

Reinigung für Körper, Geist, Seele

Yamuna und Olay



Yoga und Rohkost

1. Die Wurzel:

Liebe Yamuna, wie bist Du und Dein Mann Olay auf die Idee gekommen, Yoga und Rohkost miteinander zu kombinieren und als Urlaubsvariante anzubieten?

Yamuna:

Ich hatte schon vor ca. 18 Jahren die Vision, eine Oase für Naturheilkunde



Yoga-/Naturheilkunde-Oase

und Yoga aufzubauen. Ich wollte meinen Mitmenschen die Möglichkeit bieten, sich mit naturheilkundlichen Angeboten zu den Themen Reinigung, Wellness und Yoga etwas Gutes zu tun.

Mein Lebenspartner Olay, der damals schon ein konsequenter Rohköstler war, inspirierte mich vor ca. acht Jahren, wieder vollständig auf die Frischkost umzusteigen.

Gesundheitsurlaub

Da die Rohkost für uns die vitalste und gesündeste Ernährungsform darstellt, wollen wir unseren Gästen die Chance geben, im Rahmen ihres Gesundheitsurlaubes die Rohkost näher kennenzulernen, um am eigenen Körper die positiven Auswirkungen zu erfahren.

2. Die Wurzel: Was hat die Rohkosternährung in Eurem Leben verändert?

3 Monate Saftfasten

Yamuna:

Ich lebte längere Zeit in einem Ashram in Indien, wo ich durch das fast rohkostfreie indische Es-

sen mit viel Ghee und Zucker in Kombination mit wenig Bewegung über zehn Kilo mehr wog als jetzt.

Zurück in Deutschland habe ich dann drei Monate nur mit Frischsäften gefastet. Nachdem die Kilos weniger wurden, begann ich, mich sehr energetisch, zufrieden und kraftvoll zu fühlen. Da wusste ich, dass ich nach dem Fasten auf keinen Fall mehr zurück zur gekochten Kost gehen würde.

3. Die Wurzel:

Und welche Wohlfühleffekte hat Yoga bei Euch ausgelöst?



ENTGIFTUNG

Frei von Rückenschmerzen

Olay:

Bei regelmäßiger Yogapraxis werden die Energien von Körper, Geist und Seele ausgeglichen und zentriert. Nach einer guten Yogasession fühle ich mich energetisch aufgeladen und sehr wohl in meinem Körper.

Die dehnen bzw. kräftigenden Übungen helfen mir, z.B. Rückenschmerzen vorzubeugen, die ich während unserer intensiven Aufbauphase sonst sicherlich bekommen hätte.

4. Die Wurzel: Welche Art von Yoga praktiziert Ihr?

Olay:

Das Yoga, welches wir praktizieren und auch unseren Gästen anbieten, ist dem westlichen Lebensstil angepasst und beschäftigt sich mit fünf grundlegenden Prinzipien: Richtige Ernährung, Körperübungen (Asanas), bewusstes Atmen, Entspannung und Meditation.

Individual-Yoga

Als „kleinstes Yoga-Zentrum der Welt“ unterrichten wir maximal drei Personen. Daher haben wir die Möglichkeit, ganz individuell auf jede/n einzelne/n Yogaschüler/in einzugehen und sie/ihn optimal zu unterstützen und zu fördern.

Zur Vorbereitung für die Asanas praktizieren wir speziell mit Einsteigern und der älteren Generation auch die 5-Tibeter© und zeigen sanfte Übungen, um die Muskulatur zu kräftigen und die Geschmeidigkeit der Gelenke zu erhöhen.

Eine Yogawoche bei uns beinhaltet neben den fünf vorher genannten Schwerpunkten auch das Bhajan- und Mantra-Singen, Einführung in die Philosophie des Yoga und Lesungen aus der Bhagavat-Gita, den Yoga-Sutras und anderen spirituellen Schriften.

5. Die Wurzel: Wie lange und wie oft in der Woche praktiziert Ihr Yoga?

Yamuna:

Wir versuchen, jeden Morgen mindestens eine Stunde Hatha-Yoga zu praktizieren. Da wir jedoch oft Gäste haben, durften wir lernen, in dieser Routine ein bisschen flexibler zu werden. Wenn wir uns danach fühlen, singen wir auch gerne Bhajans und Mantras, was eine Variante des Bhakti-Yogas (Yoga der Hingabe) darstellt.



Darm-, Leber- u. Nierenreinigung

6. Die Wurzel: Neben Yoga bietet Ihr auch Reiki und Massagen an. Welche Erfolge habt Ihr damit erzielt?

Yamuna:

Yoga, Reiki und Massagen unterstützen den ganzheitlichen Heilungsprozess sehr positiv. Aber die größten und nachhaltigsten Erfolge erzielten wir, wenn unsere Gäste zusätzlich ihren Darm mit Hilfe der Colon-Hydro-Therapie sanierten, die Leberreinigung nach A. Moritz durchführten und die Nieren sowie das Blut mit Hilfe von speziellen Kräutertees reinigten. Denn nur wenn Darm, Leber und Nieren optimal arbeiten können, werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und Heilung kann stattfinden.

Manche Besucher fühlten sich wie neugeboren, andere konnten nach langer Zeit mal wieder durchschlafen, Rücken- und Schulterschmerzen sind abgeklungen, das Gewicht normalisierte sich und Verdauungsstörungen verschwanden, um nur einige Erfolge zu nennen.

7. Die Wurzel: Wo lebt Ihr?

Olay:

Wir leben seit Frühling 2006 in unserem wild-romantischen Tal auf der sonnigen Westseite von La Palma, der grünsten der Kanarischen Inseln.

8. Die Wurzel:

Und wo habt Ihr vorher gelebt?

Olay:

Ich habe mich 1998 in der Schweiz abgemeldet und bereiste seitdem auf der Suche nach einem fruchtbareren Paradies mit mildem Klima Europa, Asien, Australien, Afrika, Süd- und Zentral-Amerika, bis ich hier im Jahre 2006 auf der Kanarischen Insel La Palma mein Zuhause gefunden habe.

9. Die Wurzel: Wo bist Du auf die Welt gekommen, aufgewachsen und zur Schule gegangen?

Yamuna:

Ich wurde 1974 in Stuttgart geboren und bin in einem Dorf in der Nähe von Waiblingen aufgewachsen.

In Stuttgart besuchte ich das Wirtschaftsgymnasium.

Anzeige

Duffner Blockbau

Mit Holz und Lehm
gesund und langlebig bauen





Gourmet-Rohkost für Gäste

10. Die Wurzel: Was hast Du nach der Schule beruflich gemacht?

Heilpraktikerin

Yamuna:

Nach dem Abitur ging ich ca. sieben Jahre auf Reisen. Anschließend besuchte ich für vier Jahre die Heilpraktiker-Schule in Tübingen. In der Nähe von Villingen-Schwenningen arbeitete ich als Heilpraktikerin in einem Naturheilzentrum mit dem Schwerpunkt Allergiebehandlung. In dieser Zeit gab ich auch Reiki-Kurse für den ersten bis dritten Grad.

Auf einer weiteren Reise nach Indien absolvierte ich dann die Yogalehrerausbildung im Shivananda-Ashram in Kerala.

11. Die Wurzel: Wie schaut Eure persönliche Rohkosternährung aus?

Quellwasser/Früchtemahl

Olay:

Morgens trinken wir nur Quellwasser, je nach Saison auch einen frischgepressten Fruchtsaft dazu. Ca. um 11 Uhr nehmen wir eine Früchtemahlzeit zu uns, wobei wir maximal drei Früchte miteinander kombinieren.

Ca. um 14 Uhr bereiten wir uns ein Müsli oder einen Smoothie mit Bananen, Mandeln, rohem Sesam-Mus und Honig zu.

Salat mit Avocado, Oliven

Abends gibt es einen leckeren Salat mit Avocados, Essenerbrot und Oliven aus dem Garten. Manchmal essen wir auch herzhaft zu Mittag und abends süß. Wir lieben den Gaumenschmaus, doch meistens versuchen wir unsere Speisen möglichst einfach zu gestalten

und nicht zu viel durcheinander zu mischen. Was kann schon leckerer sein als eine reife und saftige Mango?

12. Die Wurzel: Und wie sieht Euer Rohkostangebot für Gäste aus?

Olay:

Unser Intensiv-Reinigungs-Retreat beinhaltet ein Früchte- und Saft-Fasten mit entschlackenden Kräutertees und Quellwasser. Alle Säfte werden frisch von uns gepresst bzw. entsaftet.

Reichhaltiges Frühstück

Bei der Sanften Heilungs- und Wohlfühlwoche bereiten wir für unsere Gäste liebevoll und kreativ leckere Gourmet-Rohkostmahlzeiten zu. Wie z.B. frischgepressten Ananas- oder Kaktusfeigensaft, Zitronenmelissen-Tee aus dem Garten, ein kleiner Obstteller mit Papaya, Chirimoya und Kakis. Dazu reichen wir ein originalschweizer, aber veganes Birchermüsli mit Saisonfrüchten, Trockenobst, Nüssen und Mandelmilch. Als herzhafte Einlage servieren wir einen Sprossensalat mit knackigem Gemüse, dazu ein selbstgemachtes 17-Kräuter-Pesto ohne Knoblauch mit ein paar Scheiben Dinkel-Essener-Brot, welches wir im Sommer selbst zubereiten. Das wohlgemerkt ist nur das Frühstück! Bis jetzt hat es aber noch niemand alles auf einmal essen können. Die Verpflegung für die Yoga- und Reiki-Kurse ist eigentlich die Gleiche.

Wir legen Wert auf abwechslungsreiche Menüs und bereiten die Mahlzeiten nur aus lokalen und biologischen Lebensmitteln zu.

13. Die Wurzel: Was hat Euch am meisten inspiriert, roh zu essen?

Sinn u. Zweck der Rohkost

Yamuna:

Am meisten hat uns das Friedensevangelium der Essener (S. 72/Nr.124), das in den Geheim-Archiven des Vatikans gefunden wurde, inspiriert und motiviert. Darin werden Sinn und Zweck des Fastens und der Frischkost von Jesus in Gleichnissen erläutert. Uns berührte die Einfachheit, Kraft und Wahrheit der Worte, die uns auf leicht verständliche und einleuchtende Weise erklären, warum wir lebendige Nahrung zu uns nehmen sollten.

14. Die Wurzel: Zu wie viel Prozent ernährt Ihr Euch von Rohkost?

Yamuna:

Wir ernähren uns zu 99% von Rohkost und fühlen uns bei 100% am wohlsten. Ab und an nasche ich mal bei meinem Nachbarn ein kleines Stück Frischkäse.

Kompromiss für Gäste

15. Die Wurzel: Bietet Ihr für Gäste, die nicht nur Rohkost machen wollen, einen Kompromiss an?

Olay:

Als Kompromiss zur veganen Rohkost können wir auch Milchprodukte wie Joghurt, Butter etc. anbieten. Für Gäste, die auch noch etwas anderes zu sich nehmen möchten, gibt es auf La Palma genügend Einkehrmöglichkeiten.

16. Die Wurzel: Welches Angebot neben Yoga, Reiki, Massagen und Rohkost bietet Ihr noch an?

Yamuna:

Im Rahmen des „Intensiv-Reinigungs-Retreats“ stehen folgende naturheilkundliche Anwendungen im

Basenbäder u. Höhlensauna

Vordergrund: Colon-Hydro-Therapie, Leberreinigung, Bioresonanz-Therapie, entschlackende Massagen wie die Honig-Massage und Lymphdrainage, Basenbäder in unserem Wohlfühlpool mit Massagedüsen und die Bio-Höhlensauna.

Die Entgiftung des gesamten Körpers wird optimal unterstützt durch das Früchte- und Saft-Fasten.

Massage-Angebot

Bei der „Sanften Heilungs- und Wohlfühlwoche“ bieten wir Wellness-Massagen wie Hot-Stone-, Ayurveda- und die Afrikanische Rhythmus-Massage an. Pranaheilung, Bachblütentherapie, Yoga und Reiki, sowie alle anderen Behandlungen können für diese beiden Pauschalangebote je nach Wunsch ganz individuell zusammengestellt werden.

17. Die Wurzel: Wie ist Euer Urlaubsdomicil gelegen?

Olay:

Unsere idyllisch gelegene Oase für Naturheilkunde und Yoga VIDYAMOR ist ein kleines Blumenparadies, umrahmt von ca. 250 biologisch bewirtschafteten Obst- und Mandelbäumen und kann nur über einen ca. 5 minütigen Fußweg erreicht werden.

Unser Zuhause liegt in einem wild-romantischen Tal auf rund 800 m.ü.M., windgeschützt und mit Meeresblick, inmitten einer atemberaubenden Landschaft.

Das Besondere bei uns sind die verschiedenen Mikro-Klimazonen, wo sowohl tropische Früchte wie Mangos, Bananen und Chirimoyas als auch Walnüsse, Kirschen und Birnen gedeihen.

18. Die Wurzel: Wer kommt zu Euch und macht bei Euch Urlaub?

Yamuna:

Wir haben ein ziemlich buntes Publikum von jung bis alt, reich bis arm. Aber alle haben eines gemeinsam, sie sind daran interessiert, neue Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden kennenzulernen und zu erfahren. Wir hatten auch schon prominente Gäste bei uns.

19. Die Wurzel: Wie lange kann man bei Euch Urlaub machen und wie viele Gäste nehmt Ihr gleichzeitig auf?

Olay:

Bei uns kann man/frau prinzipiell solange Urlaub machen, wie sie wollen, aber das Minimum ist eine Woche. Beim Reinigungs-Retreat und der Wohlfühlwoche nehmen wir maximal zwei Personen auf. Bei der Yoga-Woche und den Reiki-Kursen beherbergen wir maximal drei Personen.

Gäste-Unterkunft

20. Die Wurzel:

Wie groß ist die Gäste-Unterkunft?

Yamuna:

Unser liebevoll eingerichtetes Gästezimmer mit angrenzendem Duschbad/WC liegt in unserem neu erbauten kleinen Gästehaus mit separatem Eingang und ist mit max. drei Personen zu bewohnen. Die Gästelodge grenzt an unseren privaten Wohnbereich an.

Der Komfort, den wir unseren Gästen bieten können, ist z.B. das Panoramafenster mit Blick auf den Atlantik und der heimelige Schwedenofen sowie die angrenzende kleine Gartenterrasse mit gemütlicher Sitzecke unter einer Weinlaube und bequemen Liegestühlen, die zum Sonnenbaden einladen. Zudem gibt es Solar-Strom, fließendes, energetisiertes Quellwasser, sowohl kalt als auch heiß und einen

kleinen Energiespar-Kühlschrank.

Ein weiterer Komfort ist der direkte Zugang vom Gäste-Bad in die Praxis, wo die täglichen Behandlungen stattfinden.

21. Die Wurzel:

Und welche Jahresdurchschnittstemperatur habt Ihr?

Ewiger Frühling mit 20° C

Olay:

Das Klima auf La Palma ist sehr ausgeglichen, man spricht vom „ewigen Frühling“. Über den Daumen gepeilt könnte die Durchschnittstemperatur bei ca. 20 Grad liegen.

Die Regentage variieren sehr von Jahr zu Jahr. Vor zwei Jahren hatte es drei halbe Regentage im ganzen Jahr, dieses Jahr regnete es 14 Tage am Stück, obwohl noch gar keine Regenzeit war!

La Palma ist das ganze Jahr über ein beliebtes Reiseziel. Es scheint, dass die Nordeuropäer die Wintermonate bevorzugen, während die Südländer in den Sommermonaten, wenn es bei ihnen Zuhause zu heiß ist, nach La Palma reisen. Mir persönlich gefallen die Monate Mai/Juni und September/Oktober am besten.

Die Wurzel: Vielen Dank für das Interview und wir wünschen Euch, dass Euer Paradies weiter wächst.

Kontakt: Vidyamor

Die Oase für Naturheilkunde und Yoga
Yamuna und Olay
Los Jimenos 15
38780 Tijarafe / El Pinar
La Palma, Islas Canarias (Spanien)
Telefon: 0034/671 146 781
olayamuna@vidyamor.com
www.vidyamor.com

