

«Wer im Alltag ein paar Regeln beachtet, macht schon vieles richtig»



Florence Steger
Ayurveda-Spezialistin
im «Giardino» Ascona.

Florence Steger, wem empfehlen Sie eine Ayurveda-Kur?

Eigentlich allen. Da es verschiedene Kuren gibt, können wir ganz individuelle Programme zusammenstellen.

Welches sind die häufigsten Anliegen der Gäste?

Viele haben Probleme mit der Verdauung oder möchten abnehmen, den Bewegungsapparat stärken oder sich regenerieren und verjüngen.

Was ist speziell am Ayurveda by Giardino?

Wir bieten sanfte Detox-, Verjüngungs- und Erholungskuren an. Es werden keine Panchakarma-Kuren im traditionellen Sinn mit Erbrechen, Abführen und Einläufen durchgeführt. Der Gast soll nach der Kur sofort erholt sein.

Ist es nicht schwierig, Ayurveda in unseren Alltag zu integrieren?

Nein. Wir besprechen mit jedem Gast, welche Änderungen sinnvoll und auch umsetzbar sind. Das kann sein, dass man jeweils am Morgen ein Glas lauwarmes Wasser trinkt und am Abend die Füße mit Ghee einölt. Es geht nicht darum, sofort alle Empfehlungen umzusetzen.

Die ayurvedische Küche ist aber schon eine Herausforderung ...

Wer ein paar Grundregeln wie etwa gut kauen, langsam und bewusst essen, auf die richtige Nahrungsmittelmenge achten befolgt, macht schon einiges richtig.