**Traditionelle indische Heilkunst im hessischen Spessart: Ayurveda-Kuren in Birstein und Bad Orb**

Die Tage werden kürzer, das Wetter ist häufig grau und kühl, der Herbst steht bevor: Besonders jetzt, zu Beginn der dunkleren Jahreszeiten, sehnt sich der Körper nach Wellness und Wohlbefinden. Mit reinigenden Anwendungen, Bewegung und einer harmonisierenden Ernährungslehre sorgt die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda für neue Balance und Schwung. Wer Ayurveda einmal selbst kennenlernen möchte, der muss nicht gleich bis nach Indien reisen: Mitten in der hessischen Region Spessart, weniger als eine Autostunde von Frankfurt am Main entfernt, laden das angesehene „Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum“ in Birstein und das Hotel „Sathya Ayurveda – Villa am Park“ in Bad Orb zu einer heilsamen Auszeit ein.

Die bereits vor 3.500 Jahren niedergeschriebene Heil- und Lebenskunde Ayurveda ist ein ganzheitlicher Ansatz und betrachtet Gesundheit als Gleichgewicht der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte. Sie strebt nach der Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts, um so Krankheiten vorzubeugen und zu behandeln. Der Spessart verfügt über eines der renommiertesten Ayurveda-Zentren Europas: Das „Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum“ in Birstein bietet authentische Kuren nach der Lehre der traditionellen indischen Medizin. Inmitten idyllischer Natur betreut ein erfahrenes Team aus deutschen und indischen Ayurveda-Ärzten und -professoren, Heilpraktikern und Therapeuten die Gäste. Die ganzheitlichen Kurkonzepte umfassen medizinische Kuren, Regenerationskuren und Yoga-Ayurveda-Retreats. Im Zentrum des individuellen Therapiekonzeptes steht immer die komplexe ayurvedische Anamnese.  Massagen, persönliche Beratungsgespräche, Yogastunden, Meditation und Vorträge runden das innovative Kurprogramm ab. Eine wichtige Säule des Ayurveda ist eine den individuellen Bedürfnissen angepasste Ernährung, die sowohl als Medizin als auch als Lebensgenuss eingesetzt wird. Das „Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum“ in Birstein serviert für seine Gäste daher auch eine bio-zertifizierte, regionale Küche nach ayurvedischen Prinzipien und vermittelt ihnen das Wissen zudem in Kochkursen. Unter Leitung von Kerstin und Mark Rosenberg bildet die an das Zentrum angeschlossene Europäische Akademie für Ayurveda zudem seit 1993 in fünf Fachbereichen in der traditionellen indischen Heilkunde aus.

Auch in dem Heilbad Bad Orb kann eine Ayurveda-Kur gebucht werden: Das Hotel „Sathya Ayurveda – Villa am Park“ wird von einem Team aus Sri Lanka betreut, das in der Tradition des Ayurveda aufgewachsen ist und seinen Gästen so ein traditionsreiches Erlebnis der ganzheitlichen Philosophie von „Sathya Ayurveda“ ermöglicht. Sri Lanka verfügt über ein traditionsreiches Heilsystem, das schon vor Ankunft des Ayurveda aus Nordindien auf der Insel praktiziert wurde und sich schließlich mit indischen Heilkunst verbunden hat. In familiärer Atmosphäre bietet das Hotel seinen Gästen ein speziell auf sie und ihr Krankheitsbild zugeschnittenes Kurkonzept an, das während der Behandlungsphase kontinuierlich angepasst wird. Darüber hinaus erhalten Gäste nicht nur eine ergänzende Ernährung, sondern haben auch die Möglichkeit, an Yoga und Meditationssitzungen teilzunehmen.

Weitere Informationen über Ayurveda im hessischen Spessart finden Interessierte auch unter [www.spessart-tourismus.de/ayurveda](http://www.spessart-tourismus.de/ayurveda).