

# Maharishi Vedische Medizin

MAHARISHI AYUR-VEDA

Gesundheit ist Ganzheit

„Ein Mensch ist gesund, dessen Physiologie (Doshas), Stoffwechsel (Agni), Gewebe (Dhatu) und Ausscheidungsprodukte (Malas) im Gleichgewicht sind und dessen Seele (Atma), Sinne und Geist sich dauerhaft im Zustand inneren Glücks befinden.“

(Sushrut Samhita, Sutrasthan 15.41)

## Grundlegende Informationen zur Maharishi® Panchakarma Kur

Traditionelle ayurvedische Reinigungs-, Entschlackungs-  
und Verjüngungsbehandlung

### DAS MAHARISHI VEDISCHE GESUNDHEITSSYSTEM

Ayurveda Medizin hat ihren Ursprung in Indien und gilt als eines der ältesten Heilverfahren. „Ayu“ bedeutet Leben, bzw. Lebensspanne, „Veda“ heißt Wissen, bzw. Intelligenz; „Ayur-Veda“ übersetzt man daher im allgemeinen mit „Wissenschaft vom Leben“. Dieses sehr umfassende Gesundheitssystem wurde von Maharishi Mahesh Yogi in Zusammenarbeit mit führenden indischen Ayurveda-Ärzten, westlichen Medizinern und Naturwissenschaftlern in der modernen Form des „Maharishi Ayurveda“ wiederbelebt. Maharishi Ayurveda ist somit ein Markenname, der höchsten medizinischen Standard garantiert.

Ayurveda ist eine von 40 Disziplinen des Maharishi Vedischen Gesundheitsprogramms. Es beinhaltet neben Maharishi Ayurveda, u.a. Maharishi Yoga (Maharishi Transzendente Meditation), Maharishi Jyotish (Vedische Astrologie) und Maharishi Sthapatya-Veda (Vedische Architektur). Neben diesen erwähnten Vedischen Disziplinen werden in der Maharishi Ayurveda Therapie zusätzlich angewendet: Kräuterheilkunde (Dravya-Guna), Pulsdiagnose und –therapie (Nadi vigyan), Maharishi Vedische Vibrationstechnik (Vedische Urklangtherapie), Empfehlungen für die Ernährung und die Tagesroutine, Musik- (Maharishi Gandharva-Veda) und Aromatherapie, sowie tiefgreifende Entschlackungsbehandlungen (Maharishi Panchakarma).

## **DIE MAHARISHI PANCHAKARMA KUR**

Die Panchakarma Kur ist eine sanfte ayurvedische Reinigungstherapie, die dazu beiträgt, die innere Intelligenz der Physiologie – den Veda - zu beleben und damit die Harmonie zwischen Körper und Geist wiederherzustellen. Laut den klassischen Schriften des Ayurveda sollte die Panchakarmabehandlung von gesunden Menschen 1 bis 2 mal pro Jahr zur Verhütung von Krankheiten und zur Jungerhaltung des Organismus angewendet werden. Sie ist auch als eine wichtige Begleittherapie bei fast allen chronischen Krankheiten angezeigt.

Die Panchakarma Kuren bestehen aus fein aufeinander abgestimmten Reinigungs- und Verjüngungsverfahren, die sanft und wirkungsvoll Stoffwechselschlacken und Toxine (Gifte) aus dem Organismus ausleiten. Gleichzeitig werden durch spezialisierte Massageverfahren, die von zwei Therapeutinnen bzw. Therapeuten synchron ausgeführt werden, die Selbstheilungskräfte des Organismus angeregt, sodass auch bei chronischen Störungen eine tiefgreifende Regeneration eingeleitet wird (eine in Holland durchgeführte Studie hat gezeigt, dass 80 % aller chronischen Krankheiten durch ayurvedische Behandlungsmethoden günstig beeinflusst werden können.)

### **Näheres zum Ablauf einer Panchakarma Kur**

#### **• Erstuntersuchung:**

Der **erste Schritt** ist eine **ärztliche Konsultation**:

Grundlage jeder Maharishi Ayurveda Therapie ist eine eingehende Untersuchung durch einen in Maharishi Vedischer Medizin ausgebildeten Arzt – in unserem Fall durch den praktischen Arzt, Dr. Krenner, den Leiter des Maharishi Ayur-Veda Gesundheitszentrums in Wien. Die Untersuchung erfolgt nach ayurvedischen Gesichtspunkten (z.B. Pulsdiagnose).

**Es wird empfohlen, die Befunde einer Vorsorgeuntersuchung, einschließlich eines Standardlabortests zur Erstkonsultation mitzubringen; bei spezifischen Krankheitssymptomen, die gesamten ärztlichen Befunde in Kopie.**

Danach wird Ihr genauer Therapieplan ausgearbeitet.

Sie erreichen die Ordination zwecks Terminvereinbarung unter der Telefonnummer: **01-513 43 52 (wochentags, 11.00 – 15.00 Uhr).**

#### **• Vorkur:**

Für die Vorkur wird eine leichte spezifische Diät empfohlen. Des Weiteren werden durch die Einnahme bestimmter fettlösender Substanzen physiologische Unreinheiten (Schlackenstoffe, Endo-/Exotoxine, Ama) in den Geweben mobilisiert. Bei einem anschließenden Abführtag werden diese aus dem Körper ausgeleitet. Dies führt häufig zu einem bemerkenswerten Umschwung im Befinden des Patienten in Richtung vermehrter Klarheit und körperlicher sowie geistiger Leichtigkeit. Diese Vorkur dauert 4 - 8 Tage und wird zu Hause unter ärztlicher

Anleitung (täglicher telefonischer Kontakt) durchgeführt. Anschließend können 1 - 3 Ruhetage folgen.

### • **Hauptkur:**

Dazu gehören Ganzkörpersynchronmassagen, Wärmebehandlungen, Antistressbehandlungen (Shirodhara), HNO-Behandlungen und traditionelle therapeutische Anwendungen zur Darmsanierung. Diese Behandlungen werden in der Ordination Dr. Krenner ambulant durchgeführt und erstrecken sich über einen Zeitraum von 3 - 12 Tagen, wobei der tägliche Zeitaufwand 3 bis 5 Stunden beträgt (- einschließlich einem ayurvedischen Kur-Mittagessen). Ergänzend dazu stehen verschiedene Videovorträge über Panchakarma, Ernährung, die Technik der Transzendentalen Meditation, gesunde Lebensweise etc. auf dem Programm. Ihre beruflichen Aktivitäten sollten Sie während der Vor- und Hauptkur auf ein Minimum reduzieren.

### • **Nachkur:**

Die Nachkur dient der Abrundung und soll einen sanften Übergang von der tiefen Entspannung während der Kur zu den Belastungen Ihres beruflichen Alltages ermöglichen. Dieser Teil der Kur dauert 1 - 2 Wochen und erfolgt wieder zu Hause. Wenn nicht anders möglich, können Sie während dieser Zeit Ihrer beruflichen Tätigkeit bereits wieder nachgehen (einige Ruhetage nach dem letzten Behandlungstag wären sinnvoll). Für die Nachkur erhalten Sie vom Arzt einfache Ernährungsempfehlungen, einschließlich Maharishi Ayur-Veda Nahrungsergänzungen auf pflanzlicher Basis, Ratschläge bezüglich Tagesablauf und Empfehlungen für Körperübungen. Sollten Sie die Technik der Transzendentalen Meditation noch nicht praktizieren, wäre es sinnvoll, sie in dieser Zeit zu erlernen.

## **Kurangebote**

(Eine detaillierte Preisliste finden Sie auf den letzten beiden Seiten)  
Üblicherweise wird für jeden Kurgast von Herrn Dr. Krenner ein persönlicher Kurplan erstellt. Den Preis Ihrer Kur können Sie anhand eines Kostenvoranschlages von uns erfahren. Sie können aber auch von einem der nachstehenden Standardangebote Gebrauch machen (zusätzlich Mittagessen 7,- Euro pro Mahlzeit).

(Bitte beachten Sie, dass wir nach vielen Jahren, in denen unsere Preise für die Panchakarma Behandlungen und Massagen gleich geblieben sind, eine moderate Anpassung vornehmen mussten - wir bitten Sie um Ihr Verständnis. Die neuen Preise gelten ab 1. Juli 2013).

### **EIN-TAGES-SCHNUPPERKUR:**

**EURO 290,-**

(statt Euro 360,-)

Konsultation mit Pulsdiagnose, Abhyanga (Ganzkörperölmassage) und Shirodhara (Stirnguss zur Stressreduktion).

## **ENTSCHLACKUNGSKUREN:**

**Variante A:** 3 Tage Vorkur, 3 Tage Hauptbehandlung **EURO 600,-**  
(statt Euro 645,-)

2 Abhyanga, 1 Vishesh, 1 Bashpasvedana, 2 Matra Basti, 1 Shodana Basti, Arztkonsultation

**Variante B:** 7 Tage Vorkur, 5 Tage Hauptbehandlung **EURO 940,-**  
(statt Euro 995,-)

2 Abhyanga, 1 Vishesh, 1 Udhvartana, 2 Bashpasvedana, 2 Matra Basti, 1 Shodana Basti, 1 Nasya, 1 Shirodhara, Arztkonsultation

**Variante C:** 7 Tage Vorkur, 7 Tage Hauptbehandlung **EURO 1.370,-**  
(statt Euro 1.430,-)

3 Abhyanga, 2 Vishesh, 1 Pizhichilli, 2 Bashpasvedana, 3 Matra Basti, 2 Shodana Basti, 1 Nasya, 1 Shirodhara, Arztkonsultation

## **HEUSCHNUPFENKUR, SINUSITISKUR:**

7 Tage Vorkur, 6 Tage Hauptbehandlung **EURO 980,-**  
(statt Euro 1.030,-)

1 Abhyanga, 1 Vishesh, 1 Udhvartana, 2 Bashpasvedana, 2 Matra Basti, 1 Shodana Basti, 3 Nasya, Arztkonsultation

## **MAHARISHI AYURVEDA KOSMETIKBEHANDLUNGEN**

Seit einiger Zeit werden spezielle, hochwertige Kosmetikbehandlungen angeboten

- **Anti-Cellulitis**
- **Anti-Akne**
- **Anti-Falten, u.a.**

Informationen auf Anfrage (Frau Dr. Agnes Christanell)

## **ERLERNEN DER TECHNIK DER TRANSZENDENTALEN MEDITATION**

Originalmethode nach Maharishi Mahesh Yogi

Seminargebühr incl. 6 Monate Betreuungsprogramm, je nach Einkommenssituation und Lebensstandard: TM-Super EURO 1.200,-, TM-Standard EURO 900,-, TM-Reduziert EURO 600,- (inkl. 20% MWst.); zusätzliche Ermässigungen für Studenten und Familien.

Maharishi Transzendente Meditation ist ein zentraler Teil in der Therapie der Maharishi Vedischen Medizin. TM ist eine traditionelle geistige Yogatechnik mit einer jahrtausendealten Tradition. Sie ist unabhängig von Religion und Weltanschauung und kann von jedermann (Kinder ab 6 Jahren) mühelos erlernt und praktiziert werden.

Das Erlernen der Technik der Transzendentalen Meditation erfolgt in einem 7-Stufen Programm (2 unverbindliche Informationsvorträge, persönliches Gespräch, 4 Sitzungen zu jeweils 1,5 Stunden). Ein individuell abgestimmtes Betreuungsprogramm ist fixer Bestandteil des Unterrichts. Die Methode wird selbständig 2 mal täglich für 15-20 Minuten zu Hause praktiziert und ermöglicht eine tiefe Entspannung und Regeneration innerhalb von wenigen Minuten. Die Langzeitwirkung besteht in verbesserter Gesundheit, mehr Lebensfreude und einem höheren Grad an Selbstverwirklichung. Mit über 500 wissenschaftlichen Studien ist die TM-Technik die wissenschaftlich am besten untersuchte Yoga- und Entspannungsmethode.

Im Maharishi Ayur-Veda Gesundheitszentrum finden regelmäßige, kostenlose Informationsvorträge über die Technik der Transzendentalen Meditation statt (Ausführliche Informationen unter [www.meditation.at](http://www.meditation.at)).

## **KONSULTATIONEN**

Im Maharishi Ayur-Veda wird die Pulsdiagnose zur Bestimmung von Gleichgewicht oder Ungleichgewicht in der Physiologie und damit Gesundheit oder Krankheit eingesetzt. Mit der Pulsdiagnose können auch Abweichungen vom Normalzustand erkannt werden, bevor sie sich als Krankheiten manifestieren. Der im Maharishi Ayur-Veda erfahrene Arzt oder Vaidya kann aufgrund der Pulsdiagnose individuelle Empfehlungen geben, betreffend: Nahrungsergänzungen und andere pflanzliche Präparate des Maharishi Ayur-Veda, Diät, Tagesablauf, Reinigungskuren, körperliche Betätigung etc.

Mindestens zweimal jährlich sollte die Pulsdiagnose gemacht werden, um der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen und vorhandene Beschwerden oder chronische Krankheiten zu heilen. Bei allen hartnäckigen chronischen Erkrankungen sind zusätzliche Anweisungen von Experten der Maharishi Vedischen Universität (MVU) empfehlenswert: Maharishi Vedische Urklangtherapie, Maharishi Vedische Vibrationstechnik, Vedische Astrologie (Maharishi Jyotish), Vedische Architektur (Maharishi Sthapatya Veda), bzw. ein stationäres Intensivprogramm unter der Leitung von führenden indischen Ärzten (Vaidyas) in einem Gesundheitszentrum der Maharishi Vedischen Universität in Holland, bzw. in Indien.

### **Konsultationen in Wien bei Herrn Dr. Krenner**

#### **Erstkonsultation:**

Erwachsene: EURO 120,- bis Euro 140,- (30 - 60 Min.)

Kinder/Jugendliche unter 14 Jahren: EURO 40,- bis Euro 80,- (je nach Zeitaufwand)

Reduktion bei sozialen Härtefällen möglich (Anfrage bitte im voraus)

**Folgekonsultation** (15 - 30 Min.; Betrag kann je nach Dauer der Folgekonsultation variieren):

Erwachsene: Euro 60,- bis Euro 90,-  
Kinder/Jugendliche unter 14 Jahren: EURO 30,-

Konsultationen bei einem ausgebildeten Maharishi Ayur-Veda Arzt sind auch ohne nachfolgende Kurbehandlung in regelmäßigen Abständen zur Vorbeugung und Verhütung von Krankheiten empfohlen.

### **Maharishi Ayur-Veda Nahrungsmittelzusätze, Tees, Gewürze, Öle, etc.** (entsprechend den Empfehlungen des Arztes)

Zwischen EURO 20,- und EURO 200,- pro Monat  
Dauer der Einnahme je nach Beschwerden (1 - 6 Monate)

**Konsultationen bei Vaidyas** der  
Maharishi Vedischen Universität/Holland  
Preise und Termine auf Anfrage.

### **Maharishi Jyotish** (Vedische Astrologie)

Konsultationen durch Experten (Vedische Pandits) der Maharishi Vedischen Universität in Indien.

Beratungen derzeit nur tel. möglich  
Informationen, Termine und Preise auf Anfrage.

Entsprechend den Prinzipien der klassischen Therapie der Maharishi Vedischen Medizin ist die Kombination der Konsultationen bei einem Maharishi Vaidya und einem Maharishi Jyotish Pandit empfohlen. Spezielle Angebote auf Anfrage.

### **Maharishi Vedische Urklangtherapie**

Jeder Teil unseres Organismus ist eine Manifestation bestimmter Vedischer Urklänge (siehe wissenschaftl. Arbeit von Prof. Dr. Tony Nader, Maharaja Adiraj Rajaraam „Veda in Human Physiology“). Je nach Art und Lokalisation der Störung werden gezielt diejenigen Vedischen Klänge rezitiert, die für diesen spezifischen Körperteil die Basis bilden.

Informationen, Termine und Preise auf Anfrage  
Internet: [www.vedicsound.org](http://www.vedicsound.org)

### **Maharishi Vedische Vibrationstechnik**

Behandlungen durch Experten der Maharishi Vedischen Universität/Holland.

3 Behandlungstage mit jew. ca. ½ Std. Therapie  
Informationen, Termine und Preise auf Anfrage.

### **Maharishi Sthapatya Veda** (Vedische Architektur)

Konsultationsservice durch Experten der Maharishi Vedischen Universität/Holland  
Informationen und Preise auf Anfrage.

Bitte beachten Sie, dass wir nach vielen Jahren, in denen unsere Preise für die Panchakarma Behandlungen und Massagen gleich geblieben sind, eine moderate Anpassung vornehmen mussten - wir bitten Sie um Ihr Verständnis. Die neuen Preise gelten ab 1. Juli 2013.

Wir freuen uns darauf, Sie im Maharishi Ayur-Veda Gesundheitszentrum in Wien begrüßen zu dürfen und stehen Ihnen für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Maharishi Ayurveda Team Wien

*„Mein Vedischer Gesundheitsansatz ist der Ansatz des Naturgesetzes, das in jedem Teil des menschlichen Körpers vorhanden ist. Über die Intelligenz seines eigenen Organismus ist dies jedem Menschen leicht zugänglich. ... Dadurch ergibt sich für jeden Menschen die Möglichkeit, ein wirklich ausgeglichenes, gesundes und glückliches Leben zu führen – das Ziel jeder entwickelten Gesellschaft.“*

His Holiness Maharishi Mahesh Yogi

## **Informationen und Anmeldung:**

Maharishi Ayur-Veda Gesundheitszentrum  
Sekretariat: Dr. pharm. Agnes Christanell  
Bürozeiten: wochentags 11.00 - 15.00 Uhr

Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin  
Zusatzausbildung in Maharishi Ayur-Veda Medizin  
Keine Kassen, Ordination nur nach Voranmeldung  
Österreichische Ärztegesellschaft für Ayurvedische Medizin  
Maharishi Vedische Medizin

Piaristengasse 1 (3. Stock/Lift)/Ecke Lerchenfelderstrasse  
1080 Wien

Tel: 01/513 43 52  
Fax: 01/513 96 60  
e-Mail: lothar.krenner@ayurveda.at  
Internet: www.ayurveda.at (Gesellschaft)  
www.ayurveda.at/krenner (Ordination)

Wien, im Mai 2013



# Maharishi Ayur-Veda Behandlungen Panchakarma-Kur

Reinigung, Entschlackung, Verjüngung  
Ordination Dr. Krenner, 1080 Wien, Piaristengasse 1

## Definition der Anwendungen und Preise im Zusammenhang mit einer Gesamtkur

### Ärztliche Betreuung während der Kur

Mit Erstkonsultation, abschliessendem Gespräch, einschliesslich Pulsdiagnose, Ernährungsberatung, therapeutischem Gespräch und Überwachung der Therapie.

**EURO 140,-**

### Massagen

**Abhyanga** **EURO 110,-**  
Sanfte Ganzkörper-Synchron-Ölmassage unter Verwendung spezieller Kräuteröle, von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

**Udhvartana** **EURO 125,-**  
Ganzkörper-Synchron-Peelingmassage unter Verwendung medizinischer Getreidepasten, von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

**Gharshan** **EURO 116,-**  
Ganzkörper-Synchron-Stimulationsmassage unter Verwendung von Seidenschuhen und Kräuterölen, von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

**Vishesh** **EURO 110,-**  
Ganzkörper-Synchron-Tiefdruckmassage unter Verwendung medizinischer Öle, von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

**Pizhichilli** **EURO 210,-**  
Ganzkörperölguss - Königsbad. Ganzkörper-Synchron-Ölmassage mit zusätzlicher Ganzkörper-Hyperthermie unter Verwendung von Kräuterölen, von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

**Shirodhara** **EURO 75,-**  
Sedative Ölstrahltherapie des Kopfes

**Shiro Basti** **EURO 95,-**  
„Königskrone“, spezielle Ölbehandlung des Kopfes mit besonderer Wirkung auf das Zentralnervensystem

### Basti (Darmsanierung)

**Matra Basti** **EURO 40,-**  
Vegetativ ausgleichendes Klyisma auf Ölbasis

**Shodana Basti** **EURO 55,-**  
Eliminatives Klyisma zur Darmsanierung

**Brimhana Basti** **EURO 60,-**  
Nutritives Klyisma zur Darmsanierung

### Svedana (Hyperthermiebehandlg.)

**Bashpasvedana** **EURO 40,-**  
Ganzkörper-Hyperthermie mit Kräuterdämpfen

**Pindasvedana** **EURO 210,-**  
Lokale Hyperthermiebehandlung mit Kräuterstempeln

**Lokales Svedana** **EURO 0,-**

### Augenbehandlung

**Netra Tarpana** **EURO 70,-**  
Thermo-Therapie der Augen mit Ölessenzen: entspannend, beruhigend und nährend für die Augen (spez. für BildschirmarbeiterInnen)

### HNO-Behandlung

**Nasya** **EURO 110,-**  
Ayurvedische Kopfbehandlung, bestehend aus Teilmassage mit Kräuterölen, Inhalation mit speziellen ätherischen Ölen, Wärmepackungen und Installation von Kräuteressenzen in die Nase

### Musik-Therapie

Maharishi Gandharva-Ved Klänge: Auslösung physiologischer Reaktionen zur Synchronisation der Biorhythmen

### Aroma-Therapie

Wohlriechende Essenzen, die über den Geruchssinn ausgleichend auf das Vegetativum wirken

### Kosmetikbehandlungen

auf Anfrage



# Maharishi Ayur-Veda Behandlungen

Ordination Dr. Krenner, 1080 Wien, Piaristengasse 1

## Definition der Anwendungen und Preise für Einzelbehandlungen

Eine Serie von jeweils zumindest 3 Behandlungen  
innerhalb von 14 Tagen ist empfohlen

### Arztkonsultation

Mit Anamnese, Pulsdiagnose, Ernährungsberatung und therapeutischem Gespräch (in Kombination mit Behandlungen)

Euro 140,-

### Massagen

#### Abhyanga

Sanfte Ganzkörper-Synchron-Ölmassage unter Verwendung spezieller Kräuteröle von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

Euro 130,-

von 1 TherapeutenIn durchgeführt

Euro 90,-

#### Vishesh

Ganzkörper-Synchron-Tiefdruckmassage unter Verwendung spezieller Kräuteröle von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

Euro 130,-

#### Udhvartana

Ganzkörper-Synchron-Peelingmassage unter Verwendung medizinischer Getreidepasten

von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

Euro 150,-

#### Gharshan

Ganzkörper-Synchron-Stimulationsmassage unter Verwendung von Seidenschuhen und medizinischen Ölen von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

Euro 135,-

#### Shiro-Abhyanga und Shirodhara

Sanfte Kopfmassage mit sedativer Ölstrahltherapie des Kopfes, Vata beruhigend, entspannend, Anti-Stress Behandlung

ohne vorhergehende Ganzkörpermassage

Euro 110,-

nach vorhergehender Ganzkörpermassage

Euro 90,-

### Darmsanierung (Basti)

#### Matra Basti

Vegetativ ausgleichendes Klyisma auf Ölbasis

Euro 50,-

#### Shodana Basti

Eliminatives Klyisma zur Darmsanierung (nur in Kombination mit Matra Basti am Tag davor und danach)

Euro 65,-

### Kräuterdampfbad (Svedana)

#### Bashpasvedana

Ganzkörper-Hyperthermie-Behandlung mit Kräuterdämpfen

Euro 60,-

### Augenbehandlung

#### Netra Tarpana

Thermo-Therapie der Augen mit medizinierten Ölen: entspannend, beruhigend und nährend für die Augen

Euro 120,-

(inkl. Shiro Abyanga)

### HNO-Behandlung

#### Nasya

Ayurvedische Kopfbehandlung, bestehend aus Teilmassage mit medizinischen Ölen, Inhalation mit speziellen ätherischen Ölen, Wärmepackungen und Installation von Kräuteressenzen in die Nase.

Empfohlen bei rezidivierenden Infektionen im HNO-Bereich und bei Allergien

Euro 130,-

### Kosmetikbehandlungen

auf Anfrage