

Wissen hilft verkaufen



Ayurveda - wesentliche Fragen

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist eine jahrtausendealte indische Gesundheitslehre, die den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Das Ziel ist die (Wieder-)Herstellung von innerer Harmonie & Gleichgewicht. Das Herzstück einer Ayurvedakur sind u.a. die vierhändige Synchron-Öl-Massage, Kräuterdampfbäder und natürlich "Shirodhara", der Öl-Stirnguss (s. Bild) - begleitet von Detox (innerer Reinigung), spirituellem Yoga und einer gesunden Ernährung.

Wozu eine Ayurvedakur machen?

Ayurveda tut jedem gut: Ayurveda gilt als der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben. Es zielt darauf ab, Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. wieder herzustellen. Ayurvedakuren haben verschiedene Schwerpunkte wie Gewichtsreduktion, Stressabbau oder Regeneration und helfen bei vielen anderen Indikationen (s. FIT Katalog).

Wie verläuft eine Ayurvedakur? (Weitere Information siehe Rückseite)

Gut ausgebildete Ayurveda-Ärzte verordnen Anwendungen, die speziell auf die Bedürfnisse des einzelnen Gastes abgestimmt sind. Unterstützt wird die Behandlung durch eine gesunde ayurvedische Ernährung, Yogakurse, Meditation und nach Bedarf mit ayurvedischer Kräutermedizin.

Ayurvedische Medikamente

Alle ayurvedischen Medikamente in FIT Reisen Partner-Hotels basieren auf rein natürlichen Inhaltsstoffen und unterliegen strengsten Qualitätskontrollen. Zudem sind ayurvedische Medikamente kein essentieller Bestandteil von Ayurvedakuren, sondern lediglich eine ergänzende Maßnahme. Jede Ayurvedakur bei FIT Reisen kann selbstverständlich auch ohne Medikamente durchgeführt werden.

Wie lange sollte man eine Ayurvedakur machen?

Schon ab einer Woche lassen sich mit Ayurveda gute Ergebnisse erzielen; wenn aber ein bestimmter Schwerpunkt wie Stressabbau oder eine klassische ayurvedische Panchakarma-Kur gewählt wird, werden mindestens zwei, besser drei bis vier Wochen empfohlen.

Wer bucht Ayurveda?

Die meisten Ayurveda-Kunden sind über 40 Jahre alt, aber immer öfter entdecken auch junge Menschen Ayurveda für sich. Die Gäste sind zu 70% weiblich und reisen häufig allein.

Welche Bedürfnisse haben Ayurveda-Kunden?

Ayurveda-Kunden sind gesundheitsbewusste Menschen, die Ruhe und Entspannung suchen und ihren Urlaub ganz bewusst für ihre Gesundheit nutzen wollen. Oder aber Menschen, die sich bewusst im Urlaub einmal von ihrem stressigen, ungesunden Leben abwenden möchten und neugierig auf eine ganz neue, exotische Erfahrung sind.

Welches sind die besten Verkaufsargumente?

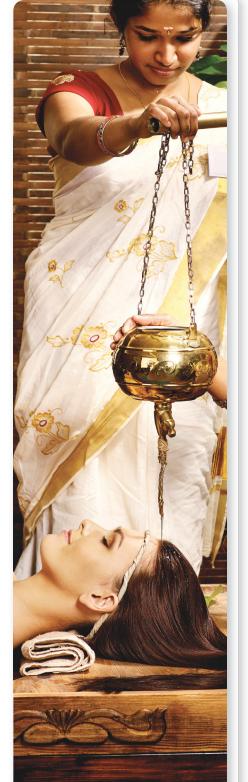
Den Urlaub bewusst nutzen, etwas für die Gesundheit tun, den Urlaub mit Gleichgesinnten verbringen, jahrtausendealtes Wissen gewinnen, um es zu Hause weiterzuleben, Strandurlaub in Asien genießen und diesen mit einem Gesundheitsurlaub kombinieren.

Worauf muss ich beim Verkaufen achten?

Um Ayurvedakuren zu verkaufen, ist kein spezielles medizinisches Wissen notwendig. Allerdings ist Ayurveda nicht geeignet für Schwangere.

Wie kann mir FIT Reisen beim Verkaufen helfen?

Rufen Sie unsere Experten an – gerne auch wenn der Kunde bei Ihnen im Büro sitzt. Oder Sie vereinbaren einen Rückruf für Ihren Kunden. Sie erreichen uns unter **069 40 588 589**.









Wissen hilft verkaufen



Wie verläuft eine Ayurvedakur?



Damit Sie einen Überblick über den typischen Ablauf einer dreiwöchigen Ayurvedakur bekommen, haben wir diesen beispielhaften Ablauf für Sie zusammengestellt.

1. Tag: Anreise ...

Nach der Begrüßung im Hotel beziehen Ihre Kunden die Zimmer morgen beginnt die spannende Reise zur inneren Balance.

2. Tag: Willkommen im Ayurveda Hotel ... Nach einem entspannten Frühstück - es gibt herrliches Obst, Kräutertee und täglich wechselnde schmackhafte vegetarische Speisen – haben Ihre Kunden heute ihre erste Berührung mit dem Thema Ayurveda. Zunächst erfolgt eine Untersuchung durch einen erfahrenen Ayurveda-Arzt. Dieser nimmt sich Zeit für sie und kann unter anderem durch eine Pulsdiagnose genau feststellen, in welchem Zustand sich die Doshas befinden und wo ein Ungleichgewicht herrscht. Durch ein intensives Gespräch mit Ihren Kunden und die Begutachtung ihrer äußeren Merkmale, wie Haut, Haare, Fingernägel und Augen bestimmt er den Konstitutionstyp und kann auf dieser Grundlage einen individuellen Behandlungsplan ausarbeiten, um die Doshas wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Panchakarma-Therapie gliedert sich in drei Hauptphasen: Purvakarma – die Vorbereitung; Panchakarma – die fünf Hauptbehandlungen und Paschatkarma - die Nachbehandlung. Nach einer kleinen Pause geht es los mit der Reise zur inneren Mitte: Die erste vierhändige Synchron-Öl-Massage wartet auf Ihre Kunden. Nach einem leichten Mittagessen folgt dann ein fachmännisch vorbereitetes Kräuterdampfbad. Der Tag endet mit einem leichten Abendessen.

3-8. Tag: Start mit der Purvakarma-Kur... Der Tag beginnt noch vor Sonnenaufgang mit dem Sonnengruß und anderen Yoga-Übungen. Die Urlauber sollten sich genug Zeit zur inneren Einkehr nehmen, denn die spirituelle Komponente der Kur ist ein wichtiger Teil auf dem Weg zur inneren Balance. Nach dem auf den Konstitutionstyp abgestimmten Frühstück wird mit den vorbereitenden Maßnahmen der Purvakarma Kur begonnen. In dieser ersten Phase werden die Doshas und die damit verbundenen Stoffwechselschlacken (Ama), mithilfe von ayurvedischen Heilpflanzen und Gewürzen im Gewebe aktiviert. Mithilfe von entspannenden Ölmassagen und -anwendungen, können die im Gewebe eingelagerten Gifte ausgeschieden werden. Mittags gibt es ein leckeres, vegetarisches Essen. Danach folgt eine Kräuterdampfbehandlung, die die durch die Ölanwendungen gelösten Schlackenstoffe aus dem Gewebe schwemmt. Der

perfekte Zeitpunkt für ein leichtes Abendessen ist zwischen 19:00 und 21:00 Uhr. Während der gesamten Kur sollten sich die Urlauber auf die Tipps des Ayurveda-Arztes besinnen und sich genug Zeit zur Meditation nehmen.

9. - 14. Tag: Panchakarma - Die fünffache Reinigung ... Nachdem das vorbereitende Stadium abgeschlossen ist, beginnt die nächste Phase der Behandlung. Mithilfe der wirkungsvollen Reinigungstechniken des Panchakarma werden alle aus den Gewebezellen gelösten Stoffwechselabbauprodukte und die überschüssigen Doshas als Giftstoffe ausgeleitet. Hierzu gibt es fünf verschiedene Methoden:

- 1. Vamana das therapeutische Erbrechen
- 2. Virechana die Abführtherapie
- 3. Vasti der Darmeinlauf
- 4. Nasya die Nasen- und Stirnhöhlenbehandlung
- 5. Raktamokshana die Blutreinigungstherapie

Diese etwas beängstigend klingenden Ausleitungstechniken sind ein zentraler Punkt der Therapie, allerdings werden Methoden wie das therapeutische Erbrechen oder die Blutreinigungstherapie – insbesondere bei westlichen Patienten – äußerst selten angewendet.

15. - 19. Tag: Paschatkarma - Die Nachbehandlung ... Auf die Reinigung folgt nun die Phase des Paschatkarma. Die Wirkung einer Paschatkarma-Therapie entfaltet sich vor allem in dieser Phase der Regeneration. Hier werden Körper und Geist nach der intensiven Behandlung mit bestimmten Pflanzenrezepturen, leichten Ölmassagen und mit auf den Konstitutionstyp ausgerichteter Aufbaukost gestärkt. Auch Rasayana, die wohltuenden Anwendungen der ayurvedischen Verjüngungskur, sowie Yoga und Meditation spielen in der Nachbehandlung eine wichtige Rolle. Es ist wichtig sich Zeit für sich selbst zu nehmen und zur Ruhe zu kommen, um die innere Mitte zu finden.

20. Tag: Abschlussuntersuchung ... Am letzten Tag der Kur wartet nach dem Frühstück der erfahrene Ayurveda-Arzt auf Ihre Kunden. In einer Abschlussuntersuchung prüft er nicht nur den Fortschritt der Behandlung, sondern gibt ihnen auch einen speziell auf den Konstitutionstyp ausgerichteten Ernährungsplan sowie weitere Tipps mit auf den Weg, damit man die ayurvedischen Techniken auch in den Alltag zu Hause integrieren kann und so dauerhaft im Gleichgewicht bleibt.

21. Tag: Abreise ... Mit den Tipps des Ayurveda-Arztes im Gepäck machen sich Ihre Kunden auf den Heimweg.



