

Traditionelle Ayurvedakuren



Santulan®
AUM-KURZENTRUM
für Ayurveda und Naturheilverfahren

www.ayurvedakuren.com

Santulan

AUM-Kurzentrum

Wir möchten Sie einladen, Ihren Gesundheitsurlaub bei uns zu verbringen und sich hier verwöhnen und verjüngen zu lassen.

Ein qualifiziertes, zum Teil in Indien ausgebildetes Team und die ruhige, gemütliche und familiäre Atmosphäre unseres Hauses inmitten idyllischer Natur helfen Ihnen dabei. Wir nehmen uns viel Zeit für Sie!

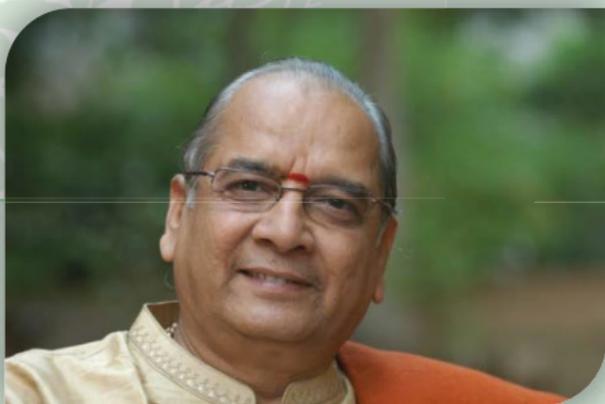
Kurgäste, die sich vom Alltagsstress und von den Anforderungen eines anstrengenden Berufslebens erholen möchten, können bei uns ihre Vitalität und Lebensfreude zurückgewinnen. Auch Patienten mit Beschwerden und Krankheiten aller Art können sich hier behandeln lassen.

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, dass Sie nach Ihrer Kur von Ayurveda genauso begeistert sind wie wir und dass Sie Freude daran haben, die Kurerfahrungen zu Hause in Ihren Alltag zu integrieren.

Unser Haus wurde übrigens 1994 eröffnet und ist damit eines der ältesten Ayurveda-Zentren Europas.



AUM - Kurzentrum



Dr. Shri Balaji També

Dr. Shriguru Balaji També ist spiritueller Meister und einer der bekanntesten Ayurveda-Ärzte der Welt. Er genießt auch als Experte für Yoga und Musiktherapie einen ausgezeichneten Ruf.

Er ist Schirmherr und Mitbegründer des AUM-Kurzentrums und berät das Haus in allen ayurvedischen Fragen.

Seit über 30 Jahren leitet Dr. També das größte Ayurveda-Zentrum Indiens, das Atmasantulana-Village. Hier leben, studieren und arbeiten Menschen nach den Prinzipien der alten Veden bzw. dem darin überlieferten Wissen von ganzheitlicher Gesundheit. Dr. Tambés Konzept der Vedischen Gemeinschaft wurde bei der Expo 2000 als ideales Projekt für das neue Jahrtausend im Bereich Gesundheit ausgewählt.

Das Atmasantulana-Village ist auch bekannt für die Herstellung erstklassiger ayurvedischer Qualitätsprodukte.

Wir vermitteln Kur- und Studienaufenthalte zum Atmasantulana-Village.

Ayurveda – die sanfte Medizin

Ayurveda bedeutet „Wissenschaft vom ganzheitlichen Leben“ und wird seit mehreren tausend Jahren von indischen Ärzten praktiziert. Deshalb verfügt dieses Medizinsystem über große Erfahrung bei der Behandlung chronischer Erkrankungen, es wird aber auch großer Wert auf Vorbeugung und auf die Vermittlung von Kenntnissen zur Selbstheilung gelegt.

Das Faszinierende an Ayurveda ist der ganzheitliche Ansatz, der auf vielfältige Weise zu innerer und äußerer Harmonie aktiv beiträgt. Einen besonderen Schwerpunkt bildet hierfür unser Ayurveda-Kurangebot.

Besonders die Panchakarma-Kur mit ihrer Ausleitung fettlöslicher Gift- und Schlackenstoffe kann die Abwehrkräfte stärken, die Selbstheilungskräfte aktivieren und zu innerer Regeneration, zu Harmonie und Lebensfreude führen.

*Dhanwantari,
ayurvedischer Gott
der Medizin*



Ayurveda

Unser Haus



Es liegt am Rande des kleinen Dorfes Gleichen, inmitten einer idyllischen Hügellandschaft mit weitläufigen Mischwäldern, Wiesen, Obsthainen und kleinen Seen.

Die Anfangsbuchstaben unseres Namens ergeben die Sanskrit-Silbe AUM (sprich OM). Sie gilt als Symbol der kosmischen Energie bzw. steht auch für ganzheitliches Heilen.

Wir verfügen über 20 Zimmer mit Dusche und WC – verteilt auf 3 Häuser – hinzu kommen ein großer Speiseraum und ein heller Seminar- und Yogaraum. Eine gemütliche Bibliothek, ein behaglicher Shop mit ayurvedischen Produkten sowie ein parkähnlicher Garten am Waldrand laden zum Verweilen ein.

Gestaltung und Umbau des Kurzentrums erfolgte nach den Prinzipien des „Vastu“, dem chinesischen Feng Shui ähnlich, um ein optimales Energiefeld aufzubauen. Die besonders friedvolle Atmosphäre ist für viele Besucher bereits beim Betreten des Zentrums spürbar.

Unser Haus



Die ayurvedische Küche



Sie gilt als die beste der Welt. Ihre Speisen stellen nicht nur den Körper zufrieden, sondern bewirken auch geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Eine solche ganzheitliche Mahlzeit ist eine harmonische Zusammenstellung aller Geschmacksrichtungen. Sie bildet die Grundlage für optimale Verdauung, gesteigerte Lebensenergie und stabile Gesundheit. Übersäuerung spielt eine wichtige Rolle bei den heutigen Krankheitsbildern. Ein wichtiger Schwerpunkt beim Erstellen des Speiseplanes für die Kur liegt daher im Vermeiden von Säurebildung. Auch Nichtvegetarier sind schnell von den vielseitigen, schmackhaften Köstlichkeiten unserer vegetarischen Küche begeistert



Ayurvedische Küche



Das Kurangebot

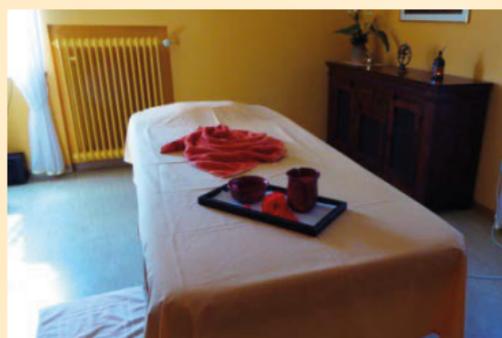
Seit 1994 arbeiten wir in unserem Zentrum nach den Prinzipien des traditionellen authentischen Ayurveda. Kern unserer ayurvedischen Behandlung ist das sogenannte **Panchakarma**, eine intensive Verjüngungs- und Erholungskur, die auch Grundlage der Behandlung vieler chronischen Erkrankungen bildet. Hierbei wird eine gründliche Reinigung des Körpers von angesammelten Giftstoffen und Ablagerungen vorgenommen.

Anwendungsbereiche:

- Psychosomatische und vegetative Störungen
- Verdauungsstörungen
- Herz-Kreislaufstörungen
- Rheumatische Beschwerden
- Frauenleiden
- Allergien
- Diabetes
- Gewichtsprobleme
- Burnout

Am Anreisetag erfolgt ein medizinisches Aufnahmegespräch mit einem Anamnesebogen als Grundlage. Hierauf baut dann die Detailplanung für die Kur auf.

Kurangebot



Das Kurangebot

Zentraler Bestandteil der Kur ist die gründliche Reinigung des Organismus mit Hilfe von Butterschmalz zur Ausleitung der fettlöslichen Schlackestoffe.

Hierzu dient die Einnahme von gereinigter, medizinisch aufbereiteter Butter („Ghee“), und zwar jeweils morgens an drei aufeinander folgenden Tagen. Durch diese Behandlung können sich Ablagerungen von den Zellwänden lösen, und die Zellen werden angeregt, ihre Giftstoffe auszuscheiden.

Dampfbäder und Massagen

Zur optimalen Förderung der Entschlackung werden vor und nach den „Ghee-Tagen“ Dampfbäder und Massagen verabreicht, wodurch die Ablagerungen dann noch intensiver aufgeweicht und mobilisiert werden.

Ganzkörper-Ölmassage (*Abhyanga*)

Hier erfolgt eine wohltuende, sehr entspannende Massage mit Sesam- oder Kokos-Öl, welche etliche ayurvedische Kräuter enthalten. Massagen regen den Kreislauf an und lösen Giftstoffe, die sich im verhärteten Binde- und Muskelgewebe festgesetzt haben.

Dampfbäder (*Svedan*)

Nach gründlichem Einölen des Körpers mit Sesam-Öl sitzt oder liegt der Kurgast in einem Dampfbad, bei welchem der Kopf außerhalb bleibt. Nach ayurvedischer Auffassung ist es sehr wichtig, den Kopf vor Überhitzung zu schützen. Dampfbäder helfen über den Weg des Schwitzens zur Ausscheidung eines großen Teils der Ablagerungen.



Kundalini-Massage

Die ist eine sehr effektive Rückenmassage und Akupressur der Wirbelsäule mit einem speziell dafür konzipierten Sesam-Öl.

Ausleitungsverfahren

Nach diesen Vorbereitungen können die

Ausleitungsverfahren einsetzen:

Es folgt zunächst „**Virechan**“: Ein Kräutertrunk mit abführender Wirkung erzielt eine gründliche Reinigung des Verdauungstraktes. Daran schließen sich sogenannte Bastis an, dies sind Behandlungen mit medizinisch aufbereitetem Öl oder mit Ghee. Besonders wichtig ist hierbei das Enema-Basti, welches zu einer optimalen Darmsanierung beiträgt.

Weitere wichtige Bestandteile dieser **ganzheitlichen Therapie** sind Atem-, Körper- und Entspannungsübungen, Vorträge und Gruppengespräche, sowie Musiktherapie und Meditation.

Spezielle Therapien

In Verbindung mit der 14tägigen Verjüngungskur können sich bei diversen Beschwerden und chronischen Erkrankungen verschiedene Spezialbehandlungen anschließen. Hierzu gehören:

Augen-Basti (*Netra Basti*)

Hier sind die Augen für mindestens 20 Minuten völlig mit Öl bedeckt, dies dient zur Verbesserung der Sehkraft und hilft auch bei Augenerkrankungen. Zur Harmonisierung von Pitta geeignet.

Kurangebot



Ohren-Basti (*Karnapuram*)

bei diversen Ohrenerkrankungen, auch Tinnitus.

Nasen-Basti (*Nasya*)

zur Behandlung von Beschwerden im Nasen- und Nebenhöhlenbereich, es hilft auch bei der Harmonisierung von Kapha.

Shirodhara

Ölguß mit feinem Ölstrahl auf die Stirn; bei Migräne, Lähmungen, Schlaganfall. Shirodhara bringt das Vata in Balance.

Reismassage (*Pinda Svedan*)

Hier wird vierhändig mit Beuteln massiert, in denen sich gekochter Reis und diverse Heilkräuter befinden. Die Beutel werden zwischendurch immer wieder erhitzt. Diese Behandlung wird bspw. bei Muskellähmungen verabreicht.

Herz-Basti (*Hrud Basti*)

Dabei erfolgt eine äußerliche Behandlung des Herzbereiches mit medizinisch aufbereiteter Butter, z. B. zur Unterstützung des Abbaus von Koronarsklerose

Räuchertherapie für den Unterleib (*Uttar Dhoop*)

Hier wird der Unterleib mit einer speziellen Kräutermischung behandelt. Hilft bei Entzündungen im weiblichen Genitalbereich und auch bei Hämorrhoiden.



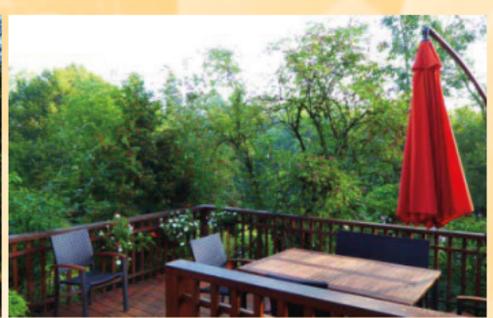
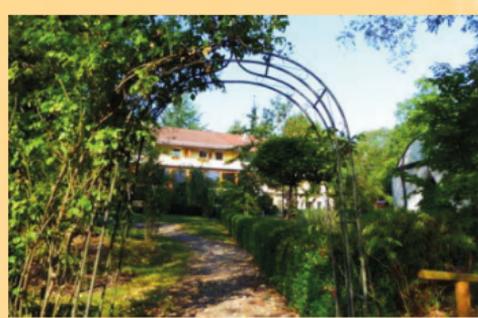
Gelenkbehandlung (*Janu Basti*)

Die Behandlung erfolgt mit einer Kräutermischung und speziellem warmen Öl. Sehr effektiv bei allen rheumatischen Erkrankungen oder sonstigen Versteifungen der Gelenke, da es die Flexibilität der Gelenke fördert.

Ayurvedische Fußmassage (*Padabhyanga*)

Bei dieser alten Ayurvedatherapie werden dem Körper Schlackestoffe und Hitze über die Fußsohlen entzogen. Hierfür werden die Füße zunächst mit warmem Wasser gereinigt, anschließend wird Butterschmalz (Ghee) mit speziellen Kräutern auf die Haut aufgetragen und die Füße dann mit einer Schale aus einer speziellen Messinglegierung massiert. Hierdurch öffnen sich die Meridiane im Körper, das Vata-Dosha wird beruhigt, es wirkt stärkend auf das Gedächtnis und die Sehkraft und lindert bei brennenden Füßen und Augen.





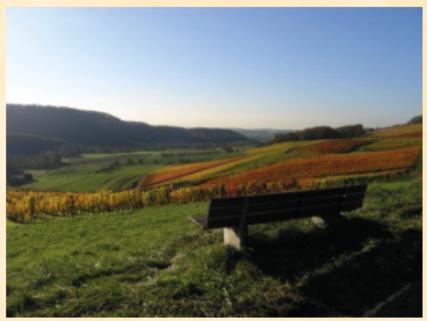
Atem- und Yoga-Übungen

Diese äußerst wirksamen Übungen sind einfach zu erlernen und können nach der Kur allein zu Hause praktiziert werden. Hierdurch wird die Flexibilität des Körpers wesentlich erhöht. Es kommt zu einer Steigerung der Vitalität, Harmonisierung des Hormonsystems und zu innerer Ausgeglichenheit.

Fragen und Antworten, Vorträge

Hier können Fragen angesprochen werden, die während der Kur auftauchen oder Erfahrungen ausgetauscht werden. Sie erhalten auch viele individuelle Hinweise, was Sie für Ihre Gesundheit tun können, um den Kurerfolg zu Hause aufrechtzuerhalten bzw. zu vertiefen.





Musiktherapie und Meditation

Im Rahmen der ganzheitlichen Ayurvedabehandlung spielt Musiktherapie eine wichtige Rolle. Die heilende Wirkung der Musik ist seit langem bekannt. Sozusagen als Sprache von Herz zu Herz kann sie jedermann erreichen, egal welche Sprache man spricht oder welchem Kulturkreis man angehört. Als besonders effektive Therapie hat sich das indische Musiksystem mit seinen Ragas bewährt. Ragas sind Melodien, die einem bestimmten Muster folgen. Es gibt nun Ragas, die zu den Qualitäten der verschiedenen Tageszeiten passen, die auch ganz unterschiedliche Gefühle hervorrufen und eine direkte Heilwirkung auf verschiedene Krankheiten ausüben.

Meditation ist eine uralte Methode zur Steigerung der Lebensenergien und zur Stärkung des inneren Gleichgewichts. Die hier angewandte Methode wurde von Dr. També im Atmasantulana Village entwickelt. Sie wird als ein in den therapeutischen Prozess einbezogenes Heilverfahren verwendet und trägt ebenso zu vermehrter Entspannung bei.

Freizeit

Für Ihre Freizeit steht Ihnen ein großer Garten, eine Boutique mit ayurvedischen Produkten, sowie ein gemütlicher Aufenthaltsraum zur Verfügung. Ein vorzügliches Wanderwegenetz lädt zum Auftanken von wohltuender Ruhe ein. Für Radtouren können Sie sich ein Fahrrad ausleihen. Auch laden zahlreiche romantische Schlösser in der näheren Umgebung zu einer Besichtigung ein.



Wir möchten Ihnen in der Kur einen Rahmen bieten, der Sie möglichst weitgehend Ihre Alltagsorgen vergessen lässt, und in dem Sie sich weniger zerstreuen, sondern eher sammeln können. Deshalb erwarten Sie in Ihrem Zimmer auch kein Radio, Fernseher, Internet oder Telefon.

Um eine möglichst häusliche Atmosphäre zu schaffen, möchten wir Sie bitten, Ihre Straßenschuhe am Eingang abzustellen und sich Ihre Hausschuhe mitzubringen.

Wir legen auch Wert darauf, sämtliche Räume des Kurzentrums als rauchfreie Zonen zu belassen, auch das Mitbringen und den Gebrauch von Alkohol und Drogen möchten wir nicht gestatten.

Da wir kein Krankenhaus sind, können wir Patienten mit schweren akuten Erkrankungen nicht aufnehmen; auch zur Betreuung pflegebedürftiger Patienten sind wir zur Zeit leider nicht ausgestattet.

Wir nehmen auch Gäste mit Haarallergien auf, deshalb ist es leider nicht möglich, Haustiere mitzubringen.



Menstruation

Hierüber zu sprechen ist für uns kein Tabu, denn wir gehen davon aus, dass viele Krankheiten bei Frauen auf Störungen der Menstruation zurückzuführen sind, bzw. sich durch Herstellen eines normalen Zyklus vermeiden ließen.

Wir möchten Ihnen deshalb während der Kur vermitteln, wie Sie den Menstruationsprozess für sich optimal nutzen können, denn diese Zeit kann als natürlicher Verjüngungsprozess angesehen werden, in welcher sich jede Frau so viel Ruhe und Erholung wie möglich gönnen sollte. Da die physiologischen Veränderungen möglichst ungestört ablaufen sollten, finden in dieser Zeit auch keine Therapieanwendungen statt. Vielleicht möchten Sie dies bei der Terminplanung für Ihre Kur berücksichtigen, ansonsten sollten Sie eine 2-3 tägige Verlängerung einkalkulieren.



Wir möchten nochmals betonen, dass wir uns während Ihrer Kur viel Zeit für Sie nehmen werden und Ihnen einen liebevollen, individuellen Service anbieten. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, dass Sie nach der Kur von Ayurveda genauso begeistert sind wie wir und dass Sie sich darauf freuen, die Kurerfahrungen zu Hause in Ihren Alltag zu integrieren!



Das Santulan AUM-Kurzentrums liegt im Hohenlohekreis, zwischen Heilbronn und Schwäbisch Hall, 10 km von der A 6 Heidelberg-Nürnberg entfernt (Abfahrt 40 Öhringen)

Parallel zu den Kuren bieten wir an:

- Vorträge und Seminare
- Ambulante Massagen
- Meditation und Musiktherapie
- Yogakurse
- Ayurvedischer Mittagstisch (gegen Voranmeldung)
- Shop mit ayurvedischen Produkten

Sie sind herzlich eingeladen, uns zu besuchen.

Wir freuen uns auf Sie.

SANTULAN AUM-KURZENTRUM für Ayurveda und Naturheilverfahren

Römerstraße 1-3

74629 Pfedelbach-Gleichen

Tel: +49-7949-590

Fax: +49-7949-2624

email: info@ayurvedakuren.com

www.ayurvedakuren.com