MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

आयुर्वेद

AYURVEDA

ERSTE GRUNDLAGEN

Magen-Darm-Gesundheit typgerecht

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Ayus = Leben, Lebensspanne
Veda = Wissenschaft

Ayurveda = Wissenschaft vom Leben

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Definition des gesunden Menschen

„Der Mensch,

dessen Doshas, Agni und Dhatus im Gleichgewicht sind,

dessen Malas normal funktionieren,

und dessen Selbst, Sinne und Geist stets voller Glückseligkeit sind,

wird als gesund bezeichnet.“

Quelle: Sushruta, Su XV, 38

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Quellen von Ungleichgewicht



MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Ganzheitliche Bereiche des Ayurveda

- Ernährung
- Heilpflanzen
- Mineralien
- Rasayanas
- Aroma-Therapie
- Farb-, Edelstein- und Lichttherapie
- Verhalten (Tages- und Jahreszeiten-Routine)
- Bewusstsein – Meditation
- Integration durch Yoga-Asanas
- Integration durch Pranayama
- Musiktherapie & Vedische Klänge
- Panchakarma
- Vedische Architektur & organische Landwirtschaft
- Vedische Astrologie (Jyotish) & ausgleichende Therapien

Besonderheit im Ayurveda:

Jede(r) Mensch ist einzigartig!

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Die drei Doshas



VATA



PITTA



KAPHA

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Die drei Doshas – VATA – PITTA – KAPHA

- Es gibt keine reinen Dosha-Typen, alle Menschen sind Mischformen:

  Vata-Pitta/Pitta-Vata, Pitta-Kapha/ Kapha-Pitta, Vata-Kapha/Kapha-Vata, Sama-Dosha

- Jeder hat eine Grundkonstitution (Pakriti) und darüberliegende Störungen (Vikriti).
- Alle ausgleichenden und balancierenden Maßnahmen sind höchst individuell.
- Zusätzliches Ziel: das innere Feinempfinden entwickelt sich →
- Leben im Einklang mit den Naturgesetzen

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Transformation von Nahrung



Nahrung

Agni



13 Agnis

Agni

Ojas



Ama

Die Verdauungskraft variiert je nach Dosha-Dominanz, Jahreszeit, Lebensalter, Stressbelastung u. v. m.

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Welcher Verdauungs-Typ bin ich?

	VATA	PITTA	KAPHA
Hunger:	unregelmäßig	stark: gereizt bei Hunger, Heißhunger	schwach: kann Mahlzeiten
Nahrungsmenge:	schwankend	reichlich	gering
Geschmack-Verlangen:	süß, sauer, salzig	süß, bitter, herb	scharf, bitter, herb
Essen und Trinken h/k/t:	warm, heiß	kühlend	trocken

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

	VATA	PITTA	KAPHA
Verdauungskraft:	wechselhaft: Krämpfe, Schmerzen, Blähungen, Aufstoßen	stark: Übersäuerung, Sodbrennen	langsam: Völle, Schwere, Müdigkeit danach
Stuhlfrequenz:	unregelmäßig	2–3 × täglich	1 × täglich
Stuhlbeschaffenheit:	hart	weich, breiig	gut geformt
Störungen:	Reizdarm, Verstopfung, Leaky Gut, Nahrungsmittelintoleranz/-allergie	Reizdarm, Durchfälle, Entzündung, Brennen	Schleimauflagerungen, Appetitlosigkeit, Übelkeit

Fragebögen speziell für die Masterclass – z. B. Dosha-Dominanz / Agni / Ama

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Wie meide ich Verdauungsstörungen?

VATA	PITTA	KAPHA
Regelmäßige Mahlzeiten	reichlich essen	Geringe Essensmenge
leicht verdauliche Mahlzeiten	eher schwer	leicht verdauliche Mahlzeiten
Zugabe von Ghee, Öl, keine Rohkost	Ghee	geringerer Fettgehalt
3 × täglich	3-4 × täglich	2 ×, keine Zwischenmahlzeiten
Warm essen und trinken	zimmerwarm	Warm essen und trinken
oft heißes Wasser	lauwarm	oft heißes Ingwerwasser
Regelmäßige Mahlzeiten		Fastenperioden
In Ruhe essen (Parasympathikus)		

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

10 goldene Essensregeln

1. **Regelmäßige** Mahlzeiten
2. **Iss, was dir schmeckt** – und dir individuell bekommt
3. Beginne mit einem **Moment der Ruhe** – schließe die Augen.
4. **Wichtig**: Gut kauen und einspeicheln
5. **Achte auf deinen Hunger- und Sättigungspunkt!**
6. **Heißes Wasser**: alle halbe Stunde in kleinen Schlucken – so heiß wie angenehm – ½ Std. vor und 1 ½ Std. nach dem Essen nicht trinken, wohl aber zur Mahlzeit.
7. **Vermeide Zwischenmahlzeiten** nach Möglichkeit.
8. **Das Frühstück am besten leicht** – je nach Dosha-Dominanz.
9. **Das Mittagessen ist die Hauptmahlzeit!** – danach Ruhe/Bewegung doshaspezifisch
10. **Das Abendessen leicht verdaulich** – idealerweise früh, ca. 18.00 Uhr.

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Was bessert meine Verdauungskraft?

VATA	PITTA	KAPHA
Süßholz, Kreuzkümmel	Rosenwasser	schwarzer Pfeffer
Ingwer, Fenchel	Pfefferminze	Ingwer
Vata-Tee	Phitta-Tee	Kapha-Tee
Vata-Churna	Pitta-Churna	Kapha-Churna
sanfter Sport	moderater Sport	anstrengender Sport
Dampfbad, Wannenbad	kühles Wasser	trockene Sauna

- Abhyanga mit Dosha-spezifischen Massageöl, Tempo und Druck
- Agni-stärkende Yoga- und Atemübungen
- Meditation (Parasympathikus)

MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Ayurveda macht Spaß, weil ...

- du auf sinnvolle Weise die Natur mit ihren Gesetzmäßigkeiten ganz neu kennenlernst,
- du dich selbst – und andere – viel besser verstehst,
- du Hilfe zur Selbsthilfe erhältst – für dich und deine Lieben,
- du aus vielen verschiedenen Empfehlungen diejenigen wählen kannst, die dir am besten liegen.
- Und weil nicht nur Gesundheit & Energie zunehmen,
- sondern auch dein Lebensglück!

MASTERCLASS AYURVEDA

FRIENDS
for a better World

Jahrtausendealtes Heilwissen als Grundlage für **echte Gesundheit** und **wirksame Vorbeugung**.



GRUNDLAGEN DES MAHARISHI AYURVEDA

mit Dr. Karin Pirc und Lothar Pirc

Nach diesem Kurs wirst du...

FRIENDS
for a better World

- deinen **Körper** und **seine Signale besser verstehen**
- wissen, welche Rolle **dein Darm für deine Gesundheit spielt**
- Ayurveda **alltagstauglich anwenden** können
- deine **Gesundheit bewusst unterstützen**
- **fundiertes Wissen** besitzen, das dich langfristig begleitet



FRIENDS
for a better World

Warum AyurVeda?

Ayurveda ist **mehr als Ernährung**.

ERNÄHRUNG
Die richtige Nahrung für deinen Typ

LEBENSSTIL
Gewohnheiten, die Körper & Geist stärken

BIORYTHMUS
Im Einklang mit Tages- und Jahreszeiten

KÖRPER & GEIST
Balance für mehr Energie & innere Klarheit

Gesundheit entsteht nicht zufällig, sondern durch Balance.

12 Lektionen

FRIENDS
for a better World

von den Grundlagen des Ayurvedas bis zu konkreten Anwendungen für Ernährung, Tagesroutine, Selbstmassage und mentale Balance.

Lektion 1



GRUNDLAGEN DES MAHARISHI AYURVEDA

Die Struktur von Ayurveda und Kosmos – und die ersten Schritte in deine persönliche Praxis.

Lektion 2



AUSGLEICH DER DOSHAS IM ALLTAG

Deine individuelle Konstitution: wie Vata, Pitta und Kapha dein Wohlbefinden prägen.

Lektion 3



ERNÄHRUNG TEIL 1: WIE & WANN ESSE ICH RICHTIG

Sechs Geschmacksqualitäten, 10 goldene Essensregeln, die Wirkung von heißem Wasser.

Lektion 4



ERNÄHRUNG TEIL 2: NAHRUNG FÜR JEDES DOSHA

Empfehlungen je Dosha, die drei Gunas und Rezepte für Ghee, Lassi und Milch.

Balance ist die Grundlage für langfristiges Wohlbefinden.

FRIENDS
for a better World

Lektion 5

BIORHYTHMEN & TÄGLICHE ROUTINE

Deine Tagesroutine im Einklang mit den Naturgesetzen – inkl. Yoga-Asanas und Sport.

Lektion 6

AYURVEDISCHE PSYCHOLOGIE

Ojas fördern – über Achara Rasayanas, Meditation und Bewegung in der Natur.

Lektion 7

REDUKTION VON AMA: DETOX FÜR FRISCHE

Wie Ama entsteht und wie du Agni, dein Verdauungsfeuer, gezielt wieder aktivierst.

Lektion 8

PANCHAKARMA: VITALITÄT & GESUNDHEIT

Einblick in die Reinigungskur der Klinik plus Abhyanga-Selbstmassage für zu Hause.

Gesundheit entsteht nicht zufällig, sondern durch Balance.

FRIENDS
for a better World

Lektion 9



AYURVEDISCHES SELBSTPULSLESEN

Die Basics der Pulsdiagnose (Nadi Vigyan) – inklusive erster eigener Erfahrungen.

Lektion 10



ANTI-AGING: DIE AYURVEDISCHE HAUSAPOTHEKE

Rasayanas, Pranayama-Wechselatmung und erste Hilfe bei Erkältung und Grippe.

Lektion 11



DIE ROLLE DER BEWUSSTSEINS-ENTWICKLUNG

Das Leben mit allen Facetten genießen – Nutzen für dich und für die Gesellschaft.

Lektion 12



ÜBERBLICK VEDISCHER THERAPIEN

20 Ansätze des Maharishi Ayurveda im Zusammenspiel – von Ernährung bis Musiktherapie.

Natürlich. Ganzheitlich. Nachhaltig.

Das erwartet dich:

FRIENDS
for a better World

- **12 umfassende Video-Lektionen**
- **Dosha-Konstitution verstehen**
- **Ernährung & Darmgesundheit**
- **Detox & Anti-Aging**
- **Meditation & mentale Balance**



Dein Bonuspaket

FRIENDS
for a better World

3 LIVE-MENTORINGS
inkl. Q&A sowie Spezialbonus Pranayama & Pulsdiagnose

DOSHA-TEST
Finde deine persönliche Konstitution

MP3-DOWNLOADS
Alle Lektionen zum nachhören

TEILNAHMEZERTIFIKAT
Als Nachweis deiner Teilnahme



SKRIPTE & PRAXIS-HANDOUTS
Zu jeder Lektion als Nachschlagewerk

TELEGRAM-COMMUNITY
Austausch & Begleitung

FRAGEBÖGEN ZUR SELBSTREFLEXION
Lerne deinen Körper besser kennen

Deine Experten

- **30 Jahre** Ayurveda-Kompetenz
- Seit 1992 **Gründer der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems**
- **Über 30.000** behandelte Patientinnen und Patienten
- **Ärztin, Psychologin & Ayurveda-Expertin** (Dr. Karin Pirc)
- **Meditationslehrer** seit 1978 & **internationaler Ayurveda-Dozent** (Lothar Pirc)
- **Mehrfach ausgezeichnete** Privatklinik



Dr. Karin Pirc und Lothar Pirc

FRIENDS
for a better World

Gehe jetzt den Weg zu deiner natürlichen Gesundheit!

Nur für kurze Zeit zum Startpreis

~~*Statt 499,00 €*~~

299,00 €

JETZT TEILNEHMEN!