

## „Stress & Schlafstörungen aus ayurvedischer Sicht“

Ayurveda heißt wörtlich übersetzt „das Wissen vom Leben“. Die jahrtausendealte indische Medizin ist die Lehre über die Kunst des Lebens im Einklang mit sich selbst. Dabei stehen insbesondere die Prävention und das Streben nach Vitalität und Lebensfreude im Vordergrund. Der ganzheitliche Ansatz von Ayurveda gewinnt auch in unserer modernen westlichen Welt immer mehr Zuspruch.

Wir freuen uns sehr, ab August das Team Johannes Fetzer als zertifizierte Ayurveda-Therapeutinnen zu erweitern. In Rahmen unserer persönlichen Beratung finden wir gemeinsam mit Dir heraus, wo die Ursachen Deiner Beschwerden liegen. So können wir Dir helfen, Dein System wieder in Balance zu bringen und Deine körpereigenen Selbstheilungsprozesse zu aktivieren.

Unsere Therapie-Schwerpunkte sind unter anderem Stress und Schlafstörungen. Ayurveda beschreibt Stress als eine „körperliche und mentale Schwächung, die durch das Unterdrücken oder die Nichterfüllung von natürlichen Bedürfnissen, sowie durch die falsche, exzessive oder ausbleibende Verwendung des Geistes entsteht.“ Doch dies wird oft gar nicht wahrgenommen, da die jeweiligen Bedürfnisse sehr individuell sind und in der heutigen leistungsorientierten Welt auf der Strecke bleiben.

Stressverursachende Faktoren belasten Deine körperliche und psychische Gesundheit. Die äußere Überreizung und die innere Anspannung führen zu einer Dysbalance im Körper. Nervosität, Verdauungsprobleme, Konzentrationsmangel, Ärger und Ungeduld, Schlafstörungen, Übersäuerung sowie die Neigung zu Autoimmunerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden sind die Folge.

Wir unterstützen Dich dabei, Deine ganz persönlichen Belastungsfaktoren in Deinem Alltag zu definieren. Diese ersetzt Du in der Therapie schrittweise durch eine für Dich individuell ausbalancierte Ernährung und praktische Bewältigungsstrategien. So kannst Du wieder eine gesunde Produktivität in Deinen Alltag integrieren und bleibst trotzdem in Balance.

Du bist neugierig geworden? Dann teste gerne folgenden SANTOSHA-TIPP, mit dem Du sogar sofort etwas für einen erholsameren Schlaf tun kannst:

### **Unsere ayurvedische Schlafmilch**

Die Schlafmilch sorgt mit ihren Gewürzen und der leichten Süße dafür, dass Du geerdet, gewärmt und angenehm gesättigt ins Bett gehst. Im Gegensatz zu einem Glas Wein oder Schokolade liegt sie nicht schwer im Magen und stört so weder Schlaf noch Verdauung.

Die Kombination der Gewürze ist sorgfältig ausgewählt, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Kurkuma wirkt zum Beispiel entgiftend und entzündungshemmend, während Zimt und Ingwer Dich von Innen wärmen und so Stress & Unruhe reduzieren. Ashwaganda, die sogenannte Schlafbeere, beruhigt Deinen Geist und entspannt den Muskeltonus, was sich positiv auf den Schlaf und die Regeneration auswirkt.



### Zutaten (für eine Tasse):

- 200-250ml Bio Pflanzendrink (ungesüßt)
- ¼ TL Muskatnuss Pulver
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL Kardamom
- ¼ TL Kurkuma
- 1 Dattel in kleine Würfel geschnitten
- ½-1 TL Ashwaganda\*

### Zubereitung:

Verrühre und erwärme alle Zutaten bis auf das Ashwaganda-Pulver in einem kleinen Topf und lasse es 3 Minuten ziehen. Anschließend gibst Du das Ashwaganda-Pulver hinzu und rührst alles noch einmal gut um. Fülle die Schlafmilch in eine Tasse um und lasse sie auf Trinktemperatur abkühlen, bevor Du sie ca. eine Stunde vor dem zu Bett gehen genießt.

Lass es Dir schmecken und buche jetzt Dein Erstgespräch hier in der Praxis.

Für ein gesundes und glückliches Leben im Einklang mit Dir selbst.

Deine Svenja & Dani von Santosha

\* Ashwagandha-Pulver bekommst Du in gut sortierten Bioläden oder online beim [www.vom-achterhof.de](http://www.vom-achterhof.de) (in der Schwangerschaft bitte nicht einnehmen)

Weitere Infos zur Ayurveda-Therapie und unseren Schwerpunkten findest du unter: [www.santosha-yogis.de](http://www.santosha-yogis.de)