

Welches Dosha sind Sie?

Eine erste spielerische Selbsteinschätzung Ihres Typen bietet dieser Test zum Ankreuzen. Dabei sind auch mehrere Antworten gleichzeitig möglich, die Sie dann am Ende des Tests zum Herausfinden Ihrer Dosha-Anteile zusammenzählen können. Wer seinen angeborenen Konstitutionstyp kennt, kann mit einfachen Schritten die drei Energien in Ausgleich bringen: für mehr Gesundheit, Kraft und Gelassenheit im Alltag.

Vata

Pitta

Kapha

Körperbau	<input type="radio"/> schlank, leicht, feingliedrig, nimmt schwer an Gewicht zu	<input type="radio"/> mittlere Statur, sportlich, gute Muskeln, mittelstarke Knochenstatur	<input type="radio"/> kräftiger, starker Knochenbau
Haut	<input type="radio"/> dünnes Gewebe, eher trocken, kalt, generell rau	<input type="radio"/> geschmeidig, warm, rosa bis rot, Sommersprossen	<input type="radio"/> lebenslang eine sanfte Babyhaut
Haare	<input type="radio"/> kraus, trocken, widerspenstig, trockene Kopfhaut und Spliss	<input type="radio"/> weich, glatt, teils dünn, wenig Volumen, frühzeitiges Ergrauen	<input type="radio"/> kräftig, voll, leicht gewellt
Augen	<input type="radio"/> klein, beweglich (braun, schwarz oder grau)	<input type="radio"/> durchdringend (grün, grau und blau)	<input type="radio"/> groß (blau, braun)
Lippen	<input type="radio"/> dünn, schmal, fein	<input type="radio"/> rot, geschwungen	<input type="radio"/> groß, voll
Nägel	<input type="radio"/> schmal, brüchig	<input type="radio"/> oval, elastisch	<input type="radio"/> breit, groß
Wetter-Abneigung	<input type="radio"/> kalt, windig	<input type="radio"/> heiß, schwül	<input type="radio"/> kalt, feucht
Geist	<input type="radio"/> klar, wach, kreativ, ruhelos	<input type="radio"/> scharfer Verstand, zielgerichtet, kritisch	<input type="radio"/> ruhig, bedachtsam, geduldig
Schlaf	<input type="radio"/> leichter unterbrochener Schlaf	<input type="radio"/> kurzer, aber tiefer Schlaf	<input type="radio"/> langer, tiefer Schlaf
Gedächtnis	<input type="radio"/> gutes Kurzzeitgedächtnis	<input type="radio"/> allgemein gutes Gedächtnis	<input type="radio"/> sehr gutes Langzeitgedächtnis
Sprache	<input type="radio"/> sehr gesprächig, schnell, redegewandt	<input type="radio"/> klar, überzeugend, guter Redner	<input type="radio"/> angenehm tiefe Stimme, spricht wenig
Stressverhalten	<input type="radio"/> ängstlich, schnell nervös oder erschöpft	<input type="radio"/> impulsiv, aggressiv, ärgerlich	<input type="radio"/> ruhig, abwartend, selten gereizt, erschöpft
Bewegung	<input type="radio"/> schnell	<input type="radio"/> exakt, bestimmt	<input type="radio"/> langsam
Hungerempfinden	<input type="radio"/> regelmäßig bis unregelmäßig, wenn abgelenkt, kein Hunger	<input type="radio"/> groß, benötigt regelmäßig Nahrung	<input type="radio"/> kann gut eine Mahlzeit überspringen
Naturell	<input type="radio"/> flexibel, spielerisch, energievoll, froh, enthusiastisch, kreativ	<input type="radio"/> sportlich, initiativ, kämpferisch, mitreißend, begeisternd	<input type="radio"/> friedvoll, ausgeglichen, ausdauernd, wohl überlegt, besonnen
Eigenart	<input type="radio"/> kann sich schlecht entscheiden	<input type="radio"/> Entscheidungen fallen nicht schwer	<input type="radio"/> Gewohnheitsmensch
Verhalten	<input type="radio"/> begeisterungsfähig, lebendig, wechselhaft	<input type="radio"/> humorvoll, mutig, dynamisch	<input type="radio"/> bodenständig, systematisch
Sinne	<input type="radio"/> feines Tastempfinden und akustische Wahrnehmung	<input type="radio"/> ausgeprägter optischer Wahrnehmungssinn	<input type="radio"/> ausgeprägter Geschmacks- und Geruchssinn
Gesamtpunkte			

Bitte beachten Sie: Dieser Test kann nur einen ersten Eindruck vermitteln und ersetzt nicht die ausführliche Analyse durch einen ayurvedischen Arzt!

Willkommen zu Ihrem Ayurveda-Tag im Mediterana

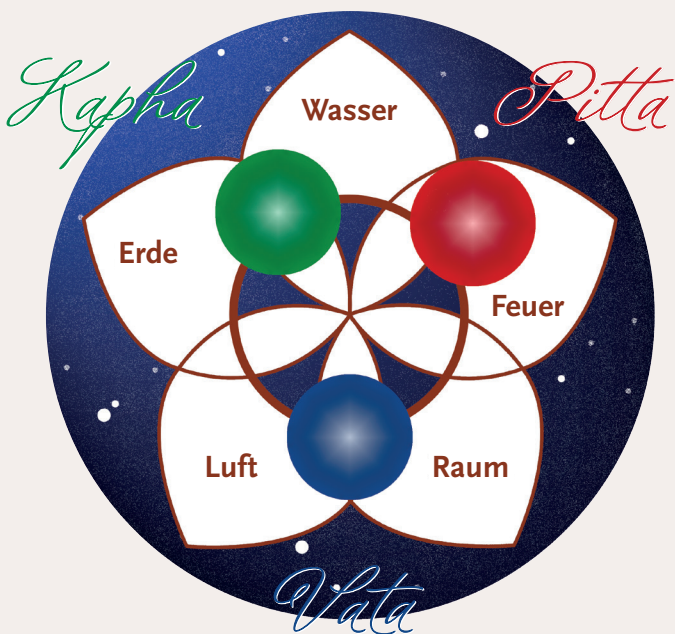
„Warum in die Ferne schweifen, wenn doch Indien liegt so nah...?“

Hier im Mediterana umweht Sie ein Hauch von Indien. Wandeln Sie durch eine außergewöhnliche Palastarchitektur und lassen Sie sich entführen von einer Kultur berauschender Farben, Formen und Düfte. „Ayurveda für Ihren Kurzurlaub“ ist neben vielen Verwöhnangeboten eines der Highlights für den gesundheitsbewussten Gast! In speziellen Zeremonien unserer Saunawelt machen wir Sie mit ayurvedischen Themen bekannt und geben Ihnen darüber hinaus nützliche Tipps für einen gesunden und ausgeglichenen Alltag.

Aber was bedeutet eigentlich „Ayurveda“?

Wörtlich übersetzt heißt Ayurveda soviel wie „Die Wissenschaft vom Leben“ (Ayur = Wissenschaft, Veda = vom Leben). Die Wurzeln dieser ganzheitlichen Lehre finden sich in den Veden, den ältesten indischen Schriften. Kern des Ayurveda ist die Lehre von den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha, die als Bioenergien alles Leben steuern. Die Doshas lassen sich aus den fünf **Urelementen Raum (Äther), Luft, Feuer, Wasser und Erde** ableiten und finden sich in der Gesamtheit des Kosmos genauso wie in jedem Menschen wieder.

Jedes Dosha beruht auf der Verbindung zweier dieser Elemente (s. Grafik). Da die Anteile der Elemente unterschiedlich stark ausgeprägt sind, trägt auch jeder Mensch die drei Doshas in unterschiedlicher Gewichtung in sich, weshalb jeder von uns auf Gerüche, Farben, Klänge, Temperaturen, Geschmäcker, Stress und vieles mehr anders reagiert. Reine **Vata**-, **Pitta**- oder **Kapha**-Typen sind sehr selten.



Gern unterstützen wir Sie beim Herausfinden Ihrer Dosha-Anteile über den rückseitig abgedruckten Test und empfehlen Ihnen entsprechende Angebote hier im Haus. Denn Ihren ganz persönlichen Wellnessstag auf Ihren Ayurveda-Typen abzustimmen, kann Ihnen zu mehr Wohlfühl für Körper, Geist und Seele verhelfen.

Im Rhajastanihaus finden über den Tag verteilt ayurvedische Zeremonien statt. Diese einzigartige Sauna befindet sich in unserer indischen Saunawelt und ist einem typischen Wohnhaus der im Nordwesten Indiens gelegenen Region Rajasthan nachempfunden.

Auf die Doshas abgestimmte Gerichte in unserem Wellness-Restaurant „Villa Verde“ runden unser Angebot ab und geben Ihrem Tag die indische Würze! Sprechen Sie einfach unser Restaurant-Team an.

Genießen Sie Ihre Zeit im Mediterana mit allen Sinnen und nehmen Sie sich bewusste Auszeiten, denn wer gut für Leib und Seele sorgt, braucht nach ayurvedischem Glauben keine Medizin!

Wir wünschen Ihnen ein langes, gesundes und glückliches Leben!

Namaste

