Angebote

Konsultation

Individuelle Ungleichgewichte bzw. Erkrankungen werden festgestellt und entsprechend der ihnen zugrunde liegenden Ursache verschiedene ausgleichende Möglichkeiten dargelegt.

Nach Pulsdiagnose und ausführlichem Eingangsgespräch bekommen Sie Empfehlungen für:

- eine gesunde Lebensführung
- eine gesunde Ernährung
- Kräuterpräparate

Die Berechnung der Gebühr erfolgt nach GOÄ.

Gesundheits-Training

Sie werden zum Gesundheitsexperten ausgebildet, so dass Sie selbst zu Hause an der Verbesserung bzw. Wiederherstellung Ihrer Gesundheit mit einfachen Mitteln arbeiten können. Sie bekommen ein Basiswissen mit individuellen und einfach umsetzbaren Tipps zu praxisbezogenen Themen, wie z.B. Ernährung, Lebensrhythmus, Schlaf, Stressreduktion/Entspannung, Detox/Reinigung des Körpers.

Die Trainings sind kompakt und einfach verständlich. Das vermittelte Wissen ist leicht im Alltag anwendbar.

Besonderheiten

Sie werden Ihr eigener Gesundheitsexperte und lernen, wie Sie selbst Ihre Gesundheit im Alltag verbessern können. Ziel ist es, dass Ihnen so schnell wie möglich wieder Ihr volles Potential zur Verfügung steht und Sie in Ihrem Alltag weitermachen können.

In der **Konsultation** bekommen Sie:

- die hierfür notwendige Zeit und Aufmerksamkeit.
- vielfältige Empfehlungen, die Sie nach und nach selbständig in Ihren Alltag integrieren können.
- das notwendige Informationsmaterial, um nachschauen zu können
- eine Nachbetreuung

Das jeweilige **Gesundheits-Training**

- erfolgt in einer überschaubaren Gruppengröße, so dass die individuelle Betreuung gewährleistet ist.
- Sie bekommen die Präsentation mit nach Hause, so dass Sie in Ihrem Tempo die erarbeiteten Gesundheitstipps in Ihren Alltag integrieren können.

Sie haben jederzeit die Möglichkeit Fragen zu stellen, die ich Ihnen sehr gerne beantworte.

Kontakt
Dr. med. Dipl.-Hdl. Elke Pletzer
Tel. 0160 - 91857569
info@dr-pletzer-ayurveda.de

Für Ihre Gesundheit

Ayurveda

Konsultation und Training

Dr. med. Elke Pletzer

Gesundheit

Ganzheitliche Gesundheit

gesund bleiben – wieder gesund werden

In der Erhaltung und Wiederherstellung Ihrer Gesundheit möchte ich Sie mit all meinen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten aus dem Ayurveda unterstützen. Hierzu biete ich Ihnen Konsultationen und Gesundheits-Trainings an.

Ayurveda ist eine 5000 Jahre alte indische ganzheitliche Heilmethode und wird der traditionellen Alternativmedizin zugeordnet. Die Absicht von Ayurveda ist sowohl die Gesundheitserhaltung des Gesunden als auch die Heilung von Krankheiten des Patienten.

Gesundheit liegt nach Ayurveda vor, wenn die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha im Gleichgewicht sind. Dieses Gleichgewicht zu erhalten bzw. bei Ungleichgewicht oder Krankheit wiederherzustellen ist das Ziel von Ayurveda.

Die Früherkennung der Ungleichgewichte, der Einsatz von ausgleichenden Maßnahmen und somit die Vermeidung von Krankheit ist im Ayurveda von entscheidender Bedeutung.

Eine besondere Rolle hat hierbei die **Pulsdiagnose**, mit der Ungleichgewichte im Frühstadium erkannt, die Ursache des Ungleichgewichtes bzw. der Erkrankung festgestellt und dementsprechend behandelt werden kann.

Dies führt zu nachhaltiger Gesundheitserhaltung.

Dr. med. Elke Pletzer

Bereits mit Abschluss des Abiturs wusste ich, dass ich in der Naturheilkunde arbeiten möchte. Meine erste Panchakarma Kur im Jahr 2005 führte mich zu meiner Berufung als Ayurveda Ärztin. Seitdem beschäftige ich mich mit Ayurveda.

Folgende **Qualifikationen** zeichnen mich aus:

- Approbation als Ärztin der Humanmedizin
- Gesamtstudium der Ayurveda Medizin
- Ausbildung in Pulsdiagnose und Phytotherapie
- Klinische Tätigkeit in der Allgemeinen Inneren Medizin, Kardiologie, Gastroenterologie, Notfallmedizin
- Tätigkeit in Ayurveda Kliniken u. Zentren in Deutschland, Österreich und Indien
- **Arztbegleitung der Vaidya Touren**
- Leitung von Präventions- und Gesundheitskursen

Mein besonderes Bemühen ist es, Sie mit allen mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten auf dem Weg zu vollkommener Gesundheit zu begleiten.

Ayurveda

Die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha

Ayurveda ist das Wissen vom Leben. Es werden die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha unterschieden. Diese erfüllen verschiedene Funktionen:

Vata: Bewegungsprinzip
Pitta: Stoffwechselprinzip
Kapha: Strukturprinzip

Jedes Dosha hat unterschiedliche Qualitäten, die sich sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene zeigen.

Vata: leichter Körperbau, begeisterungsfähig
Pitta: mittlerer Körperbau, intelligent
Kapha: stabiler Körperbau, ausgeglichen

Jeder Mensch besteht aus einem angeborenen Verhältnis von Vata, Pitta und Kapha **(Konstitution)**. Aufgrund der unterschiedlichen Qualitäten der Doshas sind eine individuell angepasste Lebensstilgestaltung und Ernährung notwendig, um die einzelnen Doshas im Gleichgewicht zu halten.

Gerät das natürliche Gleichgewicht der angeborenen Konstitution ins Ungleichgewicht **(Vikriti)**, so werden ausgleichende Maßnahmen für die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichtes von Vata, Pitta und Kapha notwendig.

Somit kann die Gesundheit langfristig erhalten werden.

individuell, präzise, einfühlsam & verständlich