

Das Frühstück der LandFrauen Samstag, 10.02.2018

Die Beteiligung war wieder groß. Das Frühstück ist ein sehr beliebter Veranstaltungspunkt. Die Karten waren ganz schnell ausverkauft. Alle Erwartungen wurden wieder erfüllt. Die Vorsitzende Petra Grefe las zum Beginn eine sehr nette Geschichte über „Wassertropfen“ vor. Danach wurde ausgiebig gefrühstückt, ganz wichtig ist die lebhaftere Unterhaltung dabei. Inzwischen traf auch der Referent Herr Lars Holzapfel ein, sein Thema lautete: „Gesundheitspflege mit Ayurveda“ Er bereicherte das Buffet mit einem sehr gesunden Müsli aus Getreide, Äpfeln und verschiedenen Nüssen. Ein etwas nüchterner Kontrast zu dem appetitlich dekorierten und farbenfrohen Buffet-Angebot. Doch es wurde probiert und für schmackhaft gefunden.

Herr Holzapfel war in Begleitung einer Kollegin, die an die Teilnehmer Flyer und einen Gutschein für eine Ayurveda Anwendung verteilte. Zunächst gab es Probleme mit der Technik. Unter Mithilfe von Friederike Grefe, sie ist eine echte Bereicherung in unserem Verein in „Sachen Technik“, war es dann möglich das Programm zu starten.

Ayurveda ist eine Jahrtausend alte Heilkunst. Ayurveda ist die Kunst vom richtig schönen Leben! Sie beinhaltet eine Ernährungslehre, Massagen mit Kräutern und Ölen und Yoga.

Ayur bedeutet Leben – Veda bedeutet Wissen. Sinn einer Ayurveda Therapie ist, die drei Doshas (Fehler) im Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Die Doshas und die dazu gehörigen Elemente sind: V a t a –(Luft und Wind) die Bewegung. P i t t a –(Feuer und Wasser) der Stoffwechsel K a p h a –(Wasser und Erde) Kraft und Geschmeidigkeit. Diese drei Säulen der Gesundheit sind in jedem Menschen unterschiedlich vorhanden, jeder ist ein anderer Dosha Typ. Für diejenigen, die sich mit dieser Wissenschaft zuvor noch nicht befasst hatten, war es schwierig die Zusammenhänge zu verstehen. Doch das Interesse war geweckt, es folgten viele Fragen und lebhaftere Gespräche. Jeder muss für sich entscheiden, ob ihn etwas aus dieser Wissenschaft anspricht. Es gibt viele praktische Regeln die sich im Alltag umsetzen lassen. Ein Grund, mehr zu erfahren und auch mal etwas zu probieren.

Zum Schluss noch eine Empfehlung: Morgens Leitungswasser (mindesten 12 Min. kochen) dann heiß trinken!! Durch das lange kochen enthält das Wasser keine Bakterien und Keime mehr und liefert schnelle Energie, entgiftet und beruhigt. Sicher ist die Tasse duftender Kaffee am Morgen verlockender, aber vielleicht sollte man den Verzicht jetzt in die beginnende Fastenzeit einbauen, so als Versuch!!