

Maharishi Vedische Medizin

MAHARISHI AYURVEDA

Gesundheit ist Ganzheit

„Ein Mensch ist gesund, dessen Physiologie (Doshas), Stoffwechsel (Agni), Gewebe (Dhatus) 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 Ayurveda 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 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. Für die Nachkur erhalten Sie vom Arzt einfache Ernährungsempfehlungen, einschließlich Maharishi Ayurveda 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

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:

EIN-TAGES-SCHNUPPERKUR: 210,-

E U R O

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

ENTSCHLACKUNGSKUREN:

Variante A: 3 Tage Vorkur, 3 Tage Hauptbehandlung

EURO 575,-

Variante B: 7 Tage Vorkur, 5 Tage Hauptbehandlung

EURO 1.010,-

Variante C: 7 Tage Vorkur, 7 Tage Hauptbehandlung

EURO 1.450,-

SCHÖNHEITS- und REGENERATIONSWOCHE:

4 Tage Vorkur, 4 Tage Hauptbehandlung

EURO 940,-

HEUSCHNUPFENKUR, SINUSITISKUR:

7 Tage Vorkur, 4 Tage Hauptbehandlung

EURO 865,-

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 Ayurveda Gesundheitszentrum finden regelmäßige, kostenlose Informationsvorträge über die Technik der Transzendentalen Meditation statt (Termine können Sie individuell vereinbaren).

KONSULTATIONEN

Im Maharishi Ayurveda 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

Ayurveda erfahrene Arzt oder Vaidya kann aufgrund der Pulsdiagnose individuelle Empfehlungen geben, betreffend: Nahrungsergänzungen und andere pflanzliche Präparate des Maharishi Ayurveda, 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 den USA.

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 Ayurveda 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

Eine ausführliche Diätberatung ist Teil dieser Konsultation;

Preise und Termine auf Anfrage.

Maharishi Jyotish (Vedische Astrologie)

Konsultationen durch Experten (Vedische Pandits) der Maharishi Vedischen Universität/Holland

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

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.

Wir freuen uns darauf, Sie im Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum in Wien begrüßen zu dürfen. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Maharishi Ayurveda Team

„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 Ayurveda Gesundheitszentrum
Dr. med. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin
Komplementärmedizin: Maharishi Ayur-Veda
Keine Kassen, Ordination nach Vereinbarung
Ordinationszeiten: wochentags 11.00 - 15.00 Uhr (nur nach Voranmeldung)

Österreichische Ärztesgesellschaft für Ayurvedische Medizin
A-1080 Wien, Piaristengasse 1 (3. Stock/Lift)
Tel: 01/513 43 52; Fax: 01/513 96 60, e-Mail: lothar.krenner@aon.at
Internet: www.ayurveda.at (Gesellschaft)
www.ayurveda.at/krenner (Ordination)

Maharishi Ayurveda 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 124,-

Massagen

Abhyanga **EURO 102,-**
Sanfte Ganzkörper-Synchron-Ölmassage unter Verwendung spezieller Kräuteröle, von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

Udhvartana **EURO 116,-**
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 102,-**
Ganzkörper-Synchron-Tiefdruckmassage unter Verwendung medizinischer Öle, von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

Pizhichilli **EURO 203,-**
Ganzkörperölguss - Königsbad. Ganzkörper-Synchron-Ölmassage mit zusätzlicher Ganzkörper-Hyperthermie unter Verwendung von Kräuterölen, von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

Shirodhara **EURO 62,-**
Sedative Ölstrahltherapie des Kopfes

Shiro Basti **EURO 87,-**
„Königskrone“, spezielle Ölbehandlung des Kopfes mit besonderer Wirkung auf das Zentralnervensystem

Basti (Darmsanierung)

Matra Basti **EURO 33,-**
Vegetativ ausgleichendes Klyisma auf Ölbasis

Shodana Basti **EURO 44,-**
Eliminatives Klyisma zur Darmsanierung

Brimhana Basti **EURO 57,-**
Nutritives Klyisma zur Darmsanierung

Svedana (Hyperthermiebehandlg.)

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

Pindasvedana **EURO 203,-**
Lokale Hyperthermiebehandlung mit Kräuterstempeln

Lokales Svedana **EURO 0,-**

Augenbehandlung

Netra Tarpana **EURO 60,-**
Thermo-Therapie der Augen mit Ölesenzen: entspannend, beruhigend und nährend für die Augen (spez. für BildschirmarbeiterInnen)

HNO-Behandlung

Nasya **EURO 85,-**
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

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

Kosmetikbehandlungen

auf Anfrage

Maharishi Ayurveda 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 120,-

Massagen

Abhyanga

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

Euro 125,-

von 1 TherapeutenIn durchgeführt

Euro 85,-

Vishesh

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

Euro 125,-

von 1 TherapeutenIn durchgeführt

Euro 85,-

Udhvartana

Ganzkörper-Synchron-Peelingmassage unter Verwendung medizinischer Getreidepasten

von 2 TherapeutenInnen durchgeführt

Euro 145,-

Gharshan

Ganzkörper-Synchron-Stimulationsmassage unter Verwendung von Seidenhandschuhen 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

Euro 100,-

Darmsanierung (Basti)

Matra Basti

Vegetativ ausgleichendes Klyisma auf Ölbasis

Euro 40,-

Shodana Basti

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

Euro 55,-

Kräuterdampfbad (Svedana)

Bashpasvedana

Ganzkörper-Hyperthermie-Behandlung mit Kräuterdämpfen

Euro 50,-

Augenbehandlung

Netra Tarpana

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

Euro 100,-

(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 110,-

Kosmetikbehandlungen

auf Anfrage