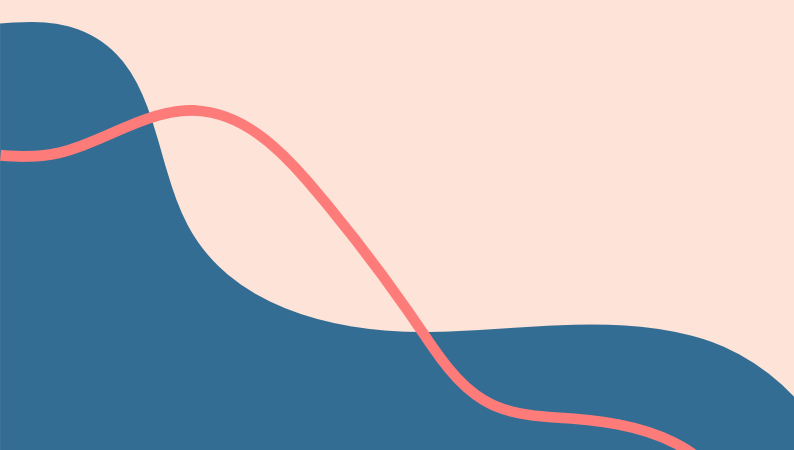


Welches *Dasha* steckt in *Dir* ?

Finde heraus, was dich stärkt





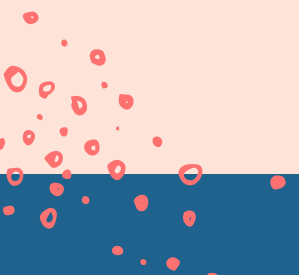
EINLEITUNG

Ayurveda bedeutet übersetzt „Das Wissen vom Leben“ und bietet dir einen Ansatz, um Körper, Geist und Seele besser zu verstehen und ins Gleichgewicht zu bringen.

Mit diesem Guide kannst du dein Dosha (deine Lebensenergie) entdecken und bekommst erste Tipps, wie du mehr Energie findest, emotionales Essen besser verstehst und dich im Alltag unterstützen kannst.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Vielmehr möchte Ayurveda dir zeigen, wie du mit kleinen, machbaren Schritten mehr Balance in dein Leben bringen kannst – so, wie es zu dir und deinem Alltag passt. 🌿

Es ist eine Einladung, dich selbst besser kennenzulernen und einfache Wege zu entdecken, um dein Wohlbefinden zu stärken. Für persönliche Empfehlungen und individuelle Begleitung stehe ich dir gerne in einer Session zur Seite.



DIE DREI DOSHAS



Ayurveda spricht von drei Lebensenergien (Doshas), die in jedem von uns wirken: Vata, Pitta und Kapha. Sie beeinflussen, wie wir uns körperlich und emotional fühlen, was uns stärkt und was uns aus dem Gleichgewicht bringt.

Hier ein kurzer Überblick:

Vata ☯

Luft & Äther

Steht für Bewegung und Kreativität. Es steuert Atmung, Nervensystem, Kommunikation und Flexibilität. Wenn es in Balance ist, fühlst du dich energiegeladener. Im Ungleichgewicht kann es zu Stress, Zerstreuung oder Erschöpfung führen.

Pitta 🔥

Feuer & Wasser

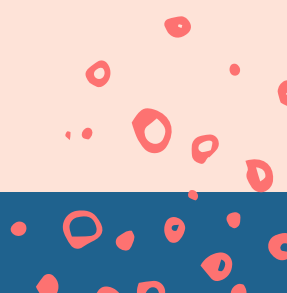
Steht für Stoffwechsel und Transformation. Es reguliert die Verdauung, Körpertemperatur und dein Durchsetzungsvermögen. In Balance bist du fokussiert. Zu viel Pitta kann dich reizbar oder ungeduldig machen.

Kapha 🍃

Erde & Wasser

Steht für Ruhe und Stabilität. Es sorgt für Struktur, Immunität und innere Ausgeglichenheit. In Balance bist du geerdet und zufrieden, im Ungleichgewicht fühlst du dich schwer oder antriebslos.

Die meisten Menschen sind Mischtypen, d.h. zwei Doshas sind besonders stark ausgeprägt.



DEINE *einzigartige* MISCHUNG

Prakriti

Jeder Mensch hat eine
einzigartige Konstitution

-

das nennt Ayurveda
Prakriti. Sie beschreibt die
individuelle Mischung der
Doshas, die dich von
Geburt an prägt.

Vikriti

Äußere Einflüsse wie
Stress, Ernährung oder
Jahreszeiten können dein
Gleichgewicht stören

-

Ayurveda nennt dieses
momentane
Ungleichgewicht *Vikriti*.

Mit diesem Wissen kannst du erkennen, welche Bereiche deines Lebens eine Veränderung brauchen, um wieder in Balance zu kommen.

DAS QUIZ:

Welches *Dosha* steckt in dir ?

Finde heraus, welches Dosha gerade besonders stark in dir wirkt. Wähle bei jeder Frage die Antwort aus, die zu dir passt - es können auch mehrere sein.

1. WAS FINDET MAN NORMALERWEISE IN DEINER HANDTASCHE?

- | | | |
|----------|--|--------------------------|
| A | Notizbuch, Lippenbalsam, Snacks | ☐ |
| B | Wasserflasche, Sonnencreme, Stressball | ☐ |
| C | Handcreme, Buch, Tee | ☐ |

2. DEINE MORGENROUTINE BESTEHT AUS:

- | | | |
|----------|---|--------------------------|
| A | Ruhe und Journaling, ein paar Minuten für mich | ☐ |
| B | Klare To-dos im Kopf, direkt in den Tag starten | ☐ |
| C | Langsam wach werden mit Kaffee oder Tee | ☐ |

3. OHNE WELCHES BEAUTY-PRODUKT GEHST DU NICHT AUS DEM HAUS?

- | | | |
|----------|--|--------------------------|
| A | Gesichtsspray oder Duftroll-On | ☐ |
| B | Sonnenschutz oder farbiger Lippenstift | ☐ |
| C | Feuchtigkeitsspendende Creme oder Lippenbalsam | ☐ |

4. WIE WÜRDST DU DEINE HAARE BESCHREIBEN?

- | | | |
|----------|---|--------------------------|
| A | Fein, neigen zu Trockenheit, fliegen leicht | ☐ |
| B | Glänzend, kräftig, schnell fettend | ☐ |
| C | Dick, schwer, oft glatt | ☐ |

5. DEINE NÄGEL WACHSEN MEIST...

- | | | |
|----------|--|--------------------------|
| A | Brüchig oder trocken | ☐ |
| B | Stabil, wachsen schnell und regelmäßig | ☐ |
| C | Langsam, dick und stabil | ☐ |

6. DEIN KÖRPERBAU IST...

- | | | |
|----------|---|--------------------------|
| A | Schlank, feingliedrig, oft zart | ☐ |
| B | Kraftvoll, athletisch, mit definierter Muskulatur | ☐ |
| C | Robuster, sinnlich und kurvig | ☐ |

7. DEIN SCHLAFVERHALTEN LÄSST SICH SO BESCHREIBEN:

A	Leicht, oft unterbrochen	☐
B	Tief, aber schwer einzuschlafen bei Stress	☐
C	Tief und lang, schläfst wie ein Stein	☐

8. WAS FINDET MAN AUF DEINEM NACHTTISCH?

A	Journal, Stapel Bücher	☐
B	Handy, Wecker	☐
C	Handcreme, Tee	☐

9. WIE REAGIERST DU IN STRESSIGEN SITUATIONEN?

A	Nervös, willst alles auf einmal lösen	☐
B	Ehrgeizig, machst alles noch schneller	☐
C	Ziehst dich zurück, suchst Ruhe	☐

10. DEINE STIMME KLINGT MEISTENS:

A	Sanft, melodisch	☐
B	Klar, durchdringend	☐
C	Warm, beruhigend	☐

11. DEINE LIEBSTEN FREIZEITAKTIVITÄTEN SIND:

A	Kreative Hobbys wie Malen, Schreiben, Yoga	☐
B	Sportliche Herausforderungen wie Wandern, Wettkämpfe	☐
C	Gemütliche Treffen, Spaziergänge	☐

12. WAS VERGISST DU AM EHESTEN:

A	Schlüssel oder Handy – oft in Gedanken	☐
B	Snacks oder Wasser – bist organisiert, aber manchmal zu fokussiert aufs Wesentliche	☐
C	Selten etwas – bist gut vorbereitet	☐

ERGEBNIS:

ZÄHLE DEINE ANTWORTEN:

A = VATA B = PITTA C = KAPHA

Super, jetzt hast du dein Dosha gefunden - die Basis, um kleine Schritte zu einem ausgeglicheneren Alltag zu gehen.

Falls du bei deinem Test ähnlich viele Antworten für zwei Doshas angekreuzt hast, bist du wahrscheinlich ein Mischtyp (z. B. Vata-Pitta oder Pitta-Kapha). Schau dir die Empfehlungen für beide Doshas an und wähle die, die sich gerade für dich passend anfühlen – dein Körper und dein Geist wissen oft ganz genau, was du brauchst.

DEIN *Dosha*

UND *erste* EMPFEHLUNGEN:

Hinweis: Das sind allgemeine Empfehlungen. Hör immer auf deinen Körper und wähle, was sich gut für dich anfühlt.

Vata ☯

Der
Freigeist

Vata steht für Bewegung und Kreativität, aber auch für Unruhe und Trockenheit. Wenn du dich oft zerstreut oder energielos fühlst, ist dein Vata vielleicht aus dem Gleichgewicht.

Was dir guttut:

Wärme:

Trinke morgens gleich nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser.

Regelmäßigkeit:

Plane feste Zeiten für Pausen und Mahlzeiten.

Nahrung:

Wähle gehaltvolle Speisen, die dich stärken z. B. Reis-Linsen-Gerichte oder Ofengemüse.

🍴 **Emotionale Essgewohnheiten:**

Wenn du gestresst bist, neigst du zu Snacks oder vergisst das Essen.

👉 **Tipp:** Halte einfache, beruhigende Mahlzeiten bereit, z. B. eine Scheibe Vollkorntoast mit Mandelmus und Banane oder gekochte Haferflocken mit Honig und Zimt.

♥♥ **Self-Love-Tipp:**

Du bist richtig, so wie du bist. Erwinnere dich: Es ist okay, nicht immer alles im Griff zu haben. Du darfst dir erlauben, langsamer zu machen und einfach zu sein. Deine Kreativität und Leichtigkeit sind dein Geschenk – vertraue darauf, dass du auch in der Ruhe wertvoll bist.



Pitta 

Die Powerfrau

Pitta steht für Feuer und Transformation – du bist organisiert, zielstrebig und voller Tatendrang. Doch wenn Pitta außer Balance gerät, wirst du reizbar, perfektionistisch oder fühlst dich, “als wärst du kurz vorm Überkochen”.

Was dir guttut:

Kühlung:

Trinke Fencheltee oder Wasser mit Minze.

Balance:

Verzichte auf zu viel Schärfe oder Säure in deiner Ernährung.

Entspannung:

Plane bewusst Pausen ein, z. B. 5-Minuten-Lauschen: schließe die Augen und höre auf die Geräusche um dich herum.

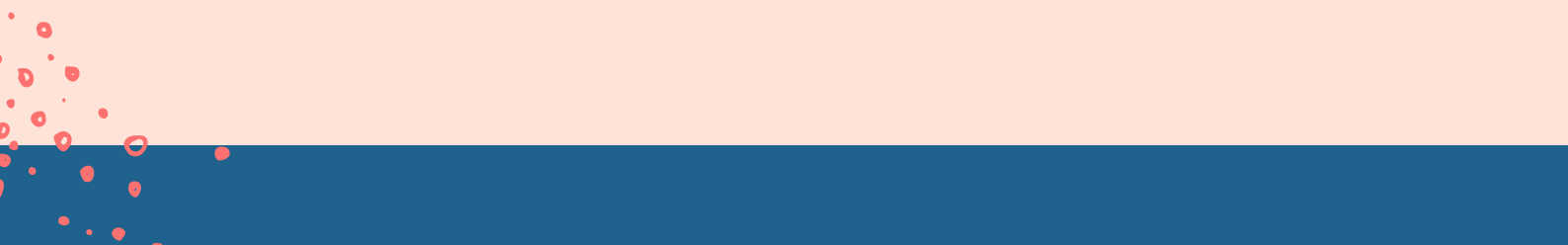
 **Emotionale Essgewohnheiten:**

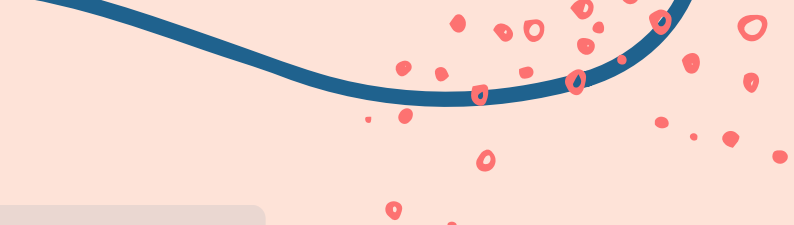
In stressigen Momenten greifst du vielleicht zu würzigen oder sauren Lebensmitteln.

 **Tipp:** Probiere Dattel-Energie-Bällchen oder Kokoswasser/Kokoschips - das kühlt & beruhigt

 **Self-Love-Tipp:**

Du bist genug – auch wenn nicht alles perfekt ist. Erlaube dir, Pausen einzulegen und Dinge einfach gut sein zu lassen. Dein Feuer ist deine Stärke, aber es ist genauso wichtig, liebevoll mit dir selbst umzugehen, wenn du einmal innehalten musst.





Kapha

Die Genießerin

Kapha steht für Stabilität und Ruhe, doch wenn es außer Balance gerät, fühlst du dich oft träge, schwer oder antriebslos. Wenn Kapha in Balance ist, bist du geerdet und ein Ruhepol.

Was dir guttut:

Aktivität: Mehr Bewegung im Alltag, z.B. Nimm die Treppe, statt den Aufzug.

Leichtigkeit:

Wähle trockene, wärmende & leicht verdauliche Speisen, z. B. gedünstetes Gemüse oder Dinkelcracker mit einer Kräuterpaste.

Würze:

Verwende anregende Gewürze wie Ingwer, schwarzer Pfeffer oder Chili.



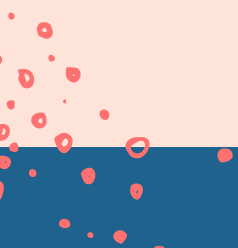
Emotionale Essgewohnheiten:

Kapha neigt zu Komfort-Essen, das schwer im Magen liegt.

 **Tipp:** Probiere stattdessen Apfelscheiben mit etwas Zimt oder eine Handvoll Trockenfrüchte.

 Self-Love-Tipp:

Dein Tempo ist genau richtig. Du musst niemandem beweisen, wie schnell oder effizient du bist. Deine Stärke liegt in deiner Ruhe und Stabilität – erlaube dir, kleine Schritte zu gehen, die sich leicht und gut für dich anfühlen.





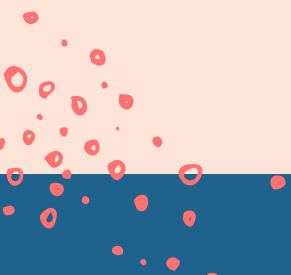
HAST *du* DICH WIEDER ERKANNT?

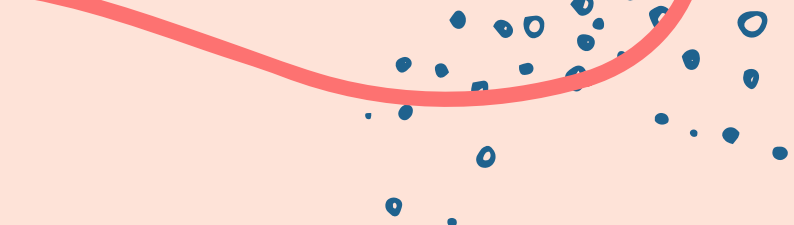
Jeder Mensch ist einzigartig, und was für dich passt, hängt ganz von deinem Alltag und deinen Bedürfnissen ab. Die große Frage ist: Wie kannst du das alles entspannt umsetzen?

Freu dich auf deinen Bonus!

Am Ende dieses Guides findest du einen Wochenplan mit Frühstücksideen – angepasst an dein Dosha.

Viel Freude beim Ausprobieren!





Danke!

... dass du dir die Zeit genommen und meinen Guide gelesen hast!

Ich hoffe, du konntest neue Erkenntnisse über dich gewinnen und fühlst dich inspiriert, erste Schritte in Richtung deiner Dosha-Balance zu gehen. Probier aus, was dir guttut und hör auf dein Bauchgefühl.

Vielleicht hast du beim Lesen auch gespürt: Da steckt mehr drin, als ein paar Empfehlungen.

Manchmal tut es einfach gut, die eigenen Fragen einmal laut zu stellen - und einen Blick von außen zu bekommen.

Und genau dafür gibt es mein *Kennenlerngespräch*.

Wenn du das für dich nutzen magst:

👉 [Hier kannst du dir deinen Termin buchen.](#)

Bis dahin: Bleib dir nah und vertraue deinem Tempo. ❤️



BONUS:

WOCHENPLAN *Frühstück*

Hierbei handelt es sich um einen Beispielplan - passe ihn flexibel an deine Bedürfnisse an!

MONTAG



Vata:

Vollkorntoast mit Mandelmus & Zimt, dazu ein paar Nüsse



Pitta:

Gedünstete Apfelscheiben mit Joghurt (pflanzlich) & gehackten Mandeln



Kapha:

Roggenbrot mit Hummus & Gurkenscheiben, dazu Ingwertee

DIENSTAG



Vata:

schnelle Gemüsepfanne mit einem Spritzer Zitronensaft



Pitta:

Beeren (auch TK) mit Kokosraspeln & Haferflocken



Kapha:

Getoastetes Dinkelbrot mit Zucchini-Scheiben, Curry & Pfeffer

MITTWOCH



Vata:

Ofengemüse (z. B. Kürbis) vom Vortag mit Brot



Pitta:

Lauwarme Quinoa mit Kräutern & Tomaten



Kapha:

Gemüseomelett mit Kräutern & Pfeffer

DONNERSTAG



Vata:

Toast(leicht angewärmt) mit Avocado, Zitrone & Chili



Pitta:

Gedünstetes Obst (z. B. Birne) mit Zimt & Nüssen



Kapha:

Vollkornbrot mit Gemüseaufstrich & dazu warmes Wasser

FREITAG



Vata:

Handvoll Mandeln & kleiner Gemüse-Smoothie (z.B.Karotten) mit Ingwer



Pitta:

Gedämpfter Fenchel mit Salz & Dill, dazu Brot



Kapha:

Reiscracker mit Hummus & Ingwertee

SAMSTAG/SONNTAG

Gönn dir etwas, das dir Freude bereitet, z. B. ein Stück Schokolade, ein besonderes Frühstück oder ein Gericht, das du liebst



Achte darauf, *bewusst* zu genießen, ohne dich zu verurteilen

Rechtlicher Hinweis:

Dieser Guide dient zur Inspiration und kann unterstützend zu deinem eigenen Wohlbefinden beitragen. Er ersetzt keinen ärztlichen oder therapeutischen Rat oder Anweisung. Bitte nutze die Inhalte eigenverantwortlich und wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Anliegen an medizinische Fachpersonen oder Heilpraktiker.

Über *mich*



Hallo, ich bin Katharina!

Volles Leben, voller Alltag - das kenne ich nur zu gut. Als Mutter, Partnerin und Ayurveda-Coach weiß ich, wie leicht wir uns dabei selbst vergessen können.

Meine Reise mit Ayurveda hat begonnen, als ich gemerkt habe, wie sehr mich Stress und hohe Ansprüche aus dem Gleichgewicht gebracht haben. Ich war es leid, ständig mit einem schlechten Gewissen zu kämpfen, vor allem, wenn es um Ernährung ging. Ich wollte nicht länger gegen meinen Körper arbeiten, sondern lernen, ihn zu unterstützen.

Ayurveda ist für mich kein starres Regelwerk, sondern ein Weg, meine Energie zu stärken, meine Rhythmen zu verstehen und mein Wohlbefinden nachhaltig zu fördern – Schritt für Schritt, ohne Druck.

Genau deshalb liebe ich es, Frauen dabei zu begleiten, sich selbst (wieder) mehr in den Mittelpunkt zu stellen.

Ganz nach dem Motto: Tu dir gut!



Katharina