



Rebirthing Entschlackungs-Kur

*Leicht und frei in den Sommer -
Entschlacken mit der Heilspeise Kichari.*

Dharamleen
KERSTIN OSTENDORP

Für wen ist die Entschlackungskur?

Die Kichari-Entschlackungswoche ist für jene, die sich körperlich leicht und innerlich gereinigt fühlen möchten. Der Genuss der leicht verdaulichen Heilspeise Kichari bedeutet Urlaub für den Organismus und Zeit alte Ablagerungen gehen zu lassen. In den Zellen und Zellzwischenräumen wird aufgeräumt, überschüssige Pfunde können sich verabschieden.

In dieser Kur geht es darum den Stoffwechsel in den Einklang gemäß der Ayurveda-Lehre zu bringen. Darüber hinaus ist eine moderate Gewichtsreduktion möglich.

Das vermittelte Wissen zur ayurvedische Konstitution und Lebensweise hilft dabei die Ernährung typgerecht anzupassen und den Kurerfolg in den Alltag zu integrieren.

Du bist motiviert dein neues, gesünderes Selbst zu erschaffen und auch bereit für dich einfache Gemüsegerichte zu kochen.

Wie erkennst du eine Kapha-Disbalance?

- Eine gesunde Ernährung und Lebensweise hast du vernachlässigt und einige Kilo Gewicht zugelegt.
- Obwohl du eher kleine Portionen isst, nimmst du zu.
- Du fühlst dich antriebsarm und träge. Nach dem Essen fühlst du Völlegefühl oder Schwere im Körper.
- Es wird für dich immer schwieriger morgens in Gang zu kommen.
- Du hast jeden 2 bis 3 Tag Stuhlgang oder seltener.
- Du fühlst dich im Kopf unklar bis vernebelt.
- Du entwickelst Erkrankungen wie z. B. Diabetes, Arteriosklerose, Gallensteine, Nierensteine, Übergewicht.



Für wen ist die Entschlackungskur?

Natürlich gibt es viele Gründe eine Kur mit der Heilspise Kichari durchzuführen, auch wenn du dir eine ein- bis zweijährliche Darmentlastung und Entschlackung wünschst.

Die besten Resultate mit der Kichari-Entschlackung hast du wenn:

- Spaß hast für dich die Mung-Dhal-Rezepte auszuprobieren.
- Du motiviert bist dich moderat bis kraftvoll zu bewegen.
- Du Lust hast die ayurvedischen Grundlagen für gesunde Ernährung/gesunden Lebensstil zu integrieren.

Bei bestimmten Unverträglichkeiten, Nierenerkrankungen oder Auszehrung ist Kichari-Fasten nicht geeignet. Bitte nimm Kontakt auf, wenn du dir unsicher bist, ob die Kichari-Kur ein heilsamer Beitrag für dich ist.

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 KAPHA-Balance).

Individueller Ernährungsplan



Alte Gewohnheiten durchbrechen

Bei einer Kapha-Disbalance zeigt das Entschlacken mit Kichari seine besondere Wirkung. Jedoch profitieren auch Pitta- und Vata-Typen von der Kur. Hier werden die Dauer und Intensität genau abgestimmt.

Die Bioenergien von Kapha sind Erde und Wasser, bei einer Disbalance zeigen sich besonders die Schwere und Kälte dieser Elemente. Mehr Leichtigkeit, Wärme/Hitze und Bewegung sind für den Ausgleich zuträglich.

Typische Anzeichen einer Kapha-Disbalance sind: Übergewicht, Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit, Schwere im Körper, Schwere nach den Mahlzeiten, allgemeine Trägheit oder mangelnde Motivation, wie Nebel im Kopf, Neigung zu Gallen- oder Nierensteinen, Neigung zu Diabetes, seltene Stuhlgänge, Verschleimung der Atemwege und anderes mehr.

Es ist wichtig eine Kapha-Disbalance zu durchbrechen, damit sie sich nicht über die Jahre verfestigt und unzuträgliche Handlungen zu Gewohnheiten werden.

Ein Mensch mit viel Kapha in der Konstitution mag einen gleichförmigen Tag mit wenig Turbulenzen. Es darf komfortabel sein, alles möglichst reibungslos seinen Gang gehen. Veränderungen und Neueinführungen sind für diese Menschen nicht wirklich interessant.

Dennoch ist es wichtig jetzt hier offen zu sein für das Weisheitswissen und die Zubereitung der ayurvedischen Speisen für die eigene Gesundheit zu erlernen.



Die Heilspeise Kichari*

Die Heilspeise Kichari hilft den Körper auf sanfte Weise und ohne Nahrungsverzicht zu reinigen. Hauptbestandteil von Kichari ist Mung-Dhal, dieser wird ganz leicht verdaut, hiermit wird Fasten imitiert. Der Effekt im Körper ist somit ähnlich einer herkömmlichen Fastenkur.

Schon nach wenigen Tagen mit der Heilspeise Kichari stellt sich ein befreites Gefühl im gesamten Organismus ein.

Nach einer Kichari-Kur fällt dir die Umstellung auf eine gesunde ayurvedische Ernährung besonders leicht. Körper und Geist sind von Schlackenstoffen geklärt. Essgelüste und alte Gewohnheiten können mit neuen, gesünderen Gewohnheiten überschrieben werden.

In der Ayurveda-Medizin wird ein Null-Fasten nur sehr wenigen Menschen empfohlen.

Beim Fasten mit Kichari bleibt der Kreislauf stabil und es treten insgesamt weniger Nebenwirkungen und Fastenkrisen auf. Auch wird der Muskel erhalten und die "richtigen" Gewebe werden gereinigt und auf Wunsch abgebaut.

Kichari* ist eine ayurvedische Heilspeise, die durch ihre leicht verdaulichen Eigenschaften dem Körper das Fasten vortäuscht.

Kichari besteht im wesentlichen aus Mungdhal, der geschälten, gelben Mungbohne. Der Mungdhal wird zu einem schmackhaften Eintopf mit verschiedenen Gewürzen, Kräutern und Gemüsesorten zubereitet, um den Entschlackungsprozess im Körper zu gewährleisten. Während der Entschlackungstage werden auch andere leckere Frühstücksgerichte oder Munglett empfohlen.



KAPHA-Balance - Die Ergebnisse

In der Rebirthing-Kur KAPHA-Balance geht es darum dich leicht und frei zu fühlen, auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Wir nutzen die wundervollen Eigenschaften der Heilspeise Kichari für:

- Die Darm- und Stoffwechsellastung.
- Gezieltes Abnehmen.
- Die Entgiftung von Körpergeweben bis auf Zellebene
- Das Ausleiten von Ama/Schlacken.
- Die mentale und emotionale Befreiung.
- Mehr Freude und Leichtigkeit im Leben.

Neben dem Zubereiten der Heilspeise erlernst du wie die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und wichtige Nahrungsergänzungen, die deinem Stoffwechsel in Schwung bringen.

Die Kundalini-Yoga-Übungen bringen körperliche Erweckung, Kraft, Bewusstsein und Transformation.

Die Heilsitzungen gehen tief an verborgene Hindernisse auf dem Weg zu mehr Selbstliebe, Körperliebe und Selbstwertschätzung.

Bei regelmäßiger Teilnahme an den Angeboten und der Umsetzung nach den Empfehlungen purzeln die Pfunde. Hauptfokus bleibt hier immer die gesunde Bildung und Rückbildung der Gewebe.

Leichtigkeit wird sehr schnell auf allen Ebenen deines Seins erfahrbar.

Gemeinsam, also in der Gruppe, macht so eine Entschlackungskur und der Austausch über die zubereiteten Speisen nochmal mehr Spaß.

Kichari-Urlaub - Ayurveda-Inhalte (Kurzfassung/Schlagworte):

Heilkraft von Mungdhal, Wirkung von Lebensmitteln, Geschmacksrichtungen, Einführung in die Konstitutionslehre, ayurvedische Hausapotheke/Gewürzlehre, Tagesrhythmus, Fußselbstmassage/Marma-Vital-Punkte, Ernährungsempfehlungen für den Alltag.



KAPHA-Balance - Was bekommst du?

KAPHA-Balance - Frei und leicht in den Sommer.
Entschlacke mit der Heilspeise Kichari...

Die Rebirthing-Kur "KAPHA-Balance" ist tiefgreifend, denn es geht nicht nur um die Entschlackung deiner Gewebe, sondern auch um neue Perspektiven und Aktionen für deine glückliche Zukunft:

7 Tage Kichari-Urlaub: Gruppenreise an die Ostsee, Ferienhaus am Meer, Kichari-Verpflegung, Kundalini-Yoga und Meditation, Walking, dein neues Selbstbild, Ayurveda-Routine, Leberwickel, Fußbad, heilsames Singen und Entspannung.

Online: 10 Tage Rebirthing KAPHA-Balance

Entschlacken und erneuern mit Ayurveda: Zoom-Calls, Rezepte, Booklet, Yoga, Meditationen, Videos, Audios.

Online-Gruppen-Termine: 22.04. - 05.05.2024
jeweils Mo./Mi./Fr. 7:30 h Kundalini-Yoga

Dienstags Zoom 18:00 h
Kichari-Einführung, Gewebebildung, Detox,
unterstützende Substanzen & Lebensmittel
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: KAPHA-BALANCE

Anmeldung

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

Dharamleen
KERSTIN OSTENDORP

Webseite www.dharamleen.de

E-Mail-Adresse mail@dharamleen.de

Telefon-Nr. 0172 9619307

Social Media 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 Heilspeise-Kichari geschrieben und die anschließende Umstellung auf tyggerechte, 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.

