

Shine on.



UNSER GESCHENK AN DICH

Big 5 for life

INKL. KONSTITUTIONSTEST & TIPPS



European Ayurveda Resort
Sonnhof

MIT FÜNF SCHRITTEN VERÄNDERST DU DEIN LEBEN!

Big 5 for life

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

ER SAGTE:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:
„Das tun wir auch. Aber was machst du darüber hinaus?“

ER SAGTE WIEDERUM:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich...“

WIEDER SAGTEN DIE LEUTE:

„Aber das tun wir doch auch!“

ER SAGTE ZU IHNEN:

„Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

1. Schaffe dir kleine Achtsamkeitspausen im Alltag.

Richte deinen Fokus im Laufe des Tages immer wieder auf deinen Atem. Achte für eine Minute auf den Luftstrom, der deine Nasenspitze bei jedem Einatmen und jedem Ausatmen berührt. Du kannst deine Augen dabei geöffnet oder geschlossen halten.

Diese Übung kannst du überall machen, während du in der U-Bahn fährst, am Arbeitsplatz bist oder abends im Bett liegst.

Dein Atem bringt dich direkt in die Gegenwart.

2. Sprich, wenn du sprichst. Geh, wenn du gehst. Liebe, wenn du liebst.

Mach es dir zur Routine, das zu tun, was du gerade tust und mit deinen Sinnen ganz dabei zu sein.

Wenn du abwäschst, spür, wie sich das Wasser auf deiner Hand anfühlt und wie es sich anhört, wenn du das Geschirr abstellst.

Wenn du spazieren gehst, achte bewusst auf deine Umgebung, auf das Licht und auf die Luft.

Wenn du isst, iss mit all deinen Sinnen und nimm jeden Bissen ganz bewusst wahr.

Wenn du mit Menschen, die du liebst, Zeit verbringst, mach dein Handy aus.

3. Höre zu!

Wusstest du, dass die Qualität eines Gesprächs nicht von dem Redner, sondern vom Zuhörer abhängt? Je mehr du deinem Gegenüber deine volle Aufmerksamkeit schenkst und ihm zuhörst, umso eher wird euer Gespräch eine ganz neue Tiefe erreichen.

In einer normalen Gesprächssituation sind wir selten ganz präsent. Wir sind viel mehr mit einem Dialog in unserem Kopf beschäftigt als mit dem, was der andere sagt.

Zuhören bedeutet, nicht nur die Worte zu hören, sondern das, was der andere tatsächlich sagt.

Einem anderen Menschen seine ganze Aufmerksamkeit zu schenken, ist vielleicht der schönste Ausdruck von Liebe.

4. Entschleunige!

Unser Lebenstempo ist so rasant geworden wie niemals zuvor in der Geschichte der Menschheit. Ständige Erreichbarkeit ist ein Muss und eine E-Mail darf nicht länger als fünf Minuten unbeantwortet bleiben.

Mach langsam.

Stell die Push-Nachrichten auf dem Handy aus. Bestimme selbst, wann du E-Mails und Nachrichten beantwortest.

Etabliere dir eine Morgenroutine, mit der du ruhig und entspannt in den Tag startest. Koche dir einen Tee, lies ein paar Seiten in deinem Lieblingsbuch und meditiere.

5. Werde der Beobachter deiner Gedanken!

„Dein Verstand ist ein Instrument, ein Werkzeug. Er hat seinen Nutzen bei bestimmten Aufgaben und wenn die erledigt sind, schaltest du ihn wieder ab. In Wirklichkeit sind 80 bis 90 Prozent des Denkens der meisten Menschen nicht nur nutzlos und repetitiv, sondern oft so gestört und negativ, dass sie geradezu schädlich wirken.“ Eckhard Tolle

Einer der besten Effekte von Achtsamkeit ist, dass sie den Autopiloten ausstellt.

WARUM IST DAS SO WICHTIG?

- Grundsätzlich wäre gegen Autopilot überhaupt nichts einzuwenden, wenn der Autopilot in den meisten Köpfen nicht so einen Blödsinn verzapfen würde.
- Wir denken im Schnitt zwischen 60.000 bis 70.000 Gedanken am Tag. Wie viele sind davon positiv an dich selbst gerichtet?

ACHTSAMKEIT IST EIN TOOL, UM IM ALLTAG IMMER MAL WIEDER INNEZUHALTEN UND ZU SCHAUEN, WO DIE EIGENEN GEDANKEN GERADE SIND UND OB DU SIE HABEN MÖCHTEST.

INNEHALTEN: Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken?

ANFÜHLEN: Wie fühle ich mich, wenn ich diese Gedanken denke?

- Nimm einfach nur wahr, aber bewerte die Gedanken nicht und vor allen Dingen werte dich nicht dafür ab, falls du gerade einen negativen Gedanken gedacht hast.

LOSLASSEN: Gedanken weiterziehen lassen und den Fokus zurück in den Moment bringen.

DIE DREI KONSTITUTIONSTYPEN

Vata, Pitta & Kapha

TYPENBESTIMMUNG FÜR MEHR GESUNDHEIT, LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND ZUFRIEDENHEIT

Alltagsgewohnheiten, Körperbau, Vorlieben, Schlafverhalten, Ernährung, Verdauung – aus der Analyse des jeweiligen Lebenskontexts und auf Basis der Ergebnisse aus der Pulsdiagnose erfolgt die **Einteilung in die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha**. Der individuelle Konstitutionstyp ergibt sich aus dem Ausprägungsverhältnis dieser drei Doshas. Ziel ist es, diese drei Kräfte auszugleichen und somit mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit zu erreichen.

Der **VATA-TYP** charakterisiert einen schlanken Menschen, der ständig in Bewegung ist, schnell etwas vergisst und meist ängstlich reagiert.

Der **PITTA-TYP** hingegen hat eine durchschnittliche Figur, ist entscheidungsfreudig und reagiert schnell überhitzt.

Wer als **KAPHA-TYP** eingeordnet wird, hat zumeist einen ruhigen Charakter, bleibt auch in Stresssituationen ausgeglichen und neigt zum Müßiggang.

TEST ZUR ERMITTLUNG DES AYURVEDISCHEN GRUNDTYPUS

Bitte kreuze jeweils an, was im Allgemeinen (also nicht nur in den letzten paar Wochen) auf dich zutrifft.
Antworte möglichst spontan und ehrlich. Du kannst auch mehrfach pro Zeile ankreuzen oder eine Zeile auslassen.

Der Typ, bei dem du die meisten Antworten angekreuzt hast, ist dein Konstitutionstyp.
Bei Gleichstand bist du ein Mischtyp.

Fragen zu:						
KÖRPERBAU	leicht, schlank, groß oder sehr klein	<input type="radio"/>	regelmäßige Formen, mittlerer Körperbau	<input type="radio"/>	gut entwickelt, eher breite Strukturen	<input type="radio"/>
HAUT	trocken, kühl, Venen gut sichtbar	<input type="radio"/>	glatt, warm, rosa, häufig Akne, Sommersprossen	<input type="radio"/>	weich, feucht, kühl, hell	<input type="radio"/>
HAAR	trocken, drahtig, nicht sehr dicht	<input type="radio"/>	fein, weich, früh grau, hoher Haaransatz	<input type="radio"/>	dick, weich, ölig, dicht, tiefer Haaransatz	<input type="radio"/>
NÄGEL	brüchig, schmal, unregelmäßig	<input type="radio"/>	dünn, weich, mittel, regelmäßig	<input type="radio"/>	dick, breit, regelmäßig	<input type="radio"/>
AUGEN	unruhig, trocken, schmal, klein	<input type="radio"/>	durchdringend, lichtempfindlich, mittel	<input type="radio"/>	stetig, feucht, groß, ruhig, glänzend	<input type="radio"/>
ZÄHNE	unregelmäßig	<input type="radio"/>	unregelmäßig, mittel	<input type="radio"/>	regelmäßig, groß	<input type="radio"/>
APPETIT	variabel	<input type="radio"/>	stark	<input type="radio"/>	mäßig	<input type="radio"/>
SPEIST AM LIEBSTEN	warm, süß, nahrhaft, Suppe, Gekochtes	<input type="radio"/>	nicht zu heiß, süß, ausgiebig, Rohkost	<input type="radio"/>	heiß, sauer, pikant	<input type="radio"/>
DURSTGEFÜHL	mittel	<input type="radio"/>	stark	<input type="radio"/>	wenig	<input type="radio"/>
STUHLGANG	Blähungen, nicht jeden Tag	<input type="radio"/>	einmal oder mehrmals pro Tag, weich, starker Geruch	<input type="radio"/>	regelmäßig, gut geformt, hell, etwas träge	<input type="radio"/>
URIN	leichte Gelb- oder Dunkelärbung	<input type="radio"/>	gelb, starker Harngeruch	<input type="radio"/>	kaum Farbe oder milchig-trüb	<input type="radio"/>
SCHWEISS	kaum	<input type="radio"/>	stark, mit Geruchsbildung	<input type="radio"/>	oft kalter Schweiß, geringer Geruch	<input type="radio"/>
SCHLAF	leicht gestört, kommt mit wenig aus	<input type="radio"/>	mittel, aber intensiv	<input type="radio"/>	stark und ausdauernd	<input type="radio"/>
LIBIDO	stark schwankend	<input type="radio"/>	mittel, aber intensiv	<input type="radio"/>	stark und ausdauernd	<input type="radio"/>
KÖRPERGEWICHT	gering	<input type="radio"/>	mittel	<input type="radio"/>	groß	<input type="radio"/>
AUFASSUNGS- GABE	schnell	<input type="radio"/>	gut	<input type="radio"/>	langsam	<input type="radio"/>
GEDÄCHTNIS	gutes Kurzzeitgedächtnis	<input type="radio"/>	mittel	<input type="radio"/>	sehr gutes Langzeitgedächtnis	<input type="radio"/>
NERVOSITÄT	öfters	<input type="radio"/>	manchmal	<input type="radio"/>	selten	<input type="radio"/>
SELBSTBEWUSST- SEIN	schwankend	<input type="radio"/>	gut	<input type="radio"/>	sehr gut	<input type="radio"/>
TOLERIERT SCHLECHT	kaltes und windiges Wetter	<input type="radio"/>	Hitze	<input type="radio"/>	feucht-kalte Witterung	<input type="radio"/>
MENTALE EIGENSCHAFTEN	begeisterungsfähig, sensibel, kreativ	<input type="radio"/>	temperamentvoll, kritisch, begabt	<input type="radio"/>	schwer aus der Ruhe zu bringen, tolerant	<input type="radio"/>
Resultat:	VATA	<input type="radio"/>	PITTA	<input type="radio"/>	KAPHA	<input type="radio"/>

Vata

POSITIVE CHARAKTEREIGENSCHAFTEN: EINFALLSREICH, SPONTAN, EMPFINDSAM, FLEXIBEL, HEITER

NEGATIVE CHARAKTEREIGENSCHAFTEN: UNKONZENTRIERT, VERGESSLICH, UNGEDULDIG, WANKELMÜTIG

ANZEICHEN VON STÖRUNGEN: SCHMERZEN, KRÄMPFE, ZITTERN, KÄLTESCHAUER, SCHWINDELGEFÜHL

Das **Vata-Dosha** steht für das Prinzip der Bewegung und ist für alle Bewegungsabläufe im menschlichen Organismus, wie Herzschlag, Atmung und Wachstum, zuständig.

Es setzt sich aus den Elementen Luft und Äther zusammen. Für den Vata-Typen ist es wichtig, die Verdauungskraft zu stärken. Tierische Produkte, wie Fleisch, Wurst, Innereien und Eier, schwächen das „Verdauungsfeuer“ Agni und sollten vom Vata-Typen nicht im Übermaß verzehrt werden. Das gilt auch für Frittiertes und Gebratenes. Große Mengen Frischkost bilden für Vatas eine hohe Herausforderung, da rohes Gemüse viel Energie zum Verdauen benötigt.

Besser ist es für dieses Naturell, gedünstete Gemüsespeisen zu bevorzugen und diese mit verdauungsstärkenden Gewürzen und Kräutern, wie Kreuzkümmel, Gelbwurz, Zimt und Basilikum, zu verfeinern. Diese wirken harmonisierend auf das Verdauungsfeuer des Vata-Typs. Empfohlen werden schwerefördernde Kost, beispielsweise Wurzelgemüse wie Sellerie und Kohlrabi, sowie wärmende und stabilisierende Speisen. Diese wirken besonders in der kalten Jahreszeit ausgleichend auf den dünnhäutigen Vata-Typen.

Das sind zum Beispiel Suppen (Rote Bete, Kartoffel, Kürbis), herzhafte Eintöpfe und Gemüseaufläufe. Diese Gerichte können mit dem verdauungsstärkend und wärmend wirkenden Ghee (Butterschmalz) ergänzt werden, das neben seiner Agni-stärkenden Wirkung auch die Sinnesorgane beruhigt.

ANZEICHEN VON DOSHA-STÖRUNGEN (AUSFÜHRLICH):

Seelisch-geistig: Besorgnis, Angst, Ungeduld, Konzentrationsmangel, Psychosen, Nachlassen der geistigen Spannkraft

Verhaltenssymptome: Schlafstörungen, Erschöpfung, Unfähigkeit zu entspannen, Unbeherrschtheit, Unsicherheit, Ratlosigkeit, Appetitmangel

Körperliche Symptome: Verstopfung, Reizdarm, Blähungen, Reizmagen, Überempfindlichkeit gegen Kälte und Wärme, trockene und raue Haut, rissige Haut oder Lippen, trockene und brüchige Haare und Nägel, Energieverlust, geringe Ausdauer, Kreuzschmerzen, Menstruationskrämpfe, schmerzende, steife, arthritische Gelenke, Gewebeschwäche, Gewichtsverlust, hoher Blutdruck, akute Schmerzen (besonders Nervenschmerzen), Anfälle, Muskelkrämpfe

Chronische Erkrankungen: Schlafstörungen, nervöser Magen, Reizdarm, Verstopfung, Angstzustände und Depression, Beschwerden vor der Regel, Bluthochdruck, Arthritis und Arthrose, chronische Schmerzen, steife Gelenke, Muskelverspannung

Vata

URSACHEN VON VATA-STÖRUNGEN:

- *Du hast in letzter Zeit unter Druck gestanden und mit Angst reagiert.*
- *Du hast dich körperlich überarbeitet oder hast eine Phase großer geistiger Anspannung oder Überlastung hinter dir.*
- *Du befindest dich im fortgeschrittenen Zustand der Alkohol- oder Drogenabhängigkeit (Kettenraucher, Kaffeetrinker).*
- *In deinem Leben gab es eine plötzliche Veränderung oder die Jahreszeit wechselt.*
- *Deine Ernährung beinhaltet große Mengen kalter, roher oder trockener Speisen sowie eisgekühlte Getränke. Du isst häufig bitter, scharf oder herb.*
- *Du hast eine strenge Diät befolgt oder hast öfters Mahlzeiten übersprungen.*
- *Du hast über längere Zeit hinweg schlecht oder gar nicht geschlafen.*
- *Du hast vor Kurzem eine längere Reise gemacht oder warst viel im Auto unterwegs.*
- *Du hast Kummer oder Angst oder hast einen Schock erlitten.*
- *Die Witterung ist kalt, trocken oder windig (Herbst/Winter).*

Pitta

POSITIVE CHARAKTEREIGENSCHAFTEN: SCHARFSINNIG, SELBSTSICHER, UNTERNEHMUNGSLUSTIG, FRÖHLICH, MUTIG

NEGATIVE CHARAKTEREIGENSCHAFTEN: NACHTRAGEND, JÄHZORNIG, ZERSTÖRERISCH, UNGEDULDIG, UNBEHERRSCHT

ANZEICHEN VON STÖRUNGEN: ENTZÜNDUNGEN, FIEBER, STARKES HUNGER- UND DURSTGEFÜHL, SODBRENNEN, HITZEWALLUNGEN

Das **Pitta-Dosha** steht für das Prinzip der Veränderung und Umwandlung und ist damit unter anderem für die Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge im Körper zuständig.

Pitta reguliert darüber hinaus auch die menschlichen Emotionen.

Es geht aus den Elementen Feuer und Wasser hervor.

Für Pitta-Typen empfiehlt es sich, ihre überschüssige Energie nach außen abzugeben. Innerhalb der Ernährung ist dies beispielsweise möglich durch den Verzehr von knackigem Gemüse (Sellerie, Rote Bete, Kohlrabi), rohem Obst (bissfeste Äpfel und Birnen) und lange gelagertem Vollkornbrot. Frischer Salat und Rohkost können aufgrund ihrer kühlenden Wirkung die Hälfte der täglichen Nahrung des hitzigen Typus ausmachen.

Erfrischende Obstkuren bieten sich besonders in der heißen Jahreszeit an. Der Pitta-Typ ist aufgrund seines großen Wärmepotenzials in der Lage, sich auch über Monate hinweg von Rohkost zu ernähren, im Gegensatz zu den anderen Konstitutionen. Damit das Dosha nicht ins Ungleichgewicht gerät, ist es ratsam für den Pitta-Typen, sparsam mit Stimulanzien, wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol und Colagetränken, umzugehen. Als Alternative bietet sich beispielsweise der leicht anregende Matete an.

Gebratenes und Frittiertes heizen dem Pitta-Typ zu sehr ein. Deshalb sollte er Fast-Food-Shops möglichst meiden, nicht zuletzt, weil dort auch scharf und salzig gewürzt wird, was seinem Wohlbefinden nicht dienlich ist. Dies gilt auch für das Würzen im eigenen Heim. Curry, Cayennepfeffer, Peperoni, Chili und rohe Zwiebeln stellen hohe Herausforderungen für das feurige Naturell dar. Es sollte sich lieber den süß schmeckenden Speisen zuwenden, da diese beruhigend auf das hitzige Gemüt wirken. Gemeint sind damit aber nicht Schokolade, Gummibären und Co. Diese wirken säurebildend und sind damit für den ohnehin zu Übersäuerung neigenden Typen nicht geeignet. Besser ist es, süßes Obst, wie Melonen, Trauben, Bananen und Feigen, zu essen.

ANZEICHEN VON DOSHA-STÖRUNGEN (AUSFÜHRLICH):

Seelisch-geistig: Ärger, Groll, Gereiztheit, Ungeduld, Feindseligkeit, Selbstkritik

Verhaltenssymptome: Wutausbrüche, Rechthaberei, tyrannisches Verhalten, Kritiksucht, Terminfetischismus

Körperliche Symptome: Entzündung der Haut, Ekzeme, Furunkel, Ausschläge, Akne, fleckige und gerötete Haut, übermäßiger Hunger oder Durst, Mundgeruch, Hitzeunverträglichkeit, blutunterlaufene Augen, Hitzewallungen, Sonnenbrand, Hitzschlag, Geschwüre, Sodbrennen, übersäuerter Magen, säuerlicher Körpergeruch, Hämorrhoiden, Brennen im Mastdarm, gelbe Einfärbung von Stuhl und Urin

Chronische Erkrankungen: Ausschlag, Akne, Magengeschwür, Haarausfall und Ergrauen, Sehschwäche, feindselige Haltung, (Selbst-)Kritiksucht, stressbedingte Herzattacken

Pitta

URSACHEN VON PITTA-STÖRUNGEN:

- *Du hast unter Stress gestanden und hast deinen Ärger unterdrückt.*
- *Du verlangst dir und anderen Höchstleistungen ab, lebst unter ständigem Zeitdruck und erträgst es nicht, Zeit zu vergeuden.*
- *Du warst zu lange der Sonne oder der Hitze ausgesetzt oder hast sogar einen Sonnenbrand.*
- *Das Wetter ist schwül.*
- *Du hast zu viel scharf gewürzte, fette oder in Öl zubereitete Speisen zu dir genommen.*
- *Du verwendest zu viel Salz, deine Ernährung enthält zu große Mengen saure oder vergorene Lebensmittel.*
- *Du konsumierst zu viel Alkohol.*

Kapha

POSITIVE CHARAKTEREIGENSCHAFTEN: RUHIG, MITFÜHLEND, NICHT NACHTRAGEND, LIEBEVOLL, MUTIG.

NEGATIVE CHARAKTEREIGENSCHAFTEN: ANGEHAFTET, ANTRIEBSSCHWACH, ZÖGERLICH, TRÄGE.

ANZEICHEN VON STÖRUNGEN: BLUTSTAU, WASSERANSAMMLUNG IM KÖRPER, SCHLEIMIGER AUSWURF, SCHWEREGEFÜHL, MATTIGKEIT, ERHÖHTES SCHLAFBEDÜRFNIS.

Das **Kapha-Dosha** ist verbunden mit dem Prinzip der Formgebung und damit verantwortlich für den strukturellen Aufbau der Organe und Zellen. Es steuert auch den Flüssigkeitshaushalt, reguliert sämtliche Schleimabsonderungen sowie die Funktionen des Lymph- und des Immunsystems.

Das Kapha-Dosha besteht aus den Elementen Wasser und Erde. Leichtigkeitsfördernde Nahrung, wie Obst, Gemüse und Salate, sind gut dazu geeignet, die symptomatische Schwere des Kapha-Typen auszugleichen, daher der Tipp, vor der Hauptmahlzeit einen kleinen Salat zu essen. Dies gilt besonders für die warme Jahreszeit. Im Winter empfiehlt sich für den leicht frierenden Typus eine wärmende Gemüsesuppe, bereichert mit Gewürzen, die den inneren Wärmeprozess fördern, wie Gelbwurz, Curry oder Kreuzkümmel.

Mit dem Verzehr von Milch sollte der Kapha-Typ in der kalten Jahreszeit zurückhaltend umgehen, da diese verschleimend wirkt. Als wärmendes Getränk eignet sich im Winter besonders der Ingwertee. Ingwer nimmt in der ayurvedischen Ernährung einen hohen Stellenwert ein. Er mobilisiert die Lebenskräfte, fördert den Wärmehaushalt und wirkt vorbeugend vor sowie begleitend bei Verschleimungen und Husten. Ingwertee bietet sich besonders in der kalten Jahreszeit für die fröstelnden Vata- und Kapha-Typen an.

Dazu wird morgens von einer frischen Knolle Ingwer ein etwa zwei Zentimeter langes Stück abgeschnitten, geschält, fein geraspelt und mit einem Liter heißem Wasser übergossen. Man lässt den Tee drei Minuten ziehen und trinkt dann einen Becher des edlen Getränkes schluckweise vor dem Frühstück, der Rest wird in eine Thermoskanne gegossen und über den Rest des Tages genossen.

ANZEICHEN VON DOSHA-STÖRUNGEN (AUSFÜHRLICH):

Seelisch-geistig: Stumpfheit, Mattigkeit, Trägheit, Depression, Benommenheit, Klammerhaltung, Anhaftung

Verhaltenssymptome: Neigung zum Aufschieben, Verdrängen, Unfähigkeit Veränderungen zu akzeptieren, Besitzgier, Geiz, träge Bewegung

Körperliche Symptome: Empfindlichkeit gegen feuchte Kälte, Wasseransammlung im Gewebe, Aufgedunsenheit, Verschleimung, verstopfte Nebenhöhlen, laufende Nase, häufige Erkältung, Halsschmerzen, Husten mit schleimigem Auswurf, hoher Cholesterinspiegel, Gliederschwere, Gewichtszunahme, Schwellungen, lockere und schmerzende Gelenke, Cysten und andere Wucherungen, Allergien, Diabetes, fahle Hautfarbe

Chronische Erkrankungen: Fettleibigkeit, Nebenhöhlenprobleme, Erkrankungen der Atemorgane, Asthma/ Allergien, schmerzende Gelenke, chronische Trägheit am Morgen, hoher Cholesterinspiegel, Diabetes

Kapha

URSACHEN VON KAPHA-STÖRUNGEN:

- *In deiner Familie gibt es erbliche Kapha-Probleme, wie Diabetes, Allergien oder Fettleibigkeit.*
- *Du hast stark zugenommen und fühlst dich unwohl dabei.*
- *Deine Ernährung enthält große Mengen an Zucker, Salz, fettige oder frittierte Speisen oder schwerverdauliche Nahrungsmittel wie Käse oder Eis.*
- *Du warst Belastungen ausgesetzt und reagiertest, indem du dich zurückgezogen hast, dich unsicher und unerwünscht gefühlt hast.*
- *Du warst planmäßig damit beschäftigt zu sparen, zu sammeln und zu horten.*
- *Du hast ein starkes Harmoniebedürfnis und stößt auf große Widerstände.*
- *In deinen persönlichen Beziehungen bist du entweder sehr abhängig oder du hast die Neigung zu bemuttern.*
- *Du hast mehrere Tage hintereinander verschlafen oder während des Tages oder zu lange geschlafen.*
- *Die Witterung ist feucht/kalt oder es schneit.*



European Ayurveda Resort
Sonnhof