

Mehr Kreativität weniger Stress



MAHARISHI VEDA SEMINARE

Durch tiefe Ruhe dem Stressmechanismus entgegenwirken

Krankheiten wie Erschöpfung,
Burn-Out, Bluthochdruck,
Magengeschwüre

Unruhe, Gereiztheit, Aggressivität



Stress



Meditation

Ruhe, Entspannung, Regeneration

bessere Gesundheit, Lebensfreude,
Kreativität, Belastbarkeit, Motivation

Das Problem:

Volle Köpfe – leere Akkus

Jeder kennt das Problem: gefühlt müssen immer mehr Dinge in immer kürzerer Zeit bewältigt werden. Die zu verarbeitende Informationsdichte scheint ständig zu wachsen.

Dieses Gefühl ist richtig! Die Informationsmenge, die ein Mensch zur Zeit Goethes in einem Jahr verarbeitete, muss ein Mensch in der heutigen Zeit in einer Woche bewältigen! Mit dem Ergebnis, dass sich immer mehr Menschen überfordert fühlen. Sie laufen den täglichen Pflichten hinterher, ohne jemals wirklich zur Ruhe zu kommen.

Die Entwicklung ist alarmierend. Die weitaus häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit liegt mit fast 40% bei sogenannten psychischen Störungen als Folge von Überlastung. Man fühlt sich ausgelaugt – nichts geht mehr. Der Kopf ist voll, der Akku ist leer.

Genau hier setzen die Programme von Maharishi Veda Seminare an. Dieses Seminarprogramm bietet eine Fülle an wirksamen und praktikablen Strategien, die an der Ursache des Problems ansetzen. Sie führen den Menschen zurück in sein körperliches und seelisches Gleichgewicht.

Die Transzendente Meditation (TM) beispielsweise fördert die Entwicklung hin zu einem umfassenden Persönlichkeitswachstum. Schlummernde Energiereserven werden geweckt.

Die Gefahr eines „Burn-Out“ wird drastisch reduziert. Ist es bereits eingetreten, kann durch ein umfassendes Regenerationsprogramm – bestehend aus ayurvedischen Panchakarma-Kuren, Meditation und Yoga-Asanas – die gewohnte Leistungsfähigkeit in kurzer Zeit wiedererlangt werden.





Jahrtausende altes Wissen modern vermittelt

Maharishi Veda Seminare nutzen die seit Jahrtausenden bewährten Strategien der Yoga-Philosophie zur Stressbewältigung und Persönlichkeitsentfaltung – Ayurveda, Yoga und Transzendente Meditation (TM). Jeder kann diese Methoden leicht erlernen und mühelos in den Alltag integrieren. Sie setzen an der Wurzel der Probleme an. Sie können Stress minutenschnell kompensieren, das persönliche Potential nachhaltig entwickeln und ein dauerhaftes physiologisches Gleichgewicht aufbauen.

Unsere Ansätze:

Meditation

Richtige Meditationspraxis erzeugt auf natürliche Weise einen einzigartigen Zustand tiefster körperlicher Entspannung und Ruhe. Gleichzeitig bleibt der Geist hellwach. Stress und Verspannungen lösen sich auf, Geist und Körper kommen

zur Ruhe und schöpfen wertvolle Energie. Die vitalisierende Wirkung hält während des ganzen Tages an. Die von uns vermittelte Transzendente Meditation (TM) ist leicht erlernbar, mühelos durchzuführen und führt schnell zum Ziel.

Ayurveda

Ayurveda – die jahrtausendealte indische Wissenschaft von Leben und Gesundheit umfasst eine Vielzahl wirksamer Therapieformen für ganzheitliche Gesundheit. Eine ayurvedische Reinigungs- und Revitalisierungskur – Panchakarma – enthält sorgfältig aufeinander abgestimmte, sanfte Reinigungsverfahren, die Ablagerun-

gen und Gifte systematisch und sanft aus dem Organismus schleusen. Angenehme, entspannende Behandlungen aktivieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte und leiten eine dauerhafte Regeneration ein. Geist und Körper werden ausbalanciert – die Grundlage für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude wird geschaffen.

Yoga

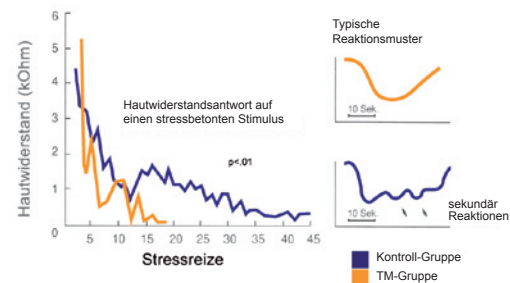
Richtig praktiziertes Yoga ist weit mehr als nur eine Abfolge verschiedener Körperstellungen (Yoga-Asanas). Es ist ein integriertes System, das einen umfassend regulierenden Einfluss auf Körper und Geist ausübt. Grundsätzlich bestehen Asanas aus einer Anspannungsphase, in

der eine bestimmte Körperhaltung eingenommen und gehalten wird und aus einer Entspannungsphase, während derer sich die Wirkung im Körper entfaltet. Das von uns vermittelte Yoga fördert die sanfte Harmonisierung der Energien und bewirkt eine angenehme Vitalisierung.





Erhöhte Stressresistenz



Referenz: Psychosomatic Medicine, Vol. 35, 1973, S. 341-349.

Personen, die die Technik der Transzendentalen Meditation ausüben, gewöhnen sich signifikant schneller an die Wiederholung eines lauten Tons, als nicht meditierende Vergleichspersonen, gemessen an der Antwort des Hautwiderstands. Gleichzeitig zeigten sie ein stabileres Reaktionsmuster auf einen einzelnen Stressreiz als Kontrollpersonen.

Stress nicht nur managen ...

Die meisten Stressmanagement-Programme zielen darauf ab, das Problem Stress durch Anwendung intelligenter Strategien zu reduzieren, um mit dem bestehenden Maß an Belastung besser umgehen zu lernen. Diese Programme sind wichtig und wertvoll. Für die meisten Menschen ist es jedoch schwierig, den alltäglichen

Anforderungen und Sachzwängen zu entkommen. Beruf, Familie und Hobbys – alles verlangt Zeit und Aufmerksamkeit. Wer sich viel vornimmt und Verantwortung übernimmt, hat sich in der Regel bewusst für ein intensives und abwechslungsreiches Leben entschieden. Schwer, da zurückzustecken.

... sondern effektiv abbauen

Wie einem geschickten Akrobaten gelingt es unserem Körper mit all dem fertig zu werden. Unzählige Mechanismen sorgen permanent dafür, das System im Gleichgewicht zu halten. Doch mit der Zeit erlahmt diese faszinierende Maschinerie des Geist-Körper-Systems. Die gewohnte Leistungsfähigkeit beginnt nachzulassen. Die beste Strategie bei solchen Ermüdungserscheinungen ist ein Extramaß an tiefer, erholsamer Ruhe. Genau hier setzen unsere Programme an. Durch die Transzendente Meditation beispielsweise

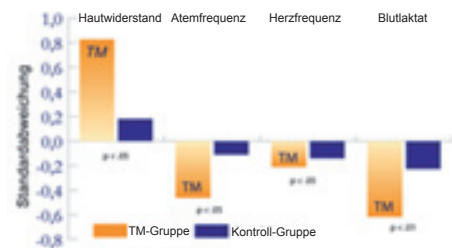
ist es möglich, innerhalb weniger Minuten in eine deutlich tiefere Ruhe als im Tiefschlaf einzutauchen. Sie ist eine hervorragende Technik, um im Alltag Stress minutenschnell abzubauen. Gleichzeitig entwickelt man durch die Methode eine zunehmende Stressresistenz.

Für zusätzliche Tiefenregeneration sorgen die Programme des Maharishi Ayurveda – allen voran die ayurvedischen Regenerationskuren. Mit einigen Tagen Kur erreicht man den Regenerationseffekt eines längeren Urlaubs.





Tiefe Entspannung



Referenz: American Psychologist, Vol. 42, 1987, S.879-881

Die Ruhe während der TM unterscheidet sich von der Ruhe während Lesen und Musik hören, ablesbar an einem deutlich höheren Hautwiderstand, geringerer Atemfrequenz und verringertem Blutlaktatgehalt. Dabei handelt es sich um gleichbleibende Ergebnisse über viele Einzelstudien hinweg.

Augen zu – und Glück!

Stellen Sie sich vor, Sie schließen die Augen und innerhalb weniger Momente verfeinert sich Ihre gedankliche Aktivität, bis Sie schließlich eintauchen in einen Zustand tiefer Stille. Anders als beim Schlafen bleiben Sie dabei aber vollkommen wach und bewusst. Sie erreichen dies durch die natürliche Tendenz Ihres Geistes, zur Ruhe zu kommen.

Dieser ruhevolle Zustand unterscheidet sich grundlegend von den bekannten Bewusstseinszuständen Wachen, Schlafen und Träumen. Er führt zur Erfahrung von Transzendenz: einem umfassenden Gefühl von Freiheit, Weite, Frieden und

Glück. Der denkende Geist wird eins mit dem Zustand reinen, unbegrenzten Bewusstseins. Dazu sind weder Anstrengung und Konzentration noch langes Üben erforderlich. Jeder Mensch kann die Transzendente Meditation mühelos ausüben und von ihr profitieren.

Transzendente Meditation ...

- ... ist eine der wirksamsten Entspannungsmethoden
- ... ist die am besten untersuchte Meditationstechnik
- ... ist authentisch und systematisch
- ... ist weltanschaulich neutral
- ... kann jeder leicht erlernen und praktizieren



„Es ist schon erstaunlich: nach wenigen Minuten Transzendentaler Meditation kommt mein Geist so zur Ruhe, dass er jegliche Gedanken hinter sich lässt und in einen Ozean der Stille eintaucht ...

Energievolle Klarheit in vollkommener Stille, das Gefühl von Weite und Glückseligkeit und die innere Gewissheit: „Das ist mein Zuhause, das ist mein Selbst, die Erfahrung meiner innersten Essenz!“

Gottfried Vollmer, Schauspieler (Alarm für Cobra 11, Tatort, (R)evolution 2012, Mein Leben und Ich u.a.)





„Nach einer ayurvedischen Panchakarma-Kur fühle ich mich erfrischt, ausgeglichen und voller Tatendrang! In nur 14 Tagen erfahre ich eine tiefere Regeneration als bei einem sechswöchigen Urlaub. Auch mehrere Monate nach der Kur kann ich den Effekt noch spüren. Diese Panchakarma-Kuren sind mein Geheimrezept, um meine Leistungsfähigkeit im stressigen Berufsalltag zu erhalten.“

*Birgit Riepenhausen,
Pharmazeutisch-Technische-Assistentin*

Der Schlüssel zu Gleichgewicht und Regeneration

Der Ayurveda, die Wissenschaft vom langen Leben, ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem. Es geht darum, die tiefere Ursache eines seelischen oder körperlichen Ungleichgewichtes bzw. einer Krankheit zu erkennen und dann die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen, um sie zu beheben. Ein geübter ayurvedischer Arzt kann anhand einer besonderen Technik des Pulsfühlers – *Nadi Vigyan* – Krankheiten bereits in ihrem Frühstadium erkennen. Aufgrund dessen erstellt er einen individuell abgestimmten Therapieplan.

Dabei geht es im wesentlichen immer um eines: *Swastha*, das körperlich-seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. Dazu stehen viele verschiedene Therapieformen zur Verfügung. Besonders beliebt und wirksam sind die synchronen Ganzkörper-Ölmassagen mit warmen Kräuterölen, die bei einer Panchakarma Reinigungs- und Revitalisierungs-Kur angewendet werden. Sie lösen gezielt auch

fettlösliche Schlackenstoffe, die dann anschließend aus dem Körper geschwemmt werden. Durch die äußerst angenehmen, entspannenden Behandlungen werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert und eine dauerhafte Regeneration eingeleitet. Geist und Körper kommen wieder in ihr ursprüngliches Gleichgewicht – man fühlt sich leicht, vital und voll neuer Energie.

Die ayurvedischen Überlieferungen sind bereits viele tausend Jahre alt. Ende der siebziger Jahre begannen auf Initiative von Maharishi Mahesh Yogi führende ayurvedische Ärzte ihr Wissen zusammenzutragen und die bewährten Verfahren verschiedener Familientraditionen wieder zu integrieren.

Mit dem Maharishi Ayurveda steht uns dadurch heute ein authentisches und vollständiges Gesundheitssystem zur Verfügung.





Beispiel:
Gesteigerte Umsätze in einem großen Autohaus in Taiwan

500 von 2400 Angestellten eines taiwanesischen Autohauses nahmen an einem Firmenprogramm teil. Die Auswertung erfolgte über einen Zeitraum von 6 Jahren. *Si-Cheng Chiu*, der Vertriebsleiter kam zu folgendem Ergebnis: „Für mich gibt es keinen Zweifel, dass die Steigerung unserer Verkaufszahlen ein direktes Ergebnis der TM sind, zumal wir in diesem Zeitraum keine anderen Programme zur Verkaufssteigerung durchgeführt haben. Es fühlt sich so an, als ob jeder in die selbe Richtung zieht. Das Ergebnis ist, dass sich die Mitarbeiter viel stärker unseren Zielen verpflichtet fühlen.“

Nutzen für das ganze Unternehmen:

Management

Manager, die die Transzendente Meditation (TM) ausüben, profitieren von der Fähigkeit, sich innerhalb weniger Minuten regenerieren zu können. Gehirnweltemessungen während der Ausübung der Transzendentalen Meditation zeigen, dass die Funktionsweise des Gehirns geordneter und kohärenter wird. Durch die

Synchronisation von linker und rechter Gehirnhälfte werden analytische und ganzheitliche Fähigkeiten besser integriert. Kohärenz im vorderen Kortex ist ein Indikator für die Entwicklung komplexer Eigenschaften wie Ideenreichtum, Urteilskraft, Abstraktionsvermögen, Ethik und Taktgefühl.

Mitarbeiter

Stress in Form von nicht bewältigten Belastungen stellt nach Schätzungen das größte gesundheitliche Problem in der Arbeitswelt dar. Die Transzendente Meditation (TM) ist eine sehr effektive Methode, um Stress abzubauen. Durch die regelmäßige Praxis werden schlummernde

Energiereserven geweckt. Leistungsfähigkeit und Motivation steigen. Schlafstörungen und Ängste werden abgebaut, die Teamfähigkeit verbessert, Mobbing reduziert und die Kreativität geweckt. Die Mitarbeiter leben gesünder, was sich messbar in reduzierten Fehlzeiten auswirkt.

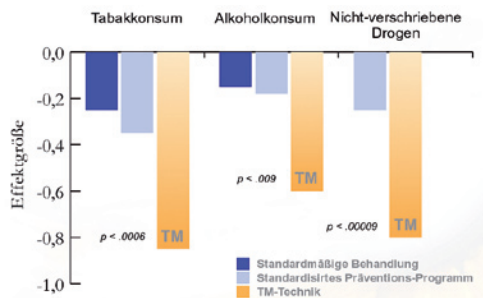
Unternehmen

In Unternehmen, in denen ein wesentlicher Teil der Belegschaft täglich meditiert, wurde in zahlreichen Fällen ein deutlicher Kohärenzeffekt spürbar. Das ganze Unternehmen erlangt eine neue Ebene der Effizienz – Arbeitsabläufe gestalten

sich spontan reibungsloser. Für das Unternehmen bedeutet dies eine deutlich verbesserte Produktivität. In einigen Fällen konnten Unternehmen ihr Betriebsergebnis in nur einem Jahr um fast 50% verbessern!

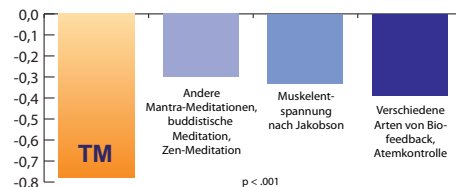


Weniger Tabak, Alkohol u. Drogen



Eine Meta-Analyse von 198 unabhängigen wiss. Untersuchungen ergab, dass Transzendente Meditation den Genuss von Alkohol, Nikotin und Drogen deutlich stärker reduziert als die üblichen Behandlungsmaßnahmen. *Referenz: Alcoholism Treatment Quarterly 11 (1994): 13-87 etc.*

Verminderte Angst



In einer Meta-Analyse von 146 neueren wiss. Untersuchungen zur Angstreduktion durch verschiedene Entspannungsmethoden war die Transzendente Meditation bei weitem das effektivste aller Verfahren, um Stress auszugleichen und Ängste abzubauen. *Referenz: The Journal of Clinical Psychology 45; (1989): S. 957-974.*

Über 600 Studien in 40 Jahren:

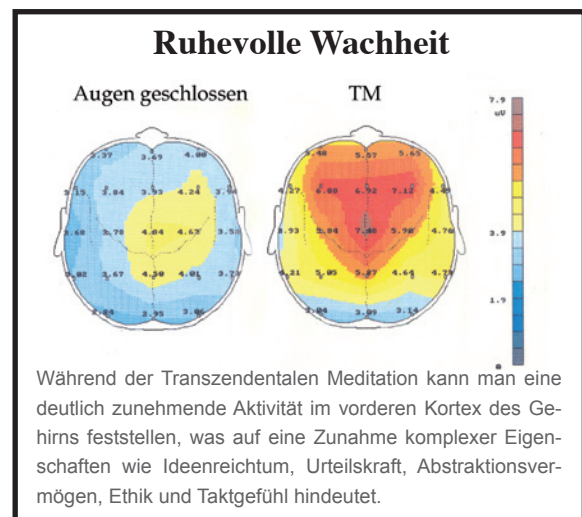
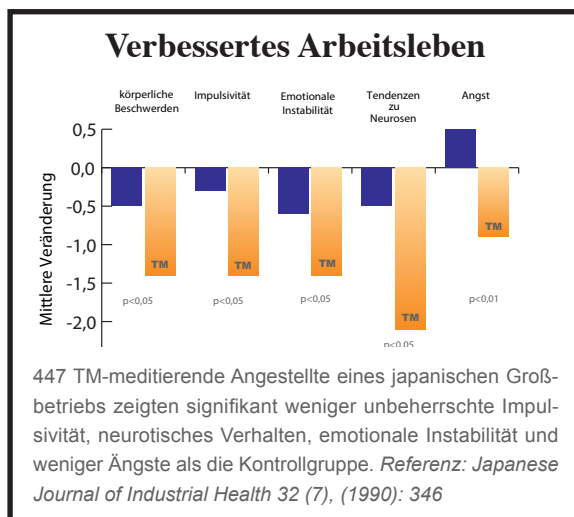
Objektiv nachgeprüft

Die Transzendente Meditation (TM) ist gegenwärtig die bestuntersuchteste Meditationstechnik. Insgesamt wurden über 600 wissenschaftliche Studien an verschiedenen Universitäten in der ganzen Welt durchgeführt.

Geist und Körper bilden eine Einheit. Deshalb ist es nur logisch, dass eine wirkungsvolle mentale Technik wie die TM auch eine messbare Veränderung im Körper

hervorrufen. Besonders interessant ist die Veränderung der Aktivität der Gehirnwellen während der Meditation.

Die auftretenden kohärenten Gehirnwellenmuster mit vermehrter Alpha-Aktivität weisen auf einen besonderen, integrierten Bewusstseinszustand hin, der sich von den bekannten Zuständen, Wachen, Schlafen und Träumen deutlich unterscheidet.



Mehr als 20.000 Gäste haben dem Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum Bad Ems seit seiner Gründung 1992 ihr Vertrauen geschenkt. Das Gesundheitszentrum hat die staatliche Anerkennung als Privatklinik nach § 30 GewO.

Ein kompetentes, erfahrenes Ärzteteam sorgt für die authentische Umsetzung der Jahrtausende alten ayurvedischen Empfehlungen nach höchsten Qualitätsmaßstäben. Sorgfältig ausgebildete Therapeuten führen die ayurvedischen Anwendungen entsprechend der klassischen Empfehlungen durch. Die köstliche Ayurveda-Gourmet-Küche rundet das Angebot ab.

Die Maharishi Ayurveda Privatklinik befindet sich im Ostflügel von Häckers Grand Hotel, der früheren Sommerresidenz von Kaiser Wilhelm I.. In den frisch renovierten Zimmern (Vier- oder Fünf-Sterne-Standard) genießt man die Maharishi Ayurveda-Kur im herrschaftlichen Ambiente eines gewachsenen, traditionellen Kurortes mit jahrhundertelanger Tradition.



Ausgezeichnete Kompetenz



„**BESTER AYURVEDA-ARZT 2006**“. Unsere leitende Ärztin Dr. Karin Pirc erhielt als erste Europäerin den indischen „Global Hakim Ajmal Khan Award“ für herausragende Leistungen im Bereich Ayurveda.



Die **Staatsministerin für Gesundheit der indischen Regierung, Panabaka Lakshmi**, informierte sich 2007 persönlich in der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems über die Entwicklung des Ayurveda in Deutschland.



Vom Deutschen Heilbäderverband e. V. wurden das Kennenlern-Programm der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems sowie die 10-Tage-Panchakarmakur mit dem offiziellen **Gütesiegel „Wellness im Kurort“** ausgezeichnet – eine Garantie für höchste Qualität der Leistungen im Wellness- und Gesundheitstourismus.



Die Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems wurde als erste Klinik u.a. vom Wirtschaftsministerium des Bundeslandes Rheinland-Pfalz **als Qualitätsbetrieb für Serviceleistungen ausgezeichnet**.



Auszeichnung durch die russische Wohltätigkeitsstiftung „Mäzene des Jahrhunderts“ mit der **Ehrenmedaille „Für einen hervorragenden Beitrag zur Wiederbelebung und zum Erblühen des Friedens, für Seelengröße und altruistische Großherzigkeit“**.



Die Maharishi Ayurveda-Produktionsstätten in Indien sind nach internationalem **ISO 9001:2000-Standard, internationalem HACCP-Standard** sowie dem **internationalen WHO-GMP-Standard** zertifiziert.



Geschäftsführer Lothar Pirc erhielt im November 2007 den **Global Hakim Ajmal Khan Award für Organizational & Social Vedic Services** aus den Händen der Ministerpräsidentin Smt. Sheila Dixit des Bundesstaates Delhi für sein über 30-jähriges Engagement.





Lothar Pirc,

geboren 1955, ist geschäftsführender Gesellschafter der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems. Seit über 30 Jahren ist er Lehrer für Transzendente Meditation und hat an zahlreichen internationalen Projekten mitgewirkt. Als langjähriger Experte für Meditation, Ayurveda und Yoga ist er gern gesehener Redner auf internationalen Kongressen und Symposien. In seinen Vorträgen und Seminaren vermittelt er die vedische Lebensphilosophie auf anschauliche und lebendige Weise.



Dr. Karin Pirc,

geboren 1951, ist eine der führenden Ayurveda-Ärztinnen außerhalb Indiens. Die promovierte Psychologin und Allgemeinmedizinerin eröffnete bereits 1986 das erste Ayurveda-Zentrum in Deutschland und hat sich seitdem intensiv mit der altindischen Naturheilkunde beschäftigt. Seit 1992 ist sie leitende Ärztin der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems. Sie hat neun Bücher über Maharishi Ayurveda sowie zahlreiche Fachartikel veröffentlicht und wurde für ihre herausragende Arbeit als „Bester Ayurveda Arzt 2006“ mit dem „Global Hakim Ajmal Khan Award“ ausgezeichnet.



Michael Seefluth,

geboren 1960, ist seit über 30 Jahren Lehrer für Yoga und Transzendente Meditation. Sieben Jahre hat er in einer Lebensgemeinschaft mit vollständiger Ausrichtung auf Selbsterfahrung und Meditation verbracht. Mit dem Hintergrund seiner weitreichenden Expertise in Yoga, Ayurveda und der indischen Philosophie, sowie seiner Jahrzehnte langen Meditations- und Seminarpraxis kann er auf einen großen Fundus an eigener Erfahrung zurückgreifen.



H.-Jochen Lotz,

geboren 1950, ist seit 1977 Lehrer für die Transzendente Meditation, die er in allen Gesellschaftsbereichen unterrichtet. Mitte der achtziger Jahre war er Mitbegründer und Vorstand einer Kapitalgesellschaft. Als Ayurveda-Consultant und ausgebildeter Lehrer für therapeutisches Yoga verfügt er über jahrzehntelange Erfahrung. In seinen beliebten Kochkursen vermittelt er sein umfangreiches Know-how in ayurvedischer Ernährung. Seit 1994 ist er als Seminarleiter in der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems tätig.



Christina Anna Ziegler,

geboren 1972, ist Lehrerin für Transzendente Meditation und Ayurveda-Consultant. Sie hat sieben Jahre in den USA gelebt und dort ein Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum geleitet. Sie blickt auf eine internationale Berufskarriere bei Unternehmen wie T-Mobile, T-Systems International und GMI (USA) zurück. Mit ihrer Expertise sowohl im Bereich Ayurveda als auch im Management, hat sie eine detaillierte Kenntnis der Integrationsmöglichkeiten von Ayurveda und Meditation im Unternehmensalltag.

Das Seminarangebot:



Maharishi Mahesh Yogi – Begründer der Transzendentalen Meditation

In den über 50 Jahren seines Wirkens auf der ganzen Welt hatte Maharishi Mahesh Yogi nur ein wesentliches Ziel vor Augen: den Menschen die Möglichkeit der Entfaltung ihres vollen geistigen Potentials zu vergegenwärtigen. Maharishis

Lehre ist die harmonische Verbindung des traditionellen *Vedischen* Wissensguts mit der modernen Wissenschaft. Er hat der westlichen Welt das Wissen des *Veda* und die tiefe spirituelle Erfahrung verständlich und strukturiert vermittelt.

Praktischer Nutzen fürs Leben

Das Seminarangebot von *Maharishi Veda Seminare* umfasst ein breites Spektrum vom 2-stündigen Impulsvortrag bis zum 4-Tages-Intensiv-Seminar. Alle Seminare vermitteln auf anschauliche Weise einen praktischen Nutzen für das tägliche Leben und sind leicht in den Alltag integrierbar.

Das besondere an unseren Seminaren ist der kumulativ wachsende Nutzen. Während bei anderen Seminaren das Erlernte oftmals schon nach wenigen Tagen oder Wochen zu verblassen beginnt, bieten unsere Programme einen sich steigernden praktischen Nutzen.

Seminarthemen (Auszug):

- Einblick in Theorie und Praxis des Maharishi Ayurveda
- Gesundes Verhalten mühelos in den Alltag einbauen
- Management-Schlüssel Gesundheit
- Bestimmung des individuellen Dosha-Typs
- Die Bedeutung der persönlichen Konstitution für Fitness, Leistung und Wohlbefinden
- Die Bedeutung von Meditation für die Stressbewältigung
- Panchakarma – die tiefgreifende körperliche Reinigungstherapie





MAHARISHI VEDA SEMINARE

Am Robert Kampe Sprudel | 56130 Bad Ems | Tel. 02603 9407-0
www.maharishi-veda-seminare.de | info@maharishi-veda-seminare.de

MAHARISHI AYURVEDA Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
HRB Koblenz 4569 | Erfüllungsort: Bad Ems | Geschäftsführer: Lothar Pirc | Ärztliche Leitung: Dr. Karin Pirc
www.ayurveda-badems.de