

ICH SCHAU
AUF MICH!

SEELE, GEIST UND KÖRPER
in Einklang bringen:
Bewusstseins- und Transfor-
mations-Coach Gabrielle
Scharnitzky (links) mit Chefre-
dakteurin K. Pelzl-Scheruga
im Ayurveda-Sonnhof in Tirol.



Bin ich bereit loszulassen? Das sei die entscheidende Frage, wenn man sein „bestes Selbst“ finden möchte, erfährt Chefredakteurin Kristin Pelzl-Scheruga auf einem „Energy Healing Retreat“ in Tirol. Sie hat Vorbehalte ad acta gelegt und sich auf ein schamanisches Coaching eingelassen.

GANZ IN MEINER MITTE

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA



Wir sind zu fünft und sie wartet schon auf uns. Die Nachmittagssonne durchflutet den Yogaraum des European Ayurveda Hotels Sonnhof und wir nehmen im Kreis auf unseren Matten Platz. Als Gabrielle Scharnitzky, die man wohl eher aus dem Fernsehen („Verliebt in Berlin“) denn aus der spirituellen Szene kennt, zu sprechen beginnt, regt sich ein Impuls in mir: entweder ich gehe jetzt sofort – oder ich lasse mich voll auf etwas ein, das mir nicht ganz geheuer ist und sich „schamanisches Coaching“ nennt.

Zwei Tage und ein paar intensive Einheiten später bin ich immer noch da. Und froh darüber. In mir tut sich etwas. Vielleicht, weil ich mich mit wesentlichen Fragen beschäftigt habe, wie zum Beispiel: Wo stehe ich jetzt im Leben? Was möchte ich gerne erfüllt sehen? Und was loslassen? Sich von Belastendem lösen und die innere Mitte und Stabilität finden – das ist auch das erklärte Ziel des Retreats. Bewusstseins- und Transformationscoach Gabrielle Scharnitzky, die sich tatsächlich bereits seit Beginn der 90-er Jahre mit Energiearbeit beschäftigt, greift dazu vor allem auf Weisheiten der amerikanischen Ureinwohner („Matriarchalisches Medizinrad“) zurück, aber auch auf Auseinandersetzungen mit dem „inneren Kind“, das für unbewusste, verdrängte Sehnsüchte steht. Sie führt die Gruppe liebevoll, aber dennoch streng.

Welches Potenzial schlummert in mir?

Ich gebe zu: ich verstehe nicht alles und habe auch keine Ahnung, was es bedeuten soll, mich für „metaphysische Realitäten“ zu öffnen. Auch mit Begriffen wie „Earth Medicine“, oder „Sacred Space“ kann ich nicht sehr viel anfangen. Aber ich lerne viel Neues: dass meine Seele Erfahrungen machen möchte und es in vielerlei Hinsicht gut ist, seinen „Seelenweg“ zu kennen. „Dann kannst du sehen, was in dir schlummert und ins Leben treten will“, sagt die Coachin.

Das Vokabular ist ungewohnt für mich und vieles ist mir auch einen Tick zu esoterisch. Dennoch versuche ich, mich weiter auf den „Releasing Prozess“, also auf das „Loslassen begrenzender Empfindungen auf energetischer Ebene“ einzulassen, wie es in unseren Unterlagen heißt.

Man muss sich das ungefähr so vorstellen, erklärt Gabrielle: Gefühle von Widerstand, Ängste oder Starre kommen aus der Herzgegend und können mit unserem Verstand nicht gelöst werden. Was immer uns schwächt, müsse zunächst akzeptiert werden und durch ein stärkendes Gefühl ersetzt werden. So – und das ist die gute Nachricht – könne man sich selbst das Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit oder Anerkennung zurückgeben. Man kann sich den Prozess ein wenig so vorstellen wie die Selbsthilfe-Methode „The Work“ der US-Bestsellerautorin Byron Katie – nur auf körperlicher Ebene. Denn entscheidend ist, das Loslassen des beklemmenden Gefühls zu spüren ebenso wie den neuen Raum, der dadurch entsteht und mit einem Gefühl der Leichtigkeit einhergeht.

Energiearbeit ist anstrengend. Wir brauchen immer wieder Pausen. Es wird geweint, aber auch gelacht – die heterogene Gruppe wächst zusammen, auf gute Weise, nicht vereinnehmend. Jeder hat seine ureigene Geschichte, auch wenn sich unsere Themen ähneln: Angst vor Isolation, vor Fremdbestimmtheit, zu wenig Anerkennung oder Liebe. Gefühle des Mangels, von denen wir uns verabschieden möchten.

„Neue Denkweisen erschaffen neue Lebenswelten.“

GABRIELLE SCHARNITZKY, Bewusstseins- und Transformationscoach

AYURVEDA FÜR EINSTEIGER

6 TIPPS FÜR EINEN ENTSPANNTEN ALLTAG

Mit einem regelmäßigen Tagesablauf kehrt innere Ruhe ein. Stress kommt gar nicht erst auf oder lässt sich sofort als Antriebskraft nutzen. So geht's:

1. Guter Tagesbeginn: Früh aus dem Bett und danach gleich ein paar Minuten meditieren! Um 6.00 beginnt die erste Kapha-Periode – eine gute Zeit, um Körper und Geist zu reinigen: warmes Wasser trinken, Ölziehen, Zähneputzen.

2. Danach tut es gut, den Organismus mit Yoga, Atemübungen oder einem Spaziergang in Schwung zu bringen. So vermeidet man auch das Tief am Nachmittag.

3. Die beste Uhrzeit für das Frühstück ist laut Ayurveda zwischen 7 und 9 Uhr morgens. Empfohlen wird ein warmes Frühstück (wird besser vertragen und regt den Stoffwechsel an) wie Porridge mit Früchten.

4. Auf Qualität achten! Frische und Regionalität der Lebensmittel sind wichtig – je „lebendiger“, desto mehr Lebenskraft gewinnen Sie aus Ihrer Nahrung!

5. Mittags brennt das Verdauungsfeuer am stärksten: Zeit für die Hauptmahlzeit! Gewürze wie Kurkuma, Koriander, Ingwer oder Fenchel fördern eine starke Verdauung zusätzlich.

6. Zwischen 14 und 18 Uhr: Essenspause einhalten! Wer dennoch Hunger bekommt, snackt am besten Nüsse und/oder Trockenfrüchte.

7. Abendessen möglichst nicht nach 19.30 Uhr einnehmen! Ab 20 Uhr sollten Sie sich ganz der Entspannung widmen.



PULSDIAGNOSE.
Ayurveda-Arzt
Gaurav Sharma
untersucht und
berät die Gäste
im Hotel.

GEWINN SPIEL

**WOLLEN
AUCH SIE
EUROPÄISCHES
AYURVEDA
KENNEN
LERNEN?**

„Sonnhof-Ayurveda“ steht für die Sonne – das Symbol für Vitalität, Selbstverwirklichung und Lebensfreude. „Lust aufs LEBEN“ verlost einen Wochenend-Aufenthalt für zwei Personen in einem DZ inklusive zwei Ganzkörper-Massagen im European Ayurveda Resort Sonnhof in Tirol. **Anmeldungen zum Gewinnspiel:** www.lustaufsleben.at

Weihrauch, Veggie-Food und gute Schwingungen

Das Loslassen klappt im Ambiente des Resorts Sonnhof besonders gut. Schon beim Einchecken spürt man: das hier ist ein Kraftplatz, gelegen am wunderschönen Hochplateau des Thierseetals (900 Meter Seehöhe). Die Resort-Besitzer haben sich ganz und gar der fernöstlichen Ayurveda-Lebensphilosophie verschrieben und diese mit viel Fingerspitzengefühl in die europäische Kultur integriert. „Es geht mir richtig gut“ ist das offizielle Motto des Hauses und als Botschaft in jeder Ecke wahrnehmbar: die Küche basiert auf ayurvedischen Grundlagen und ich kann mich nicht erinnern, jemals so gut und abwechslungsreich vegetarisch gegessen zu haben. Unaufdringlicher Weihrauch-Duft und ein modernes Interieur mit viel Holz, Stein und Glas sorgen zusätzlich für „good vibes“. Die Menschen, denen man hier am Weg zu den Massageräumen oder im Lift begegnet, sind angenehm entspannt und meistens nicht zum ersten Mal hier.

Es geht mit richtig gut.

SPIRIT & SOUL

WOHLFÜHL-ORT.
„Es geht mir richtig gut®“ ist die essenzielle Botschaft des Sonnhof Ayurveda-Resorts in Tirol.



Ayurveda: jeder Mensch ist anders

Aufschlussreich ist auch ein Konsultationsgespräch beim hausinternen Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma: im Zuge einer Pulsdiagnose und einem fast einstündigen Beratungsgespräch erfahre ich, dass ich zu viel (!) Wasser trinke und dadurch wichtige Nährstoffe aus meinem Körper schwemme. Die Empfehlung des Arztes lautet: 50 Minuten vor und nach einer Mahlzeit nichts trinken. Sympathisch: ein Glas Wein zum Essen ist aber erlaubt. Für mich ein weiteres Indiz dafür, dass es im Ayurveda keine allgemein gültigen Regeln gibt – es ist eine höchst individuelle Medizin, die sich im Wesentlichen an den drei Grundkräften („Doshas“) Vata, Pitta und Kapha orientiert, die alles durchdringen. Außerdem, sagt Experte Gaurav Sharma, sei in meinem Gesicht „Stress“ sichtbar. Er rät mir daher dazu, insbesondere abends weniger zu lesen, dafür mehr zu hören.

Ein Tipp, den ich gerne befolge: ich ahnte immer schon, dass meine Langspielplatten-Sammlung die beste Hausapotheke ist. Nahrung für Körper und Seele sozusagen...

IM EINKLANG.
Gäste genießen auf 900 Metern Seehöhe den Ausblick auf die Berge sowie Bio-Lebensmittel aus der Region.

INFO: SONNHOF
European Ayurveda
Hinterthiersee 16
6335 Thiersee, Tirol
T +43 5376 5502
info@sonnhof-ayurveda.at
www.sonnhof-ayurveda.at

GELTEX® DAS NEUE GELTEX®. REVOLUTIONÄR VERBESSERT.

Die geniale Mischung aus hochelastischem Gel und luftdurchlässigem Schaum wurde weiter optimiert: GELTEX® nG, die „new Generation“, bietet noch mehr Druckentlastung, Körperunterstützung und Atmungsaktivität als bisher. Zusätzlich wurde bei der Entwicklung auf längere Lebensdauer, vor allem aber auch auf umweltschonende Produktion bzw. Recycling-Fähigkeit geachtet. Man kann also auf dem neuen Hybrid-Material ruhigen Gewissens hervorragend schlafen und dieses Wohlbehagen auch noch sehr lange Zeit genießen.



Jetzt Schaumraum in Ihrer Nähe finden und probelliegen.



sembella®
SCHLAFKULTUR