

# Ayurveda

Das Wort in Sanskrit in geschrieben bedeutet – das Wissen vom gesunden Leben. Jedes Volk auf dieser Erde hatte dieses Wissen das sie schrittweise durch ihren Selbsterhaltungstrieb, genaue Beobachtungen und Forschungen aufgebaut haben. Leider ist es in einigen Europäischen Ländern im Gegensatz zu den asiatischen Ländern in Vergessenheit geraten. Die großen Weisen (Männer und Frauen) haben dieses Wissen vom gesunden Leben in 2 verschiedene Richtungen aufgebaut.

1. Wie kann man gesund leben?
2. Wie kann man Kranke heilen?

## 1. Vorbeugen - gesund Leben

sich gesund ernähren  
auf einen gesunden Lebensrhythmus achten  
die Umgebung sauber halten  
eine ruhige Atmosphäre schaffen

## 2. Heilen - Kranke heilen

Nicht die Symptome einer Krankheit werden im Ayurveda behandelt. Es wird nach der Ursache geforscht und nach dem Faktor gesucht, der die Beschwerden auslöst und diese wird dann gezielt behandelt.

### Gut ist nur, was passt!

Nicht alles, was als gut und gesund gilt, ist für jeden gleichermaßen gut geeignet. Wenn man den eigenen Körper und sein System besser versteht, kann man auch lernen, seinen Körper entsprechend zu ernähren, zu pflegen und seine Warnungen frühzeitig zu erkennen. Die Verantwortung für seine Gesundheit selbst übernehmen ist sinnvoller! Wahre Freude im Leben ist doch verbunden mit der Gesundheit.

### Eine einfache Erklärung über unser Körper

Der menschliche Körper ist ein wunderbarer Akt der Schöpfung in der Natur. Sein Mechanismus ist subtil, komplex und so weit fortgeschritten, dass wir seine Funktionsweise bis zum heutigen Tag nicht vollständig begreifen können.

Von der Geburt bis zum Tod funktionieren das Gehirn (der Geist) und all die anderen inneren Organe des menschlichen Körpers unaufhörlich. Im Zuge dieser Aktivitäten, werden eine Vielzahl von Zellen unseres Körpers verbrannt und zerstört. Bald werden sie durch neue Zellen ersetzt. Für die Bildung von neuen Zellen, ist Nahrung erforderlich. Sie erzeugt auch die dringend benötigte Arbeits-Energie für den Körper. Genauso wie wir ein Kraftfahrzeug bei der Arbeit in regelmäßigen Abständen reinigen und versorgen, um so eine maximale Lebensdauer von ihm zu erhalten, frei von Motorschäden, so müssen wir unseren Körper regelmäßig reinigen, um ein gesundes, langes Leben frei von Krankheit zu erhalten.

Aber unser Körper braucht noch etwas mehr als ein Auto. Durch angepasste Übungen und Anwendungen, die Aufrechterhaltung des Körpers zu sichern, damit die inneren Körperorgane ausreichend Bewegungsraum haben, ist ebenso wichtig um ein gesundes Leben zu führen.

Weiterhin helfen die alten Systeme der Medizinwelt den Menschen, um das biologische System zu reinigen und dieses Leben gesund zu verbringen.

**Die Anwendungen unterstützen für die Aufrechterhaltung und das Gleichgewicht im Körper. Sie sind ideal als Vorbeugung und für das allgemeine Wohlbefinden.**

## Anwendungen

### Für den Kopf

Die Durchblutung wird angeregt, Lymphfluss und Stoffwechsel werden gefördert und lösen Blockaden. Die Kopfhaut wird vitalisiert und genährt. Nervöse Verspannungen lösen sich, gleichzeitig wird der Haarwuchs gefördert.

€ 60,- (ca. 60 Minuten)

### Für das Gesicht

Die Anwendung wird mit einer Creme-Maske und einer reinigenden und pflegenden Creme durchgeführt. Neben ihrer verjüngenden Wirkung schenkt sie für das Gesicht einen natürlich entspannenden Ausdruck und ein strahlendes Aussehen.

€ 60,- (ca. 60 Minuten)

### Für die Füße

Die Füße tragen uns durchs Leben.

Durch die Wirkung dieser Anwendung wird der Kreislauf angeregt, Blockaden und Taubheitsgefühlen gelöst und die Füße mehr Stabilität, Kraft und Weichheit erhalten. Sie harmonisiert und vitalisiert den Körper gleichzeitig und ist gut geeignet bei Schlaflosigkeit und Nervosität.

€ 60,- (ca. 60 Minuten)

### Für den Rücken

Diese Anwendung wird mit einer Kräuterpackung kombiniert. Sie löst die Verspannungen am Rücken, unterstützt dem Zentralnervensystem und allerlei Körperfunktionen.

€ 60,- (ca. 60 Minuten)

### Spezialanwendungen für den Brustkorb und Bauch

Diese Anwendung wird mit einer Kräuterpackung und warmen Kräuterbeutelmassage durchgeführt. Innere Verkrampfungen werden dadurch gelöst und die Durchblutung wird verbessert.

€ 80,- (ca. 90 Minuten)

### Öl-Stirnguss

Diese tief entspannende Anwendung beruhigt das Nervensystem und löst die Verspannungen im Kopf. Sie führt zu tiefer geistiger und seelischer Entspannung, stabilisiert das gesamte Nervensystem, fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft bei Schlaflosigkeit.

€ 140,- (ca. 2 Stunden)

**Die Anwendungen sind keine diagnostischen, therapeutischen oder medizinischen Anwendungen nach den europäischen Gesundheits-gesetzen. Sie stellen keinen Ersatz für medizinische Behandlungen dar.**



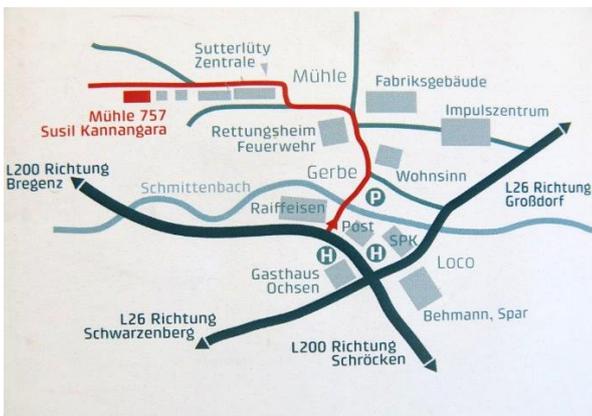
## Wichtige Information zu den Anwendungen

- Bei Erkältung und zu hohem Blutdruck werden keine Anwendungen durchgeführt.
- Die Anwendungen werden nach den einzelnen Bedürfnissen und Anforderungen durchgeführt.
- Zu den Anwendungen sollte man nicht mit vollem Magen oder alkoholisiert erscheinen.
- Bei den Kopfmassagen ist zu beachten, ohne Haargel zu kommen und nach der Anwendung sollte der Kopf bedeckt bleiben bis die Haare gewaschen werden.
- Bei einem Stirnguss sollten am Vorabend Alkohol und Nikotin vermieden werden. Nach dem Stirnguss auf körperliche Aktivitäten verzichtet werden. Um das Maximum der Wirkung zu bekommen, passen Sie gut auf, dass Sie an dem Tag nicht frieren, kein Alkohol trinken und rauchen.
- Für Frauen während der Periode oder Schwangerschaft werden die Anwendungen (außer einer Gesichtsmassage) erst nach Absprache durchgeführt.



Ich bin geboren (am 27.09.1964) und aufgewachsen in Sri Lanka. Das Wissen über Ayurveda habe ich in meiner Heimat gelernt. Seit 1997 bin ich in Europa und zwischen 1998 und 2007 war ich als Ayurveda-Therapeut in Deutschland und Kreta. Danach arbeitete ich in Loipersdorf und Wien bis Oktober 2010. Seit September 2015 lebe und arbeite ich in Egg.

Ich freue mich auf eine schöne Begegnung.



 **AYURVEDA**  
Susil Kannangara

Mühle 757, 6863 Egg, Austria  
M +43 660 6697738  
Email: Island.susil@gmail.com

***Was wir für uns getan haben, stirbt  
zusammen mit uns.  
Was wir für andere getan haben, bleibt  
und unsterblich.***