

YOGA

Das Magazin

Yoga in der Schwangerschaft

Platz schaffen fürs Baby

Thai Yoga Massage

Die Kunst der Berührung

Patric Pedrazzoli

Indien ist in mir

Seelenklänge

Musik sprengt Grenzen

50 Jahre ans Anns



schweiz suisse svizzera

50 JAHRE
YOGA SCHWEIZ:
Qualität, Diversität,
Offenheit

Mit Informationen von Yoga Schweiz



9 771662 307103



Loslassen

Ayurvedakur im Tirol

Eine Pilgerreise zu sich selbst – Zeit für sich, Zeit fürs Entspannen, Reflektieren und vor allem Zeit fürs Loslassen. Eine Ayurvedakur ist der Anfang von vielen anderen Momenten, die sich die Autorin bewusst gönnen möchte.

■ Text: Eveline Waas Bidaux*

Endlich ist es soweit: Zu meinem 60. Geburtstag habe ich mir eine zweiwöchige Kur gewünscht. Das letzte Jahr war ereignisreich, sowohl körperlich als auch mental und emotional. Höchste Zeit also, mir Zeit zu nehmen und mit dieser bewusster umzugehen.

Und nun, Ankunft in den Tiroler Alpen, am Thiersee, im Ayurveda Resort Sonnhof. Das Resort wird von der Familie Mauracher geführt. Der Vater und zwei Töchter arbeiten im Sonnhof, einer der Söhne führt den nahegelegenen Bauernhof Lindenhof. Von dort kommen das frische Ge-

müse, die Früchte, der Honig und die Eier. Der Lindenhof wird zudem für Seminarveranstaltungen benutzt.

Im Resort werden wir herzlich empfangen und erhalten alle nötigen Informationen zum Hotel und den Essenzeiten. Für Begleitpersonen, die keine Ayurvedakur gebucht haben, stehen Abends drei Menüs mit fünf Gängen zur Auswahl. Für mich heisst es: «Nur Suppe am Abend.»

Das wunderschöne Zimmer bietet einen Blick auf den 5-Elemente-Garten. Bei einer Hausführung werden uns die verschiedenen Therapieräume des Hotels gezeigt: Vom runden Yogaraum bis zum Schwimmbad fehlt es an nichts, was der Entspannung dient. WiFi gibt es nur in der Lobby. Wer sich doch nicht ganz lösen kann, bekommt ein Kabel mit aufs Zimmer – um dort in Buchform einen diskreten Hinweis zu finden: «Digitale Süchte, appst Du schon oder lebst Du noch?» von Gisela Kaiser. Das erste Abendessen: Eine Suppe und viele Leckereien in Form des persönlichen Programms für den nächsten Tag.

Genährt werden

Anstelle eines üppigen Frühstücks steht an den ersten drei Tagen eine Espressotasse mit flüssigem Ghee bereit. Es braucht etwas Überwindung, das Fett zu schlucken und am Schluss in eine Zitrone zu beissen. Danach ist eine zwanzigminütige Ruhepause angesagt mit einem Leberwickel. Für mich ist das jeweils der Moment, Yoga Nidra zu praktizieren.

Am vierten Tag werden die Stoffwechsel-Schlacken, die sich während der Gheetage und durch die Ölmassagen gelöst und im Darm angesammelt haben, ausgeleitet. Dieser Prozess reinigt den gesamten Körper, und es stellt sich ein Gefühl von Leichtigkeit ein. An diesem Tag werden wir mit einer Reissuppe verwöhnt, damit der Reis alle restlichen Schlacken wegtransportieren kann. Es wird mir klar, wie wichtig es ist, den Körper zu reinigen, damit der Geist und die Seele sich in ihm wohl fühlen.

Bereits am fünften Tag steht ein Frühstück auf dem Tagesplan, natürlich ist die Auswahl begrenzt. Nach ein paar Tagen Diät sind die Sinne geschärft und ich betrachte das reichhaltige Frühstücksbuffet – die Augen essen mit. Das Abendessen gestaltet sich als Herausforderung,

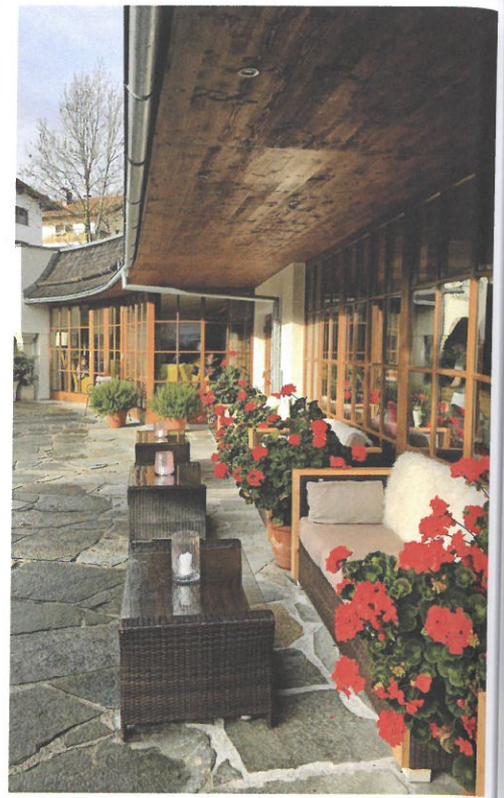
besonders, wenn eine Begleitperson mitisst, die kein Kurprogramm absolviert: Es heisst jeweils geduldig warten, bis das Gegenüber beim Hauptgang ist, dann darf ich meine Panchakarmasuppe geniessen. Mit Interesse und yogischer Gelassenheit lausche ich den Worten des Kellners, wenn er meiner Begleitung den passenden Wein für das Fünf-Gang-Menü empfiehlt.

Umsorgt werden

Für die Behandlungen begibt man sich in die Wartezone der Stille. Da sitzen wir in unseren orangefarbenen Bademänteln mit dem Aufdruck: «Zeit des Schweigens». Für mich ist Padabhyanga, eine Fussmassage, der Auftakt der verschiedenen Behandlungen, die ich bekommen werde. Die Energie wird so in die Erde geleitet. Auch steht ein Konsultationsgespräch mit dem indischen Vaidya, dem Ayurveda-Arzt, auf dem Plan. Er erstellt eine ausführliche Typendiagnose. Dazu dienen ihm sieben Mittel: Gesicht, Augen, Zunge, Berühren, Astrologie, Handlinien und Pulsdiagnose. Der Vaidya ist sehr aufmerksam, spricht fließend Deutsch und ich werde über meine Konstitution und über die alters- und situationsbedingten Ungleichgewichte aufgeklärt. Ebenso kann ich da meine Wünsche anbringen: Ich möchte ausschliesslich von Therapeutinnen massiert werden.

Es werden mir Kräuter verschrieben, die das Verdauungsfeuer ausgleichen, die Entschlackung beschleunigen, entgiften und das Immunsystem stärken. Nachdem sich der Arzt vergewissert hat, dass ich alles verstanden habe, fordert er mich auf, abzuschalten und den Aufenthalt zu geniessen. Beim ersten vorzüglichen Mittagessen, das aus einer Suppe, einem Hauptgang und einem Nachtisch besteht, liegen bereits alle Kräuter auf dem Tisch. Ich bin positiv überrascht: Es ist so, ich darf loslassen.

Am Nachmittag folgt jeweils eine weitere Behandlung und am Abend stehen Vorträge oder spezielle Yogalektionen auf dem Programm. Ich geniessen es, als anonyme Teilnehmerin mitzumachen und mich anleiten zu lassen. Dazwischen steht mir viel Zeit zur Verfügung, um den Garten und die frische Luft zu geniessen oder für Spaziergänge im Dorf und in der inspirierenden Natur.



Befreit werden

Neben den auf meine Konstitution angepassten Behandlungen gibt es die Gespräche mit den Ayurvedaspezialistinnen. Sie gehen vertieft auf die Diagnose ein, geben wertvolle Tipps für eine angepasste Ernährung oder für eine entsprechende Tagesroutine. Es wird darauf geachtet, dass die Kurgäste nicht mit trockener Theorie konfrontiert werden, die ayurvedischen Prinzipien werden genau erklärt anhand der individuellen Empfehlungen. Während meiner Yogalehrerinnen-Ausbildung habe ich viel über den Ayurveda gehört. Später haben Massagen, entsprechende Literatur und der Austausch mit meinen Berufskolleginnen meine Erfahrungen bereichert. Ich entdecke nun, dass ich vieles schon weiss – aber aus Bequemlichkeit nicht anwende. Und ich entdecke eine neue Person, die sich auch neu um sich kümmern sollte. Ich bin überrascht, denn ich habe mich anders eingeschätzt.

Die Kur löst einiges auf und aus, es tut gut, in die Leere des Körpers zu spüren und zu sehen, was an Schlacken weggeschwemmt wird. Inspiriert durch Texte der hauseigenen «Sonnhof Ayurveda-Kurfiel» nehme ich mir Zeit,

Das Ayurveda Resort Sonnhof

Der Sonnhof auf dem Hochplateau des Thierseetals im Tirol hat sich ganz der östlichen Lebensphilosophie Ayurveda verschrieben. Unter dem Motto «Tirol meets India» werden die ayurvedischen Prinzipien mit europäischen Standards verbunden.

Es werden unterschiedlich lange Ayurvedakuren angeboten.

Nähere Infos: www.sonnhof-ayurveda.at / www.ayurveda-leben.at

um zu reflektieren und mich in meinen Meditationen einem ähnlichen Zustand anzunähern. Ich nehme meine Identifikationen und Anhaftungen wahr und versuche loszulassen und nur das Essentielle zu behalten – es geht nicht nur auf der körperlichen Ebene um Reinigung und Entschlackung.

Abschied und Neuanfang

Am letzten Behandlungstag findet das Abschlussgespräch mit dem Arzt statt. Meine Situation wird noch einmal reflektiert und der Arzt meint, ich sei auf gutem Weg. Als Yogalehrerin sei ich mir bewusst, was zu tun ist. Jetzt heisst es, mir die Chance zu geben, all das umzusetzen, was ich mir vorgenommen habe. Ich möchte mich gerne neu organisieren bei der eigenen Praxis, der Ernährung, dem Umgang mit Handy und Computern – es sollen kleine und machbare Schritte werden.

Zurückblickend auf diese zwei Wochen, realisiere ich, dass durch die verschiedenen Behandlungen ein interessanter Prozess stattgefunden hat: Am Anfang konzentrierten sich die Behandlungen auf den Körper: die Vitalität des Bauchraumes, Brahma Granthi, wurde harmonisiert. Danach wurde der Herzraum, die emotionale Ebene, Vishnu Granthi, miteinbezogen. Schlussendlich wurde das mentale Gleichgewicht im Kopfraum wiederhergestellt, Shiva oder Rudra Granthi. Ein ganzheitlicher Ansatz, der mir geholfen hat, mich wieder zu finden.

**Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH, Komplementärtherapeutin und Coach. www.yoga-et-coaching.ch*