



**Kontakt: Praxis für Ayurveda und ganzheitliche Heilweisen**  
 Lara Weigmann / Tel.: ++49 (0)172-5299113  
 E-Mail: [lara@c-networking.de](mailto:lara@c-networking.de)  
[www.c-networking.de](http://www.c-networking.de)

## Mind Detox – geistiges Entgiften

Das Auf und Ab unseres Gesundheitszustandes weist darauf hin, dass unser Körper, wie der gesamte Kosmos, ein dynamisches, sich ständig veränderndes System ist. Wir sind winzige Teilchen im unendlichen Universum, in dem alles, was existiert, grundsätzlich auf ähnliche Weise funktioniert. Der Kosmos ist im Großen, was unser Körper im Kleinen ist.

In der ayurvedischen Lehre steht die körperliche Gesundheit in engem Zusammenhang mit der geistigen Gesundheit und der familiären und gesellschaftlichen Harmonie. Dazu empfehle ich in meiner Praxis immer auch die Berücksichtigung der Ordnung der Liebe. Denn das Leben erfordert eine Ausgewogenheit zwischen Individualität und Anpassung.

Es sind gewisse Gesetze des Lebens, welche sich kein Mensch entziehen kann und sie ihre Wirkweise entfalten, ob wir sie kennen oder nicht. Wer sich davon angesprochen fühlt, kann es in dem gleichnamigen Buch „Ordnung der Liebe“ von Bert Hellinger nachlesen.

Mind Detox fängt bereits an, wenn wir in der aktuellen Situation anfangen einer negativen Gegebenheit etwas Positives abzugewinnen und versuchen, an jedem Tag unseres Lebens etwas Schönes zu sehen. In dem wir zum Beispiel unser Herz für unsere Kinder und unsere Familie öffnen.

Denn es ist unnötig sich über vergangenes zu grämen, und es ist dumm, sich Sorgen über eine Situation zu machen, die noch nicht eingetreten ist und vielleicht auch nie eintreten wird.

Folgendes Zitat aus der **Sushruta Samhita** beschreibt dies sehr eindrücklich:

*„Diejenige Geistesqualität, die im Individuum über die meiste Zeit vorherrscht, definiert den entsprechenden Geisteszustand“.*

Also vergessen Sie gutes Karma oder das nächste Leben oder Himmel und Hölle. Denken Sie daran, das der kostbarste Augenblick Ihres Lebens JETZT ist!

Ich freue mich, Sie auch in diesem Jahr in meiner ayurvedischen Praxis zu begleiten. Besonders empfehle ich nach den vielen Feiertagen eine individuelle, ayurvedische Heilfastenkur. Denn eine gründliche, körperliche Reinigung birgt immer auch eine geistige Entgiftung in sich (Termine ab Februar nach Absprache).

Namaste  
 Lara Weigmann

