



Jutta Gründler
Anusara Elements™Yogalehrerin
Ayurveda Lifestyle Coach i.A.

YuttaYoga
Erfüllt Intuitiv in Balance

YuttaYoga
+49 152 04718070
hello@yuttayoga.de
www.yuttayoga.de

Erfahrungsbericht meiner Panchakarma Kur im Ashoka Ayurveda auf Madeira

Zeitraum: 23.04. -07.05.2022
Veranstalter: [Neue Wege Reisen](#)
Hotel: [Alpino Atlantico](#), Madeira

Nach zwei Jahren wollte ich endlich wieder zur Panchakarma Kur. Meine beiden ersten machte ich in Deutschland (Bad Ems in 2019 und Bad Bocklet in 2020). Nun wollte ich gern ins europäischen Ausland und suchte gezielt ein Hotel am Meer. Madeira und das Hotel mit seinem Angebot sagte mir sehr zu.

Da ich bisher mit Yogareisen über *Neue Wege Reisen* sehr zufrieden war, buchte ich über sie. Meine Ansprechpartnerin versorgte mich im Vorfeld umfassend mit Literatur über Ayurveda (hilfreich für Gäste ohne Vorkenntnisse) und wie ich sinnvollerweise bereits zuhause mich auf die Panchakarma Kur vorbereiten konnte. Und es gab auch hilfreiche Empfehlungen für die Zeit danach.

Über das Hotel Alpino Atlantico konnte ich einen Transfer buchen – sehr angenehm. Jedes Zimmer hat einen Balkon zum Meer hin – wunderschön gelegen.



Mein Zimmer mit Balkon mit vorbereitetem Mittagessen



Ganz ayurvedisch erwartete mich im Zimmer Öl zum Ölziehen, ein Zungenschaber, eine Kanne mit Tee, Chyavanprash und sogar ein Mittagessen im Warmhaltebehälter.

Eine Infoblatt beschrieb, welche Anwendungen am nächsten Tag starten und wann mein ärztliches Aufnahmegespräch stattfindet. Zudem hatte ich ein Kennenlerngespräch mit Birgit Moukom, die das [Ayurvedazentrum Ashoka Ayurveda](#) 2007 gründete.

Es gibt zwei Ayurveda-Ärzte im Zentrum. Mein Aufnahmegespräch hatte ich mit Dr. Latheef, ein Schüler von Dr. Vasant Lad. Da er nun wieder nach Indien reiste, wurde er von Dr. Susanne Kaufmann aus Berlin abgelöst, eine sehr praxisnahe und kompetente Ayurvedaärztin – auch hilfreich für Gäste, die sich mit Englisch schwer tun. Manche Gespräche während der Kur hatte ich auch mit der sehr einfühlsamen und netten indischen Ärztin, Dr. Krshna. Während der Kur hatten wir tägliche morgendliche Visiten.



Jutta Gründler
Anusara Elements™Yogalehrerin
Ayurveda Lifestyle Coach i.A.

Jutta Yoga

Erfüllt Intuitiv in Balance

Mein Behandlungsplan wurde ganz individuell auf mich abgestimmt. Mein Prakruti: Pitta-Vata, Vrikruti: Vata-Kapha. Täglich erfolgten mindestens zwei Behandlungen. Im Ashoka-Ayurveda gibt es eine Vielzahl verschiedener Treatments, die mir im Vorfeld nicht bekannt waren (auch nicht bei den bisherigen Kuren angeboten wurden). Birgit hat ein wundervolles, empathisches und sehr engagiertes [Therapeuten-Team](#) zusammengestellt und ein umfassendes [Treatment Konzept](#) kreiert, bei denen ich über den Ayurveda hinaus auch weitere Heilmethoden wie Reconnect-Healing oder Chakra-Healing hatte – unfassbar intensiv und sehr berührend. Da flossen auch manche Tränchen...



*Einer der wunderschönen
Behandlungsräume*



Vier gut ausgebildete Yogalehrer boten im Wechsel morgens (um 6:30 für 60 min) Yoga an. Am Nachmittag (17:30) gab es in dem wunderschön gelegenen Yogaraum Yoga Nidra, Kundalini Yoga oder Pranayama und Meditation.



Sich nicht ums Essen kümmern zu müssen und dabei die leckersten ayurvedischen Gerichte zu bekommen, ist ein Luxus, auf den ich mich zu jeder Mahlzeit freute. Für die Panchakarma-Gäste gab es ein Tridosha-Essen, während andere Gäste, die z.B. eine Rasayna- oder Aufbau-Kur gebucht hatten, sich auch am kleinen kalten



Buffet bedienen konnten. Diese Gäste bekamen mittags sogar ein leckeres Dessert – ich kann Euch gar nicht sagen, wie sehr mir die Desserts gefehlt haben ;-). Dafür genoss ich die grandiose Aussicht, sowohl auf der Terrasse, als auch im Speiseraum, wenn das Wetter mal zu windig oder kühl war.

Nun zum Ablauf der Panchakarma Kur. Im Vorfeld zuhause bereitete ich mich bereits mit leichter Kost, Alkohol-, Zucker- und Koffeinverzicht vor (das mit dem Zucker fällt mir am



Jutta Gründler
Anusara Elements™Yogalehrerin
Ayurveda Lifestyle Coach i.A.

Yutta Yoga
Erfüllt Intuitiv in Balance

schwersten). Hierzu gab es auch eine Infobroschüre von Neue Wege (auch für die Zeit nach der Kur) und eine detaillierte Informations seitens des Cure-Centers.

Am dritten Tag begannen vor dem Frühstück die morgendlichen Ghee-Cocktails für drei Tage. Am Tag vor und nach dem Ausleiten wurde mittags Kitchari für uns bereit gehalten, abends eine leichte Suppe. Am Ausleitungstag selbst bekam ich mittags eine Reissuppe aufs Zimmer...

Sie nutzen mediziniertes Rizinusöl (Rizinus wächst auf Madeira) für die Ausleitung, was nach ca. 30 Minuten begann, seine Wirkung einzusetzen – für mich völlig problemlos ohne Krämpfe oder sonstigen Beschwerden. Bis abends war ich dann clean. 😊 Man protokolliert hierbei auch die „Eliminationen“ incl. Konsistenz und Farbe. Diesen Tag verbringt man sinnvollerweise auf dem Zimmer...



Am übernächsten Tag gibt's den nährenden medizinierten Öl-Einlauf, der nicht zu vermehrter Elimination anregt. Ab dann beginnt die Aufbauphase.

Die Ärzte checken während der ganzen Kur täglich Puls und Zunge und teilen dir mit, wie weit die Ausleitung von Ama fortgeschritten ist. Es war ein sehr angenehmes und leichtes Gefühl für mich in der zweiten Woche. 😊



Das ganze Personal ist supernett, einfühlsam und begleitet uns Gäste sehr gut in der Panchakarma Kur. In der Mitte und am Ende finden auch weitere Gespräche mit Birgit, der Leiterin des Zentrums statt. Kleine Unpässlichkeiten oder was auch immer nicht optimal läuft, können so auf direktem Weg besprochen werden. Eine tolles Angebot!

Die freie Zeit verbringt man am besten auf der Sonnenterrasse, dem



Chillout-Room oder im wunderschönen blumenreichen Garten – eine Oase.

Nach zwei Wochen, viel Öl, Yoga, leckerem Essen und sehr netten Gesprächen freute ich mich auch wieder auf zuhause. Ich kann das Ashoka-Ayurveda-Zentrum sehr empfehlen und würde auch jederzeit wieder eine Panchakarma Kur hier machen.

Wenn Du weitere Fragen – auch zu den einzelnen Anwendungen hast – schreib mir gerne.



Jutta Gründler
Anusara Elements™Yogalehrerin
Ayurveda Lifestyle Coach i.A.

Jutta Yoga

Erfüllt Intuitiv in Balance

Alles Liebe

Deine Jutta

PS: noch ein paar fotografische Eindrücke:



Kitchari-Tag auf der überdachten Terrasse



Reissuppe auf dem eigenen Balkon



Leckeres Dhal-Gericht



So behütet sieht man häufig die Gäste nach der Kopfmassage – selbst beim Essen



„Wartezimmer“ vor der Visite