



PANCHA KARMA

Die **Pancha Karma** ist eine in sich geschlossene Kur.
Sie beginnt mit der Einwilligung nach dem Einführungsgespräch.

Im Einführungsgespräch ist der Ablauf erklärt worden:

1.Phase

AMAPACHANA

Es erfolgt die Vorbereitung mit Pippali oder Musta Pulver nach individuellem Plan, dazu ist eine Konsultation notwendig.

Hierbei wird die individuelle Menge und die Dauer der ersten Phase festgelegt.

Während dieser ersten Zeit ist es empfehlenswert ,2-3 mal zu Anwendungen , wie der Udvarthana Massage plus Dampfbad, zu erscheinen.

Zusätzlich sollten wamre sDuschen und täglich Bürstenmassagen eigenständig durchgeführt werden.

Täglich ist ein kurzer Bericht über den Verlauf per sms zu schicken:

1. Kopfschmerz 1-10 Schmerzskala, 1. Ist das geringste
2. Körperschmerzen 1-10
3. Befinden 1-10
4. Verdauung 1-10
5. Stuhlgang
6. Schlaf: Uhrzeiten und Stunden
7. Schlaf: Qualität 1-10
8. Träume
9. Energie
10. Stimmung

Während dieser ersten Phase ist auf ausreichend Ruhe zu achten. Kein Sport.
Keine physischen und psychischen Aufregungen.

Leichte Kost bis zur Kur.

Dazu gehören das Vermeiden von Rohkost und Milchprodukten, Hülsenfrüchte , weiterhin Frittiertes und Gebackenes.

Bitte für mindestens 6 Stunden Schlaf sorgen.

Ausreichend warm halten, Auskühlen, wie beim Schwimmen oder Stehen/Sitzen im Freien vermeiden.

Innere Einstellung zur Veränderung positiv in den Alltag integrieren



2.Phase



PURVAKARMA- äußerliche Vorbereitung

SNEHANA –Ölung und SWEDANA - Schwitzen

die HEISSE Phase.

Bitte am Donnerstag Nachmittag in die innere Klausur begeben,
d.h. bis dahin alles Aufgeschobene erledigen und vorrausschauend planen,
damit die Tage bis Sonntag Abend ruhig und entspannt genossen werden können.
Freunde und Familie informieren.

Donnerstag:

Donnerstag Abend um **18 Uhr** finden sich alle Teilnehmer/innen zum ersten
gemeinsamen Abendessen mit Ghee –trinken ein.

Zuerst werden alle aktuellen Befunden notiert.

Daraufhin wird die Dosierung individuell festgelegt .

Das Gayatri Mantra begleitet uns für den Zeitraum der Kur.'

**Om Bhur bhuva swaha
Om tat savitur
varenyam bhargo
deva sya dhimahi
diyo yo na pracotayat.**

Es ist eine Bitte an den Himmel, uns mit Weisheit und Einsicht zu beschenken.

Bitte jetzt Termine für die Anwendungen am Freitag vereinbaren!!!!

Freitag

Freitag früh ist es möglich , noch in Ruhe zu Hause das von der Praxis
mitgenommene Frühstück einzunehmen und das Ghee zu Haus zu trinken.

Für das Mittagessen ist selbständig zu sorgen

Dazu bitte am Donnerstag 2 Gläser mitbringen.

Spätestens Freitag nachmittag sind dann alle Teilnehmer/innen in der Praxis und
werden mit Pulvermassagen und Infrarot oder Dampfsauna eingestimmt.

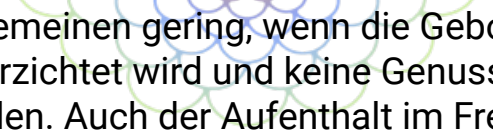
Gegen 19-20 Uhr ist das gemeinsame Ghee trinken sowie das Abendessen ange-
setzt.

Samstag und Sonntag

Samstag und Sonntag richten sich nun ganz individuell nach den unterschiedlichen
Symptomen der Reinigung, die auftreten.

Das können Kopfschmerzen und Übelkeit sein, spontanes Erbrechen oder starke
Müdigkeit.





Die Symptome sind im allgemeinen gering, wenn die Gebote zur Ruhe eingehalten werden, auf Tagesschlaf verzichtet wird und keine Genussmittel wie Kaffee oder Nikotin eingenommen werden. Auch der Aufenthalt im Freien sowie jede Anstrengung sind zu vermeiden.

VERMEIDEN

- **Tagesschlaf**
- **Sex**
- **Aufenthalt im Freien**
- **Essen , außer dem Angebotenen**
- **Rohkost/Obst**
- **Kaffee, Alkohol, Nikotin etc**
- **Schokolade**
- **Schreien**
- **Telefonieren**
- **Streiten**
- **Ärger**
- **Reiten**
- **Heiße Bäder**
- **Kalte Bäder**
- **Sport**
- **Aufregende Literatur oder Filme**
- **Wind , Regen , Sonne**
- **Körper- und Gesichtscremes**
- **Medikamente (außer Notwendige)**

Im eigenen Interesse während der 4 Tage nicht rauchen oder trinken oder von den Ernährungsempfehlungen abweichen

Am Samstag und Sonntag werden alle Teilnehmenden morgens befragt, wie sie sich fühlen.

Alles Bemerkenswerte wird erwähnt und führt zur Bestimmung der Ghee Menge. Einzelne sind unter Umständen bereits am Samstag mit der Fettverdauung durch, andere erst am Montag.

Neid ist unangemessen.

Es werden von uns, je nach Vorerkrankung oder Beschwerden, folgende Ayurveda Anwendungen Samstag und Sonntag durchgeführt:

Die Pulver und Öle werden nach traditionellen Anwendungsrichtlinien zum Teil selbst von uns hergestellt.

Udvarthana (Pulvermassage)

Garshana (Seidenhandschuh Massage)



Snehana- Ölung



Fußmassage

Shiroabhyanga- Kopfmassage

Abhyanga Ganzkörperölung

Annalepa- Wickel und Pflaster

Karnapurnam –Ohrenölen

Pizhili- warmer Ölguss

Tapa sweda – Heißer trockener Wickel

Patra Potali Pinda Sweda – heißer Kräuterwickel

Nasatarpana- Nasenölung

Shirodhara – warmer Stirnguss

Akshitarpana- Augenölung

U v m

Nach Abschluss der Fettverdauung werden die PANCHKARMA, die 5 Handlungen , vollzogen:

Vamana – Erbrechen (selten indiziert)

Virechana- Abführen

Anuvasana und Niruha Vasti – Einläufe

Snehana Nasti – Naseneinlauf

Raktamokshana- Blütenlassen (selten indiziert)

Am Sonntag Abend verabschieden sich alle aus der Intensiv Snehana Anwendung und gehen in ihre eigenen Aufbau Phasen nach dem Einlauf am Montag.

Zeichen der vollständigen Fettverdauung!

Verbesserung der Hautelastizität

Glänzende Augen

Appetit

Aufstoßen von Ghee

Starke physische Abneigung gegen Ghee

Wiedereintreten der Verdauung mit Stuhlgang

Der Stuhl sollte schwimmen, wenig Toilettenpapier nötig sein.

Verbesserung des Geruchssinns

Verbesserung des Sehsinns

Verbesserung

Des Hörsinns

Eine entspannte, liebevolle Geisteshaltung

Guter Schlaf

Keine Kopfschmerzen

Keine Körperschmerzen

Keine Übelkeit

sollte,

meist der Montag.



3. Phase



AUSLEITUNG

Es folgt ein Ruhetag,
an dem nur wenig
gegessen werden

Am Montag abend kann der Einlauf durchgeführt werden.

Dazu besorgt sich jede/r Teilnehmer/in ein Einlaufgerät, eine Irrigator.

Der Einlauf wird aus einem Liter Wasser und einer Handvoll Dashamool Kräutern hergestellt, wobei das Wasser auf ½ l eingekocht wird.

Sorgfältig abkühlen lassen!

Handwarm den Einlauf nach Vorschrift vorbereiten.

Dabei auf der rechten Seite liegen. Wenn der Einlauf vollständig erfolgt ist, auf die linke Seite legen und geduldig abwarten. So lange wie möglich einbehalten.

Wärmflasche hilft gegen auftretende Krämpfe.

Bei unsicheren Patienten/innen kann ein Klistier aus der Apotheke besorgt werden, bewährt hat sich Microklist.

4. Phase

RASAYANA

Der Dienstag ist ein Tag , bei dem nun behutsam alles wieder in soziale Bahnen geht, aber es ist der Übergang zur

RASAYANA – Aufbau Phase

In dieser Phase, die bis zu hundert Tagen dauern kann, werden nun individuelle Anwendungen mit medizinierten Ölen, Pranayama, Yoga, Duschen und Kräutermischungen sowie Verhaltenspläne erstellt.



AGB



Die Teilnahme ist nach der Einwilligung verbindlich.

Aus Gründen der Gesundheit und der Sorgfaltspflicht kann die begonnene Kur nur nach gegenseitigem Einvernehmen unterbrochen werden.

Da es sich um eine entgiftende Behandlung handelt, ist eine Unterbrechung nicht sinnvoll, sie kann sogar zu Beschwerden führen.

Diese sind : Verdauungsstörungen , Schlafstörungen, Übelkeit , Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Melancholie.

Besondere Beschwerden sollten den Behandlern zuvor mitgeteilt worden sein. Eine Haftung für Schäden ist ausgeschlossen.

Eine Erstattung des Betrags bei selbstverschuldetem Ausfall erfolgt nicht, es kann aber eine Summe auf eine folgende Kur angerechnet werden.

Der Preis beträgt für die 1. und 2 .Phase zusammen 400 Euro. Incl Erst Konsultation und Kräutern, zuzüglich 1000gr Ghee und 4 Flaschen (2 L)weißem , ungeröstetem Sesamöl.

Das Geld ist bis 3 Wochen vorher auf das genannte Konto zu überweisen oder in bar zu erbringen.

Der vollständige Betrag sollte eine Woche vor der Kur bezahlt sein.

Ausnahmeregelungen nach Vereinbarung möglich.

Die Folgeanwendungen sind verbindlich, können aber zum großen Teil eigenständig zuhaus oder in anderen Instituten durchgeführt werden.

Bitte mitbringen:

- **3 Handtücher mittelgroß**
- **1 Laken**
- **1 Mütze oder Kopftuch**
- **Schal**
- **Hausschuhe und warme Socken**
- **Ghee**
- **Öl**
- **Wäsche zum Wechseln: 3 Slips**
- **Jogginghosen und T Shirts die ölig werden dürfen**
- **1 Tasse**
- **Motivation**

Wir freuen uns auf Euch!

Manuela , Katie und Team!

