



# Rebirthing

## VATA-BALANCE

Starke Muskeln, Knochen und Nerven

Dharamleen  
KERSTIN OSTENDORP

# Für wen ist die Erneuerung VATA-Balance?

Wenn die Bioenergien Luft und Äther überwiegen, dann nennen wir das im Ayurveda VATA-Dosha. Hier ist viel Bewegung und Luft im Körper, wodurch die Gewebe nicht so nachhaltig aufgebaut werden und es zum Kräfteverlust kommt.

Auch haben Menschen mit VATA-Überschuss oft einen unregelmäßigen Tagesablauf oder vergessen ihre Mahlzeiten ganz und gar. Innere Unruhe oder Einschlafstörungen können eine Rolle spielen.

Menschen mit Vata-Dominanz geben viel im Außen und fühlen sich innerlich jedoch oft kraftlos.

Hast du eine VATA-Disbalance?

Hat dein Körper im Verlauf der Jahre an Kraft und Muskelmasse verloren, so dass dir manche Tätigkeiten inzwischen Schmerzen bereiten? Hast du das Gefühl, dass deine Knochen gezielten Einsatz brauchen, damit sie im Alter stark bleiben? Sehnt du dich nach mehr Souveränität, Sicherheit und Struktur? Wirbelst du pausenlos durch den Tag und vergisst dabei zu essen?

Die Anzeichen der VATA-Disbalance möchtest du aufhalten, dich erneuern und aufblühen?

Die Rebirthing-Begleitung unterstützt dich:

- Beim Muskelaufbau.
- Stärkt deine Knochen.
- Beruhigt deine Nerven.
- Hilft dir deinen wahren Wert zu erkennen.



# VATA-Balance - Nähren, aufbauen, aufblühen

VATA-Balance ist auf die „Vata-Konstitution“ zugeschnitten und hilft die Körpergewebe zu nähren. Auf Ayurvedisch nennen wir diese Kur auch Rasayana-Kur:

Es gibt leckere Speisen, etwas „hoch-kalorischer“, gute Fette je nach Verdauungskapazität, Nüsse, gesunde Süßigkeiten, leicht verdauliche Proteine, ...

Alles eher Magen schmeichelnd.

Und dazu auch Muskel-Training, durchaus anspruchsvoll, mehr auf Kraft als auf Cardio. Kundalini-Yoga enthält Haltepositionen und dynamische Übungen, hiermit wird gesunder Muskelaufbau möglich.

Entspannung und Meditation sind ebenfalls wichtig, damit sich die Nerven beruhigen und der gesamte der Organismus wieder an Gewicht zulegen kann.

## Deine Konstitution

Du möchtest zusätzlich zum Gruppenkurs ganz individuell in der 1:1 Beratung deine Konstitution erfahren und vorab einen Ernährungsplan erhalten?

Buche dir deinen individuellen Rebirthing-Konstitutions-Kick-off-Call für 150,00 Euro (in Verbindung mit VATA-Balance).

Individueller Ernährungsplan



# VATA-Balance - Was geschieht?

Im Rebirthing-Kurs lernst du Lebensmittel kennen, die du vollständig und problemlos verdaut, auf diese Weise nährst du deine Körpergewebe in der Tiefe.

Mit Hilfe der VATA-Ernährungsanpassung, typpgerechten Rezepten, den körperlichen Übungen, den ayurvedischen Maßnahmen und Meditationen hast du effektive Werkzeuge, die dir auch nach dem Kurs helfen deine Körperkraft zu erhalten.

Du erfährst, wie du deine Muskeln, Knochen und Nerven nährst. Die Kurs-Meditationen sind für die Öffnung deines gesamten Seins, die Erlaubnis und Verkörperung des Neuen.

Auch Mineralstoffe, Vitamine, Lebenselixiere wollen aufgenommen werden und finden hier wieder einen körperlichen Ausdruck.

Es geht um die Integration von Liebe, Genuss und Selbstwertschätzung, aber auch um ein neues, souveränes Selbstbild.

Erdung und Stärkung werden auf allen Ebenen für dich erfahrbar.

Gemeinsam, also in der Gruppe, macht diese Aufbaukur und der Austausch über die zubereiteten Speisen nochmal mehr Spaß.



# VATA-Balance - Was bekommst du?

Die Rebirthing-Begleitung ist tiefgreifend, denn es geht nicht nur um die Stärkung deines Körpers, sondern auch um die Öffnung und Erlaubnis deines wahren Seins.

10 Tage Rebirthing - Erneuerung mit Ayurveda:  
*Zoom-Calls, Yoga, Meditationen, Worksheets, Videos, Audios*

19. - 25.02.2024 Vorbereitung  
Rasayana-Meditation, neues Selbstbild, Pflege und Entspannung.

Ab 26.02. - 13.02.2024 (Zoom) jeweils Mo./Mi./Fr.  
7:30 h Kundalini-Yoga

27.02. und 05.02.2024 (Zoom)  
18:00 h Gewebebildung, Rasayana-Substanzen & Lebensmittel

12.03.2024 (Zoom)  
18:00 h Marma-Punkte "Healing" und (Selbst-)Teilmassage

2mal sonntags 18:00 h Abendmeditation

## Preise

Gruppenbegleitung  
10 Tage Rebirthing  
450 Euro

Einzelbegleitung 6 Wochen  
individuelle Termine  
2000 Euro



## Renata

Liebe Kerstin, diese 10 Tage Kichari-Fasten waren sehr wirksam, weil meine Schmerzen im rechten Knie, die nicht weggingen, sind jetzt weg. Absolut. Ich komme in den Verstopfungsmodus, wenn ich über einen längeren Zeitraum nichts für meinen Darm mache. Und jetzt, das ist so wundervoll, jeden Morgen wird mein Darm geleert... LIEBEN DANK

Eine Begegnung mit Dharamleen Kerstin ist für mich ein Geschenk des Lebens und hinterlässt unendlich viele glückliche, blühende und sprießende Keime in meiner Seele, wie im Körper. Dharamleen lebt und verkörpert die Inhalte, die sie mit der tiefen Weisheit an mich und andere Menschen vermittelt. Seit Mitte Dezember schmerzende Knie ist wieder gesund und mein Darmtrakt lehrt sich täglich dank dem 10 tägigen Kicharifasten. Ich freue mich auf die weiteren kostbaren Begegnungen mit Dharamleen Kerstin!!! RENATA

## Doris

DANKE liebe Kerstin für den gelungenen Kichari-Fastenkurs!  
Die Kombination von mentaler Einstimmung und Begleitung durch Medis, leicht verständliches Ayurvedawissen, perfekt abgestimmte Yogasessions und überraschend leckere Rezepte - auch mit Wildkräutern, haben den Kurs zu einem tollen Erlebnis gemacht. Ich fliege vor Leichtigkeit und neuer Energie!  
Nehme viel deutlicher wahr, was mir gut tut (und was nicht). Danke für 6 Kilo weniger, schönere Haut und die Motivation weiter zu machen. DORIS

## Denise

Liebe Kerstin, deine Anleitung zum ayurvedischen Kichari-Fasten hat mich einfach nur begeistert. Zum wiederholten Mal "DANKE"!  
Ursprünglich wollte ich einige Kilo abnehmen, um zu meiner bevorstehenden Hochzeit, also in meinem Hochzeitskleid, besser auszusehen.  
Inzwischen habe ich mir mit deiner Hilfe eine ganz neue Ernährungsweise und gesunde Gewohnheiten erschlossen. Deine Tipps wirken nachhaltig. Ich bin so richtig glücklich und fühle mich so viel leichter.  
Das Kichari-Fasten empfehle ich weiter. DENISE

Workshop/Kurs: VATA-BALANCE

# Anmeldung

<https://dharamleen.de/anmeldung-formular-ausfuellen>

Dharamleen  
KERSTIN OSTENDORP

Webseite [www.dharamleen.de](http://www.dharamleen.de)

E-Mail-Adresse [mail@dharamleen.de](mailto:mail@dharamleen.de)

Social Media [www.dharamleen.de/links](http://www.dharamleen.de/links)



# Was ist besonders an einer Zusammenarbeit?

**1** Ich glaube an dich  
Mein Blick kommt von der Seelenperspektive. Da sehe ich dich in deiner ganzen Größe, frei von den herkömmlichen Begrenzungen des Verstandes.  
Ich öffne ein Feld, das dir hilft dich an deine wahre Power zu erinnern und dir erlaubt mutige Schritte zu gehen.

**3** Höheres Bewusstsein  
Durch die Nähe zur Natur und meine jahrelange yogische und spirituelle Praxis habe ich Zugang zu höheren Bewusstseinssebenen.  
Während einer Begleitung kommst du ganz einfach mit auf diese Frequenz. Du setzt Erinnerungen, Möglichkeiten, geistiges Potential und Heilkräfte frei.



*Dharamleen Kerstin Ostendorp*

**2** Energien fühlen  
Die Bioenergien des Körpers habe ich nicht nur wissenschaftlich im Ayurveda-Studium erlernt, ich fühle sie auch.  
Als Heilerin habe ich die Gabe meine Patienten und Klienten auf einer subtilen Ebene wahrzunehmen und in der Neutralität des Geistes Disbalancen zu erlösen.

**4** Zuhören und lenken  
Bei mir beinhaltet Zuhören eine Qualität, die dich zu führen weiß, wenn Gedanken in alten Mustern kreisen.  
Ich nehme das Gefühl hinter den Umständen sowie die Seelenqualitäten ernster als den Verstand. Damit leite ich dich auf den Weg der Liebe, Freude und Erfüllung.

**5** Expertise  
In meinen 20-iger Jahren habe ich mich selbst von schlimmen Darm- und Hautkrankheiten geheilt.  
Seitdem bin ich immer tiefer in die alternativen Heilweisen eingestiegen...

# Dharamleen Kerstin Ostendorp

## Einklang & Weise Prinzipien

Dharamleen Kerstin Ostendorp begleitet dich im „Rebirthing“ mit Herzblut. Sie ist Ayurveda-Medizinerin, Energie-Medizinerin Heilpraktikerin, studierte Diplom-Biologin mit Hauptfach Botanik, Coach für essbare Wildpflanzen, Heilerin und Kundalini-Yoga-Lehrerin.

Zunächst war Kerstin beruflich als Referentin im Fachbereich Krebstherapie in großen Pharma-Unternehmen tätig. Im Jahr 2009 machte sie sich selbständig.

Die Ayurveda-Wissenschaften lebt Kerstin Ostendorp inzwischen seit über 25 Jahren. Mehrere Ayurveda-Projekte führten sie nach Indien, Sri Lanka und in renommierte Akademien in Deutschland.

Während ihres Studiums der Ayurveda-Medizin tauchte Kerstin tief in das heilsame, fernöstliche Wissen ein.

Eine wissenschaftliche Arbeit hat Kerstin zum Entschlackungskonzept mit der Heilspise-Kichari geschrieben und die anschließende Umstellung auf typpgerechte, ayurvedische Kost vorgenommen.

In der wissenschaftlichen Arbeit wurde die Wirksamkeit und die Lebensqualität des Kichari-Mungdhal-Eintopfes dokumentiert.

Kerstin versteht es tief in die Konstitution einzutauchen und einfach umsetzbare Therapien und Maßnahmen für die körperlichen Beschwerden und emotionalen Belange ihrer Patienten und Klienten mitzugeben.

Ihre Heilpraktiker-Praxis für Ayurveda-Medizin ist als online-Sprechstunde oder vor Ort in Senftenberg geöffnet.