

— — — — —
♥
— — — — —

Mein
Ayurveda-Kompass

— — — — —
♥
— — — — —
— — — — —

Ayurveda entdecken und
in meinen Alltag übersetzen



♥
nian soul

— — — — —
♥
— — — — —

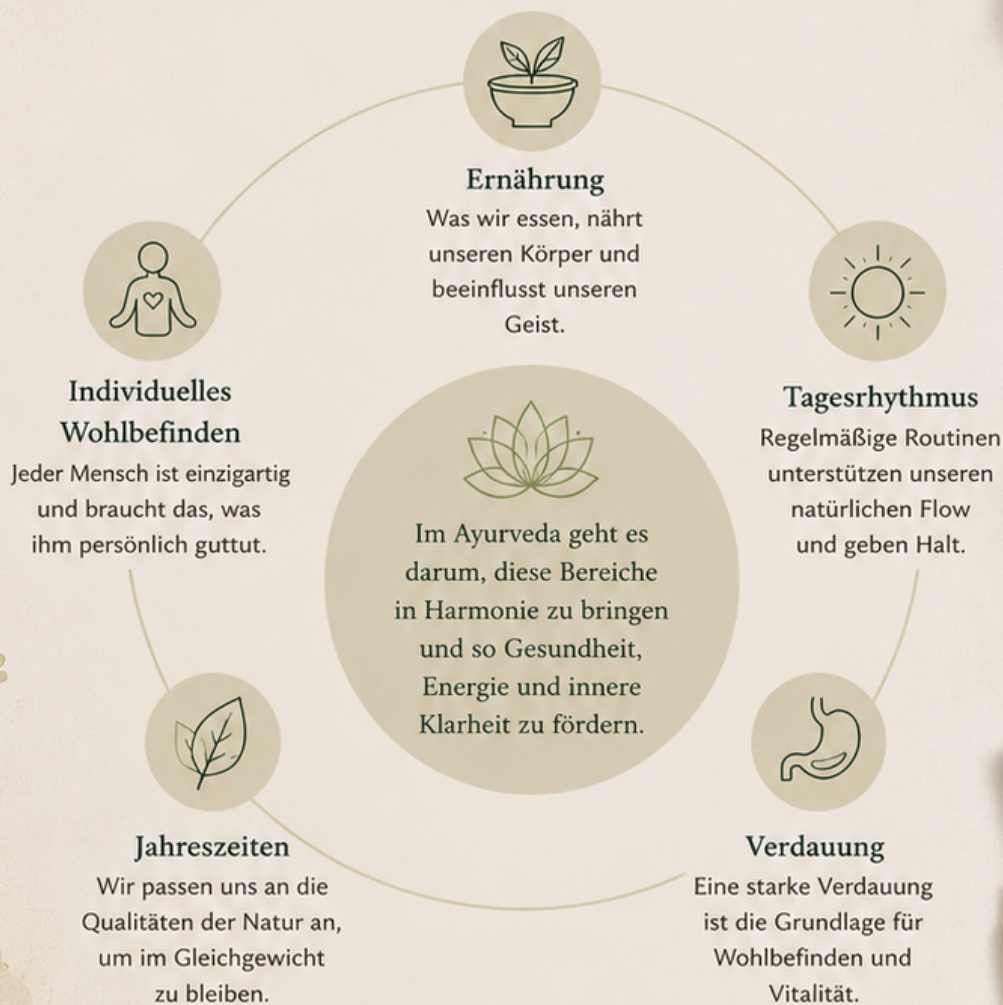
Eine sanfte Einführung in
Deine persönliche Ayurveda-Ernährung.



Ayurveda – mehr als Ernährung

Ayurveda ist ein ganzheitliches Wissen, das seit Tausenden von Jahren Menschen dabei unterstützt, in Balance zu leben – im Einklang mit sich selbst und der Natur.

Ayurveda betrachtet den Menschen als Einheit von
Körper, Geist und Seele.
Alle Lebensbereiche beeinflussen sich gegenseitig:



Ayurveda ist keine starre Regel.
Es ist eine Einladung, Dich selbst besser kennenzulernen
und Deinen Alltag so zu gestalten, dass er Dich nährt –
auf allen Ebenen.

Vata · Pitta · Kapha

Die drei Doshas

Im Ayurveda geht man davon aus, dass jeder Mensch aus einer einzigartigen Kombination der **drei Doshas** besteht: Vata, Pitta und Kapha. Sie sind wie unterschiedliche Energiequalitäten, die Körper, Geist und Emotionen beeinflussen.

Kein Dosha ist besser oder schlechter – es geht darum, Dein **individuelles Gleichgewicht** zu verstehen und Dich im Alltag bestmöglich zu unterstützen.



Vata

Elemente: Luft & Äther

Vata steht für Bewegung, Leichtigkeit und Kreativität. Es steuert alle Bewegungen im Körper und im Geist.

Im Gleichgewicht zeigt sich Vata als:

kreativ, flexibel, kommunikativ,
 begeistert, schnell lernend

Aus dem Gleichgewicht kann Vata sich zeigen als:

unruhig, ängstlich, vergesslich,
 trockene Haut, Blähungen,
 Schlafstörungen, Kälteempfindlichkeit



Pitta

Elemente: Feuer & Wasser

Pitta steht für Transformation, Wärme und Intelligenz. Es ist verantwortlich für Verdauung, Stoffwechsel und Energie.

Im Gleichgewicht zeigt sich Pitta als:

klar, fokussiert, zielstrebig,
 intelligent, warmherzig

Aus dem Gleichgewicht kann Pitta sich zeigen als:

reizbar, kritisch, überfordert,
 Sodbrennen, Hautrötungen,
 starker Hunger, Hitzewallungen



Kapha

Elemente: Erde & Wasser

Kapha steht für Stabilität, Struktur und Ausdauer. Es gibt Halt, nährt und bringt Dinge zum Wachsen.

Im Gleichgewicht zeigt sich Kapha als:

ruhig, geduldig, liebevoll,
 verlässlich, ausdauernd

Aus dem Gleichgewicht kann Kapha sich zeigen als:

träge, schwerfällig, antriebslos,
 Gewichtszunahme, Müdigkeit,
 Schleimbildung, Wassereinlagerungen

Wichtig zu wissen:

Die Doshas verändern sich – im Laufe des Tages, der Jahreszeiten und in verschiedenen Lebensphasen.

Es geht nicht darum, in eine Schublade zu passen, sondern Dich selbst immer besser kennenzulernen und in Balance zu bleiben.



Meine persönliche Ausgangslage

Wie fühle ich mich momentan?



Bevor ich etwas verändere, nehme ich mir Zeit, ehrlich hinzuschauen.

Diese Momentaufnahme hilft mir, besser zu verstehen,
was mein Körper, mein Geist und mein Alltag gerade brauchen.

Alles darf da sein – ohne Bewertung.



Energie



Schlaf



Stress



Appetit



Verdauung



Wärme / Kälte



Tagesrhythmus

Mein erster Eindruck:

Was fällt mir auf? Was wünsche ich mir mehr in meinem Alltag?





Mein Agni – meine Verdauung beobachten



Agni ist im Ayurveda das Verdauungsfeuer –
die Kraft, die unsere Nahrung, Eindrücke und Erfahrungen
verarbeitet und in Energie, Klarheit und Vitalität verwandelt.
Je bewusster ich meinen Agni wahrnehme, desto besser kann
ich für mich sorgen.



Wann habe ich
Hunger?

♡



Wie fühle ich mich
nach Mahlzeiten?

♡



Wann fühle ich
mich leicht?

♡



Wann fühle ich
mich schwer?

♡



Was fällt mir bei
meiner Verdauung
auf?

♡

Mein Impuls für mehr Balance:

Was könnte meinem Agni heute guttun?
Eine kleine Gewohnheit oder ein liebevoller Schritt:





Mein Tagesrhythmus

Bewusst leben im natürlichen Fluss



Ein bewusster Tagesrhythmus unterstützt Körper, Geist und Nervensystem. Ayurveda zeigt uns, wie wir mit kleinen Anpassungen mehr Energie, Klarheit und Wohlbefinden in unseren Alltag bringen können.

	Aufstehen	
	Morgen	
	Mittag	
	Nachmittag	
	Abend	
	Schlafen	

♡ Wo gibt es bereits Rhythmus?



♡ Wo würde mir mehr Ruhe oder Regelmäßigkeit guttun?





Wärme & Kälte

Meine Balance finden



Im Ayurveda spielt die Balance von Wärme und Kühle eine wichtige Rolle. Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Vorlieben und Bedürfnisse – und diese verändern sich mit Wetter, Jahreszeit und Lebensphase.



Was empfinde ich als angenehm?



Wann wünsche ich mir warme Speisen?



Wann wünsche ich mir Frisches?



Wie verändert sich mein Bedürfnis mit Wetter und Jahreszeit?



Sanfte Erinnerung



Es gibt kein richtig oder falsch – nur Dein Gefühl.
Deine Bedürfnisse dürfen sich verändern.
Höre auf Dich und finde Deine Balance in jedem Moment.





Geschmack entdecken

Bewusst genießen - in Balance leben



Im Ayurveda nähren wir uns nicht nur durch das, was wir essen,
sondern auch durch den Geschmack.

Jeder Geschmack hat eine besondere Wirkung auf Körper und Geist –
und gemeinsam bringen sie uns in Balance.

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen,
sondern darum, bewusster wahrzunehmen, was **Dir** guttut.



Süß



Sauer



Salzig



Scharf



Bitter



Herb



Welche Geschmäcker
liebe ich?

♥ _____



Welche Geschmäcker
nutze ich selten?

♥ _____



Welche Geschmäcker
möchte ich
entdecken?

♥ _____



Sanfte Erinnerung

Abwechslung und Bewusstsein sind der Schlüssel.

Wenn wir alle sechs Geschmäcker einladen,
schaffen wir mehr Balance, Vielfalt und Freude in unserem Alltag.



Gewürze & kleine Rituale

Mit Achtsamkeit genießen

Gewürze sind im Ayurveda mehr als Geschmack – sie unterstützen Verdauung, Energie und Wohlbefinden.

Kleine Rituale helfen uns, innezuhalten, im Moment zu sein und Nahrung bewusster zu genießen.



Welche Gewürze möchte ich kennenlernen?





Was passt zu meinen Mahlzeiten?





Welches kleine Ritual möchte ich ausprobieren?



Sanfte Erinnerung



Es sind die kleinen Dinge, die Großes bewirken.
Ein achtsames Gewürz. Ein tiefer Atemzug.
Ein Moment nur für Dich.
So entsteht Balance – Schritt für Schritt.





Meine Empfehlungen aus der Beratung

Für mehr Balance - in deinem Leben



Ayurveda ist individuell.

Diese Empfehlungen sind eine liebevolle Begleitung
auf deinem Weg – abgestimmt auf dich, deinen Alltag
und das, was dir guttut.



Das möchte ich häufiger integrieren ...



Das möchte ich ausprobieren ...



Darauf möchte ich achten ...



Diese Rituale passen zu mir ...



Sanfte Erinnerung



Es gibt kein richtig oder falsch.
Nur deinen ganz eigenen Weg.
Mit kleinen, achtsamen Schritten entsteht Veränderung.
Vertrau dir. Ich begleite dich.





Meine Ayurveda-Woche

Bewusst gestalten - in meinem Rhythmus



Diese Seite begleitet dich durch deine Woche – ganz flexibel.
Sie ist kein Plan, den du abarbeiten musst,
sondern eine liebevolle Orientierung für mehr Balance im Alltag.



Morgenroutine

Wie starte ich
in den Tag?



Mahlzeiten

Was nährt mich
und tut mir gut?



Getränke

Was tut mir
heute gut?



Gewürze

Welche Gewürze
unterstützen mich?



Bewegung / Ruhe

Wie bewege ich mich?
Wann gönne ich mir
bewusste Pausen?



Abendroutine

Wie komme ich
zur Ruhe?



Was hat mir
gutgetan?

Was möchte ich
beibehalten?

Was darf ich
anpassen?



Sanfte Erinnerung

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein.
Kleine Schritte – in deinem Tempo – bringen große Veränderung.
Du darfst jeden Tag neu wählen, was heute für dich stimmig ist.





Meine Ayurveda-Woche

Bewusst gestalten - in meinem Rhythmus



Diese Seite begleitet dich durch deine Woche – ganz flexibel.
Sie ist kein Plan, den du abarbeiten musst,
sondern eine liebevolle Orientierung für mehr Balance im Alltag.



Morgenroutine

Wie starte ich
in den Tag?



Mahlzeiten

Was nährt mich
und tut mir gut?



Getränke

Was tut mir
heute gut?



Gewürze

Welche Gewürze
unterstützen mich?



Bewegung / Ruhe

Wie bewege ich mich?
Wann gönne ich mir
bewusste Pausen?



Abendroutine

Wie komme ich
zur Ruhe?



Was hat mir
gutgetan?

Was möchte ich
beibehalten?

Was darf ich
anpassen?



Sanfte Erinnerung

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein.
Kleine Schritte – in deinem Tempo – bringen große Veränderung.
Du darfst jeden Tag neu wählen, was heute für dich stimmig ist.





Meine Ayurveda-Woche

Bewusst gestalten - in meinem Rhythmus



Diese Seite begleitet dich durch deine Woche – ganz flexibel.
Sie ist kein Plan, den du abarbeiten musst,
sondern eine liebevolle Orientierung für mehr Balance im Alltag.



Morgenroutine

Wie starte ich
in den Tag?



Mahlzeiten

Was nährt mich
und tut mir gut?



Getränke

Was tut mir
heute gut?



Gewürze

Welche Gewürze
unterstützen mich?



Bewegung / Ruhe

Wie bewege ich mich?
Wann gönne ich mir
bewusste Pausen?



Abendroutine

Wie komme ich
zur Ruhe?



Was hat mir
gutgetan?

Was möchte ich
beibehalten?

Was darf ich
anpassen?



Sanfte Erinnerung

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein.
Kleine Schritte – in deinem Tempo – bringen große Veränderung.
Du darfst jeden Tag neu wählen, was heute für dich stimmig ist.





Meine Ayurveda-Woche

Bewusst gestalten - in meinem Rhythmus



Diese Seite begleitet dich durch deine Woche – ganz flexibel.
Sie ist kein Plan, den du abarbeiten musst,
sondern eine liebevolle Orientierung für mehr Balance im Alltag.



Morgenroutine

Wie starte ich
in den Tag?



Mahlzeiten

Was nährt mich
und tut mir gut?



Getränke

Was tut mir
heute gut?



Gewürze

Welche Gewürze
unterstützen mich?



Bewegung / Ruhe

Wie bewege ich mich?
Wann gönne ich mir
bewusste Pausen?



Abendroutine

Wie komme ich
zur Ruhe?



Was hat mir
gutgetan?

Was möchte ich
beibehalten?

Was darf ich
anpassen?



Sanfte Erinnerung

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein.
Kleine Schritte – in deinem Tempo – bringen große Veränderung.
Du darfst jeden Tag neu wählen, was heute für dich stimmig ist.





Meine Ayurveda-Woche

Bewusst gestalten - in meinem Rhythmus



Diese Seite begleitet dich durch deine Woche – ganz flexibel.
Sie ist kein Plan, den du abarbeiten musst,
sondern eine liebevolle Orientierung für mehr Balance im Alltag.



Morgenroutine

Wie starte ich
in den Tag?



Mahlzeiten

Was nährt mich
und tut mir gut?



Getränke

Was tut mir
heute gut?



Gewürze

Welche Gewürze
unterstützen mich?



Bewegung / Ruhe

Wie bewege ich mich?
Wann gönne ich mir
bewusste Pausen?



Abendroutine

Wie komme ich
zur Ruhe?



Was hat mir
gutgetan?

Was möchte ich
beibehalten?

Was darf ich
anpassen?



Sanfte Erinnerung

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein.
Kleine Schritte – in deinem Tempo – bringen große Veränderung.
Du darfst jeden Tag neu wählen, was heute für dich stimmig ist.





Meine Ayurveda-Woche

Bewusst gestalten - in meinem Rhythmus



Diese Seite begleitet dich durch deine Woche – ganz flexibel.
Sie ist kein Plan, den du abarbeiten musst,
sondern eine liebevolle Orientierung für mehr Balance im Alltag.



Morgenroutine

Wie starte ich
in den Tag?



Mahlzeiten

Was nährt mich
und tut mir gut?



Getränke

Was tut mir
heute gut?



Gewürze

Welche Gewürze
unterstützen mich?



Bewegung / Ruhe

Wie bewege ich mich?
Wann gönne ich mir
bewusste Pausen?



Abendroutine

Wie komme ich
zur Ruhe?



Was hat mir
gutgetan?

Was möchte ich
beibehalten?

Was darf ich
anpassen?



Sanfte Erinnerung

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein.
Kleine Schritte – in deinem Tempo – bringen große Veränderung.
Du darfst jeden Tag neu wählen, was heute für dich stimmig ist.





Meine Ayurveda-Woche

Bewusst gestalten - in meinem Rhythmus



Diese Seite begleitet dich durch deine Woche – ganz flexibel.
Sie ist kein Plan, den du abarbeiten musst,
sondern eine liebevolle Orientierung für mehr Balance im Alltag.



Morgenroutine

Wie starte ich
in den Tag?



Mahlzeiten

Was nährt mich
und tut mir gut?



Getränke

Was tut mir
heute gut?



Gewürze

Welche Gewürze
unterstützen mich?



Bewegung / Ruhe

Wie bewege ich mich?
Wann gönne ich mir
bewusste Pausen?



Abendroutine

Wie komme ich
zur Ruhe?



Was hat mir
gutgetan?

Was möchte ich
beibehalten?

Was darf ich
anpassen?



Sanfte Erinnerung

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein.
Kleine Schritte – in deinem Tempo – bringen große Veränderung.
Du darfst jeden Tag neu wählen, was heute für dich stimmig ist.





Meine drei Ayurveda-Anker

Kleine Impulse - große Wirkung



Drei Dinge, die mich nähren, stärken und mir guttun.

Sie erinnern mich daran, in Balance zu bleiben –

Tag für Tag, in meinem Tempo.



Warum ist das ein Anker für mich?



Warum ist das ein Anker für mich?



Warum ist das ein Anker für mich?

Sanfte Erinnerung

Diese Anker sind für dich da.

Sie geben dir Halt, wenn der Alltag dich fordert,
und erinnern dich an das, was dir wirklich guttut.





Abschluss – *Ayurveda darf zu mir passen*



Ayurveda ist kein starres Konzept.
Es ist eine Einladung, Dich selbst besser kennenzulernen,
auf Deinen Körper zu hören und Dein Leben
achtsam zu gestalten.



Nicht jede Empfehlung muss
Teil Deines Lebens werden.
Du darfst wählen.



Nimm mit, was Dich unterstützt.
Was sich gut und stimmig anfühlt,
darf bleiben.



Beobachte, was Dir guttut.
Dein Körper, Deine Energie und Deine
Stimmung sind Deine besten Wegweiser.



Und entwickle daraus
Deinen eigenen Weg.
In Deinem Tempo. Auf Deine Weise.
Für mehr Balance und Lebensfreude.



Mein persönliches Fazit

♥ Was nehme ich heute für mich mit?



Sanfte Erinnerung

Du bist einzigartig.
Dein Weg muss nicht perfekt sein,
um genau richtig für Dich zu sein.
Vertraue Dir. Schritt für Schritt.

