



Ayurveda Natur Heilen

Ihre Gesundheit und Wohlbefinden sind unser Ziel

Zentrum für traditionelles Ayurveda

Naturheilkunde Homöopathie

komplementäre Methoden

Seminare Fortbildungen

Praxisgemeinschaft

Sandra Krust Heilpraktikerin



Aus unserem Ayurveda Behandlungsangebot

- ✂ Abhyanga- und Marma-Massage
- ✂ Schwitzpackung oder Ölpackung
- ✂ Shirodhara Stirnölguss
- ✂ Garshan oder Udvartana Massage
- ✂ Kaash-Fußmassage oder Fußreflex
- ✂ Kopf- oder Gesichtsmassage
- ✂ Nasya-Behandlung
- ✂ Lymphdrainagen
- ✂ Ernährungsberatung
- ✂ Natur-Kosmetik
- ✂ große und kleine Specials
- ✂ Tagespakete
- ✂ individuelle Zusammenstellungen

Ist keine Preisliste inliegend?

Bitte rufen Sie uns an unter: 089 166 54 93
oder besuchen uns im Internet:
www.Ayurveda-Muenchen.de

✂ Die jahrtausende alte Lehre vom gesunden Leben

Ayurveda entwickelte sich zwischen 3000 v. C. und 1000 v. C. in Indien: „Ayus“ (Leben) und „Veda“ (Wissenschaft/Lehre) Schon 500 v. C. definiert der große Ayurveda-Gelehrte *Sushruta*:

„Ein Mensch ist gesund, dessen Physiologie, Gewebe und Ausscheidungen im Gleichgewicht sind, und dessen Seele, Sinne und Geist sich dauerhaft im Zustand inneren Glücks befinden“

Dieser uralte Ansatz ähnelt im Übrigen sehr dem heutigen Leitsatz der WHO in Genf. Hildegard v. Bingen und Paracelsus z.B. haben uns vergleichbare ganzheitliche Gesundheits-Ansätze und vorbeugendes Denken für unsere Breiten überliefert.

Setzt man vedische Philosophie richtig um, erscheint Ayurveda gar nicht mehr so exotisch.

Ayurveda passt sich den vom Umfeld gegebenen Bedingungen an, und bildet die wohl vielfältigste und variantenreichste Gesundheits-Methode.

Vertrautes und vergessenes Wissen unseres Kulturkreises um die heilsame Wirkung unzähliger Kräuter, Öle und Gewürze lässt sich spielend integrieren, kombinieren und im Ayurvedischen Sinne anwenden.

Ayurveda setzt sich mit der ganzen Welt auseinander und baut auf der Rolle des Menschen im Universum auf. Als Teil des Universums sollen wir mit den Naturgesetzen in Einklang leben.

Umgesetzt auf die Bedürfnisse des westlichen Lebens kann Ayurveda hierzulande sehr sinnvoll angewendet werden und bietet Möglichkeiten, als Komplementärpartner anderer Methoden greifbar, verständlich und praktikabel zu sein.

☯ Ayurveda

basiert auf physikalischen, chemischen, und biologischen Vorgängen, aber auch der spirituelle Aspekt im Verstehen und Behandeln menschlicher Krankheitsformen wird berücksichtigt.

Die Tridosha-Lehre

Vitalkräfte und energetische Prinzipien werden Doshas genannt (sanskrit: „das was sich verändert“).

Sie sind für alle körperlichen, geistigen und seelischen Abläufe zuständig und werden den Elementen wie folgt zugeteilt:

☯ **Vata** (Luft, Äther): Prinzip der Bewegung und Trockenheit

☯ **Pitta** (Feuer, Wasser): Prinzip von Energie und Umwandlung

☯ **Kapha** (Erde, Wasser): Prinzip von Zusammenhalt, Stabilität

Wir unterscheiden zwischen der Grundeinstimmung

des einzelnen Menschen von Geburt an und der „Konstitution“ der jeweiligen Situation, in der sich der Mensch befindet.

Vata, Pitta, Kapha

befinden sich in Ihrer individuellen Grundeinstimmung ständig in einem labilen Gleichgewicht.

Ernährung, Lebensweise, soziales Umfeld, und viele andere Faktoren können Doshas aus der Balance bringen. Sie werden dann als „*Krankmacher oder Verderber*“ bezeichnet. Ziel von Ayurveda ist das Gleichgewicht der Doshas zu erhalten oder wieder herzustellen. Eine leichte Disharmonie wird anfangs oft kaum ernst genommen. Längerfristig unbehandelt jedoch können Ungleichgewichte zu Krankheit führen.

Mischtypen:

Meist bestimmen ein oder auch zwei Prinzipien Natur und Temperament des Einzelnen.

Nach Bestimmung des vorherrschenden, bzw. Aus dem Lot geratenen Doshas anhand einer Konstitutionsanalyse, wird auf Wunsch ein Plan für alltägliche Gesundheits-Routine, Körperpflege, Therapie und sonstige begleitende Maßnahmen empfohlen.

Ayurveda Natur ☯ Heilen

bietet individuelle Gesundheitsvorsorge:

Prävention und Stressreduktion

Wohlbefinden fängt bei uns mit einer Tasse Tee an... Beim ersten Besuch füllen Sie einen kleinen Fragebogen aus, der uns hilft die Substanzen für die Behandlung auf ihren ganz persönlichen Typ abzustimmen.

Einige Kräuteröle basieren auf traditionellen Herstellungsverfahren, teils aus frisch gepflückten Wildwuchskräutern, die in stunden- und tagelangen Abkochungen verarbeitet werden. Wir arbeiten auch mit kaltgepressten Kräuterölen, z. B. Brennnessel-, Bärlauch-, Löwenzahn-, und Himbeerblätter Öl, fettem Lavendel-, Ringelblumen-, oder Beerensamen-Ölen. Hochwertig, biologisch, teils aus Indien, teils aus der Region.

Unser Behandlungsangebot soll helfen, leichter mit Streß und Überforderung im Alltag fertig zu werden und in schonender und ganzheitlicher Weise den Körper zu reinigen und zu pflegen, sanft entgiften und auszuleiten, das vegetative Nervensystem zu stabilisieren und das Immunsystem begleitend zu unterstützen.

Ein ganzheitliches Konzept

aus traditionellen ayurvedischen Behandlungen, vereint mit alter und neuer westlicher Naturheilkunde.

Ayurveda Therapeuten/innen arbeiten gemeinsam mit Heilpraktiker/innen und komplementären Methoden vereint in einer Praxisgemeinschaft.

Es erwartet Sie ein reiches Spektrum an Therapeuten in einer rundum angenehmen und stimmigen Atmosphäre

Wir erheben auf Wunsch eine **Anamnese** (Krankheitsgeschichte) und erstellen mit Ihnen zusammen einen **Behandlungsplan**.

Die diagnostischen Mitteln reichen von der Augendiagnose, Dunkelfeldmikroskopie, Antlitzdiagnose, Zungen- und Pulsdiagnose über die klassische Anamneseerhebung bis zur ganz „normalen“ Untersuchung wie körperlicher Befund, Blutdruck etc.

Welche Therapierichtung für Sie die passende sein kann? Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Ayurveda Natur Heilen

Unsere **Therapierichtungen** umfassen derzeit:

- ☞ traditionelle Ayurvedabehandlungen auch mit westlichen Heilkräutern
- ☞ Anwendungen aus der Volksheilkunde
- ☞ Homöopathie
- ☞ Pflanzenheilkunde
- ☞ Astromedizin
- ☞ Shiatsu
- ☞ Reiki
- ☞ Feldenkrais Methode®
- ☞ u.v.m.

Diese Heilrichtungen können je nach Versicherung anteilig von den Krankenkassen übernommen werden.

Sprechen Sie mit Ihrer Versicherung oder fragen Sie uns.

Unsere Praxisgemeinschaft

Bietet für **interne und externe Kollegen** Seminare und Workshops aus den Bereichen

- ☞ Ayurveda
- ☞ Naturheilkunde
- ☞ Astromedizin

Aber auch Coaching für Neu- und Wieder-Einsteiger

Therapeuten und Veranstalter kleiner Seminare oder Gruppen haben die Möglichkeit der Nutzung unserer **Räume** mit

- ☞ gemeinsamer Buchungsrezeption und
- ☞ Infrastruktur neben einer
- ☞ Vielzahl von Synergien.

Aktuelle Veranstaltungen und Angebote finden Sie auf unserer Seite.

www.ayurveda-muenchen.de
und
www.Heilkunst-Muenchen.com

Therapiekonzepte und Diagnoseformen

♫ Homöopathie

die sog. "sanfte Medizin" arbeitet mit homöopathischen Verdünnungen (Potenzen) von natürlichen Wirkstoffen.

Je höher die Potenz, desto stärker wirkt sie auf den Mensch. Potenzen für den körperlichen Bereich, mittlere Potenzen für den funktionellen und Hochpotenzen für den geistigen Bereich. Es kommen sogar Mittel zur Anwendung, die in Ihrer Ursubstanz giftig sind. Denn durch die Verdünnung werden selbst unverträgliche Substanzen zum Heilmittel. Nicht mehr nachweisbar im Reagenzglas, ist aber noch die „Information“ der Ursubstanz vorhanden und diese heilt „Gleiches mit Gleichem“.

Entstanden ist die Homöopathie durch Selbstversuche. Bekannt ist der Eigenversuch mit der Chinarinde von Samuel Hahnemann. Nach längerer Einnahme bekam Hahnemann Malariasymptome. Er folgerte, dass ein Mittel in der Überdosierung, genau die Symptome verursacht, die es in homöopathischer Verdünnung zu heilen bzw. lindern vermag. So entstand das Prinzip der Homöopathie: Gleiches mit Gleichem heilen.

Seinerzeit waren viele unermüdliche Menschen tätig, die zumeist am eigenen Leib Mittel testeten und uns unvergleichlich umfangreiche unschätzbare wertvolle Erkenntnisse niederschreiben und hinterlassen konnten.

♫ Augendiagnose

Jedem Organ ist auf der Iris ein Gebiet zugeordnet. Finden sich in dieser Region sog. Krankheits- oder Defektzeichen, kann das Hinweis auf eine Erkrankung geben. Hier werden Konstitutionstypen unterschieden, die sich vor allem in ihrer Reaktion auf Krankheiten unterschiedlich verhalten. Augenfarbe und Form, die Zeichnung auf den Iriden ebenso wie Farbe und Aussehen der Augenumgebung, Ober- und Unterlider sind Elemente der Diagnose. Das hat nichts mit "Wahrsagerei" zu tun, denn professionell angewendet wird die Augendiagnose stets durch Anamnese (Befunderhebung) und klinische Untersuchung untermauert.

♫ Shiatsu

wörtlich übersetzt Finger und Druck. Diese aus östlicher Medizin stammende Behandlungsform aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers über die Meridiane. Diese werden aktiviert oder beruhigt, je nach Befindlichkeit des Patienten. Ob Überschuss oder Mangel an Energie besteht, verrät die Haradiagnose. Das Hara liegt im Bauch des Menschen und der erfahrene Behandler kann Kyo (Mangel) oder Jitsu (Überschuss) im zugeordneten Meridian feststellen. So konzentriert sich die Behandlung dann auf die Meridiane, die sich im Ungleichgewicht befinden. Der Erfolg einer Behandlung stellt sich durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte ebenso wie durch Lockerung der Muskulatur und tiefer Entspannung ein. Shiatsu wirkt auf den gesamten Mensch wohlthuend und heilend. Schon viele kennen und nutzen diese wunderbare Behandlungsform auch zur Erhaltung des Wohlbefindens.

§ Pflanzenheilkunde

begleitet die Menschheit seit Urzeiten, schon „der Ötzi“ helite sich mit Wald und Wiese. Viele Anwendungsgebiete von Pflanzen kennen wir aus Überlieferungen oder der Volksheilkunde und seit einiger Zeit werden Pflanzenwirkstoffe im modernen Labor in ihre Einzelbestandteile zerlegt und wissenschaftlich auf bekannte Wirksamkeit geprüft. Es findet sich meist bestätigt, was unsere kräuterkundigen Vorfahren lehrten. Ob Zwiebel-, Waden-, oder Kohlwickel "alte" Hausmittel werden wieder und zunehmend beliebter. Man erinnert sich: bei Husten an Rettich, bei Verstopfung an Sauerkraut, bei Stress an Melissentee, bei Schlaflosigkeit und Winden an Fenchel und zur Frühjahrskurs rufen Brennessel und Löwenzahn. Die Pflanzenwelt schenkte uns eine Vielzahl an Mitteln, sei es als Helfer gegen Frühjahrsmüdigkeit, zur Entgiftung, für Schönheit oder Wohlbefinden, um nur einige Möglichkeiten zu nennen. Pflanzenheilkunde eignet sich gut zur Selbstmedikation, da es sich hier in allen Fällen um ungiftige Pflanzen handelt. Doch auch hier sei trotzdem zur Mäßigkeit geraten. Denn: Die Dosis macht das Gift.

§ Astromedizin

bietet uns Möglichkeiten auf der Basis des Geburtshoroskopes genauso wie eines Transithoroskopes gesundheitliche Probleme zu behandeln. In der Regel werden Horoskope zur psychologischen Beratung herangezogen. Doch auch Stärken und Schwächen der Anlagen und grundsätzliche Störungen können anhand des persönlichen Horoskopes erkannt werden. Man kann ebenso gezielt auf momentane Situationen eingehen. Das Horoskop, zusammengesetzt aus vielen Einzelbestandteilen, ist vergleichbar mit einem Puzzle. Hier werden Planeten, Häuser und Aspekte miteinander in Beziehung gesetzt zu einem persönlichen Bild. Danach können Behandlungen individuell abgestimmt werden. Wird z.B. ein Planet grundsätzlich oder zu einem bestimmten Zeitraum von einem anderen Planeten "verletzt", so kann er durch entsprechende homöopathische oder pflanzliche Mittel unterstützt werden. Denn sowohl Pflanzen als auch homöopathische Mittel obliegen ihrerseits auch den Planetenprinzipien.

§ Reiki

meist mit "universeller Lebensenergie" übersetzt. *Rei* das Licht und *Ki* die Lebensenergie. Energie benötigt jedes Lebewesen zum Leben. Nur durch Einklang der Energien entsteht Harmonie und Wohlbefinden. Traditionelles Reiki hat seinen Ursprung in Japan, "entdeckt" und gelehrt von Dr. Mikao Usui. Über seine Schüler fand Reiki auch Einzug in Europa. Noch vor wenigen Jahren war Reiki eher selten und exotisch. Heute ist das anders. Was bewirkt Reiki? Im Laufe des Lebens eines Menschen entstehen Blockaden im Energiefluss. Meist verursacht durch schmerzhaft Erlebnisse, Verletzungen oder Unfälle. Reiki kann die Lebensenergie wieder in Fluß bringen und so die Selbstheilungs-kräfte des Körpers unterstützen. Die Behandlung erfolgt im Liegen. Der/die Behandler/in berührt sanft mit den Händen. Harmonisierung und Vitalisierung stellen sich bei den meisten Personen deutlich spürbar ein: mit einem warmen und sehr angenehmen Gefühl. Blockaden oder Traumen können oft auf sanfte Weise gelöst werden.

Feldenkrais Methode®

Grundlage der Feldenkrais-Arbeit ist ein tiefes Verständnis der menschlichen Lernprozesse: das sogenannte organische Lernen.

Damit lernen wir stehen und verstehen, gehen und sprechen, Unterscheiden und uns Ausdrücken, unsere Hände gebrauchen und vieles mehr.











Organisches Lernen wird sichtbar, wenn wir Kinder beobachten, wie sie ihre Möglichkeiten und Grenzen ausloten und die Welt kennen lernen. Sie sind Meister ihres eigenen Lernprozesses und schöpfen ihre Motivation aus der tiefen Befriedigung, die sie beim Entdecken eigener Lösungen empfinden.

Feldenkrais ist wahrscheinlich die einzige Lernmethode, die sich systematisch mit dieser Art des Lernens befasst. Damit können wir die **Grundlagen von Denken, Fühlen und Handeln** neu wahrnehmen lernen, und unsere Möglichkeiten erweitern, Seele, Geist und Körper Räume zu öffnen.

Text zur Methode: Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Lernen – Wahrnehmen – Möglichkeiten

Feldenkrais empfohlen u.a. zur Verbesserung bei

-  Schmerzen und Einschränkungen des Bewegungsapparates
-  Einschränkung der Lebensqualität
-  Wahrnehmungsstörungen
-  Konzentrationsschwäche
-  Unfallschäden,
-  Schlaganfall, MS
-  Behinderungen wie z.B. Cerebralpareesen, ADS
-  milieubedingten Schäden, Verhaltensauffälligkeiten
-  der Performance bei Musikern, Sportlern, Künstlern, Schauspielern
-  Kommunikations-Störungen und Beeinträchtigungen der Eigen- und Fremdwahrnehmung

„das Unmögliche möglich machen, das Mögliche angenehm und das Angenehme elegant“

Einzelstunden „funktionale Integration®“ oder **kleinen Gruppen** „Bewußtheit durch Bewegung®“

Infos: www.feldenkrais.de oder www.sensomotions.de

Bewegung als Medium

Warum sich bewegen um zu lernen/genesen?

Die Entwicklung vom abhängigen Baby zum selbstständigen Erwachsenen ist ein Lernprozess, in dem Berührung und Bewegung von entscheidender Bedeutung sind.

Berührung und Bewegung bilden den Kern der Feldenkrais-Methode.

Alle Aspekte menschlichen Erlebens und Handelns fließen darin zusammen: in Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln ist die gesamte Persönlichkeit eines Menschen versammelt. Die sinnliche Erfahrung der Bewegung, das Lernen am eigenen Leib, steht im Zentrum der Feldenkrais Praxis, nicht das Symptom.

„Wer keine Fehler macht, kann auch nicht lernen.“ (Moshé Feldenkrais)

„Lernen ist üben, ohne zu wiederholen“ (Nikolai Bernstein, Neurophysiologe)



Volkartstraße 32
80634 München
089 -166 54 93

Rezeptions-Zeiten:

Montags bis Freitags
Mi.-Nachm. Keine Rezeption

10.00-13.00 Uhr
14.00-17.00 Uhr

Behandlungs-Zeiten:

Montags bis Freitags
Samstags

10.00 – 20.00 Uhr
9.00 -17.00 Uhr
und nach Absprache

www.ayurveda-muenchen.de