

- A** Abhyanga – liebende Hände machen dem Schmerz schnell ein Ende...
- B** Betten – breit und superbequem. Wer findet das nicht angenehm?
- C** Chinakohl, gedünstet und pikant, hmm, das kitzelt den Gaumen sanft.
- D** Doshas: Vata, Kapha und Pitta – in der Balance sein, in seiner Mitte ...
- E** wie Einlauf – nicht so doll – reinigt den Körper – das ist toll!
- F** Fußbad mit Kräutern – tut sooo gut. Heut' geh' ich wandern mit frischem Mut!
- G** Ghee von innen und außen verwendet – lass' es gescheh'n und der Stress endet.
- H** Haare waschen darfst du täglich, das Öl tropft von den Spitzen, kläglich...
- I** Intensivmassage – wer glaubt das schon – hätte erspart manche Operation
- J** Jaggery versüßt das Leben und Dessert: Inoka gebührt Preis' und Ehr' !!!
- K** Kurkuma, Kardamom und Koriander würzen die Speisen – wie in Sri Lanka
- L** Laufen und gehen und hüpfen und springen – ich fühl' mich wie 20, mag wieder singen!
- M** Massagen täglich – Ajith ist mein Held! Er ist unbezahlbar, nicht zu kaufen mit Geld...
- N** Nasennebenhöhlenreinigung – auch Nasya genannt ist stark mit dem erwähnten einlauf verwandt...
- O** wie Outdoor ist ein Event jeden zweiten Tag, wenn Karin, die Chefin uns Kunst im Wald zeigen mag.
- P** Pures Sein, pures Wohlgefühl, langes Leben – das Team vom AYUBOWAN kann's dir geben .....

- Q** Qual, Querdenker und Querulanten sind hier tabu! Sei freundlich und dankbar – die Stimmung hebt sich im Nu!
- R** Reinigungsdamen – flink und fein - machen uns die Zimmer rein!
- S** Shirodara – der Stirnguss entspannt die Nerven, das ölige Kopftuch darfst du zur Wäsche werfen.
- T** Tee und Wasser, Wasser und Tee sind ständige Begleiter – wohin ich auch geh´ ...
- U** Uditha, der Doktor ist freundlich und weise, erfühlt deinen Zustand am Puls, ganz leise.
- V** Vireka muss auch sein beim Panchakarma – es reinigt den Darm und auch das Karma.
- W** Wie Waage – o Schreck! Mein Gewicht?! In zwei Wochen 5 kg minus – du glaubst es nicht?!
- X** Hier will dir keiner ein X für ein U vormachen. Wir sind hier authentisch – im Weinen und Lachen.
- Y** Yoga am Morgen – Alisa sei Dank – so bleibst du gesund, wirst nie wieder krank!
- Z** Zufrieden, ja glücklich, fahr´ ich nach Haus´. Die kur war erfolgreich, das „Märchen ist aus...“

... in liebevoller Verbundenheit.....

M. C.

Bad Berleburg im März 2021