



Vorbereitung

AUF IHRE KUR



Geführter Leitfaden
für den Alltag

Inhaltsverzeichnis

01

ERNÄHRUNG

- 04** Vorbereitung
- 05** Lecker & leicht essen
- 06** Vermeidungen & Alternativen

02

TAGESLISTEN

- 07** Empfehlung eines idealen Tagesablaufs
- 08** Eigene Listen zur persönlichen Kontrolle
- 10** Raum für Gedanken & Notizen

03

AFFIRMATIONEN & MEHR...

- 15** Unterstützende Affirmationen
- 16** Neue Glaubenssätze für die Zukunft

04

BEWEGUNG

- 21** Regeln zu einer gesunden Bewegungsform
- 22** Yoga - Sonnengruß A
- 23** Richtiges Atmen als Unterstützung

Willkommen zu Ihren Vorbereitungen.

Schon bald beginnt Ihre Kur.

Damit Sie bestmöglich davon profitieren, ist eine rechtzeitige Vorbereitung von Vorteil.

Wir erklären Ihnen mit diesem Leitfaden, worauf es ankommt, damit Sie die Vorbereitungsphase mühelos in Ihren Alltag integrieren können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute damit.

Ihr Naturhotel Chesa Valisa



VORBEREITUNG

1-2 Wochen vor der Kur:

Am besten starten Sie ein bis zwei Wochen vor Beginn Ihrer Kur, die Ernährung umzustellen. Diese gibt Ihrem Körper genug Zeit, den Stoffwechsel zu aktivieren und eingelagerte Schlacken auszuscheiden. Auf diese Weise schaffen Sie eine solide Basis, auf der Sie die späteren Behandlungen der Kur aufbauen können. Tatsächlich ist die Vorbereitungsphase bzw. sogenannte Vorkur ein wichtiges Element des Reinigungsprozesses und eine Voraussetzung für eine erfolgreiche Hauptkur. Die Ayurveda-Vorkur findet zu Hause statt und trägt zur Entgiftung bei.

Diese Getränke tun Ihnen gut:

- Trinken Sie jeden Tag 1,5 bis 2 Liter warmes Wasser, also 6-8 Gläser. Kochen Sie das Wasser morgens auf und nehmen es über den Tag verteilt zu sich (am besten in einer Thermosflasche). Das Abkochen regt den Stoffwechsel an.
- Von Oktober bis März können Sie bis 15 Uhr auch auf Ingwerwasser ausweichen (außer Sie leiden an Hitzewallungen, Sodbrennen oder Bluthochdruck). Ingwer soll die Verdauung fördern.
- Auch Kräutertee tut dem Körper gut. Sie können selbst einen Detox-Tee etwa mit Fenchel, Koriander zubereiten oder auf fertige Bio Mischungen zurückgreifen. Es gibt spezielle Dosha-Tees für die drei Konstitutionen.
- Ein beliebtes Ayurveda-Detox-Getränk, das Sie sich morgens gönnen können: Mischen Sie körperwarmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone. Wenn das Wasser eine angenehme Trinktemperatur erreicht hat, können Sie einen Teelöffel Honig dazugeben.

Lecker & leicht essen.

- Bevorzugen Sie warme Mahlzeiten, die leicht und bekömmlich sind. Der Körper kann gekochte bzw. vor allem gegarte Speisen besser aufnehmen.
- Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte sind ideal. Daraus lassen sich leckere Suppen, Eintöpfe und andere Gerichte zaubern.
- Empfehlenswerte Gewürze sind Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und Ingwer. Sie regen den Stoffwechsel und das Verdauungsfeuer an.
- Achten Sie auf leichte Zubereitungsformen wie Kochen, Dünsten, Garen und fettarmes Braten. So belasten Sie Ihren Körper nicht mit zu viel schwerem Öl.

Nehmen Sie sich Zeit für drei Mahlzeiten am Tag, die Sie regelmäßig zu sich nehmen. Bereiten Sie die Speisen frisch und mit Liebe zu. Lenken Sie sich beim Essen nicht mit Fernsehen, Smartphone oder Internet ab, sondern genießen den Geschmack ganz bewusst. Vielleicht spüren Sie auch Dankbarkeit, sich nach Belieben satt essen zu können. Die Tage vor Ihrer Kur sind ein idealer Zeitpunkt, etwas mehr Achtsamkeit in Ihr Leben zu bringen und ein positives Mindset zu entwickeln.

BITTE BEACHTEN SIE: Ideal sind folgende Portionsgrößen für Ihre Mahlzeiten am Tag, um den Magen und das Verdauungssystem nicht zu belasten:

- Morgens (zw. 07:00 - 08:00 Uhr idealerweise): 1 Handvoll
- Mittags (zw. 12:00 - 13:00 Uhr idealerweise): 2 Handvoll
- Abend (zw. 18:00 - 19:00 Uhr idealerweise): 1 Handvoll



01 Sanfte Umstellung

Vermeiden Sie wenn möglich:

Wenn Sie rohe Früchte essen, dann am besten nicht in Kombination mit anderen Lebensmitteln. Laut Ayurveda kann es sonst zu starken Gärungs- und Fäulnisprozessen kommen.

- kalte und kohlensäurehaltige Getränke
- Alkohol
- ölige und panierte Speisen
- Käse, Quark, Joghurt, Sahne (schleimfördernd)
- rotes Fleisch
- Zucker und Süßigkeiten
- Vollkornbrot (schwer verdaulich)
- schwarzer Tee
- Kaffee
- verarbeitete Lebensmittel

Schwere Lebensmittel machen das Verdauungsfeuer träge. So kann der Darm nicht alle wertvollen Nährstoffe aufnehmen, die Sie ihm zuführen. Ihr Körper braucht die Nährstoffe aber, um gesundes, neues Gewebe aufzubauen zu können.

Nehmen Sie also stattdessen:

- **reines (Quellwasser)**
- **basischen Tee**
- **Pflanzenöle**
- **vegane Alternativen zu Käse, Quark, Fleisch usw.**
- **Basmatireis (ideal für alle Doshas/ Konstitutionen)**
- **(möglichst tägl.) frische Lebensmittel**
- **max. 5 Bestandteile pro Essen/ Menü**
- **Abends eher Suppen als festes Mahlzeit**

Ernährung & Bewegung

Tipps für Ihren Tagesablauf

(Idealer) TAGESBEGINN:

- Aufstehen ab ca. 06:00 Uhr
- Ölziehen, danach Zähneputzen
- Ein Glas lauwarmes Wasser mit etwas Zitronensaft und Honig trinken
- Auf die Toilette gehen

MORGENROUTINE:

- Bewegung, 5-25 Min. z.B. Laufen, Yoga, Fitness (was Spaß macht)
- Danach den Körper komplett einölen (z.B. Mandelöl, Bio-Massageöl)
- Anschließend Duschen (so bleibt danach ein Teil des Öls als Schutz für den Tag auf der Haut)
- 07:00 - 08:00 Uhr, Frühstück

MITTAGSZEIT:

- Zw. 12:00 & 13:00 Uhr, Mittagessen
- 13:00 - 14:00 Uhr kurze Erholung oder leichte Bewegung z.B. Spaziergang (15 - 30 Minuten)
- Ab 14:00 Uhr für sich Arbeiten & Lernen...

NACHMITTAG:

- 17:00 - 18:00 Uhr, Aktivität (Fitness, Sport, Bewegung)
- 18:00 - 19:00 Uhr, (Abend-)Essen

ABEND:

- Ab 19:30 Uhr widmen Sie sich entspannten Tätigkeiten im Haushalt oder leichten, körperlichen Tätigkeiten, um sanft zur Ruhe zu kommen
- Danach den Tag ausklingen lassen ("Feierabend") mit mental leichter Kost bis ca. 21:30 Uhr
- Ab spätestens 22:00 Uhr ins Bett gehen für Zellregeneration und Tiefschlafphase vor Mitternacht

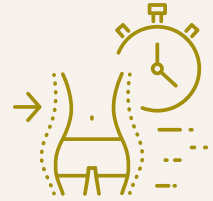
Tagesliste zur eigenen Kontrolle:



Kreuzen Sie in dieser Tabelle pro Tag an, was Sie geschafft haben
- am besten Abends.

Tag / Datum	Morgen Routine	Wasser 6-8 Gl.	Bewegung (30 min.)	Zeit für mich allein	Bettgezeit 21:30 - 22:00

Tagesliste zur eigenen Kontrolle:



Kreuzen Sie in dieser Tabelle pro Tag an, was Sie geschafft haben
- am besten Abends.

Tag / Datum	Morgen Routine	Wasser 6-8 Gl.	Bewegung (30 min.)	Zeit für mich allein	Bettgezeit 21:30 - 22:00

Eigene Notizen & Gedanken



Diese Tage könnten Ihnen in der Vorbereitung neue Erkenntnisse bringen und eine echte Bereicherung sein. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie bestimmte Themen zu Ernährung & Bewegung dauerhaft in Ihren Alltag integrieren möchten. Notieren Sie auf den Zeilen Ihre Gedanken und Erfahrungen während der Vorbereitungsphase und Prozesse sowohl für den Moment, als auch als Inspiration für die Zukunft.



Es geht doch
nichts
über eine gute
Vorbereitung.





Affirmationen & mehr

MENTALE VORBEREITUNGEN ÜBER AFFIRMATIONEN
UND NEUE GLAUBENSsätze

Unsere Tools für Sie:

Vor Ihrer Kur

1.

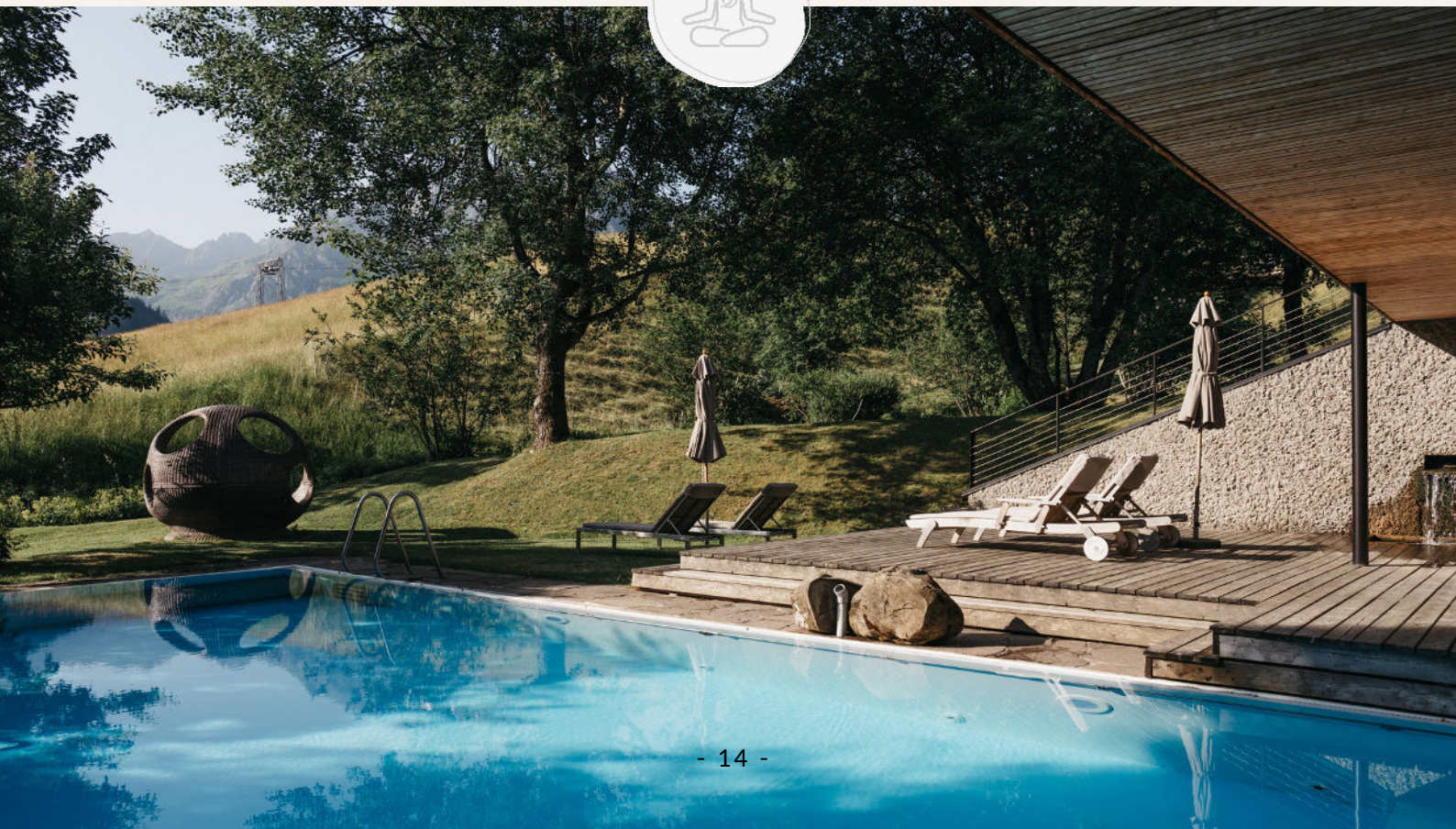
Gezielte Affirmation

Ausgearbeitete Sätze
bzw. Suggestionen für
ein positives Mindset
während der
Vorbereitung,
aber auch für die Kur
und danach.

2.

Glaubens- sätze

Eine wertvolle Investition
in Ihr Wohlbefinden und
in Ihre Zukunft. Ideen
und Anregungen für Sie
für das Verändern Ihrer
Glaubenssätze, hin zu
positiveren Einstellungen.



Affirmationen

Positive Suggestionen in der
Vorbereitungszeit und darüber hinaus.

Die hohe Bedeutung von Affirmationen im Alltag

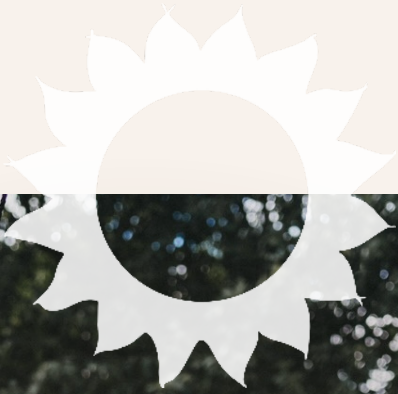
Positive Affirmationen sollen Ihnen dabei helfen, negative Gedanken und Glaubenssätze umzuprogrammieren. Sie zielen im Allgemeinen darauf ab, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und positive Veränderungen im Leben zu fördern. **Vor allem vor der Kur ist dies eine weitere gute Vorbereitung hinein in die Positivität Ihres Alltags.** Sie können diese Sätze hier laut und am besten 3x wiederholend für sich aussprechen:

- Ich fühle mich wohl und lebendig
- Ich lebe in Fülle und bin absolut erfüllt
- Mein Körper macht seine Sache wirklich richtig gut
- Es fällt mir leicht, mich und meinen Körper auf alles vorzubereiten
- Ich freue mich auf jeden weiteren Tag in der Vorbereitungszeit
- Ich spüre schon jetzt eine positive Veränderung an meinem Körper
- Ich ernähre mich automatisch und ganz leicht gesund
- Wasser ist für meinen Körper besonders gut und er nimmt es gerne zu sich
- Ich bin glücklich und voller Tatenkraft
- Ich bewege mich intuitiv richtig und ausreichend
- Es fällt mir leicht, gesunde Alternativen in meiner Ernährung mit einzubauen
- Ich nutze meine Lebenszeit sinnvoll und effektiv
- Mein immerwährendes Ziel ist es, gesund zu sein und zu bleiben
- Ich stecke mein Umfeld liebevoll mit Gesundheit an
- Ich bin lebensfroh
- Meine Organe regenerieren sich jeden Tag mehr und mehr
- Ich lebe immer mehr intuitiv nach meinem eigenen Rhythmus
- All meine Sinne werden stärker und gesünder mit jedem Tag
- Ich liebe mich und meinen Körper
- Es fällt mir leicht, gesund zu bleiben
- Es macht mir Freude, meinen Körper zu bewegen und gesund zu fordern
- Ich bin kraftvoll und voller Energie
- Ich bin selbstbewusst
- Ich schaffe mit Leichtigkeit eine Verbindung zu Körper, Geist & Seele

Glaubenssätze

Glaubenssätze sind Überzeugungen oder Annahmen, die Menschen über sich selbst, andere oder die Welt haben. Sie sind tief verwurzelt und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Glaubenssätze können positiv oder negativ sein und durch Erfahrungen, Erziehung, Kultur und andere Faktoren geprägt werden.

Wie können Sie also Ihr Leben verbessern, vor allem im Zusammenhang mit der Vorbereitungsphase und der Kur im Anschluss und darüber hinaus?



Erkennen,
auflösen &
umformulieren.

Zunächst mag es komisch klingen, das Thema der Glaubenssätze hier mit der Vorbereitung zu Ihrer Kur zu verbinden. Doch tatsächlich sind wir über die Vergangenheit oft geprägt von Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Glaubenssätzen unseres Umfeldes, gerade beim Thema Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Vieles übernehmen wir teils unbewusst und merken oft gar nicht, dass es entweder nicht wirklich gesund oder effizient ist, oder am Ende nicht zu uns und z.B. zu unserem Körper passt. Das könnte das Thema zur Gestaltung des eigenen Tagesrhythmus sein, bis hin zur Art Ihrer Ernährung, die meist auch noch kulturell geprägt und nicht immer ideal für unser Verdauungssystem ist.

Wenn Sie jetzt schon während der Vorbereitung und dann in der Kur feststellen, was Ihnen gut tut und was Sie sich vielleicht auch danach in Ihrem Alltag wünschen oder weiterführen würden, benötigt es gute Möglichkeiten und ein bewusstes Ziel, damit es nicht gleich wieder verpufft (Neujahrsansätze zum Jahreswechsel, sind ein gutes Beispiel). Und natürlich muss das (neue) Ziel oder der neue Glaubenssatz auch spür- und greifbar sein, so dass es wirklich funktioniert.

Entscheidend ist, sich auf das **“warum”** zu konzentrieren und weniger auf das **“wie”**. Also, wenn Sie wissen, **“warum”** sie die Ernährung z.B. umstellen wollen, oder mehr Sport in Ihr Leben einladen, dann ist es viel leichter das Ziel zu erreichen und vor allem dran zu bleiben. Somit entsteht eine bessere Struktur und ein guter Lebensplan bzw. roter Faden dafür. Sie können sich schon vorab die Frage stellen: **“Warum mache ich gerade diese Vorbereitungsphase mit all den Empfehlungen für meine bevorstehende Kur?”** Die Antwort darauf könnte sein: **“Weil sie dann noch effizienter sein wird und nachhaltig danach für mein Leben verankert werden kann, um gesund zu bleiben.”**

Somit unsere Tipps für Sie:

Ändern Sie Ihre Glaubenssätze, um Ihre gesundheitlichen Ziele auch nach der Kur zu erreichen.

- Wenn Sie Ihre Glaubenssätze verändern, tun Sie andere Dinge. Sie schaffen neue Gewohnheiten und verändern somit Ihr Leben.
- Verfestigen Sie Ihre neuen Glaubenssätze sofort durch Impulse an Ihr Nervensystem. Mit anderen Worten, tun Sie den ersten Schritt jetzt mit der nächsten Seite.
- Formen Sie aus einer neuen Meinung einen Glaubenssatz, indem Sie sie mit Beweisen unterstützen
- Denken Sie daran, dass das Leben das Spiegelbild Ihrer Glaubenssätze ist.

Um also Ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen, brauchen Sie als Leitfaden drei grundsätzliche Glaubenssätze:

1. Es **muss** sich verändern.
2. **Ich** muss es verändern.
3. Ich **kann** es verändern.

Neue eigene Glaubenssätze



Ändern Sie Ihre Glaubenssätze und somit verändern Sie automatisch Ihr Leben. Schreiben Sie hier auf, an was Sie in Zukunft (mehr) glauben wollen und setzen Sie es fort mit der weiteren Beantwortung auf das **“WARUM”** (will ich es verändern und anders glauben). Danach können Sie weitere Schritte notieren, **“WIE”** Sie es im Alltag umsetzen möchten. Beobachten Sie auch Ihre bisherigen (alten) Gewohnheiten und versuchen Sie, diese zu verändern.

[illegible]



Sanfte Regeln zu einer gesunden Bewegungsform:

Egal welche Form der Bewegung Sie für sich auswählen (auch ungeachtet der Vorbereitungsphase), gibt es von uns für Sie vier "gesunde" Regeln, die es Ihnen und Ihrem System erleichtern, um auch nachhaltigen Erfolg zu haben:

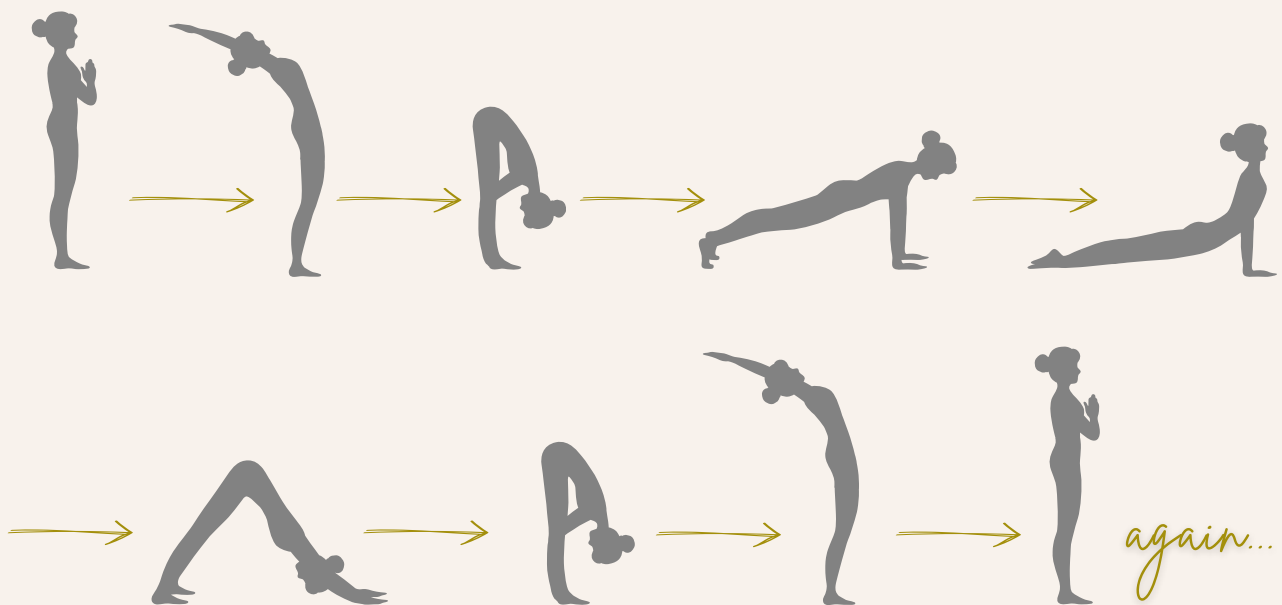
- Versuchen Sie, möglichst nur über die Nase ein- & auszuatmen während der Bewegungen. Sobald Sie wegen einer Anstrengung den Mund öffnen müssen, ist das eigentlich ein Zeichen des Körpers dafür, dass die Bewegungsform zu anstrengend ist.
- Es reicht aus, wenn Sie sich nur bis zu 50% an Kraft für die Bewegungen nutzen, um dem Körper nicht zu viel zuzumuten. Damit hat Ihr Körper die Möglichkeit, sich besser zu regenerieren und Verletzungen zu vermeiden.
- Idealerweise sind nach dem Ayurveda bzw. über die Tagesdoshas folgende Tageszeiten perfekt für die Bewegung im Alltag: 06:00 - 07:00 Uhr & 17:00 - 18:00 Uhr
- Vermeiden Sie schwitzen, da das ein Signal des Körpers ist, dass es zu viel bzw. zu heiß ist. Ausnahme: Schwitzen in der Sauna.



Der (einfache) Sonnengruß



Diese Form des Yoga-Sonnengruß A (in einer sehr vereinfachten Abfolge) ist für Sie und Ihren Alltag in der Vorbereitung ausreichend. Empfehlenswert evtl. gleich am Morgen für ein paar Minuten z.B. um den Körper anzuregen und für den bevorstehenden Tag zu mobilisieren. Idealerweise auf einer (Yoga-)Matte oder einem großen Handtuch und in bequemer Kleidung die sich den Bewegungen anpassen kann. In der Regel können Sie sich merken, beim nach oben gehen mit dem Kopf oder Körper in der Abfolge einzuatmen und immer dann wenn Sie tief gehen auszuatmen.



Nach diesem (bestenfalls täglichen) Sonnengruß in der Vorbereitungsphase - je nachdem wie lange Sie diesen anstreben - bietet sich danach nochmals ein Moment der Stille über eine kurze Meditation oder kleine Endentspannung im Liegen an, um danach weiter zu machen.

04

Richtig Atmen

Anleitung zur Unterbauch-Atmung

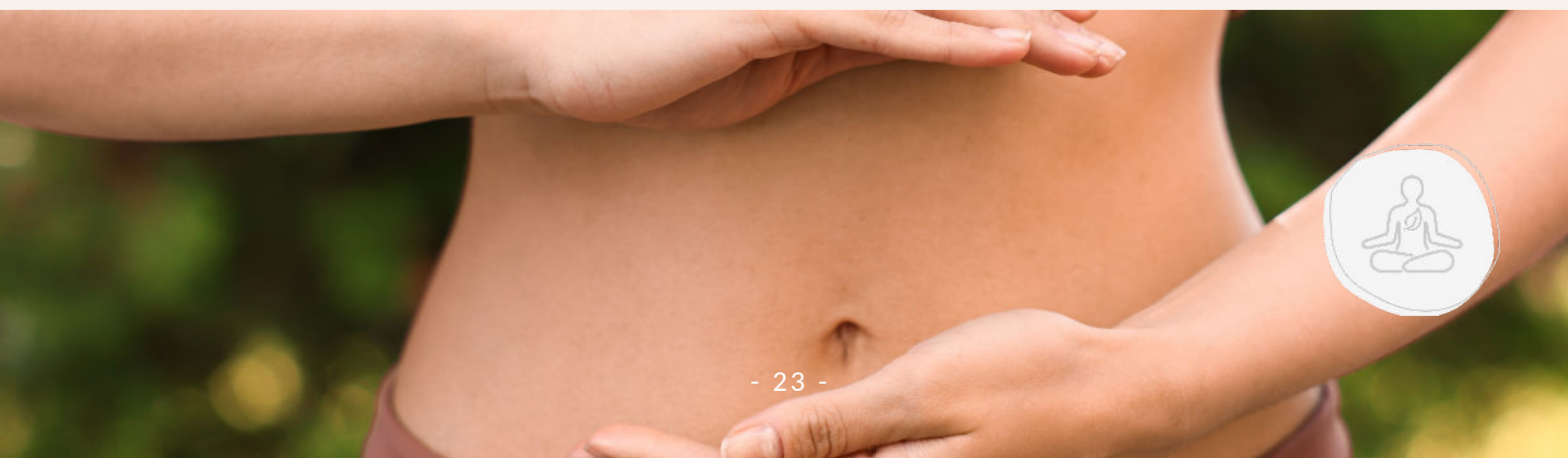
Sehr effektiv und heilsam ist die Chi-Atmung aus dem Qi-Gong bzw. die sogenannte Unterbauchatmung. Diese bekamen die Menschen normalerweise von Geburt an mit, doch im Laufe des Lebens, Alltagstresses und Druck, wanderte bei den meisten Menschen die Art der Atmung mehr nach oben in den Schulterbereich, wodurch Verspannungen und Kurzatmigkeit fast schon automatisch vorprogrammiert sind. Dadurch können wir das volle Atempotential und unsere Lungenkapazität nicht immer vollständig nutzen.

Hier geht's zur Anleitung:

1. Stellen oder setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin.
2. Atmen Sie langsam durch die Nase ein.
3. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Unterbauch (etwa drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel, das sogenannte „Dantian“).
4. Stellen Sie sich vor, dass mit jedem Einatmen frische Energie in den Körper strömt und sich im Unterbauch sammelt.
5. Atmen Sie ruhig und vollständig aus und stellen sich vor, dass Anspannung und Müdigkeit den Körper verlassen.
6. Wiederholen Sie diese Atmung einige Minuten in einem gleichmäßigen, entspannten Rhythmus.

Eine kurze Übungsanleitung:

1. Einatmen: 4-5 Sekunden
2. Kurze Pause: 1-2 Sekunden
3. Ausatmen: 6-8 Sekunden
4. 5-10 Minuten üben





“Wir freuen uns auf Sie.”