

## Der Mediterana Ayurveda-Typen Test

# Welches Dosha sind Sie?

Entsprechend der Eigenschaften der drei „Doshas“ kann jeder Mensch einem **Vata**-, **Pitta**-, **Kapha**- oder am ehesten einem Mischtyp zugeordnet werden. Eine erste spielerische Selbsteinschätzung Ihres Typen bietet dieser Test zum Ankreuzen. Dabei sind auch mehrere Antworten gleichzeitig möglich, die Sie dann am Ende des Test zum Herausfinden Ihrer Dosha-Anteile zusammenzählen können.

*Vata*

*Pitta*

*Kapha*

<b>Körperbau</b>	<input type="radio"/> schlank, leicht, zartgliedrig, nimmt schwer an Gewicht zu	<input type="radio"/> mittlere Statur, sportlich	<input type="radio"/> kräftige, starke Statur, nimmt leicht Gewicht zu und ab
<b>Haut</b>	<input type="radio"/> trocken, rauh, dunkel, empfindlich	<input type="radio"/> geschmeidig, warm, rosa bis rot, empfindlich, entzündlich	<input type="radio"/> weich, fettig, blass, weiss, Mischhaut
<b>Haare</b>	<input type="radio"/> trocken, dünn oder kraus	<input type="radio"/> blond, rot, frühzeitig grau oder kahl	<input type="radio"/> dick, dicht, dunkel, glänzend, fettig
<b>Augen</b>	<input type="radio"/> klein (braun, schwarz)	<input type="radio"/> durchdringend (grün, grau)	<input type="radio"/> gross (blau, braun)
<b>Lippen</b>	<input type="radio"/> dünn, schmal, fein	<input type="radio"/> rot, geschwungen	<input type="radio"/> groß, voll
<b>Nägel</b>	<input type="radio"/> schmal, brüchig	<input type="radio"/> oval, elastisch	<input type="radio"/> breit, gross
<b>Wetter-Abneigung</b>	<input type="radio"/> kalt, windig	<input type="radio"/> heiss, schwül	<input type="radio"/> kalt, feucht
<b>Geist</b>	<input type="radio"/> klar und wach, kreativ, ruhelos	<input type="radio"/> scharfer Verstand, zielgerichtet, kritisch	<input type="radio"/> ruhig, bedachtsam, geduldig
<b>Schlaf</b>	<input type="radio"/> leichter unterbrochener Schlaf ca. 5 - 6 Std.	<input type="radio"/> kurzer, aber tiefer Schlaf ca. 7 Std.	<input type="radio"/> langer und tiefer Schlaf ca. 8 Std.
<b>Gedächtnis</b>	<input type="radio"/> gutes Kurzzeitgedächtnis	<input type="radio"/> allgemein gutes Gedächtnis	<input type="radio"/> sehr gutes Langzeitgedächtnis
<b>Sprache</b>	<input type="radio"/> sehr gesprächig, schnell, redegewandt	<input type="radio"/> klar, überzeugend, guter Redner	<input type="radio"/> angenehm tiefe Stimme, spricht wenig
<b>Stressverhalten</b>	<input type="radio"/> ängstlich, schnell nervös oder erschöpft	<input type="radio"/> impulsiv, aggressiv, ärgerlich	<input type="radio"/> ruhig, abwartend, selten gereizt
<b>Bewegung</b>	<input type="radio"/> schnell	<input type="radio"/> exakt, bestimmt	<input type="radio"/> langsam
<b>Hungerempfinden</b>	<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
<b>Naturell</b>	<input type="radio"/> flexibel, spielerisch, künstlerisch	<input type="radio"/> sportlich, initiativ, kämpferisch	<input type="radio"/> friedvoll, ausgeglichen, ausdauernd
<b>Eigenart</b>	<input type="radio"/> kann sich schlecht entscheiden	<input type="radio"/> Entscheidungen fallen nicht schwer	<input type="radio"/> Gewohnheitsmensch
<b>Verhalten</b>	<input type="radio"/> begeisterungsfähig, lebendig, wechselhaft	<input type="radio"/> humorvoll, mutig, dynamisch	<input type="radio"/> bodenständig, systematisch
<b>Sinne</b>	<input type="radio"/> feines Tastempfinden und akustische Wahrnehmung	<input type="radio"/> ausgeprägter optischer Wahrnehmungssinn	<input type="radio"/> ausgeprägter Geschmacks- und Geruchssinn
<b>Gesamtpunkte</b>			

Achtung: 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...?“**

Seit dem Spätsommer 2009 umweht Sie hier im Mediterana ein Hauch von Indien. Wandeln Sie durch eine außergewöhnliche Palastarchitektur und lassen Sie sich entführen von einer Kultur berauscher Farben, Formen und Düfte. **„Ayurveda für Ihren Kurzurlaub“** ist neben vielen Verwöhnangeboten eines der neuen Highlights für den gesundheitsbewussten Besucher! In speziellen Zeremonien des Sauna-, Massage- und Beautybereiches sowie in unserer Gastronomie 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 Wellnessstag auf Ihren Ayurveda-Typen abzustimmen, kann Ihnen zu noch mehr Wohlgefühl für Körper, Geist und Seele verhelfen.

Schon jetzt möchten wir Sie einladen zu einer von drei verschiedenen ayurvedischen **Aufgusszeremonien im Rajasthanihaus**. Diese neue Bäderkreation befindet sich im indisch-arabischen Bereich und ist einem typischen Wohnhaus der im Nordwesten Indiens gelegenen Region Rajasthan nachempfunden. Schauen Sie sich „im Wohnzimmer und in der Küche“ um und spüren Sie Indien hautnah!

Ayurvedische Massageangebote in unserem Massage- und Beautybereich und auf die Doshas abgestimmte Gerichte in unserem Restaurant „Villa Verde“ runden unser Angebot ab und geben Ihrem Tag die indische Würze! 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! In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein langes und gesundes Leben!

Ein Ayurveda-Tag im Mediterana kann Ihnen die Tür zu einer ganz neuen Welt öffnen... Machen Sie mit und entdecken Sie sich und unsere Oase einmal ganz indisch!