

# Das Wissen vom

# Leben

Ayurveda in der Heimat



Für alle Freunde sowie Neu-Entdecker der jahrtausendealten Ayurveda-Heilkunst gibt es ab sofort ein umfangreiches Angebot im Herzen des Hohenloher Landes. Noch ist es ein Geheimtipp. Aber das könnte sich bald ändern ...

Ein Hauch von Indien weht in den ehrwürdigen Mauern des Bauern-Schlusses Kirchberg. Hoch über dem idyllischen Jagsttal gelegen hat das neue Ayurveda-Zentrum eröffnet. Wer den linken Flügel des prächtigen Schlosses betritt, fühlt sich gleich in eine andere Welt versetzt. Indische Musik, Kunstwerke und Bilder, elegante Möbel; dazu kommen Düfte aus der ayurvedischen „Brauküche“, in der Massageöle individuell auf den entsprechenden Konstitutions-Typ Vata, Pita oder Kapha zubereitet werden.

Ayurveda-Arzt Dr. Paul Jithin begrüßt den Gast mit einem freundlichen „Namastè“ und bittet ins Konsultationszimmer. Hier werden Fragen zum Befinden gestellt und Haut, Augen, Zunge, Füße, Finger und Hände begutachtet, behutsam der Puls gefühlt sowie aufgeklärt darüber, welche Speisen und Getränke gut und welche weniger gut verträglich sind. Der Pita-Typ beispielsweise soll extrem Kaltes vermeiden und gedünstetes Gemüse Salaten vorziehen. Nach dem Arzt-Gespräch darf der Gast bereits in den Behandlungsraum, dessen Mitte ein massiver Mas-

sagetisch aus Holz dominiert. Es duftet herrlich nach Öl, was der ganzen Atmosphäre ein exotisches Flair verleiht.

### Von Kopf bis Fuß ...

Therapeut Master Sebastian Elap, mit reicher und langjähriger Erfahrung ist es wichtig, dass auf Schloss Kirchberg authentisches Ayurveda praktiziert wird. Den Begriff „Wellness“ verwendet er nicht gerne. Er betrachtet Ayurveda als „das Wissen vom Leben“, eine Behandlung, die nicht primär zur Thera-



Ein Ort der Regeneration: das Ayurveda-Zentrum Schloss Kirchberg/Jagst



pie von Krankheiten eingesetzt wird, sondern eine Lebensphilosophie sein soll, die Krankheiten möglichst vermeidet. In der Regel kommt am Beginn einer Kur oder auch bei einer Tagesbehandlung die „Abhyanga“ zum Einsatz, eine Ölmassage des ganzen Körpers. Diese Therapie, die behutsam am Kopf beginnt und an den Fußsohlen endet, übertrifft die Erwartungen der meisten Behandelten, die zum ersten Mal diese Erfahrung machen. Therapeut Sebastian taucht seine Hände immer wieder in warmes Öl ein. Der Zustand tiefer Entspannung, der sich bald einstellt, lässt erahnen, was der viel zitierte Satz „Körper und Geist im Einklang“ bedeutet. Abhyanga hat viele vitalisierende Heilwirkungen, erklärt Dr. Paul: „Zum einen wird der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gekräftigt, das Nervensystem beruhigt und zum anderen wird die Verdauungskraft gestärkt.“

Bei Beschwerden wird die Massage durch Kräuterbeutel ergänzt, die in heißem Öl geschwenkt werden. Dadurch lösen sich die jeweiligen Wirkstoffe besonders gut und können tief in das Gewebe eindringen. „Schon nach ein- oder zweimaliger Anwendung können die Behandelten eine Verbesserung spüren“, versichert der erfahrene Ayurveda-Arzt. Er verweist darauf, dass mehrtägige Kuren, die ein umfassendes Therapieangebot mit Yoga, Meditation und ayurvedischer Kost beinhalten, anhaltend und effektiv für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen. Zudem kommt der Aufenthalt in schönen Zimmern an diesem Kraftplatz in herrlicher Natur hinzu, um mit dem Genuss der alten indischen Heilkunst neue Energie zu tanken. 🌿

Text: Johanna Horlacher, Fotos: Hardy Mann

## Für alle, die mehr wissen möchten

### Veranstaltungen

#### Vortrag

Freitag, 23. September 2022,  
18.30 Uhr  
Schloss Kirchberg/Jagst

#### Pflanzliche Medizin – die Heilwirkung von Kurkuma

mit Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik-Hausmann

Die Referentin lehrt an der Universität Freiburg und ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzausbildung Naturheilverfahren und spezielle Schmerztherapie.

#### Workshop

Samstag, 24. September 2022,  
10 Uhr

#### Wirksamkeit von Safran, Knoblauch und Weihrauch

Veranstalter: Akademie Schloss Kirchberg/Jagst – in Kooperation mit dem Ayurveda-Zentrum Schloss Kirchberg



Ayurveda-Arzt und erfahrene Therapeuten, die aus Kerala in Südindien kommen.

## Weitere Infos

[www.ayurveda-kurzentrumschloss-kirchberg.de](http://www.ayurveda-kurzentrumschloss-kirchberg.de)



— AYURVEDA ZENTRUM —  
**SCHLOSS KIRCHBERG**  
MASSAGEN, KUREN & YOGA



— BIOHOTEL —  
**SCHLOSS KIRCHBERG**  
TAGUNGS & EVENTHOTEL

# Ayurveda-Kurzentrum im Schloss Kirchberg

Indische Kultur & Heilkunst werden im neuen Ayurveda-Kurzentrum im Schloss Kirchberg authentisch gelebt und angeboten. Ob Yoga oder Ayurveda-Massagen oder Panchakarma-Kuren für die Reinigung von Körper, Geist und Seele: Unsere indischen Ayurveda-Ärzte und Therapeuten bieten das gesamte Spektrum indischer Heilkunst an für Gäste und Patienten aus nah und fern.

## AYURVEDA

Für unsere Gäste stehen verschiedene Pakete und Arrangements zur Verfügung. Ayurvedische Entspannungsmassagen, klassische sowie mehrwöchige Ayurveda-Kuren warten auf Sie. Master Sebastian Elap und sein Team kümmern sich um ihr Wohlbefinden und beraten Sie gerne zu individuell zusammengestellten Ayurvedakuren.

## YOGA & MEDITATION

Im wunderschön renovierten Yoga-Saal des historischen Schlosses Kirchberg/Jagst finden die täglichen Yoga-Übungen für unsere Kurgäste und Tagesgäste statt. Unsere in Indien ausgebildeten Yoga-Meister praktizieren originale und authentische indische Yoga-Lehre mit unseren Gästen.

## KULTURPROGRAMM

Durch die jahrelang gewachsene Zusammenarbeit mit der deutsch-indischen Gesellschaft aus der historischen Stadt Schwäbisch Hall können wir Ihnen ein Kulturprogramm mit Lesungen, Vorträgen, Filmabenden, klassisch-indischen Tänzen, orientalischen Tänzen und indischen Konzerten bieten.

## BIOHOTEL

Für Sie haben wir unsere Hotelzimmer mit echt indischen Möbeln authentisch eingerichtet. Die Hotelzimmer bieten Ihnen die Ruhe, die Sie für eine Panchakarma-Kur im Schloss Kirchberg/Jagst benötigen. Abgestimmt auf Ihren Kurerfolg bekommen Sie von unserem Küchenteam kulinarischen Highlights in Bioqualität serviert.

