



**INSTITUT FÜR AYURVEDA**  
CRANIOSACRAL & MASSAGE PRAXIS

„Gesundheit mit der Intelligenz der Natur“

Reinigungskuren sind das Herzstück der ayurvedischen Medizin. Im Laufe des Lebens sammelt der menschliche Organismus Stoffwechselschlacken und Toxine an, die normale Ausscheidungsmechanismen nicht mehr beseitigen können. Diese schadhaften Substanzen beeinträchtigen den Stoffwechsel und rufen Befindensstörungen und Krankheitssymptome hervor. Durch ihre medizinische Ausleitung fördert man präventiv die Gesundheit und heilt Erkrankungen ursächlich. Mit dem über Jahrhunderte erprobten Gesamtkonzept des Pancakarma werden wasserlösliche und fettlösliche Schlacken nachhaltig aus dem Körper ausgeleitet. In einer Vorbehandlungsphase werden sie durch innerliche Einnahme von geklärtem Butterfett (Ghee) und durch Ölmassagen aus den Geweben gelöst und mit Hilfe von Wärmeanwendungen dem Verdauungstrakt zugeführt. Fünf verschiedene Reinigungsverfahren können daraufhin im Ayurveda angewendet werden, um die gelösten Schlacken aktiv aus dem Körper auszuleiten. Die Wirkung der Ausleitungen ist somit nicht auf den Verdauungstrakt beschränkt, sondern erstreckt sich bis in die Zellebenen des gesamten Organismus. Nach der intensiven Reinigung wird der Körper in einer Nachbehandlungsphase durch Ruhe und eine Aufbau-Kost gekräftigt. So kann das erworbene Gleichgewicht stabilisiert werden. Unsere Ayurveda-Intensivkur ist ein sechzehntägiges bis zweiundresigtägiges Spezialprogramm zur effektiven Erneuerung unter medizinischer Aufsicht. Wir führen keine Standardtherapien durch, sondern behandeln jeden Kurgast individuell und liebevoll auf der Grundlage der klassischen Ayurveda- Lehre. Tägliche Konsultationen und persönliche Beratungen prägen Ihre Kur. Neben der fachmännischen Durchführung der Ausleitungsverfahren schaffen wir durch das naturnahe Ambiente unseres Hauses, durch eine leichte vegetarische Kost, durch Rekreation und viel Ruhe einen

InhaberIn: Sabro Daniel & Ashia Cecilia Zumbühl  
Praxis: Dufourstr.106, 8008 Zürich, +41 (0)43 497 97 19  
[sabrashia@bluewin.ch](mailto:sabrashia@bluewin.ch) [www.institut-ayurveda.ch](http://www.institut-ayurveda.ch)

geeigneten Rahmen für diese Zeit des Rückzugs und der innerlichen Reinigung. Sie erhalten, jeweils persönlich auf Sie abgestimmt, Öl- oder Trockenmassagen sowie Wärmeanwendungen, Packungen oder ayurvedische Spezialbehandlungen. Ihr Tag beginnt mit der Anleitung zu sanften Bewegungsübungen Yoga und schließt mit Momenten der Stille. Um auch die psychische Klärung zu erwirken, führen Sie selbständig Meditationssitzungen durch. Damit Sie nach der Kur die positiven Eindrücke fortsetzen und in Ihren Alltag integrieren können, halten wir Konsultationen weitere ab.

„Ziel der ayurvedischen Heilkunde ist es, die Gesundheit des Gesunden zu erhalten und die Krankheit des Kranken zu heilen.“ (Caraka)

Konsultationen mit verschiedenen Vaidyas im Institut