

Traditionelle Ayurvedakuren & Ayurveda-Wellness



Santulan
Ayurveda

Leben in Balance

Gründer - Shreeguru Dr. Balaji També

Ayurveda – die altbewährte Wissenschaft

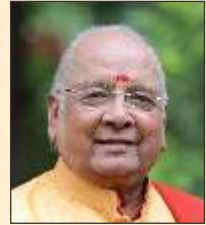


Ayurveda heißt wörtlich übersetzt „Wissenschaft vom Leben“ und ist Bestandteil der ältesten Lehrbücher der Welt – der Veden. Sein Ursprung wird auf 2000 vor Christus geschätzt. Ayurveda gilt damit als eines der ältesten Medizinsysteme der Welt. Dieses zeitlose Wissen hat sich seine Gültigkeit bis in die Gegenwart erhalten.

Ayurveda bietet uns ganzheitliche Lösungen für sämtliche Fragen in allen Lebensbereichen: Beginnend mit einer positiven Lebenseinstellung, ausgewogener Lebensführung, gesunder Ernährung und vielen Tipps zur Prävention bis hin zur Diagnose und Therapie chronischer Erkrankungen, und das alles ohne Nebenwirkungen.

Die Verbindung von traditionellem vedischem Wissen und moderner gesunder Lebensweise bildet die Grundlage der Aktivitäten in unserem Zentrum, dem „Atmasantulana Village“.

Atmasantulana Village wurde 1982 gegründet und gehört zu den ersten und ältesten Ayurvedazentren Indiens. Es liegt zwischen den beiden Großstädten Mumbai (ehemals Bombay) und Pune, inmitten einer wunderschönen ländlichen Gegend. Umgeben von Bergen (ca. 650 m über dem Meeresspiegel), liegt es am Indrayani Fluss und ist nicht weit entfernt von den bekannten buddhistischen Höhlen von Karla und Bhaja. Das Zentrum wurde nach Vastu Prinzipien (indisches Feng Shui) geplant und gebaut um ein optimales Energiefeld aufzubauen.



Hier, im Zentrum, treffen sich sowohl Kurgäste für diverse Wellness-Programme aber auch vor allem Patienten mit chronischen Erkrankungen, wie z.B. rheumatischen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Atemwegs- und Nierenerkrankungen, Krebs und AIDS.

Dr. Shri Balaji També ist Gründer und kreativer Gestalter dieses ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes, das im Atmasantulana Village in das tägliche Leben integriert ist. Als Ayurveda- Arzt hat er sich weltweites Ansehen u.a. bei der Behandlung chronischer Erkrankungen erworben. Für seine Arbeit wurden ihm etliche angesehene Auszeichnungen verliehen. Für die indische Regierung war er lange als Mitglied im „Pharmacopoeia Committee“, einem Expertengremium für die Standardisierung ayurvedischer Präparate, tätig.

Neben seiner Arbeit im Bereich Ayurveda ist Dr. Shri Balaji També für viele seiner Mitarbeiter und Patienten ein angesehener spiritueller Lehrer, der sie auch in ihrem spirituellen Wachstum fördert.



Zu seinem medizinischen Personal gehört ein internationales Team von Ärzten und Therapeuten mit fundierter Ayurveda-Ausbildung, mit deren Hilfe das Atmasantulana Village zu einem der angesehensten authentischen Ayurvedazentren der Welt geworden ist.

Das Zentrum bietet sowohl einen Kurbereich für authentische Ayurvedakuren und einen Ort der Entspannung und Verjüngung, als auch eine Möglichkeit, inneren Frieden in einer spirituellen Umgebung zu erfahren.

Da das Zentrum zu einem attraktiven Ziel für Besucher aus der ganzen Welt geworden ist, hat sich Englisch als „Umgangssprache“ etabliert. Viele Mitarbeiter sprechen aber auch fließend deutsch und französisch.

Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm

Das Sanskrit Wort Santulan bedeutet, in Balance sein', was als übergreifendes Motto für das ganzheitlich orientierte Santulan Kurprogramm verstanden werden kann. Unser Zentrum bietet Ihnen sowohl ein umfangreiches Repertoire an authentischen, medizinischen „Panchakarma-Kuren“ als auch verschiedene „Wellness-Programme“ an. Alle Kur Programme schließen die Teilnahme an Yoga, Meditation, Vorträgen, Musiktherapie sowie eine ausgewogene Ernährung mit ein und tragen zu einer umfassenden Reinigung, Heilung und Verjüngung von Körper, Geist und Seele im ganzheitlichen Sinne bei.



Die Vorzüge der Santulan-Panchakarma-Kur

Jedes gesundheitliche Problem beginnt mit einem Ungleichgewicht auf der Stoffwechselebene in unserem Körper (Doshas und Dhatus). Störungen im Verdauungssystem tragen zur Bildung und Ablagerung von Schlackestoffen bei, die zu Verhärtungen im Gewebe, in den Gelenken und in den Gefäßen führen. Hieraus resultiert eine Reduzierung unserer Vitalität bzw. eine Schwächung des Organismus, welche die Grundlage für Krankheiten jeglicher Art bildet.

Gründe für diese Entwicklung können sein:

- Ungesunde oder falsche Ernährung
- Stress und ständige Anspannung
- Das Fehlen von Entspannungstechniken und Meditation
- Mangel an Selbstbeobachtung und Körperbewusstsein

Die besonderen Vorzüge einer Panchakarma-Kur wurden ausführlich in den Grundlagenwerken des Ayurveda beschrieben: So heißt es in der „Charaka Samhita“, dass durch diese Kur das Verdauungsfeuer angeregt wird, jegliches Ungleichgewicht korrigiert und die Gesundheit wieder hergestellt wird; dass alle Sinnesorgane wieder auf optimalem Niveau arbeiten, geistige und seelische Funktionen gestärkt werden. Weitere hier beschriebene Resultate der Panchakarma Kur sind eine gesunde Ausstrahlung der Haut, eine Stärkung des Immunsystems, eine Steigerung der Vitalität sowie eine zu beobachtende allgemeine Verjüngung.

Weiterhin wird erwähnt, dass eine ausschließlich medikamentöse Behandlung selten einen dauerhaften Erfolg bringen kann, dies aber mit Hilfe von Panchakarma möglich ist.



Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm



Santulan Panchakarma-Kurangebot

Hier finden Sie das ideale Angebot zur Entgiftung, Entschlackung und Verjüngung.

Wenn Sie an einer bestimmten Krankheit leiden, empfehlen wir Ihnen, die Kur in Absprache mit unseren Ärzten zu planen, damit Sie Ihren Aufenthalt optimal nutzen können.

Sie können zwischen folgenden Kurangeboten wählen:

10 Tage, 15 Tage, 22 Tage und 30 Tage

Die Grundbehandlung umfasst:

Abhyanga, Svedan, Antarsnehan, Virechan, Basti, Netra Basti, Nasya und eine ärztliche Untersuchung.**

Entsprechend der Kurdauer, sowie den individuellen Bedürfnissen des Patienten bzw. Kurgastes werden dann, in Absprache mit den Ärzten, weitere Anwendungen geplant. Hierzu gehören:

Hrud Basti, Shiro Dhara, Sandhi Basti, Karnapuran, Kundalini-Massage, Elektrotherapie, Kati Basti, Janu Basti, Padabhyanga und Uttar Dhoop.**

Bitte beachten Sie, dass bei bestimmten Krankheiten auch Therapien empfohlen werden, die nicht im Standardprogramm enthalten sind. Hierzu gehören Uttar Basti, Pinda svedan, Spine Potli und Shiro Basti, die dann zusätzlich gebucht werden können.

Anzahl der Anwendungen:

Bei 10 Tagen: 12 Therapien*

15 Tage: 18 Therapien*

22 Tage: 25 Therapien*

30 Tage: 32 Therapien*

*Unser generelles Motto besonders im Therapiebereich ist „Qualität vor Quantität“. Manche der Anwendungen haben eine sehr tiefgreifende Wirkung und benötigen daher entsprechende Ruhephasen, so dass dafür Ruhetage eingeplant sind.



Für Gäste, die an chronischen Krankheiten leiden, wird von unseren Ärzten eine zusätzliche Akklimatisationszeit von mindestens 2 Tagen vor Beginn und 1 Tag nach Abschluss der Panchakarma Kur für notwendig gehalten.

**Eine ausführliche Erklärung aller Anwendungen, finden Sie auf den Seiten 5 - 7 dieser Broschüre.

Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm Santulan Wellness-Angebot

Die Anforderungen des modernen Alltags sind meist mit erhöhter Anspannung und Stress verbunden. Unter diesen Bedingungen für eine gute Gesundheit zu sorgen erfordert von uns das Einplanen von Zeiten völliger Ruhe, um Körper, Geist und Seele wieder aufzutanken und zu verjüngen.



Es kommt auch immer häufiger vor, dass man sich nicht gesund fühlt, obwohl der Arzt keinerlei Anzeichen von Krankheit feststellen kann. Im Ayurveda versteht man unter Gesundheit nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern einen Zustand von Harmonie, in dem sich die verschiedenen Elemente des Körper und des Verdauungsfeuers im Gleichgewicht befinden, sowie eine Ausgewogenheit von Körper, Geist und Seele, woraus ein Gefühl von Zufriedenheit und Glück resultiert.

Unser Wellness-Angebot ist darauf ausgerichtet, den Körper zu entspannen und zu verjüngen sowie den Geist von Stress zu befreien, so dass man zur ursprünglichen Vitalität und Lebensfreude zurückfindet.

Vorbeugen ist besser als Heilen! Für alle, die bereits mit guter Gesundheit gesegnet sind, bietet das Wellness-Angebot ein ideales Verjüngungsprogramm, um auf allen Ebenen flexibel, vital und kreativ zu bleiben.

Anzahl der Anwendungen

Bei 10 Tagen : 12 Anwendungen * 15 Tage : 18 Anwendungen *
22 Tage : 25 Anwendungen * 30 Tage : 32 Anwendungen *

Zu den Anwendungen gehören:

*Abhyanga, Svedan, Netra Basti, Nasya, Shiro Dhara, Karnapuram, Kundalini Massage, Padabhyanga, Gesichtsmassage, Fußreflexzonenmassage und eine ärztliche Untersuchung.***

* Die genaue Anzahl der Anwendungen hängt auch von der gesundheitlichen Verfassung des Kurgastes ab. Einige der aufgeführten Therapien können auch mehrfach angeboten werden.

Das Angebot schließt Ruhetage zwischen den Anwendungen mit ein.

Wir empfehlen auch für alle Gäste, die das Wellness Paket buchen möchten, mindestens einen Tag Umgewöhnungszeit vor Beginn der Kur einzuplanen.

**Eine ausführliche Erklärung aller Anwendungen, finden Sie auf den Seiten 5 - 7 dieser Broschüre.

Welche Behandlungen werden im Santulan-Therapieprogramm angeboten?



Unser Santulan-Therapieprogramm umfasst eine große Anzahl ayurvedischer Behandlungen, die sich in der altbewährten Ayurvedatradition als äußerst wirksam erwiesen haben.

Alle verwendeten Öle, ayurvedische Butterschmalz-Präparate (Ghee) und Medikamente sind in unserer eigenen pharmazeutischen Abteilung, den traditionellen Rezepturen entsprechend, auf authentische Art und Weise hergestellt.

Abhyanga - Eine anregende, zugleich sanfte und tiefgreifende Ganzkörper-Massage. Sie wirkt entgiftend, tief entspannend und sorgt für einen harmonischen Fluss von vitalisierender Prana-Energie durch den ganzen Körper.

Svedan - Hier folgt auf das gründliche Einreiben des Körpers mit medizinischem Öl ein Dampfbad. Dies bewirkt die Freisetzung von Giftstoffen aus den Körperzellen, gefolgt von tiefer Entspannung der Muskulatur und des gesamten Körpers.

Antarsnehan - Medizinisches Ghee wird eingenommen und dadurch in allen Körperzellen verteilt. Es löst die dort gebundenen Giftstoffe, weicht abgelagerte Verhärtungen auf und sorgt für Elastizität im gesamten Körper.

Virechan - Hier wird ein Kräutertinktur mit abführender Wirkung eingenommen, die eine gründliche Reinigung des Verdauungstraktes bewirkt.

Basti - Medizinische Kräuteröle werden als Einlauf verwendet, um Verhärtungen im Dickdarm zu lösen und für den Aufbau einer optimalen Darmflora zu sorgen.

Hrud Basti - Diese Anwendung stärkt und unterstützt die Funktion des Herzmuskels. Sie fördert die Auflösung von arteriellen Blockaden sowie die Durchblutung des Herzmuskels und sorgt somit für eine Verjüngung des Herzens.

Shiro Basti - Mit Hilfe eines speziellen Hutes wirkt medizinisches Kräuteröl auf die Schädeldecke ein. Diese Therapieform hilft bei starker Migräne, Schlaflosigkeit, Gedächtnisschwäche und chronischen Gehirnerkrankungen.

Shiro Dhara - Ein konstanter Strahl mit warmem, medizinischem Kräuteröl fließt sanft über die Stirn.

Hierdurch wird das Raumelement im Körper harmonisiert. Das Öl wirkt direkt auf das vegetative Nervensystem, wodurch eine tiefe Entspannung und ein Gefühl von Leichtigkeit entstehen.

Pinda Svedan - Hier erfolgt eine vierhändige Synchronmassage mit Säckchen, gefüllt mit gekochtem Kräutertee und speziell zubereiteten Kräutern. Eine sehr effektive Therapie bei rheumatischen Erkrankungen, Lähmungen und Muskeldystrophien.

Sandhi Basti - Diese Therapie wird bei rheumatischen Erkrankungen angewendet, um die Gelenke geschmeidig zu erhalten und die Knochen zu stärken.

Netra Basti - Diese Behandlung hilft bei Augenproblemen, verbessert die Sehkraft, wirkt auch bei Bindehautentzündung und Glaukom.

Welche Behandlungen werden im Santulan-Therapieprogramm angeboten?

Nasya - Hier wird nach einer gründlichen Massage des Kopfbereiches medizinisches Öl in die Nase einträufelt. Diese Therapie hat sich als hilfreich bei Sinusitis, Gedächtnisproblemen, Ohrgeräuschen (Tinnitus) und bestimmten Gehirnerkrankungen erwiesen.



Gesichtsbehandlung - Eine sanfte und tief reinigende Massage mit Kräutern. Diese Behandlung kühlt und nährt die Gesichtshaut, lässt sie samtweich werden, fördert die Regeneration und Durchblutung, und verleiht ihr einen strahlenden Glanz.



Kundalini-Massage - „Wir sind so jung, wie unsere Wirbelsäule flexibel ist“. Dieser weise Spruch belegt die Wichtigkeit einer gesunden Wirbelsäule. Diese einzigartige Yoga-

Massagetechnik wurde von Dr. Shri Balaji També aufgrund seiner langjährigen Erfahrung bei der Behandlung von Patienten mit chronischen Rückenproblemen entwickelt. Die Massage revitalisiert die Wirbelsäule und stimuliert den Energiefluss im gesamten Körper. Besonders hilfreich bei Rückenschmerzen und Ischias.

Elektrotherapie - Sie wird bei der Behandlung von akuten und chronischen Schmerzzuständen eingesetzt.

Karnapuram - Eine sanfte Massage von Gesicht und Ohren, gefolgt vom Einträufeln von medizinischem Öl in die Ohren. Hilfreich bei der Behandlung von Ohrproblemen.





Welche Behandlungen werden im Santulan-Therapieprogramm angeboten?

Padabhyanga - eine traditionelle Fußmassage, durch welche überschüssige Hitze (Pitta) sowie Toxine aus dem Körper ausgeleitet werden. Die Füße werden erst mit warmem Wasser gereinigt. Darauf folgt die Fußmassage mit Hilfe von medizinischem Ghee und einer speziellen Schale (bestehend aus fünf verschiedenen Metallen). Diese Anwendung erzielt bemerkenswerte weitere Resultate wie z.B. die Öffnung der Meridiane im Körper und die Beruhigung des Vata-Doshas; sie stärkt das Gedächtnis und die Sehkraft, beseitigt Brennen in Füßen und Augen u.v.m.

Fuß-Reflexzonen-Massage - Alle Körperorgane sind durch entsprechende Punkte auf den Füßen repräsentiert. Gezielter Druck auf diese Marmapunkte stimuliert die damit verbundenen Organe. Dies trägt dazu bei, die ursprüngliche Balance im Körper wieder herzustellen.

Spine Potli - Eine warme Kräuter-Ölpackung wird auf die betroffenen Bereiche der Wirbelsäule aufgetragen. Diese Therapie ist sehr hilfreich bei degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule, da sie einen nährenden Einfluss auf Wirbel und Nerven ausübt.

Kati Basti - Lokale Ölanwendung zur Kräftigung und Verjüngung der Wirbelsäule.

Janu Basti - Eine warme Kräuter-Ölmischung wird im Kniegelenkbereich aufgetragen. Die Anwendung erhöht die Flexibilität der Gelenke und hilft bei rheumatischen Beschwerden.

Uttar Basti - Laut Ayurveda hilft diese Behandlung dabei den Uterus zu reinigen, Menstruationsbeschwerden zu lindern. Sie sorgt für einen ausgewogenen Hormonhaushalt und hilft besonders bei Blasen- und Unterleibsentzündungen.

Uttar Dhoop - Therapie mit speziellem Räucherwerk für den weiblichen Genitalbereich. Besonders zu empfehlen bei akuten und chronischen Infektionen im Unterleib.

Gesundheitsberatung - Aufgrund einer individuellen Pulsdiagnose bestimmt der Ayurveda-Arzt die Konstitution sowie Doshastörungen und gibt Ernährungs- und Verhaltens-Tipps.

Konstitutionsberatung - Zusätzlich zur Gesundheitsberatung kann jeder eine Konstitutionsanalyse (Prakruti Parikshan) mit anschließender, detaillierter Beratung buchen.

Leben in Balance

Ayurvedische Diät, Yoga, Meditation und Musik

Du bist, was Du isst

Das Santulan-Konzept von gesunder Ernährung heißt Anna-Yoga.



Die vegetarischen Mahlzeiten werden verschiedenen Kriterien entsprechend sorgfältig geplant:

Bei der sorgfältigen Planung der rein vegetarischen Mahlzeiten werden verschiedenen Kriterien in Betracht gezogen, wie z.B. die Jahreszeit, die Harmonisierung von Vata, Pitta und Kapha; das Verdauungsfeuer Agni; die sieben Gewebetransformationen (Dhatus). Eine solche ganzheitliche Mahlzeit ist eine harmonische Zusammenstellung aller Geschmacksrichtungen. Sie bildet die Grundlage für optimale Verdauung, gesteigerte Lebensenergie und stabile Gesundheit.

Auch Nichtvegetarier sind schnell von den vielseitigen, schmackhaften Köstlichkeiten unserer vegetarischen Küche begeistert.

Biologischer Landbau

Der Speiseplan wird durch Eigenanbauprodukte wie unbehandeltes Gemüse, Obst und Getreide unterstützt.

Da frische Milch als wesentlicher Bestandteil von gesunder Ernährung gilt, wird ein großer Teil des täglichen Milchbedarfs durch eigens hierfür im Zentrum gehaltene Kühe gedeckt.

Yoga, Meditation und Heilende Klänge

Das höchste Ziel im Leben ist die Erfahrung von Frieden und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Zur Unterstützung dieser Entwicklung bilden Santulan Kriya Yoga (SKY) und Meditation einen wichtigen Bestandteil des Tagesablaufes. SKY wird jeden Morgen angeboten und besteht aus einer Mischung aus Yoga- und Atemübungen sowie Dehn- und Entspannungstechniken. Die täglichen Meditationen finden in unserem „Aumkar Tempel“ statt. Hierzu gehört das Hören von heilender Musik, die sehr beruhigend und auf verschiedenen Ebenen des Bewusstseins wirkt.



Ayurvedische Pharmazeutische Abteilung und Shop



Pharmazeutische Abteilung

Zu unserem Zentrum gehört auch eine modern ausgestattete pharmazeutische Abteilung, in welcher wertvolle Präparate nach traditionellen ayurvedischen Rezepten hergestellt werden. Die hohe Qualität dieser altbewährten Produkte trägt wesentlich zum Heilungserfolg bei. Hierzu gehören Medikamente, kosmetische Produkte, Kräuter-Präparate sowie Stärkungsmittel.



Die Herstellung aller Produkte unterliegt einer strengen Qualitätskontrolle. Verschiedene ausgewählte Produkte werden nach Europa exportiert.

Eine Großzahl der hier hergestellten Santulan Produkte sind in "Santulan Shop" erhältlich.

Santulan Shop

Zur Unterstützung der Gesundheit bietet der Santulan Shop ein weitreichendes Angebot an Gesundheitsprodukten für den täglichen Bedarf.



Zusätzlich zu den ayurvedischen Kräuter- Präperaten sind auch Nahrungsergänzungsmittel, Räucherwaren, Parfüm - Öle, kosmetische Produkte, diverse Massageöle, Bücher, CDs und vieles andere erhältlich.



Leben in Balance

Ausbildungskurse und Unterkunft

Ausbildungskurse

Um das weltweite Interesse am traditionellen Ayurveda zu fördern, bietet das Zentrum verschiedene, von der Regierung anerkannte Ausbildungskurse an, wie bspw. :

- Diverse Massagekurse
- Ayurvedakurse
- Diplomkurs in ayurvedischer Physiotherapie

Unterkünfte

Unser Zimmerangebot rangiert von geräumigen, freundlichen Zimmern bis hin zu komfortablen Apartments. Der schöne Garten sowie die Erholungsräume bieten Möglichkeiten, andere Kurgäste zu treffen. Das trägt auch sicherlich zu einem angenehmen und entspannenden Aufenthalt bei.





Shreeguru Dr. Balaji També



Hier erhalten Sie weitere Informationen:

Kurzentrums in Indien:

Atmasantulana Village

Near M.T.D.C. Holiday Resort, Karla, Pin 410405, INDIA

Tel.: + 91 2114 288 261 or -291 Fax: + 91 2114 282 203

Mobil: + 91 77220 12563

Email: registration@santulan.in,

www.ayu.de (Anmeldeformular zum Download)

Shop und Ayurveda-Praxis in Deutschland:

Santulan Ayurved GmbH und Ayu Kontakte

Wörthstr.13, 81667 München, Deutschland

Tel.: + 49 89 981 086 28

Email: info@santulan.com

www.santulan.com

Kurzentrums bei Heilbronn, Deutschland:

Santulan AUM Kurzentrums für Ayurveda und Naturheilverfahren

Römerstr. 1-3, 74629 Pfedelbach-Gleichen, Deutschland

Tel.: + 49 7949 590

Email: info@ayurvedakuren.com

www.ayurvedakuren.com