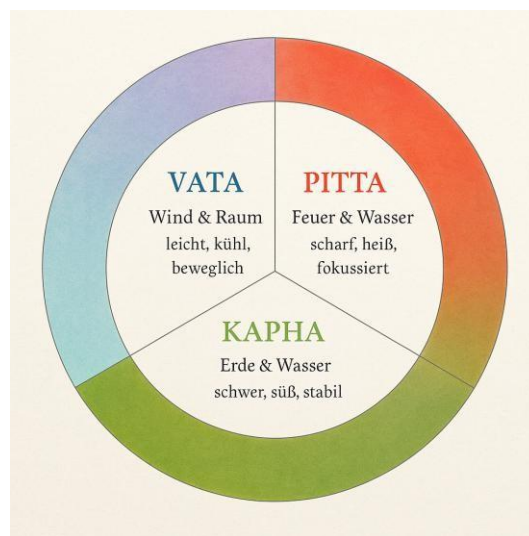


Ayurveda-Kompendium

# Ayurveda & ADHS bei Erwachsenen

Ein ganzheitlicher Weg zu  
innerer Ruhe, Konzentration &  
Ausgleich



GiveAway Nr. 1

## ★ 1. Einleitung – Überflutung, Bewegung, Rückverbindung

ADHS im Erwachsenenalter ist in westlichen Systemen häufig mit einem Funktionsdefizit verknüpft – als Störung, als neurologisches Ungleichgewicht, als Abweichung vom „Normfokus“. Doch im Ayurveda ist der Blick ein anderer:

Hier wird ADHS nicht pathologisiert – sondern als Ausdruck eines erhöhten **Vāta**-Prinzips verstanden. Vāta steht für Bewegung, Sensibilität, Schnelligkeit, Kreativität – aber auch für Zerstreuung, Instabilität und Erschöpfung, wenn es aus dem Gleichgewicht gerät.

Ein dauerhaft aktiviertes Vāta – genährt durch **Reizüberflutung, Schlafmangel, Druck, unregelmäßige Lebensweise oder fehlende Erdung** – führt im Ayurveda nicht nur zu körperlichen Spannungen, sondern auch zu geistiger Zersplitterung:

- Gedanken flackern, bevor sie sich setzen.
- Reize treffen ungefiltert auf ein offenes System.
- Der Fokus zerfällt, bevor er sich richten kann.
- Die Kraft der Intuition verliert sich in innerer Unruhe.

**Dieses Kompendium lädt nicht dazu ein, sich zu korrigieren – sondern sich zu erinnern.** Nicht gegen das eigene Wesen zu kämpfen – sondern den Rhythmus zu finden, in dem dieses Wesen sich sicher entfalten darf. Ein Rhythmus, der nicht auf Funktion zielt, sondern auf Verbindung. Der nicht diszipliniert – sondern hält. Der nicht beschleunigt – sondern zentriert.

**Mit Hilfe von Kräutern, Berührung, Atem, Klang, Bewegung und stiller Zuwendung** kann ein Raum entstehen, in dem du nicht mehr reagieren musst – sondern dich wieder spürst. Denn ADHS ist nicht nur eine Form der Reizaufnahme. Es ist auch eine Form der Seelenwahrnehmung – die Raum, Struktur und Respekt braucht.

*Was du für Unruhe hältst,  
ist oft nur das Echo eines Systems,  
das nach Ordnung ruft.*

## ★ 2. Zeichen & Ursachen – Ayurvedisches Verständnis von ADHS

**Wenn der Körper längst reagiert – und der Kopf noch sucht.**

Unruhe beginnt oft nicht im Denken, sondern im System: in der Atmung, in der Spannung, in der fehlenden Erdung. Was wir als Konzentrationsstörung, Impulsivität oder Reizoffenheit erleben, ist im Ayurveda Ausdruck eines überaktiven **Vāta** (Bewegungsprinzip) – insbesondere im **Manovaha Srotas** (Geistes- & Nervenbahnen-system) und in den feinen Steuerungsebenen des Geistes (**Prāṇa Vāta, Udāna Vāta**). Die Symptome sind keine Störung der Persönlichkeit – sondern der feinstofflichen Steuerung.

Was wir dann spüren – das Flackern im Fokus, das Reagieren vor dem Denken, das ständige Gefühl von „zu viel“ – ist eine Botschaft: „*Etwas in mir sucht Halt.*“

Dieses Kapitel lädt ein, ADHS nicht als Defizit zu betrachten – sondern als ein Zuviel an Energie ohne Richtung. Als Ausdruck eines Systems, das tiefe Regulierung sucht – nicht durch Disziplin, sondern durch Berührung, Struktur, Rhythmus. Nicht das Funktionieren steht im Mittelpunkt, sondern die Verbindung mit dir selbst. Nicht Kontrolle – sondern Ko-Regulation.

*Heilung beginnt dort, wo du aufhörst, dich anzupassen –  
und beginnst, dich zu verstehen.*

### **Typische Anzeichen:**

- innere Unruhe, sprunghafte Gedanken
- Reizempfindlichkeit, vor allem auf Licht & Geräusche
- Konzentrationsprobleme, Abschweifen
- chronische Anspannung, Schlafstörungen
- hohe Kreativität bei gleichzeitiger Erschöpfung

### **Ayurvedische Ursachen:**

- erhöhtes **Vāta** im **Manovaha Srotas** (psychischer Funktionsraum)
- geschwächtes **Ojas** (Lebensessenz, Stabilität des Systems)
- zu wenig **Snehana** (Fürsorge, Selbstzuwendung)
- mentale Überforderung, mangelnde Rhythmen

 **Āyurveda lädt ein:** nicht zu bekämpfen, sondern zu balancieren.

### ★ 3. Heilpflanzen & Teemischung für geistige Stabilität

Wenn das Nervensystem überlastet ist, verliert der Geist seine Mitte – Gedanken beginnen zu springen, Reize werden zu viel, innere Unruhe breitet sich aus. Im **Āyurveda** ist dies ein klassisches Zeichen von gestörtem **Vāta** – insbesondere im Bereich von **Prāṇa Vāta** (Subdosha für mentale Aktivität und sensorische Wahrnehmung) und **Viyāna Vāta** (Subdosha für zirkulierende Impulse im ganzen Körper).

Diese Form innerer Instabilität betrifft nicht nur das Denken, sondern tiefere Schichten: das **Majjā Dhātu** (Nerven- und Knochenmarkgewebe) wird geschwächt, die Bildung von **Ojas** (Lebensessenz und psychische Stabilität) reduziert sich, und das **Manovaha Srotas** (feinstoffliche Bahnensystem des Geistes) verliert an Klarheit und Fluss.

Gerade bei ADHS im Erwachsenenalter ist dieser Zustand häufig: Die Gedanken kreisen, der Fokus zerfällt, innere Unruhe und emotionale Überladung wechseln sich ab. Was dann hilft, ist keine Anregung – sondern tief nährende, stabilisierende und beruhigende Zuwendung: durch Pflanzen, die den Geist zentrieren, das Nervengewebe stärken und den inneren Raum wieder klären.

Solche Pflanzen heißen im **Āyurveda** **Medhya Rasāyanas** – *Verjüngungsmittel für den Geist*. Sie verbessern die Funktion von Gedächtnis, Konzentration und innerer Ausrichtung, ohne zu sedieren. Stattdessen nähren sie – subtil, tief und beständig.

#### ✧ Empfohlene Heilpflanzen:

- **Aśvagandhā** (*Withania somnifera*) – kräftigt, beruhigt das Nervensystem, reduziert Stress und Erschöpfung
- **Brāhmī** (*Bacopa monnieri*) – fördert Fokus, Klarheit und Merkfähigkeit
- **Śaṅkhaṣpī** (*Convolvulus pluricaulis*) – beruhigt geistige Unruhe, löst Anspannung in den Denkbahnen
- **Gotu Kola** (*Centella asiatica*) – regenerierend für das Majjā Dhātu, stärkt Ojas
- **Tulsi** (*Ocimum sanctum*) – adaptogen, stärkt Herz & Atem, fördert emotionale Zentrierung
- **Jatāmāmsī** (*Nardostachys jatamansi*) – erdend, angstlösend, schlaffördernd

#### ✧ Teemischung (Vorschlag):

- 1 Teil **Aśvagandhā**
- 1 Teil **Brāhmī**
- ½ Teil **Śaṅkhaṣpī**
- ½ Teil **Tulsi**
- ¼ Teil **Jatāmāmsī** (*sparsam verwenden, da stark wirksam*)

#### ✧ Zubereitung:

1 Teelöffel der Mischung mit ca. 300 ml heißem Wasser übergießen, zugedeckt 8–10 Minuten ziehen lassen. Langsam, in Ruhe und bewusst trinken – am besten abends oder wenn du innerlich zersplittert bist. Ein Tropfen **Ghee** (geklärte Butter) kann hinzugefügt werden, um **Vāta** zusätzlich zu harmonisieren.

## ✧ Einnahmehinweis, Tageszeiten-Empfehlung & Wirkprofil

### 💧 Einnahmeempfehlung:

1–2 Tassen täglich – immer frisch aufgebrüht. Nicht über Stunden stehen lassen.  
Optional mit Ghee oder etwas warmem Pflanzenmilch für zusätzliche Weichheit.

### 🕒 Idealzeiten:

- **Nachmittag (14–17 Uhr):** bei geistiger Unruhe, Hyperaktivität oder Nervosität
- **Abend (20–21 Uhr):** zur Vorbereitung auf Schlaf, innere Sammlung & Regeneration

### 🌿 Wirkprofil der Teemischung im Überblick:

- ✓ beruhigt **Prāṇa Vāta** & **Viyāna Vāta** (mentale Aktivität & Nervenimpulse)
- ✓ nährt das **Majjā Dhātu** (Nervengewebe) und fördert psychische Stabilität
- ✓ unterstützt die Bildung von **Ojas** (Stabilität, Lebensessenz, Immunkraft)
- ✓ verbessert Konzentration, Denkstruktur und emotionale Selbstwahrnehmung
- ✓ fördert sanft die Rückverbindung zur inneren Mitte – ohne Sedierung

💡 **Tipp:** *Diese Teemischung eignet sich besonders als kleines Abendritual – mit achtsamem Trinken, vielleicht bei gedimmtem Licht oder mit einer kurzen Atemübung. Nicht als „Lösung“ – sondern als Geste: „Ich kümmere mich um meinen Geist – auf sanfte Weise.“*

Hier hier nun die **fachlich vertiefte ayurvedische Charakterisierung der Heilpflanzen in der Teemischung** – jeweils mit Angabe von:

- **Rasa** (Geschmack),
- **Vīrya** (thermische Wirkung),
- **Vipāka** (postdigestive Wirkung),
- **Wirkung auf Doshas**,
- sowie einer kurzen Anmerkung zur **Wirkung auf Dhatus/Subdoshas**.

✧ **Ayurvedische Pflanzencharakteristik – Teemischung für geistige Stabilität**

**1. Aśvagandhā** (*Withania somnifera*)

- **Rasa:** süß, bitter
- **Vīrya:** erhitzend
- **Vipāka:** süß
- **Doṣa:** ↓ Vāta, ↓ Kapha
- **Wirkung:** stärkt das Nervensystem, reduziert Stress, fördert körperlich-emotionale Erdung
- **Dhātu/Subdoṣa:** kräftigt **Majjā Dhātu** (Nervengewebe), nährt **Ojas**; stabilisiert **Prāṇa Vāta**

**2. Brāhmī** (*Bacopa monnieri*)

- **Rasa:** bitter, süß
- **Vīrya:** kühlend
- **Vipāka:** süß
- **Doṣa:** ↓ Vāta, ↓ Pitta
- **Wirkung:** verbessert Gedächtnis, Konzentration und Klarheit des Geistes
- **Dhātu/Subdoṣa:** wirkt auf **Manovaha Srotas** (geistiges Leitungssystem); beruhigt **Prāṇa Vāta**, stärkt **Majjā** und **Rasa Dhātu**

**3. Śāṅkhapuṣpī** (*Convolvulus pluricaulis*)

- **Rasa:** bitter, leicht süß
- **Vīrya:** kühlend
- **Vipāka:** süß
- **Doṣa:** ↓ Vāta, ↓ Pitta
- **Wirkung:** angstlösend, fördert geistige Ruhe, reduziert emotionale Überladung
- **Dhātu/Subdoṣa:** stärkt **Majjā Dhātu**, harmonisiert **Manas Doṣa** (Geist) und **Udāna Vāta**

#### 4. Gotu Kola (*Centella asiatica*)

- **Rasa:** bitter, süß
- **Vīrya:** kühlend
- **Vipāka:** süß
- **Doṣa:** ↓ Vāta, ↓ Pitta
- **Wirkung:** regeneriert Nerven, fördert geistige Spannkraft und seelisches Gleichgewicht
- **Dhātu/Subdoṣa:** nährt **Majjā** und **Rasa Dhātu**, harmonisiert **Prāṇa Vāta** und stärkt **Ojas**

#### 5. Tulsi (*Ocimum sanctum*)

- **Rasa:** scharf, bitter
- **Vīrya:** erhitzend
- **Vipāka:** scharf
- **Doṣa:** ↓ Kapha, ↓ Vāta, ↑ Pitta (in hoher Dosierung)
- **Wirkung:** adaptogen, öffnet Atemwege, balanciert Emotionen
- **Dhātu/Subdoṣa:** unterstützt **Udāna Vāta** (Selbsta Ausdruck), stärkt **Majjā** und harmonisiert **Prāṇa Vāta**

#### 6. Jatāmānsī (*Nardostachys jatamansi*)

- **Rasa:** bitter, adstringierend
- **Vīrya:** kühlend
- **Vipāka:** scharf
- **Doṣa:** ↓ Vāta, ↓ Pitta
- **Wirkung:** stark beruhigend, schlaffördernd, angstlösend
- **Dhātu/Subdoṣa:** nährt und stabilisiert **Majjā Dhātu**, beruhigt **Manas** und harmonisiert **Prāṇa Vāta**

#### ◆ Zusammenfassung:

Diese Pflanzenkombination wirkt:

- **Vāta-regulierend**, insbesondere auf **Prāṇa** und **Viyāna Vāta**
- **nervenstärkend**, über die gezielte Nahrung des **Majjā Dhātu**
- **geistzentrierend**, durch die Beruhigung des **Manas** und die Klärung der geistigen Leitbahnen
- **Ojas-fördernd**, also stabilisierend, kräftigend und schützend für Geist & Körper

🌿 Ideal bei: mentaler Zerstreuung, Hyperaktivität, Schlafstörungen, nervöser Erschöpfung, emotionalem Rückzug oder innerer Fragmentierung.

## ★ 4. Ernährung & Gewürze – Rhythmus auf dem Teller

Was das Nervensystem zersplittert, kann durch Nahrung wieder verbunden werden.

**Ayurveda bei ADHS bedeutet nicht „weniger essen“ – sondern bewusster nähren.**

Die Nahrung soll beruhigen, strukturieren, zentrieren – nicht reizen oder ablenken.

Vāta-dominierte Menschen (wie viele Erwachsene mit ADHS) brauchen vor allem:

- regelmäßige, warme Mahlzeiten
- ausreichend gute Fette
- gut gewürzte, gekochte Speisen
- eine reduzierte Reizvielfalt beim Essen selbst

### Gewürze mit beruhigender & nährender Wirkung

Diese Gewürze stabilisieren Vāta, fördern die Verdauung und beruhigen gleichzeitig das Nervensystem:

| Gewürz                       | Wirkung auf Vāta & Nervensystem                             |
|------------------------------|---|
| Kreuzkümmel (Cumin)          | wärmt, entbläht, beruhigt den Darm – gut bei innerer Unruhe |
| Fenchelsamen                 | süßlich, verdauungsfördernd, nervenberuhigend               |
| Koriander                    | ausgleichend, kühlend, fördert klare Sinneswahrnehmung      |
| Kurkuma                      | entzündungshemmend, klärt das Blut, leicht erdend           |
| Ingwer (getrocknet & frisch) | regt Agni an, mobilisiert träge Energie ohne zu reizen      |
| Zimt (Ceylon)                | süßlich-wärmend, ausgleichend bei emotionaler Instabilität  |
| Muskat (in kleiner Menge!)   | beruhigt das Nervensystem, schlaffördernd – ideal abends    |
| Ajwain (Königskümmel)        | reduziert Vāta in Magen & Darm, erdet bei Stressessen       |
| Asafoetida (Hing)            | stark entblähend, hilfreich bei Vāta-Störungen im Bauch     |

### Ernährungsempfehlungen für Vāta-Beruhigung & Fokus

Günstig bei ADHS (aus ayurvedischer Sicht):

- warme, gekochte Speisen – z. B. Kitchari, Eintöpfe, Suppen
- hochwertige Fette: Ghee, Sesamöl, Omega-3-reiche Pflanzenöle
- Wurzelgemüse (Karotten, Süßkartoffeln, Pastinaken) – erdend
- Milchreis mit Ghee, Safran & Muskat – abends zur Beruhigung
- Mandeln (geschält, eingeweicht), Datteln – für Ojas-Aufbau
- kleine, regelmäßige Mahlzeiten – kein Fasten bei ADHS
- Kräutertees mit Brahmi, Tulsi, Fenchel – statt Kaffee oder Schwarztee

### **Weniger geeignet (Vāta-erhöhend oder reizend):**

- kalte, rohe Speisen (Salate, Müsli, Rohkost)
- trockene Snacks (Reiswaffeln, Cracker, Knäckebrot)
- zu viel Kaffee, Schwarztee, koffeinhaltige Getränke
- scharfe Chiligewürze – sie feuern Prāṇa Vāta zusätzlich an
- zu spätes oder ausfallendes Essen – das destabilisiert Ojas
- „snacking without grounding“ – Essen ohne Präsenz

### **❖ Kleine Alltagstipps zur Integration:**

- Beginne den Tag mit **warmem Wasser & Fenchel-Ingwer-Aufguss**
- In stressigen Phasen: **goldene Milch** (Ghee, Kurkuma, Muskat, Pflanzenmilch)
- Nutze Essen als Ritual: **keine Ablenkung, kein Multitasking**
- Iss mit den Händen (wenn möglich) – zur Reizregulierung über Tastsinn
- Achte auf den Geschmack – süß, leicht salzig & warm **beruhigt Vāta am besten**

💬 *Ernährung ist nicht nur Versorgung – sondern Kommunikation mit deinem System.*

Wenn du kochst, frag nicht nur: „Was brauche ich heute?“

Frag auch: „Was braucht mein Nervensystem, um wieder ganz zu werden?“

## ★ 5. Tagesrhythmus – Struktur als sanfte Medizin

*ADHS ist nicht nur eine Frage der Aufmerksamkeit – sondern oft ein Mangel an Rhythmus.*

Ein System, das ständig Reize verarbeiten muss, verliert irgendwann den Takt. Und ein Geist, der sich nie ausruhen darf, verliert irgendwann sich selbst.

Im Ayurveda ist Rhythmus keine äußere Ordnung – sondern ein inneres Zuhause. Ein verlässlicher Rahmen, der Vāta beruhigt, Ojas aufbaut und Prāṇa wieder in geordnete Bahnen bringt.

Gerade bei ADHS hilft nicht Kontrolle – sondern **Regelmäßigkeit mit Weichheit**. Nicht Taktung – sondern **wiederkehrende Geste**.

### ✧ Was rhythmisch wiederkehrt, schenkt Halt:

| Prinzip   | Wirkung auf ADHS & Vāta                                       |
|---|---|
| Gleiche Aufstehzeit   | stabilisiert innere Uhr, reduziert Reizanfälligkeit am Morgen |
| Warme Hauptmahlzeiten zur festen Zeit                         | regulieren Verdauung, fördern Samāna Vāta & Erdung            |
| Rituale zum Start & Ende des Tages                            | beruhigen Udāna Vāta, fördern Präsenz & Schlafqualität        |
| Atem- oder Teemomente zwischen den Aufgaben                   | verhindern Überflutung durch Strukturpausen                   |
| Wiederholte Bewegungen, feste Essenszeiten, klare Lichtphasen | synchronisieren Körper, Geist & Hormonsystem                  |

### 🌿 Empfohlener Tagesverlauf bei ADHS & Vāta-Störung

| Zeit            | Empfehlung   | Wirkung                             |
|-----------------|--|-------------------------------------|
| 6:30–7:30 Uhr   | sanftes Aufwachen, warmes Wasser mit Fenchel oder Ingwer | aktiviert Agni, erdet Vāta          |
| 8:00 Uhr        | warmes Frühstück (z. B. Porridge mit Ghee & Zimt)        | stärkt Ojas, zentriert mental       |
| 9:00–12:00 Uhr  | fokussierte Aufgaben – mit klarer Umgebung & Pausen      | nutzt Vāta-Kreativität bewusst      |
| 12:30 Uhr       | Hauptmahlzeit (warm, nahrhaft, mit Ghee & Gewürzen)      | stabilisiert Samāna Vāta            |
| 13:30–15:00 Uhr | kurze Ruhezeit oder Gehmeditation                        | Integration statt Aktivierung       |
| 15:30–17:30 Uhr | kreative oder soziale Tätigkeiten, leichte Bewegung      | erhält Energie ohne Reizüberflutung |
| 18:30 Uhr       | leichtes Abendessen (süß, warm, weich)                   | bereitet das System auf Rückzug vor |
| 20:00–          | Ölritual, Kräutertee, Summen oder leise                  | beruhigt Prāṇa & Udāna              |

| <b>Zeit</b>      | <b>Empfehlung</b>   | <b>Wirkung</b>                          |
|------------------|---|---|
| <b>21:00 Uhr</b> | Musik   | Vāta                                    |
| <b>22:00 Uhr</b> | Schlafbeginn – ohne Bildschirm, dafür mit Duft, Dunkelheit & Geborgenheit | Ojas-Regeneration,<br>Tiefenentspannung |

*Nicht der Plan heilt – sondern die Wiederholung.  
Nicht Disziplin – sondern Beziehung zum Moment.*

Ein stabiler Tagesrhythmus reduziert das Bedürfnis, ständig reagieren zu müssen. Er schafft eine Art inneres „Geländer“ – an dem sich das Nervensystem wieder orientieren kann.

## ★ 6. Bewegung als Sprache – Was der Körper bei ADHS erzählt

*Was sich nicht beruhigen lässt, will oft nur gespürt werden.*

Menschen mit ADHS erleben Bewegung häufig paradox: Einerseits gibt es einen ständigen inneren Drang – zu handeln, zu reagieren, zu rennen. Andererseits fehlt genau das, was Bewegung eigentlich schenken könnte: **Ein Gefühl für Richtung, Atem und Mitte**. Ayurveda lädt bei Vāta-Dominanz nicht zum Auspowern ein – sondern zur **sanften, rhythmischen Bewegung**, die verbindet: Geist und Körper, Atem und Präsenz, Außen und Innen.

### ✧ **Bewegungsformen, die beruhigen statt reizen:**

- **Gehmeditation (barfuß, langsam, in Stille):**  
erdet, reduziert Impulsflut, bringt Prāṇa Vāta in die Füße zurück
- **Langsame YogafloWS (z. B. Mondgruß, Pawanmuktāsana-Reihe):**  
fördern Atem-Bewusstheit, lösen Blockaden, bauen Vāta ab
- **Balāsana (Kindhaltung):**  
schenkt Rückzug, Sicherheit, Ruhe für ein überreiztes System
- **Pendeln, Wiegen, Kreisen (sanft im Sitzen oder Stehen):**  
erinnert an frühkindliche Regulation – beruhigt Udāna Vāta
- **Schulterkreisen mit Atemfokus:**  
verbindet Bewegung mit Bewusstheit – klärt Geist & Körper
- **Klangbegleitete Mini-Moves (mit Summen oder „So-Ham“):**  
fördern Sinnesintegration, entspannen die Stirn, öffnen das Herz

### ✧ **Wirkung rhythmischer Bewegung:**

- reduziert Prāṇa- und Viyāna Vāta
- stärkt Majjā Dhātu (Nervengewebe) durch achtsame Mobilisierung
- harmonisiert Manovaha Srotas (mentales Leitungssystem)
- stabilisiert Samāna Vāta – fördert innere Koordination
- öffnet Srotas – energetische & körperliche Leitbahnen
- schenkt Zentrierung – nicht durch Kontrolle, sondern durch Verkörperung

💡 *Bewegung bei ADHS muss nicht fordern – sie darf tragen. Ein Schritt. Ein Atem. Ein Kreis. Und der Körper beginnt, den Geist heimzuholen.*

### ✧ **Ritualvorschläge für Tagesübergänge**

- **Morgen:** 3 bewusste Atemzüge + 1 Tropfen warmes Öl aufs Herz
- **Mittag:** 5 Minuten Gehmeditation mit Fokus auf den Fußsohlen
- **Abend:** warmes Fußbad + Tee mit Muskat, Fenchel & Tulsi
- **Schlaf:** Stirnöl mit Brahmi + Klang oder Summen (Bhrāmārī)

☁ *ADHS ist nicht „zu viel“ – sondern oft ein Fehlen von Bezug. Bezug zur Zeit. Zum Körper. Zum inneren Ort.*

## ★ 7. Selbstmassage (Abhyanga) – Beruhigung durch Berührung

In einer Welt voller Reize ist **Berührung** oft das erste, was fehlt – dabei ist sie eines der kraftvollsten Mittel im *Āyurveda*, um den **Geist zu zentrieren** und **Vāta** (Bewegungsprinzip) zu beruhigen. Gerade bei ADHS-bedingter Unruhe, innerer Zerrissenheit und emotionaler Fragmentierung wirkt die tägliche *Selbstmassage mit warmem Öl* wie ein Rückruf an das Nervensystem: *Du bist hier. Du bist gehalten.*

Durch das bewusste Einölen des Körpers – besonders im Bereich von Bauch, Brustkorb, Nacken und Füßen – wird **Prāṇa Vāta** (Subdoṣa für geistige Aktivität), **Viyāna Vāta** (Verteilung von Impulsen im Körper) und **Manovaha Srotas** (geistiges Leitungssystem) harmonisiert. Der Körper wird nicht nur gepflegt, sondern erinnert – an Verbundenheit, Rhythmisierung und innere Sicherheit.

### ❖ **Empfohlenes Öl:**

- **Warm angewärmtes Sesamöl** – nährend, schützend, reduziert Vāta
- Optional angereichert mit:
  - **Aśvagandhā** – stabilisiert und erdet
  - **Jatāmāṁsī** – beruhigt Geist & Nerven
  - **Brahmi-Öl** – stärkt Konzentration und geistige Ausrichtung

### ❖ **Anleitung (Dauer: 10–15 Minuten):**

#### **1. Vorbereitung:**

Wärme das Öl sanft an. Schaffe eine Umgebung der Ruhe – keine Reize, kein Druck. Musik? Nur wenn sie dich nicht „nach außen“ zieht.

#### **2. Auftragen & Einstreichen:**

Beginne bei Bauch und Solarplexus – mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn. Gehe weiter zu Nacken, Schultern, Brustbein – dann Hände und Füße. Arbeite mit flacher Hand, rhythmisch und langsam.

#### **3. Zentrierung & Verbindung:**

Lege eine Hand auf das Herz, die andere auf den Bauch. Spüre. Atme. Bleibe. Lass nicht die Gedanken führen – sondern die Berührung.

#### **4. Abschluss:**

Wickle dich in ein Tuch oder dusche warm ab – aber nicht eilig. Bleibe für einen Moment mit dir. Vielleicht spürst du: Du bist nicht zersplittert – nur überflutet gewesen. Jetzt sortiert sich etwas neu.

✧ **Wirkung:**

- **beruhigt Prāṇa & Viyāna Vāta** – geistige Aktivität wird geerdet
- **stärkt Manovaha Srotas** – das geistige Leitungssystem
- **fördert Ojas** – Resilienz, innere Stabilität, Zentrierung
- **nährt Majjā Dhātu** – stärkt Nerven & Sinnesintegration

💡 **Tipp:** *Selbst wenn du nur 3 Minuten hast – ein Tropfen warmes Öl über dem Herzen oder zwischen den Schulterblättern kann Wunder wirken. Berührung bedeutet: **Ich bin da. Ich nehme mich wahr.** Das ist der erste Schritt aus der Reizüberflutung – zurück zur inneren Gegenwart.*

## ★ 8. Bewegungsübungen zur Erdung & geistigen Zentrierung

Bei ADHS ist das Nervensystem oft überladen – nicht durch „zu viel“ im Außen, sondern durch fehlende Integration im Innen. Der Geist springt, der Körper wird rastlos. In solchen Phasen helfen keine auspowernden Workouts – sondern rhythmische, sanfte Bewegungen, die den **Vāta-Überschuss regulieren**, das **Majjā Dhātu (Nervengewebe)** stärken und **Prāṇa Vāta** (Subdoṣa für geistige Bewegung) wieder fließen lassen.

Ayurveda empfiehlt Übungen, die gleichzeitig **den Körper spüren lassen, den Atem führen und die Mitte stabilisieren** – statt Leistung geht es um Verbindung: *zur Erde, zur Atmung, zur inneren Achse.*

### ❖ Empfohlene Praxisimpulse:

#### • Sitzender Seitenfluss (sanftes Pendeln)

- im Schneidersitz, Arme seitlich am Körper
- langsam den Oberkörper nach links/rechts pendeln – mit dem Atem
- beruhigt Prāṇa Vāta, zentriert den Geist, stabilisiert Samāna Vāta

#### • Schulterkreisen mit Atemfokus

- im Stehen oder Sitzen, langsame Kreise mit beiden Schultern nach hinten
- Einatmen → Schultern heben, Ausatmen → senken und entspannen
- öffnet den Brustraum, löst Anspannung bei innerer Unruhe

#### • Kindhaltung (Balāsana)

- Stirn auf dem Boden oder auf ein Kissen, Arme neben dem Körper
- atme tief in den Rücken, besonders zwischen die Schulterblätter
- beruhigt das Nervensystem, nährt Majjā Dhātu

#### • Liegende Drehung (Supta Matsyendrasana)

- Rückenlage, Knie zur Seite fallen lassen, Arme geöffnet
- Blick zur entgegengesetzten Seite, Atmung fließt tief
- fördert geistigen Rückzug, balanciert Prāṇa & Viyāna Vāta

#### • Gehmeditation mit Bodenkontakt

- Barfuß, langsam, in Stille – mit Fokus auf Fußsohlen und Schwerkraft
- optional mit Mantra (z. B. *So-ham*) synchron zum Atem
- erdet, reduziert Reizflut, führt aus der Fragmentierung in den Rhythmus

### ❖ Wirkung:

- **reguliert Prāṇa und Viyāna Vāta** – fördert Klarheit & innere Ruhe
- **stärkt Majjā Dhātu** – nährt Nerven, verbessert Reizverarbeitung
- **öffnet Srotas** – für Atem, Bewegung und emotionale Energie
- **zentriert den Geist** – zurück zur inneren Mitte

💡 **Tipp:** Es braucht nicht viel – es braucht **Regelmäßigkeit**. Wähle eine einfache Übung, die dich berührt. Wiederhole sie täglich – als kleine Insel der Rückverbindung. Denn bei ADHS ist nicht nur der Fokus „verloren“ – oft fehlt der Rhythmus, der ihn trägt. Bewegung wird so zur Einladung: in deinen eigenen Takt.

#### ❖ **Empfohlene Mini-Sequenzen (Mini-Flows):**

Hier sind drei Flow-Sequenzen, passend für Erwachsene mit ADHS – als stille Alltagsbegleiter zur Vāta-Regulation, mentalen Zentrierung und inneren Rückverbindung. Alle Übungen sind sanft, kurz und wiederholbar – ideal bei Reizoffenheit, geistigem Springen oder Erschöpfung:

#### ❖ **Mini-Flow 1: „Morgenzentrierung“ (Dauer: 5–7 Minuten)**

**Ziel:** Ankommen im Körper, geistige Sammlung, Fokus auf die Mitte

1. **Sitz mit aufrechter Wirbelsäule** – Hände auf Bauch und Brust legen
2. **3 bewusste Atemzüge** – spüre, wie dein Körper getragen wird
3. **Kopf-Neigung links/rechts (mit Atmung)** – sanft, ohne Ziehen
4. **Schulterkreisen (je 5x)** – mit bewusstem Ausatmen
5. **Balāsana (Kindhaltung)** – 1–2 Minuten ruhen  
→ Abschluss mit einem Satz wie: „Ich bin hier. Und das genügt.“

#### ❖ **Mini-Flow 2: „Mittags-Insel“ (Dauer: 3–5 Minuten)**

**Ziel:** Nervensystem entlasten, Reizverarbeitung erleichtern

1. **Stehen mit geschlossenen Augen** – Füße spüren, atmen
2. **Hände auf Herzraum & Bauch legen** – 3 Atemzüge
3. **Sanftes Pendeln des Körpers (nach vorne/hinten oder seitlich)**  
→ Wie eine Pflanze im Wind – weich, ohne Kontrolle
4. **Tiefe Ausatmung mit Ton (z. B. Summen oder „Aah“)**  
→ Abschluss in Stille – Hände auf die Mitte legen

#### ❖ **Mini-Flow 3: „Abendruhe & Schlafvorbereitung“ (Dauer: 5–8 Minuten)**

**Ziel:** Prāṇa Vāta beruhigen, Einschlafbegleitung, Nervensystem entspannen

1. **Rückenlage** – Füße aufgestellt, Arme locker
2. **Beckenschaukeln** – ganz langsam (5–10x)
3. **Atemvisualisierung** – beim Einatmen Wirbelsäule hinauf, beim Ausatmen hinunter
4. **Liegende Drehung (Supta Matsyendrasana)** – 1–2 Minuten pro Seite
5. **Hände auf Herz und Unterbauch legen** – „Ich darf loslassen“  
→ Optional: danach warm einhüllen und einen sanften Kräutertee trinken

💡 **Hinweis für alle Sequenzen:** Diese Bewegungen sind **Einladungen**, keine Anforderungen. Sie helfen nicht durch Anstrengung – sondern durch Wiederholung, Zuwendung und Achtsamkeit.

## ★ 9. Atemübungen – Den Geist beruhigen, den Körper zentrieren

Bei **ADHS im Erwachsenenalter** sind nicht nur die Gedanken schnell – auch das Nervensystem ist oft im „Fluchtmodus“. Der Atem wird flach, das Herz unruhig, der Geist zerstreut. Doch **Āyurveda** weiß: Was außen schnell wirkt, ist oft innen erschöpft. Gerade bei erhöhtem **Prāṇa Vāta** (subtile Bewegungsenergie des Geistes) hilft nicht Kontrolle – sondern Atmung, die Raum schafft. Sie beruhigt das **Majjā Dhātu** (Nervensystem), klärt die Sinneskanäle und bringt **Vāta** sanft zur Ruhe. Diese Atemübungen sind kein Training – sondern ein Lauschen. Ein Wiederankommen in dir.

### ✧ **Empfohlene Atemübungen:**

#### • **Dirgha Prāṇāyāma – Dreiteilige Atemführung**

– Einatmen: **Bauch** → **Rippen** → **Brust**

– Ausatmen in umgekehrter Reihenfolge

→ verlängert den Atemrhythmus, beruhigt das vegetative Nervensystem

→ stärkt **Samāna Vāta** – die Koordination in der Körpermitte

#### • **Bhrāmārī – Bienensummen**

– sanftes, summendes Ausatmen mit geschlossenen Lippen

→ beruhigt das **Majjā Dhātu**, reguliert **Prāṇa Vāta**

→ besonders wirksam bei Gedankenkreisen, mentaler Anspannung oder Reizüberflutung

#### • **Nāḍī Śōdhana – Wechselatmung (vereinfachte Form)**

– Einatmen links – Ausatmen rechts (und umgekehrt)

→ balanciert die Hirnhälften, stärkt Konzentration & Fokus

→ ideal bei innerer Überstimulation oder emotionaler Instabilität

#### • **Atem mit Mantrafokus (z. B. „So-Ham“)**

– mit jedem Einatmen: *So* – mit jedem Ausatmen: *Ham*

→ beruhigt den Geist, fördert das Gefühl von Präsenz

→ schenkt geistige Zentrierung bei diffuser Zerstreuung

### ✧ **Wirkung:**

• reduziert **Prāṇa Vāta** – die mentale Überaktivität

• beruhigt das **Majjā Dhātu** – fördert Nervenstärke & geistige Ruhe

• stärkt **Ojas** – emotionale Resilienz & innere Stabilität

• klärt den Atemraum und fördert Fokus, Struktur und Selbstwahrnehmung

💡 **Tipp:** *ADHS braucht kein „Mehr“ – sondern ein Weniger mit Bewusstsein. Schon 3 Minuten bewusstes Atmen – täglich – verändern mehr als du denkst. Nicht die Tiefe der Technik heilt – sondern die Regelmäßigkeit der Zuwendung.*

## ❖ Empfohlene Mini-Atemroutine für den Alltag:

Hier ist eine **Mini-Atemroutine für den Alltag bei ADHS (Erwachsene)** – als sanfter Begleiter für Morgen, Pause oder Abend:

### ★ Mini-Atemroutine – Fokus am Morgen, Ruhe am Abend

**Dauer:** ca. 2–5 Minuten

**Ort:** Überall – im Sitzen, Stehen oder Liegen

**Hilfsmittel:** keine – nur du selbst

### ☸ Morgens – Zentrierung & Fokus (2 Minuten)

**Ziel:** klare Präsenz, Struktur im Geist, sanfter Start

1. **Setze dich aufrecht** hin, Füße auf dem Boden, Schultern locker.
2. **Atme 3x tief ein und aus** – bewusst, aber ohne Anstrengung.
3. **Dirgha Prāṇāyāma (3 Atemzüge):**
  - Einatmen: *Bauch – Rippen – Brust*
  - Ausatmen: *Brust – Rippen – Bauch*
4. **Mantra-Atem:**
  - Einatmen: *So* – Ausatmen: *Ham* (gedanklich oder geflüstert)
  - 5–10 Wiederholungen
5. **Abschluss:** Hände aufs Herz oder auf die Stirn – kurz innehalten.  
„Ich bin da.“

### ☸ Abends – Entladung & Beruhigung (3–5 Minuten)

**Ziel:** Nervensystem beruhigen, mentale Aktivität absenken

1. **Lege dich auf den Rücken**, Hand auf Bauch oder Herz.
2. **Bhrāmarī (Bienensummen) – 5x:**
  - tief einatmen, beim Ausatmen summen („mmm...“)
  - spüre die Vibration im Kopf- und Herzraum
3. **Mondatmung (Chandra Bhedana) – 5 Runden:**
  - Einatmen: linkes Nasenloch
  - Ausatmen: rechtes Nasenloch
  - beruhigt Geist & Körper
4. **Stille (30 Sekunden):**
  - Augen geschlossen, Atem natürlich
  - Spüre: *Was ist jetzt ruhig geworden?*

💡 **Hinweis:** Diese Routine ist **kein Muss**, sondern ein Angebot. Sie funktioniert auch in Teilen. Wenn du nur eine Übung machst – ist das genug. Wichtig ist nicht die Länge, sondern die liebevolle Wiederholung.

## ★ 10. Klangvibration & Chakren-Tönen – Fokus durch innere Resonanz

Manche Gedanken lassen sich nicht beruhigen – sie wollen gehört, nicht korrigiert werden. Im *Āyurveda* ist Klang nicht nur Schwingung – sondern *Medizin für das feinstoffliche System*. Gerade bei ADHS im Erwachsenenalter, wenn Gedanken sich überschlagen, der Geist zerstreut und das Nervensystem überreizt ist, kann Klang helfen, eine tiefere Ordnung zu finden.

Das **Tönen der Vokale** wirkt wie eine innere Stimmgabel: Es zentriert, verlangsamt, verbindet – ohne Druck, ohne Ziel. Besonders im Bereich von *Ājñā Chakra* (Stirnzentrum), *Anāhata* (Herzraum) und *Mūlādhāra* (Wurzelchakra) verankert Klang die Aufmerksamkeit im Körper – dort, wo sie zur Ruhe kommen darf.

### ✧ Die Vokale als Klangbrücke:

| Vokal | Chakra       | Wirkung                          |
|-------|--------------|----------------------------------|
| A     | Mūlādhāra    | Erdung, Sicherheit               |
| E     | Svādhiṣṭhāna | Loslassen, emotionale Weichheit  |
| I     | Maṇipūra     | Klarheit, Fokus, Willenskraft    |
| O     | Anāhata      | Herzöffnung, Selbstannahme       |
| U     | Viśuddha     | Selbsta Ausdruck, Kommunikation  |
| M     | Ājñā         | Sammlung, Zentrierung, Intuition |

### ✧ Anleitung (Dauer: 10–15 Minuten):

#### 1. Vorbereitung:

Wähle einen ruhigen Ort, sitze aufrecht. Die Wirbelsäule ist frei, der Blick weich, der Atem ruhig.

#### 2. Tönsequenz:

Atme tief ein – und töne beim Ausatmen einen Vokal, z. B.:

**A – E – I – O – U – M**

Spüre dabei, wo im Körper der Ton mitschwingt.

Lege, wenn du magst, eine Hand auf das zugehörige Chakra.

#### 3. Wiederholung:

3–5 Runden im eigenen Rhythmus. Zwischen den Runden: stille Atempause. Kein Ziel – nur Lauschen.

#### 4. Abschluss:

Lege beide Hände auf das Herz oder die Stirn. Spüre nach. Vielleicht ist etwas langsamer geworden. Vielleicht bist du angekommen.

✧ **Wirkung:**

- reguliert *Prāṇa Vāta* (mentale Impulsflut) und *Viyāna Vāta* (innere Unruhe)
- stärkt *Majjā Dhātu* (Nervengewebe) durch feine Vibration
- fördert emotionale Zentrierung, Klarheit und Selbstannahme
- aktiviert Chakras, die bei ADHS oft aus dem Gleichgewicht geraten: Stirn (Fokus), Herz (Überforderung), Wurzel (Erdung)

💡 **Tipp:** Töne nicht schön – töne ehrlich. Es geht nicht um Gesang, sondern um Schwingung als Sprache des Inneren. Klang ist kein Ziel – sondern eine Brücke zur Stille.

## ★ 11. Meditation – Der Geist als Spiegel innerer Ausrichtung

Ein zerstreuter Geist ist nicht nur eine Frage der Konzentration – sondern oft Ausdruck tieferer Unruhe. Im *Āyurveda* gilt: Was sich im Denken zeigt, hat seinen Ursprung in der Lebensweise, im Atem, in unausgeglichenem *Vāta* (Bewegungsprinzip). Menschen mit ADHS erleben oft genau das: zu viel Input, zu wenig Integration. Zu viel Impuls, zu wenig Pause.

Meditation bei ADHS ist keine Disziplin – sondern eine Rückkehr. Nicht zum „Stillsein“, sondern zum *Bewusstsein*. Nicht zum „Leistungsmodus“, sondern zur *Selbstwahrnehmung*. Es geht nicht darum, Gedanken zu stoppen – sondern ihnen einen Raum zu geben, in dem sie nicht mehr treiben müssen.

### ✧ Drei Zugänge zur Meditationspraxis bei ADHS:

#### 1. Atemspur-Meditation mit Fokus auf die Stirn

- Sitz aufrecht, Blick gesenkt oder Augen geschlossen
- beim Einatmen: bewusst in die Stirn atmen (*Ājñā Chakra*)
- beim Ausatmen: Gedanken loslassen, Atem durch den Körper sinken lassen
- beruhigt *Prāṇa Vāta* (mentale Impulse), klärt den Geist

#### 2. Herzraum-Meditation im Sitzen oder Liegen

- eine Hand auf das Herz, eine auf den Bauch
- beim Einatmen: Weite spüren, beim Ausatmen: innerlich sagen „Ich bin hier.“
- Gedanken dürfen kommen – aber sie müssen nicht bestimmen
- stärkt *Ojas* (Lebenskraft), bringt Mitgefühl ins Denken

#### 3. Geräusch-Gewahrsein (aktive Achtsamkeit)

- höre 2–3 Minuten bewusst, was um dich ist – ohne Bewertung
- benenne leise: „Ich höre... ein Auto. Ich höre... meinen Atem.“
- kehre immer wieder zum Klang zurück
- ideal bei mentaler Reizüberflutung oder Schlafproblemen

### ✧ Wirkung:

- reduziert *Prāṇa Vāta* und *Viyāna Vāta* (geistige Unruhe & Zerstreuung)
- stärkt *Majjā Dhātu* (Nervengewebe) und die Fähigkeit zur Selbstregulation
- fördert Zentrierung, Selbstwahrnehmung & innere Kohärenz
- wirkt emotional entlastend – ohne Druck, ohne Ziel

💡 **Tipp:** Meditation bei ADHS darf einfach sein. Wichtig ist nicht die Dauer – sondern die Beziehung zu dir selbst. Wenn du dich beobachtest, ohne dich zu verurteilen, beginnt bereits Heilung.

„Ein unruhiger Geist braucht keine Kontrolle.“

## ★ 12. Reflexion & Selbstwahrnehmung – Wenn Aufmerksamkeit nach innen führt

*ADHS ist nicht nur ein Zuviel im Außen – oft ist es ein Übersehen im Innen.*

Viele Erwachsene mit ADHS erleben sich vor allem im Spiegel ihrer Leistung: zu viel, zu sprunghaft, zu unkonzentriert, zu reizbar. Doch Ayurveda fragt anders: Nicht *was funktioniert nicht an dir?* – sondern: *Was in dir hat lange keine Stimme bekommen?* Reflexion ist kein Bewertungssystem. Es ist ein Raum. Für Beobachtung ohne Urteil. Für das, was zwischen den Reizen geschieht. Für das, was du sonst übergehst.

### ❖ Empfohlene Reflexionsformen bei ADHS:

#### 1. Das Impulstagebuch – nicht kontrollieren, sondern benennen

- Notiere Reizmomente oder Zerstreuung – *ohne Wertung*
- z. B.: „Ich habe dreimal begonnen, die E-Mail zu schreiben. Dann wanderte mein Fokus.“
- Diese Aufzeichnungen helfen, Muster sichtbar zu machen – nicht um dich zu korrigieren, sondern um dich zu verstehen.

#### 2. Der Tagesrückblick – fragmentiert, aber verbunden

- Stelle dir am Abend drei einfache Fragen:
  1. Was hat mich heute zerstreut?
  2. Wann war ich ganz bei mir?
  3. Was wünsche ich mir morgen mehr – nicht als Ziel, sondern als Richtung?

#### 3. Die Körperfrage – somatische Intuition stärken

- Lege eine Hand auf Bauch oder Herz und frage still:  
*„Was brauchst du heute – weniger Reiz oder mehr Halt?“*
- Der Körper antwortet oft klarer als der Kopf.

#### 4. Das Fokus-Gefühl-Paar

- Notiere einmal täglich zwei Begriffe:  
A: *Was hat heute deinen Fokus gezogen?*  
B: *Was hast du dabei gefühlt?*
- Diese einfache Übung stärkt **Citta-Buddhi-Verbindung** (Gefühl & Einsicht)

### ❖ Ayurvedische Wirkung:

- fördert **Sattva** – die innere Klarheit & Gleichmut
- stärkt **Ojas** durch Selbstmitgefühl & regelmäßige Zuwendung
- beruhigt **Prāṇa Vāta**, indem Aufmerksamkeit ins Innere fließt
- integriert Reizwahrnehmung – nicht über Disziplin, sondern über **Verständnis**

*Reflexion ist nicht Nachdenken – sie ist Rückbindung.  
Ein Moment stiller Beziehung zu dir selbst.*

★ **Reflexionsfragen – für stille Selbstbegegnung bei ADHS**

1. Wann heute war ich ganz bei mir – ohne mich zu beeilen oder zu bewerten?
2. Was hat meinen Geist heute zerstreut – und was hat ihn gehalten?
3. Gab es heute einen Moment von Ruhe – mitten im Lärm?
4. Worauf habe ich reagiert, bevor ich es wirklich gespürt habe?
5. Welches Gefühl habe ich heute übergangen – und welches durfte bleiben?
6. Was in mir hat heute Sicherheit gesucht – und wo habe ich sie nicht gefunden?
7. Womit bin ich in Resonanz gegangen – nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Körper?
8. Wenn ich meinem inneren Kind heute eine Geste schenken könnte – wie sähe sie aus?

💬 *Diese Fragen sind keine Analyse – sie sind Einladungen.*

*Nicht zum Funktionieren, sondern zum Fühlen.*

### ★ 13. Abschließende Empfehlung

ADHS ist kein „Fehler im System“. Es ist eine Form des Seins – mit eigenen Rhythmen, Empfindungen und Anforderungen. *Āyurveda* lädt uns ein, diese Form nicht zu bekämpfen – sondern zu verstehen. Nicht durch Kontrolle, sondern durch Kontakt. Nicht durch Anpassung, sondern durch Rückverbindung.

Was uns oft überfordert, ist nicht der Reiz – sondern das Fehlen eines inneren Ankers. Nicht die Gedanken „machen Probleme“ – sondern das Tempo, die Reizdichte, das dauerhafte Funktionieren-Müssen.

Was in der Tiefe heilt, ist kein neues System – sondern die Erinnerung: an Ruhe. An Rhythmus. An Würde.

*„Heilung beginnt dort, wo du dir selbst nicht mehr entkommst –  
sondern dir sanft begegnest.“*

🌿 Viele der hier genannten Impulse findest du auch in anderen GiveAways – etwa zu Themen wie Schlaflosigkeit, mentaler Rückzug, Reizüberflutung oder Erschöpfung. Das ist kein Zufall. Denn *Vāta*, das feinstoffliche Bewegungsprinzip, zeigt sich oft zuerst im Geist: als Zerstreuung, als Überstimulation, als Unruhe.

Ayurveda antwortet nicht mit Reizentzug – sondern mit rhythmischer Zuwendung: Wiederholung statt Überforderung. Tiefe statt Vieles.

💬 Vielleicht genügt dieser eine Satz: **„Ich darf in meinem Tempo heilen.“**

## ★ 14. Produktempfehlungen aus dem Ayurveda – Für mehr Fokus, Ruhe & geistige Zentrierung

© Was sich nicht ordnen lässt, will oft nicht beruhigt, sondern gehalten werden.

Diese Produktempfehlungen orientieren sich an klassischen Rezepturen zur **Vāta-Beruhigung, mentalen Stabilisierung und nervlichen Stärkung** – insbesondere für Erwachsene mit ADHS. Sie ersetzen keine individuelle Konsultation, können jedoch zur **täglichen Selbstregulation** beitragen: in Ritualform, in Stille, in wiederkehrender Zuwendung.

### ◆ Für mehr Konzentration, Fokus & geistige Klarheit

Wenn der Geist springt, der Fokus zerfällt und Reize überfordern.

#### • Brāhmī Ghr̥ta (Brahmi-Ghee)

- fördert Konzentration, Gedächtnis & geistige Zentrierung
- ½ TL morgens mit warmem Wasser oder auf nüchternen Magen

#### • Medhya Rasāyana (Brahmi, Mandukaparni, Śaṅkhaṣṣpī, Jatāmāmsī)

- klassisches Kräuterrezept zur Stärkung von Manas & Majjā Dhātu
- als Pulver, Kapsel oder Teemischung, morgens und abends möglich

#### • Gotu Kola Cūrṇa (Centella asiatica)

- regeneriert Nerven, stärkt Ojas & mentalen Fokus
- ½ TL mit Ghee oder Pflanzenmilch am Morgen oder Nachmittag

### ◆ Für innere Ruhe, Erdung & nervliche Stabilität

Wenn Gedanken kreisen, innere Unruhe dominiert und der Körper überreizt reagiert.

#### • Aśvagandhā Cūrṇa (Withania somnifera)

- adaptogen, angstlösend, nervenstärkend
- ½ TL abends mit warmer Pflanzenmilch oder Ghee

#### • Jatāmāmsī Cūrṇa (Nardostachys jatamansi)

- beruhigt Prāṇa Vāta, klärt den Geist bei Übererregung
- ¼ TL bei Bedarf abends oder bei innerem Zittern

#### • Vāta-Öl (z. B. mit Muskat, Lavendel oder Jatāmāmsī)

- äußerlich auf Brust, Füße oder Nacken auftragen
- fördert sensorische Rückbindung & Körperpräsenz

### ◆ Für Abendruhe, Rückzug & erholsamen Schlaf

Wenn das Nervensystem nicht „abschaltet“ – trotz Erschöpfung.

#### • Kṣīrabala Taila (Schlaföl mit Milch & Bala-Pflanze)

- nährt Majjā Dhātu, reduziert muskuläre und mentale Spannung
- äußerlich: auf Füße, untere Wirbelsäule oder Solarplexus

#### • Goldene Milch mit Muskat, Ashwagandha & Ghee

- wirkt sanft sedierend, ojasfördernd & zentrierend
- 1 Tasse abends, ideal 60–90 Min vor dem Schlaf

#### • Bṛṅgarāja Ghr̥ta (Bhringaraj-Ghee)

- klassisch bei mentaler Übererregung & Reizoffenheit
- ½ TL abends in warme Milch oder Pflanzenmilch

💡 **Anwendungshinweise:**

- Nimm alle Produkte **in Ruhe, mit Bewusstheit und zur gleichen Tageszeit** ein.
- Die Wirkung entfaltet sich am stärksten **bei regelmäßiger Anwendung über mehrere Wochen**.
- Ghee, Milch oder Tees immer **warm – nicht heiß** zu sich nehmen.
- Bei starker innerer Hitze (Pitta-Störung, nächtlichem Schwitzen) ggf. Dosis anpassen oder Beratung einholen.

★ **Anwendungstabelle – Ayurvedische Produkte bei ADHS & Vāta-Dysbalance**

| Produkt                 | Wirkung                              | Anwendung                                    | Zeitpunkt                       |
|-------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------|
| <b>Brāhmī Ghṛta</b>     | Fokus, Gedächtnis, geistige Klarheit | ½ TL mit warmem Wasser                       | morgens auf nüchternen Magen    |
| <b>Medhya Rasāyana</b>  | geistzentrierend, ojasfördernd       | Pulver oder Kapsel                           | morgens & abends möglich        |
| <b>Gotu Kola Cūrṇa</b>  | Nerventonisierend, regenerierend     | ½ TL mit Ghee oder Pflanzenmilch             | morgens oder nachmittags        |
| <b>Aśvagandhā Cūrṇa</b> | adaptogen, beruhigend                | ½ TL mit warmer Milch                        | 1–2 Std vor dem Schlaf          |
| <b>Jatāmānsī Cūrṇa</b>  | angstlösend, geistklärend            | ¼ TL in Milch oder Wasser                    | bei Unruhe oder Schlaflosigkeit |
| <b>Vāta-Öl</b>          | sensorisch entspannend               | zentrierend, äußerlich (Füße, Brust, Nacken) | Abendritual                     |
| <b>Kṣīrabala Taila</b>  | muskelentspannend, nervenstärkend    | äußerlich (untere WS, Füße)                  | abends                          |
| <b>Goldene Milch</b>    | ojasbildend, harmonisierend          | Vāta- 1 Tasse mit Muskat etc.                | Ghee, 60–90 Min vor dem Schlaf  |
| <b>Bṛṅgarāja Ghṛta</b>  | beruhigend, ojasfördernd             | ½ TL in warme Milch                          | vor dem Schlaf                  |

🗨 *Produkte wirken nicht allein durch Inhaltsstoffe – sondern durch **Zuwendung, Rhythmus und Beziehung zum eigenen Körper.***

## ★ 15. Bezugsquellen für Öle & Kräuter

Die folgenden Anbieter haben sich auf hochwertige Ayurveda-Produkte spezialisiert – viele von ihnen arbeiten nach traditionellen Rezepturen, verwenden naturreine Zutaten und bieten geprüfte Qualität für therapeutische oder häusliche Anwendungen. Ob Vāta-beruhigendes Massageöl, Ashwagandha-Pulver oder ein stärkender Kräutertee: Die Auswahl orientiert sich an den Prinzipien von Reinheit (*śuddhi*), Wirkung (*vīrya*) und Dosha-spezifischer Anwendung.

### DE Deutschland

- [maharishi-ayurveda.de](http://maharishi-ayurveda.de)
  - Einer der ältesten Anbieter in Europa. Breites Sortiment an Massageölen, Kräuterpräparaten, Ghee, Rasayanas & Tees. Auch für Therapeut\*innen geeignet.
- [classic-ayurveda.de](http://classic-ayurveda.de)
  - Hochwertige Produkte nach ayurvedisch-klassischen Originalrezepturen. Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Auch ayurvedische Küche, Nahrungsergänzung & Literatur.
- [naturmaedchen.de](http://naturmaedchen.de)
  - Kleiner, fein kuratierter Shop mit Fokus auf weibliche Themen, hormonelle Balance & Pflegeprodukte in ayurvedischer Anmutung. Ideal bei Vāta-Dysbalance, PMS, Wechseljahren.
- [roots-shop.de](http://roots-shop.de)
  - Spezialisiert auf Ghee, Kräuter, Superfoods und naturheilkundliche Präparate aus Ost & West. Besonders stimmig bei Erschöpfung, Reizdarm, Stoffwechselformen.
- [amla.com/de-de](http://amla.com/de-de)
  - Internationaler Anbieter für klassische Ayurveda-Produkte (Pflanzenextrakte, Nahrungsergänzung, Einzelkräuter). Fokus auf Authentizität & Reinheit.

### AT Österreich

- [ayurveda101.at](http://ayurveda101.at)
  - Über 6.000 Artikel, darunter viele Vāta-regulierende Produkte. Gute Versandbedingungen, thematische Sortierung (Vāta-Pitta-Kapha), zertifizierte Markenprodukte.
- [ayurvedashop.at](http://ayurvedashop.at)
  - Offizieller Partner von Maharishi Ayurveda in Österreich. Ideal für klassische Formeln, Ghee, Rasayanas & therapeutische Mischungen.

### CH Schweiz

- [veda.ch](http://veda.ch)
  - Traditionsreicher Anbieter mit tiefer Verankerung in Ayurveda und vedischer Philosophie. Hochwertige Kräuteröle, Spezialghees, individuelle Beratung.
- [ayurveda-paradies.ch](http://ayurveda-paradies.ch)
  - Direktimport aus Kerala & Indien. Klassische Öle (Bala Taila, Mahanarayan, Ashwagandha) in verschiedenen Größen. Geeignet für Praxis und Heimanwendung.
- [mana-shop.ch](http://mana-shop.ch)
  - Kleiner Laden in Bern mit liebevoll ausgewähltem Sortiment: Ayurveda, Klang, Yoga, Pflanzenessenzen. Sehr feinsinnige Produkte für energetische Arbeit.

💡 **Tipp zur Auswahl:** Wähle deine Produkte nicht nur nach Indikation – sondern nach **Vertrauen** und **Resonanz**. Manche Öle wirken sofort körperlich spürbar, andere auf feinstofflicher Ebene. Besonders bei Vāta-Beschwerden und Körperspannung sind warme, nährende, stabilisierende Qualitäten entscheidend.

## ★ 16. GLOSSAR – Begriffe & Konzepte im Kontext von ADHS im Ayurveda

| <b>Begriff</b>         | <b>Bedeutung</b>  |
|------------------------|---|
| <b>Abhyanga</b>        | Selbstmassage mit warmem Öl – zentriert Geist & Körper, reduziert Vāta, stärkt sensorische Selbstwahrnehmung.                         |
| <b>ADHS</b>            | Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung – im Ayurveda Ausdruck eines überaktiven Vāta und fehlender innerer Rhythmen.          |
| <b>Āyurveda</b>        | „Wissen vom Leben“ – ein ganzheitliches Medizinsystem, das Balance, Rhythmus und individuelle Konstitution in den Mittelpunkt stellt. |
| <b>Brahmi Ghṛta</b>    | Ghee mit Brahmi – stärkt Gedächtnis, Konzentration und emotionale Zentrierung.  |
| <b>Buddhi</b>          | Unterscheidungskraft & Intuition – hilft, zwischen Reiz und Reaktion zu differenzieren.   |
| <b>Citta</b>           | Herzbewusstsein – Sitz von Gefühl, Erinnerung und innerer Verarbeitung.   |
| <b>Dinacaryā</b>       | Tagesrhythmus – therapeutische Struktur im Ayurveda zur Beruhigung von Vāta und Stabilisierung der Lebensenergie.                     |
| <b>Gotu Kola</b>       | Pflanze zur Stärkung von Nerven und geistiger Klarheit – wirkt regenerierend auf Majjā Dhātu.   |
| <b>Jatāmāmsī</b>       | Beruhigende Wurzel – angstlösend, ojasfördernd, stabilisierend bei geistiger Übererregung.  |
| <b>Majjā Dhātu</b>     | Nerven- und Knochenmarkgewebe – zentrales System für Reizverarbeitung und geistige Stabilität.  |
| <b>Manovaha Srotas</b> | Feinstoffliches Leitungssystem von Geist und Sinnesverarbeitung – besonders sensibel bei ADHS.  |
| <b>Medhya Rasāyana</b> | Pflanzenkombination zur mentalen Stabilität – stärkt Konzentration, Klarheit & Resilienz.   |
| <b>Ojas</b>            | Lebensessenz – Grundlage für psychische Widerstandskraft, Ruhe und tiefe Integration.   |
| <b>Prāṇa Vāta</b>      | Subdosha für geistige Bewegung & Sinnesaufnahme – bei ADHS häufig überaktiv.  |
| <b>Samāna Vāta</b>     | Subdosha für Verdauung & innere Koordination – beeinflusst Fokus & Stoffwechselstabilität.  |
| <b>Sattva</b>          | Zustand innerer Klarheit, Ruhe und Gleichmut – Ziel ayurvedischer Regulation bei ADHS.  |
| <b>Snehana</b>         | Selbstzuwendung durch Ölung, Wärme & Weichheit – essenziell für Vāta-Ausgleich.   |
| <b>Udāna Vāta</b>      | Subdosha für Sprache, Ausdruck und mentale Aufrichtung – oft aus dem Gleichgewicht bei innerem Druck.                                 |
| <b>Vāta</b>            | Bewegungsprinzip – zuständig für Impulsleitung, Sinnesoffenheit, Kreativität, aber auch Unruhe & Zerstreuung.                         |
| <b>Viyāna Vāta</b>     | Subdosha für Verteilung von Impulsen – bei ADHS oft überreizt, führt zu mentaler Sprunghaftigkeit.                                    |
| <b>Śaṅkhaṣpī</b>       | Pflanze zur Beruhigung des Geistes – reduziert Ängste und stärkt emotionale Klarheit.   |

## ★ 17. Quellenverzeichnis & Inspiration

Dieses GiveAway versteht sich nicht als technische Anleitung – sondern als Einladung zur Rückverbindung mit deinem inneren Rhythmus. Es erinnert an die Würde eines feinen Nervensystems, an Aufmerksamkeit als Gabe – und an die Kraft regelmäßiger Zuwendung, wenn Fokus, Energie und Zentrierung verloren scheinen. Die Inhalte beruhen auf einer vielschichtigen Verbindung aus klassischem Ayurveda, moderner Körper- und Nervensystemarbeit, westlicher ADHS-Forschung, Erfahrungswissen und poetisch-philosophischer Reflexion.

### ✧ Klassische Texte, westliche Fachliteratur & integrative Impulse

(alphabetisch nach Nachnamen der Autorinnen\*)

| <b>Autor*in</b>                            | <b>Titel &amp; thematischer Bezug</b>  |
|--|--|
| <b>Bainbridge Cohen, Bonnie</b>            | <i>Body-Mind Centering</i> – Körper als Erfahrungsraum für sensorische Selbstregulation & Vāta-Balance         |
| <b>Bhagavad Gītā</b>                       | Kapitel 6 über geistige Disziplin, Meditation, Loslösung & den Weg zur inneren Stille                          |
| <b>Boyce, Thomas</b>                       | <i>Orchideen und Löwenzahn</i> – über besondere Sensibilität & Reizverarbeitung (Orchid Children)              |
| <b>Caraka Samhitā</b>                      | Ursprünge der ayurvedischen Pathophysiologie – v. a. zu <i>Vāta-Störung, Ojas, Prāṇa Vāta, Manovaha Srotas</i> |
| <b>Frawley, David</b>                      | <i>Ayurveda and the Mind</i> – Psychische Ursachen innerer Zerstreuung im ayurvedischen Kontext                |
| <b>Goleman, Daniel</b>                     | <i>Emotionale Intelligenz</i> – Impulskontrolle, Selbstwahrnehmung & Regulation als Nervensystempflege         |
| <b>Groen, Christoph</b>                    | <i>Die Vagus Nerv Toolbox</i> – Praktische Übungen zur Regulation des autonomen Nervensystems bei Überreizung  |
| <b>Hallowell, Edward &amp; Ratey, John</b> | <i>Driven to Distraction</i> – ADHS bei Erwachsenen als Wechselspiel von Hyperfokus, Zerstreuung & Kreativität |
| <b>Kahl, Heike</b>                         | <i>ADHS im Erwachsenenalter verstehen</i> – Reizoffenheit, emotionale Instabilität & Alltagsstrategien         |
| <b>Krause, Klaus</b>                       | <i>Neurodiversität &amp; ADHS</i> – ADHS als neurologische Variante – nicht als Störung                        |
| <b>Lad, Vasant (Dr.)</b>                   | <i>Textbook of Ayurveda (Vol. I-III)</i> – Doshas, Rasāyana, Vāta-Regulation & mentale Stabilität              |
| <b>Levine, Peter</b>                       | <i>Sprache ohne Worte</i> – Körperorientierte Traumabegleitung bei Reizoffenheit & innerem Druck               |
| <b>Maté, Gabor &amp; Neufeld, Gordon</b>   | <i>Haltung bewahren</i> – Bindung als Voraussetzung für Regulation & Fokus (übertragbar auf Erwachsene)        |
| <b>Middendorf, Ilse</b>                    | <i>Der Erfahrbare Atem</i> – Atembewusstsein zur Beruhigung geistiger Aktivität                                |

| <b>Autor*in</b>                    | <b>Titel &amp; thematischer Bezug</b>   |
|------------------------------------|---|
| <b>Myers, Thomas</b>               | <i>Anatomy Trains</i> – Faszienverbindungen und ihr Einfluss auf Reizverarbeitung & innere Fragmentierung                   |
| <b>Patañjali – Yogasūtra</b>       | Sammlung zur geistigen Beruhigung ( <i>cittavrtti nirodhah</i> ) – u. a. zur Schulung von Fokus, Selbstbeobachtung & Stille |
| <b>Porges, Stephen</b>             | <i>Die Polyvagal-Theorie</i> – Nervensystem, Sicherheit & soziale Regulation bei Reizoffenheit                              |
| <b>Rhyner, Hans H.</b>             | <i>Ayurveda – Die heilende Kraft Indiens</i> – klassische Anwendungen bei Vāta-Störungen, mentaler Unruhe & Ojas-Schwäche   |
| <b>Rosenberg, Stanley</b>          | <i>Der Selbstheilungsnerve</i> – Vagusaktivierung zur mentalen Beruhigung & Selbstwahrnehmung                               |
| <b>Schnack &amp; Schnack-Iorio</b> | <i>Die Vagus-Meditation</i> – Atemfokussierte Rituale zur Ko-Regulation bei ADHS & vegetativer Unruhe                       |
| <b>Shārṅgadhara Saṁhitā</b>        | Klassische Quellen zur Herstellung & Anwendung von Medhya Rasāyana & Ghee-Präparaten  |
| <b>Slomka, Gunda</b>               | <i>Faszien in Bewegung</i> – Bewegung als rhythmisches Koordinatensystem für nervliche Selbstregulation                     |
| <b>Solden, Sari</b>                | <i>Women with ADHD</i> – Innere Zerrissenheit, Maskierung & emotionale Sensibilität bei ADHS-betroffenen Frauen             |
| <b>Sushruta Saṁhitā</b>            | Grundlagen zu <i>Majjā Dhātu</i> , Nervengewebe & Dosha-Regulation im Kontext geistiger Störung                             |
| <b>Tiwari, Maya</b>                | <i>A Life of Balance</i> – Ernährung, Rituale & spirituelle Praxis zur Stabilisierung von Vāta und Stärkung von Ojas        |
| <b>Winkler, Martin (Dr.)</b>       | <i>ADHS im Erwachsenenalter</i> – Neurologie, Diagnostik & psychotherapeutische Strategien                                  |

#### ❖ Interdisziplinäres Erfahrungswissen

Diese Ausgabe schöpft aus über 20 Jahren integrativer Praxis an der Schnittstelle von:

- psychosomatischer Gesundheitsbildung, Nervensystemarbeit & innerem Weg
- fundierten Ausbildungen in Ayurveda, Yoga, Prāṇāyāma & traumasensibler Atemtherapie
- Dozententätigkeit zu Themen wie ADHS, Selbstregulation, Resonanzpädagogik & Hochsensibilität
- eigener Autorenschaft zu Vāta-Heilung, Reizverarbeitung, Selbstfürsorge & poetischer Gesundheitsbildung

Auch Perspektiven aus Polyvagal-Theorie, Faszienmedizin, Neurodiversitätsforschung und Achtsamkeitspraxis fließen sinngemäß mit ein – nicht als Methode, sondern als Resonanzraum für Rückbindung.

## ★ 18. Weiterführende Impulse – Wenn Schlaf sich entzieht

Schlaflosigkeit ist mehr als nur das Fehlen von Schlaf – sie ist oft ein Zeichen innerer Unruhe, zerrissener Rhythmen und fehlender Rückbindung. Aus ayurvedischer Sicht ist sie eng verbunden mit einem gestörten Vāta-Prinzip, geschwächtem Ojas und einem erschöpften Nervensystem. Doch was ruhelos scheint, will oft nicht „repariert“, sondern gehalten werden. Diese weiterführenden GiveAways laden dich ein, Schlaf nicht zu erzwingen – sondern ihn wieder einzuladen. Mit Wärme. Mit Rhythmus. Mit dir selbst.

### ◆ Nr. 1 – Ayurveda & ADHS bei Erwachsenen

→ Wenn Reizflut, Spannung & Getriebenheit zusammentreffen

- Ayurveda als Orientierung bei Nervosität & Körpersymptomatik
- ideal bei Daueranspannung, Hyperfokus & innerem Druck

### ◆ Nr. 2 – Ayurveda bei kollektiver Erschöpfung

→ Schlaflosigkeit als Ausdruck eines kollektiven Nervenzusammenbruchs

- Erdung, Selbstberührung, tägliche Rituale
- hilfreich bei „Leergefühl“, Sinnlosigkeit & nächtlicher Wachheit

### ◆ Nr. 3 – Ayurveda bei digitaler Überreizung

→ Der Schlaf darf zurückkehren, wenn die Sinne ruhen

- Rituale zur Reizreduktion & mentaler Entlastung
- unterstützend bei Einschlafproblemen durch Bildschirmzeit & Informationsflut

### ◆ Nr. 4 – Ayurveda für den Bauch – Der Sitz des zweiten Gehirns

→ Schlaf beginnt im Bauch – im Samāna Vāta, in der Mitte

- Harmonisierung der Verdauung & nächtlichen Leichtigkeit
- hilfreich bei Unruhe durch Völlegefühl, Blähung, Unverdaulichem

### ◆ Nr. 5 – Gedankenflut & Grübeln – Der Lärm im Kopf

→ Wenn der Geist zu laut wird, bleibt der Schlaf aus

- mentale Entlastung, Atemräume, Rückzug aus der Grübelspirale
- hilfreich bei nächtlichem Wachliegen, Gedankenkreisen & innerer Spannung

### ◆ Nr. 6 – Körperspannung – Wenn das Gewebe spricht

→ Verspannte Muskeln – angespannter Geist

- Vāta-Entlastung über Ölmassage, Wärme und innere Weichheit
- hilfreich bei nächtlichem Zähneknirschen, Muskelanspannung & Startle-Reflexen

### ◆ Nr. 7 – Bindegewebsschwäche & innere Haltlosigkeit

→ Wenn die Hülle keine Ruhe findet

- Verbindung von Haut, Nerven & innerer Stabilität
- hilfreich bei unruhigem Schlafgefühl, Ängstlichkeit & „aus-der-Hülle-fallen“

### ◆ Nr. 8 – Ayurveda & Osteoporose – Knochenweisheit im Wandel

→ Knochen erinnern – auch an die Nacht

- Vāta-Rückbindung durch Struktur, Wärme und nächtliches Ritual
- hilfreich bei innerer Zerbrechlichkeit, Unsicherheitsgefühl & Schlafstörung im Alter

### **Weitere Themen in Vorbereitung & Übersicht aller Ausgaben**

Die GiveAway-Reihe ist kein starres Programm – sondern ein lebendiger Impulsgeber im Wandel der Zeit. Jede Woche erscheint ein neues Thema, inspiriert von den Fragen des Lebens, den Zeichen des Körpers und dem inneren Ruf nach Rückverbindung. Sie greifen körperliche, emotionale, mentale und seelische Prozesse auf – aus ayurvedischer, energetischer und poetischer Perspektive.

 Die vollständige Übersicht aller bereits erschienenen und kommenden Ausgaben findest du hier:

 [akademie-der-weisheit.de/ayurveda-giveaways](https://akademie-der-weisheit.de/ayurveda-giveaways)

## ★ 19. Vertiefende Lektüre zur Heilkunst des Ayurveda der Verfasserin

Die **GiveAway-Reihe** ist eingebettet in die Buchreihe **WEISHEITSWISSEN** – ein mehrjähriges Werk, das klassische ayurvedische Schriften neu erschließt und Heilung als Bewusstseinsweg erfahrbar macht.

Die folgenden Bände erscheinen 2025/2026 und können als vertiefende Hintergrundlektüre zu allen *GiveAways* gelesen und begleitet werden:

📖 **Band VI** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS** – *Caraka Samhitā* / Ordnung, Heilung, Natur. Ayurveda als Lebenskunst jenseits von Symptomen. (Februar 2026)

📖 **Band VII** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DAS WISSEN VOM LEBENDEN KÖRPER** – *Suśruta Samhitā* / Präzision, Anatomie, Balance. Der Körper als Resonanzraum innerer Ordnung. (März 2026)

📖 **Band VIII** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DAS HERZ DES AYURVEDA** – *Aṣṭāṅga Hṛdaya* / Rhythmus, Menschlichkeit, Heilkunst. Ein poetischer Wegweiser zu innerer Stille. (April 2026)

📖 **Band IX** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DAS LICHT DES WEGES** – *Rāmāyaṇa* / Liebe, Hingabe, Rückkehr. Eine spirituelle Lesart des Ramāyaṇa als innerer Pfad. (Mai 2026)

📖 **Band X.1** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **VOM URSPRUNG DER HEILUNG** / Bewusstsein, Rhythmus & innere Wahrheit – 108 Zustände des Menschseins in Ganzheit. (Juli 2025)

📖 **Band X.2** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **IM LICHT DER HEILUNG** / Ein Kompendium zu 1008 Zuständen des Menschseins aus Sicht des Ayurveda. (Juni 2025)

🔗 **Mehr zur Buchreihe WEISHEITSWISSEN:**

[akademie-der-weisheit.de/weisheitswissen](https://akademie-der-weisheit.de/weisheitswissen)

🔗 **Mehr zu allen Buchreihen der AKADEMIE DER WEISHEIT:**

<https://akademie-der-weisheit.de/buecher/>

Für persönliche Rückfragen oder Austausch stehe ich gern zur Verfügung:

© <https://akademie-der-weisheit.de>

Mit herzlichem Gruß



**Kati Voß**

*Nicht jede Unruhe sucht Ruhe.  
Manche sehnt sich  
nach Raum.*

 **Wertschätzung & Spende**

Die GiveAway-Reihe ist ein Herzensprojekt – kostenfrei, aber nicht selbstverständlich.

Wenn dir die Impulse gefallen haben und du etwas zurückgeben möchtest,  
freue ich mich über eine freiwillige Spende:

 [PayPal.me/VossKati](https://www.paypal.com/donate/?url=https%3A%2F%2Fwww.vosskati.de%2Fgiveaway)

Danke für deine Wertschätzung. Sie hilft, dass solche Inhalte weiter entstehen dürfen –  
still, liebevoll und im Dienst der Ganzheit.