

# Wie wär es mal mit Ayurveda?

Im Mühlviertel seine individuelle Balance wiederfinden.

Ayurveda ist die älteste und gleichzeitig hochaktuelle Medizin. Mit ihrem Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Psyche ist diese in Indien beheimatete Naturheilkunde auch im Westen eine erfolgreich angewandte Gesundheitsvorsorge.

Seit 2012 gibt es die erste Ayurveda-Praxis im Mühlviertel, „Ayurveda Oberaich“, wo Beratungen, Massagen, Smart-Detox-Kuren sowie ganzheitliche Gesundheitschecks wie Pulsdiagnosen mit dem Spezialisten Dr. Hemang Parekh stattfinden.

## Prävention und Therapie

Mit speziellen ayurvedischen Kräutern, Massagen und einem Ernährungsplan wird der Kör-

per entgiftet. Man fühlt sich innerhalb kürzester Zeit voller Schwung, verliert überschüssige Kilos und verbessert nachhaltig seine Gesundheit.

„Wofür ich auch stehe, ist, dass es – komplementär zur Technik der Schulmedizin bzw. unter dem Motto ‚das Beste aus zwei Welten‘ – auf das präzise Hinspüren zu dem, ‚was der Puls sagt‘, ankommt. Dann kann die Reise zur individuellen Balance in aller Ruhe stattfinden“, erklärt Johanna Förster, Ayurveda-Praktikerin in Hagenberg im Mühlviertel.

## Einfache Lösungen

Die ayurvedischen Maßnahmen – regelmäßige Ölmassagen, angemessene Ernährung,



Ayurveda-Praktikerin Johanna Förster

Fotos: Förster



## Einfach mal ausprobieren: ayurvedische Pulsdiagnose

Lebensstil und Tagesablauf, Pflanzentherapie, Bewegung, Yoga und Meditation bieten viele einfache Schritte und Lösungen, etwas für die Gesundheit zu tun, den Menschen zu erden und zu zentrieren.

Durchblutung, Kreislauf, Stoffwechsel, Nerven- und Lymphsystem, Widerstandskraft, Selbstbewusstsein und Ausstrahlung werden gefördert, der gesamte Organismus entschlackt. Kraft und Energie können wieder freier fließen.

Die Ölmassagen werden mit biologischen, qualitativ hochwertigen, traditionell hergestellten und individuell abgestimmten Kräutermassageölen durchgeführt.

Viele Heiler sind sich dahingehend einig, dass der Mensch so oft wie möglich eine gute Berührung, eine Massage – oder was immer ihm körperlich und seelisch guttut – bekommen bzw. sich gönnen sollte. Der positive Effekt ist bereits nach einer Anwendung spürbar.

## Richtig detoxen lernen

Die Ayurveda-Praktikerin Johanna Förster bietet regelmäßig Kurse und Vorträge an, beispielsweise zum Thema Well-Aging: Lebensenergie bis ins hohe Alter. Denn im Ayurveda sieht Detox anders aus. Es wird nicht gefastet oder gehungert. Reinigende Nahrungsmittel, Getränke und Kräuter unterstützen die ganzheitliche Reinigung und Entschlackung. Ein tausendfach erprobtes, über Jahrhunderte verfeinertes und ausgeklügeltes Reinigungsverfahren vermag Verdauung und Immunsystem zu stärken. Klarheit und ein gutes Körpergefühl stellen sich ein – wie von selbst.

## Nähere Infos:

**Ayurveda Oberaich,  
Johanna Förster**

Oberaich 53, 4232 Hagenberg  
Telefon: 0664/19 56 990  
E-Mail: j.foerster@aon.at  
Webseite:

[www.ayurveda-oberaich.at](http://www.ayurveda-oberaich.at)