenkung in den Besitz des Bezirks Unterfranken über. Heute befinden sich im Schloss und in seinen Nebengebäuden drei sehr interessante Museen mit wechselnden Ausstellungen.

Das Ärzteteam



ANSHEENA DAVIS THEKKEN wurde in Indien der Dokortitel (MD Ayu) Pharmakologie im Ayurveda von der Kerala University of Health Sciences Indien verliehen und vom Kerala-Gesundheitsministerium zugelassen.

Erfahrenes Ärzteteam

SAJAN JOSEPH VADAKKAN SIMON hat den Medical Doktor (MD Ayu) in Innerer Medizin Ayurveda an der University of Kerala und die Zulassung des Gesundheitsministeriums des Staates Kerala erworben.



Engagierte Therapeuten



Die engagierten Ayurveda-Spezialistinnen und -Spezialisten praktizieren seit vielen Jahren die traditionelle Indische Medizin. *bel*-Gäste profitieren von dem wertvollen Wissens- und Erfahrungsschatz unserer Experten. Sie erleben authentisches Ayurveda wie in Indien – vielleicht sogar noch besser als in Indien.

Lageplan



Adresse:

Kurhausstr. 2
97708 Bad Bocklet
Tel. 0970877-0
info@kurhaus-bad-bocklet.de
www.kurhaus-bad-bocklet.de

Gastronomisches Angebot

Sehr lecker! Du wirst die hochwertige, gesunde Küche lieben. Das Hotel serviert dir sowohl regionale Produkte als auch ayurvedische Kost. Lasse dich überraschen.

Speisesaal

Frühstücksbuffet: 7.30 – 10 Uhr

Mittagsmenü: 12 – 13.30 Uhr

Abendbuffet: 18 – 19.30 Uhr

Informationen von deinem Hotel

An- und Abreise

Am Anreisetag steht Ihnen ihr Zimmer ab 14 Uhr zur Verfügung, am Abreisetag bis zehn Uhr.

Gästekarte Bad Bocklet

Eine Gästekarte für Bad Bocklet erhältst beim Check-in an der Rezeption. Mit dieser kannst du den Bus kostenfrei nach Bad Kissingen und zurück nutzen. Außerdem gibt es eine Vielzahl an Vergünstigungen. Diese stehen auch auf der Rückseite deiner Karte.

Parken

Kostenlose Parkplätze stehen dir in begrenzter Anzahl am Hotel zur Verfügung. Ein großer kostenloser Parkplatz befindet sich zudem nur wenige Gehminuten vom Hotel entfernt.

Garagen

Abschließbare Garagen stehen in begrenzter Anzahl gegen eine Tagesgebühr von 8 Euro zur Verfügung. Frage bei längeren Aufenthalten nach unseren Sonderkonditionen.

Safe / Schließfach

Ein Safe befindet sich in deinem Kleiderschrank. Eine Anleitung liegt dabei. Das Hotel übernimmt keine Haftung für nicht eingeschlossene Wertsachen.

Sauna- und Schwimmbadlandschaft

Montag bis Sonntag: 10 – 21 Uhr

Für Frühschwimmer: Montag bis Sonntag 7.15 Uhr – 8.15 Uhr

Telefon

Für eine Amtsleitung nach außerhalb wähle die „0“. Um ein anderes Gästezimmer zu erreichen, wähle die Zimmernummer. Du erreichst das Team von Kurhaus unter folgenden Durchwahlen: Rezeption „500“ / Restaurant „820“.

WLAN

Das WLAN im Kurhotel ist kostenfrei. Verbinde dich mit Kurhaus und gebe das Passwort: **Caritas2017** ein.

Yoga

Im Kurhaus wird täglich von 7.30 – 8.30 Uhr Yoga angeboten.

Veranstaltungen

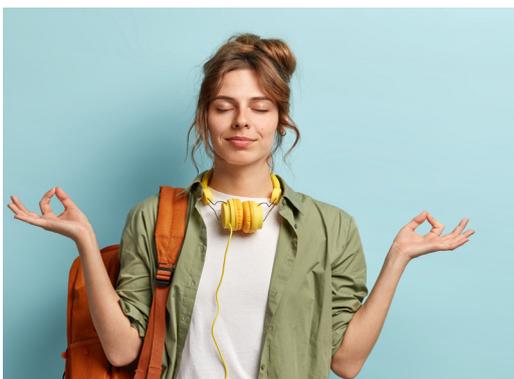
Das aktuelle Wochenprogramm von Bad Bocklet bekommst du bei deiner Anreise ausgehändigt oder du kannst es jederzeit in der Kur- und Touristikinfor- mation erhalten.

Rauchen

Das Kurhaus Hotel Bad Bocklet ist ein reines Nicht-Raucher-Hotel.

Housekeeping/ Zimmerreinigung

Das Housekeeping wechselt die Bettwäsche alle fünf Tage. Selbstverständ- lich wechseln das Hotel die Bettwäsche auch auf Wunsch. Für frische Hand- tücher lege einfach die benutzten auf den Boden. Gerne stellt das auch All- ergiker-Bettwäsche zur Verfügung. Die Zimmerreinigung erfolgt montags bis samstags zwischen acht und zwölf Uhr. Als Gastgeber in christlicher Träger- schaft findet im Hotel sonntags keine Komplett-Zimmerreinigung statt. Ger- ne bieten das Haus auf Anfrage einen kleinen Wäscheservice (Austausch der Frottierwäsche) auch sonntags an. Melde dich hierzu bis Samstagabend, 18 Uhr, an der Rezeption unter „500.“



Tipps fürs Packen

- Bademantel im Zimmer
- Badehandtücher auf dem Zimmer
- Fön auf dem Zimmer
- Wasserkocher auf dem Zimmer
- Badeanzug
- Ältere Wäsche und Kleidung wegen Ölkontakt
- Kartenspiele oder Brettspiel für die Abendunterhaltung
- Haarklammern zum Hochstecken (bei Behandlungen)
-
-
-
-

Meine persönliche Packliste

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Meine Fragen an das Ärzteteam

























Welche Medikamente nehme ich regelmäßig ein?













Welche operativen Eingriffe wurden durchgeführt?









Fragebogen zu Ihrer Ayurveda-Reise

Ihre persönliche Meinung ist uns sehr wichtig und ermöglicht eine ständige Verbesserung unserer Leistungen. Vielen Dank für deine ehrliche Einschätzung der Reise. Wäre es möglich uns diesen Frage nach Beendigung der Reise zu zusenden?

Ihr Reiseziel

Ihr Reisedatum

Ihre Reiseleitung (Name)

Unsere Mitarbeiter im Büro waren (1 = sehr gut / 5 = ungenügend)

kompetent	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
freundlich	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
hilfsbereit	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
telefonisch gut erreichbar	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

Anmerkungen _____

Reiseablauf

Reiseablauf	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Verhältnis Aktivität/Freizeit	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Gruppenatmosphäre		1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

Anmerkungen _____

Reiseleistungen

Transfer	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Unterbringung	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Reiseleitung	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Preis-Leistungsverhältnis	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Gesamtbeurteilung	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

Anmerkungen _____

Ihre Ayurveda-Kur

Ayurvedische Vollpension	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Ärztliche Betreuung	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Ayurvedische Anwendungen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Atmosphäre im Hotel		1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

Würden Sie diese Reise weiterempfehlen? Ja nein

Das gefällt mir bei bel Reisen _____

Verbesserungsvorschläge: _____

Das vermisse ich bei bel Reisen _____

Wodurch wurden Sie auf uns aufmerksam?

Internet Empfehlung Messe Sprachschule

Sonstiges _____

Statistische Angaben

Ich bin männlich weiblich

Mein Alter unter 40 40 bis 50 50 bis 65 über 65

Ich verreise im Durchschnitt pro Jahr

1 x 2 x 3 x öfter als 3 x

Herzlichen Dank für Deine Mithilfe!!

Notizen



























bel Reisen
Echterdinger Str. 53
70794 Filderstadt
Telefon 0711-3270977
Fax 0711-3270975
www.bel-reisen.de
info@bel-reisen.de

