

Samstagabend		<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
	17:30 Uhr	Meditieren Sie 20 Minuten.		
	18:00 Uhr	Essen Sie eine frisch gekochte Gemüse- oder Getreidesuppe nach Wahl.		
	19:00 Uhr	Gönnen Sie sich einen Abend ohne Fernsehen, lesen Sie eine leichte Lektüre, spielen Sie mit Kindern oder hören Sie entspannende Musik (Klassik oder Gandharva-Veda), ohne etwas anderes dabei zu tun.		
		Trinken Sie mehrmals heißes Wasser und dazu:		
		Vata-Gewürztee	Pitta-Gewürztee	Kapha-Gewürztee
21:00 Uhr	Machen Sie einen kurzen, ruhigen Abendspaziergang.			
21:30 Uhr	Löschen Sie das Licht, nutzen Sie den Schönheitsschlaf vor Mitternacht.			
Sonntag früh	Aufstehen	Stehen Sie morgens ausgeschlafen ohne Wecker auf.		
		Schlafen Sie nicht länger als:		
		07:00 Uhr	06:30 Uhr	06:00 Uhr
		Trinken Sie ein Glas lauwarmes Wasser mit 1-2 Teelöffel frisch gepresstem Zitronensaft und 1-2 Teelöffel kalt geschleudertem Honig (Naturkostladen).		
		Putzen Sie Ihre Zähne, reinigen Sie Ihre Zunge mit einem Zungenschaber oder Löffel.		
		Machen Sie einen strammen Spaziergang für 30 Minuten oder länger. Gehen Sie schnell, aber ohne sich zu erschöpfen oder durch den Mund atmen zu müssen.		
		mittleres Tempo, nicht weiter als bis zu tieferer Atmung	zügiges Tempo, tiefe Atmung und Schwitzen erwünscht	schnelles Tempo, sehr tiefe Atmung und deutliches Schwitzen erwünscht
				Führen Sie eine Massage mit dem Garshan-Handschuh aus.
		Führen Sie einen Abhyanga durch:		
		sehr warmes gereiftes Sesamöl, Mandelöl oder Vata-Öl	lauwarmes gereiftes Sesamöl, Kokosnussöl oder Pitta-Öl	sehr warmes gereiftes Sesamöl, Olivenöl oder Kapha-Öl.
		langsame Bewegungen mit sanftem Druck	zügige Bewegungen mit mittlerem Druck	schnelle Bewegungen mit kräftigem Druck
		Lassen Sie das Öl ca. 10 Minuten einziehen.		
		Duschen oder baden Sie:		
		gut warmes Wannenbad mit Süßholzpulver	eher kühles Wannenbad mit Gelbwurzpulver (Kurkuma)	gut warmes Wannenbad mit Ingwerpulver
			oder Duschbad	oder Duschbad mit massierendem Strahl
	Duschen und waschen Sie Ihre Haare.			
	Ruhen Sie anschließend im Bett für 20 Minuten	Ruhen Sie im Bett für 10 Minuten	Entspannen Sie sich im Sitzen für ca. 10 Minuten	
	Alternativ für alle Doshas: Meditieren Sie 20 Minuten.			
Vormittags	Frühstück	Frühstücken Sie leicht mit:		
		einem warmen, süßen Getreidebrei	frischem, sonnengereiftem Obst, Getreidebrei	einem gedünsteten Apfel
		Eine Stunde nach dem Frühstück: Trinken Sie alle halbe Stunde heißes Wasser.		
Mittags	12:00 Uhr	Mittagessen: Bitte nur frische Zutaten verwenden und alles frisch zubereiten.		
		leicht verdauliche, warme, vegetarische Kost	vegetarische Kost, Salat vorneweg und warme Hauptmahlzeit	Gemüse- oder Getreidesuppe
		Mittagsruhe.		
	30 Minuten im Bett auf der linken Seite liegen, gerne schlummern	30 Minuten auf dem Sofa entspannen, auf der linken Seite liegen	10 Minuten im Sessel sitzend entspannen	
Nachmittags	Nachmittag	Wenn Sie können und mögen, gestalten Sie den Nachmittag je nach Ihrem Typ und Ihrer Vorliebe ruhig oder aktiv. Trinken Sie nachmittags weiter regelmäßig heißes Wasser, essen Sie abends gerne noch einmal sehr leicht und früh und gehen Sie wieder recht früh schlafen.		