



# Erwecke den Heiler in dir

*Wenn die Natur der Heiler ist, beginnt die Heilung von innen heraus und berührt die körperlichen, geistigen und spirituellen Ebenen des Wohlbefindens.*

PRAKRITI  SHAKTI

CLINIC OF NATURAL MEDICINE by CGH EARTH

A close-up photograph of a person's face and hands. The person is wearing a white button-down shirt. Their hands are gently holding a small, delicate flower with white and pinkish petals. The background is blurred green foliage, suggesting an outdoor setting.

## Ihr Weg zur Heilung

In den üppig grünen Hügeln von Panchalimedu erwartet Sie eine Oase, die Sie zu ganzheitlicher Heilung führt. Inmitten einer unberührten Umgebung, abseits der Hektik des Alltags nehmen Sie die Ruhe an und lassen sich von uns auf Ihrer transformativen Reise begleiten. Eine Reise, die Sie ein Leben in Einklang mit der Natur entdecken lässt. Eine bewusste Pause vom stressigen und verkopften Lebensstil der modernen **Zeit**. Eine Chance, auf Ihren **Körper**, Ihren **Geist** und Ihre **Seele** zu hören und das wahre Wohlbefinden zu Erlangen. Die Natur ist Inspiration und Beschützer, während Sie sich auf eine heilende Erfahrung vorbereiten, die sich in Ihnen entfaltet.

Das Wohlwollen der Natur ist unsere Kraftquelle, die wir uns in unseren Therapien zu eigen machen. In einer wunderschönen, ruhigen und unberührten Umgebung haben wir das Privileg unsere Behandlungen mit frischer Luft, reinem Wasser, unberührter Erde, viel Sonnenlicht und inmitten ursprünglicher Wälder durchzuführen. Unser Ärzte- und Therapeutenteam widmet sich auf authentische Art und Weise der Praxis des Yoga und der Naturheilkunde und ist in der Lage, Sie durch eine harmonische Phase des geistigen, körperlichen und spirituellen Erwachens zu begleiten. Eingebettet in die Schönheit und Gelassenheit der Natur, nimmt Prakriti Shakti Sie mit auf eine transformierende Reise, auf der der Heiler in Ihnen Sie aus der Unruhe und dem Chaos einer ungesunden Lebensweise ausbrechen und in einen **Zustand** innerer Harmonie und Gelassenheit übergehen lässt.

## Naturheilkunde

Auf dem naturheilkundlichen Weg zur Heilung werden Sie von den schützenden Kräften der Natur umhüllt, und in ihrer seligen Wärme erfahren Sie Heilung in reinster Form. Die Heilkraft der Natur ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Wesens. Diese Kraft in uns hält das angeborene Gleichgewicht aufrecht und fördert die Gesundheit. In dem Maße, in dem unser Lebensstil den natürlichen Lebensweisen widerspricht, wird der angeborene Heilmechanismus geschwächt, was zu schlechter Gesundheit und Krankheiten führt. Die Wiederbelebung der inneren Heilkraft und ihre Stärkung, um den Selbstheilungsmechanismus des Körpers wieder in Gang zu setzen, sind die wichtigsten Schritte in der Naturheilkunde.

Im traditionellen und authentischen Ansatz der Naturheilkunde werden die Therapien allein mit den Elementen der Natur durchgeführt, ohne den Einsatz von Medikamenten und unter Vermeidung aller Verfahren, die die natürlichen Funktionen beeinträchtigen oder schädliche Nebenwirkungen haben. Der Arzt ist ein Lehrer, ein Führer und ein treuer Begleiter, der diesen nicht-invasiven Heilungsprozess unterstützt. Durch ein tiefes Verständnis für die gesundheitlichen Bedürfnisse und den Gesundheitszustand eines Patienten im körperlichen und geistigen Bereich ist ein Heilpraktiker in der Lage, den ganzen Menschen zu behandeln und sehr individuelle Behandlungsprogramme zu verschreiben.





## Behandlungen

Die Vitalität erhält und fördert die Gesundheit und ist die einzige heilende Kraft, die das Ungleichgewicht in Ihrem System beheben kann, das sich nach außen hin in Form von verschiedenen Beschwerden äußert. Die Therapien der Naturheilkunde stärken Ihre Vitalität und führen so zu Heilung und optimaler Gesundheit. Die Elemente der Natur sind die Heilmittel in der Naturheilkunde, und Behandlungen wie Hydrotherapie, Schlammtherapie und Heliotherapie lassen diese Elemente mit dem Körper interagieren und erleichtern Heilung und Verjüngung.

Da es sich um ein Heilsystem handelt, das auf der energetischen Ebene des Körpers arbeitet, Pranayama Kosha genannt, wird die Energiemedizin in die Behandlungsprogramme einbezogen, um den Selbstheilungsprozess zu unterstützen. Verschiedene Massagen werden ebenfalls in den Heilungsprozess integriert, um die Muskeln zu entspannen und die Blutzirkulation zu verbessern. Die Therapien, die von unserem Ärzte- und Therapeutenteam auf ganzheitliche Art und Weise durchgeführt werden, wirken, ohne die natürliche Funktionsweise des Körpers zu stören und haben keine schädlichen Nebeneffekte.



## Behandlungsprogramme

Behandlung von Diabetes  
ab 21 Tagen

Behandlung von hohem Cholesterin  
ab 14 Tagen

Herzgesundheit  
ab 35 Tagen

Behandlung von Bluthochdruck  
ab 14 Tagen

Gewichtsmanagement  
ab 21 Tagen

Naturheilkunde Detox – Stufe 1  
7 - 13 Tage

Behandlung von  
stressinduzierten Störungen  
ab 21 Tagen

Behandlung von Adipositas  
ab 28 Tagen

Punarjani: Steigerung des  
Energielevels  
ab 42 Tagen



## Behandelbare Krankheiten

### Atemwegserkrankungen

Allergische Rhinitis, Sinusitis

14 Tage

Bronchialasthma, COPD, Emphysem

21 Tage

### Erkrankungen des Skeletts und der Muskeln

Rückenschmerzen, Karpaltunnel-Syndrom

14 Tage

Osteoarthritis, Fersensporn, zervikale und lumbale Spondylitis

21 Tage

### Neurologische Störungen

Angstneurosen, Depressionen, Parkinson, Demenz und Alzheimer, Bellsche Lähmung, Multiple Sklerose, Diabetische Neuropathie

21 Tage

Kopfschmerzen und Migräne

14 Tage

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Hoher Blutdruck (Hypertension), Hypotension

14 Tage

Herzerkrankungen, Post Angioplastie / Bypass Rehabilitation, Anämie, nicht heilende Geschwüre

21 Tage

### Hormonelle und Stoffwechselstörungen

Diabetes Mellitus (Typ-II) (ohne Komplikationen), Hoher Cholesterinspiegel (Hypercholesterolaemia), Hohe Harnsäurewerte (Hyperuricemia)

14 Tage

Diabetes Mellitus (Typ-II) (mit Komplikationen), Gicht, untergewichtige Patienten, Adipositas, Anorexia Nervosa und andere Essstörungen,

Hypothyreose

21 Tage



## Behandelbare Leiden

### Magen-Darm-Erkrankungen

Übersäuerung, Verdauungsstörungen, Amöbiasis, Dysentrie chronische Verstopfung, Gastritis, Blinddarmentzündung

14 Tage

Unterernährung, Geschwüre, Reizdarmsyndrom, Kolitis

21 Tage

### Allergische- und Autoimmunerkrankungen

Allergien, rheumatoide Arthritis, systemischer Lupus Erythematosus, Zöliakie, Schuppenflechte

14 Tage

### Gynäkologische Erkrankungen

Menstruationsstörungen, PCOD, Uterusfibroide, Zysten, Endometriose

21 Tage

### Schlafstörungen

Schlaflosigkeit

14 Tage

Schlaf-Apnoe

21 Tage

### Unfruchtbarkeit

Unfruchtbarkeit

21 Tage und mehr

### Rehabilitation

Post-Schlaganfall und postoperative und Suchtentwöhnungs-Programme

21 Tage und mehr



## Unsere Ernährungsphilosophie

Achtsam zu sein mit dem, was und wie man isst, ist ein wichtiger Bestandteil der naturheilkundlichen Lebensweise. Auch in der naturheilkundlichen Behandlung ist eine auf den Gesundheitszustand abgestimmte Ernährungsweise von entscheidender Bedeutung, um den Heilungsmechanismus des Körpers in Gang zu setzen und zu unterstützen. Die Diät- und Fastentherapie in drei verschiedenen Phasen ist eine Behandlungsmethode in der Naturheilkunde. Jede Phase hat ihre eigenen Anforderungen an die Ernährung, um die Ausscheidung, den Wiederaufbau und die Beruhigung zu erleichtern. Bei Prakriti Shakti halten wir uns vollständig an diese Ernährungsanforderungen. Sie bilden die Grundlage für unsere Ernährungsphilosophie. Unser Küchenteam hat sich unter Anleitung unseres Ärzteteams die Vollwertigkeit und Heilkraft der naturheilkundlichen Esskultur zu eigen gemacht. Mit ihrem gastronomischen Fachwissen hat sich diese heilsame Ernährungsphilosophie zu schmackhaften Gerichten entwickelt, die mit gesunden Zutaten zubereitet und auf köstliche Weise serviert werden.





## Rohkost

Rohkost wird oft als ungenießbar empfunden, und die Notwendigkeit, sich rohköstlich zu ernähren, veranlasst viele Menschen, sich gegen das naturheilkundliche System zu entscheiden. Die Küche von Prakriti Shakti definiert die gängige Vorstellung von Rohkost neu, indem sie die Vorteile biologischer und frischer Lebensmittel mit dem feinen Geschmack und der Ästhetik der Haute Cuisine verbindet. Diese feuerlose Küche wurde entwickelt, um ein Rohkost-Gourmet-Erlebnis zu schaffen, das auf den Prinzipien der Diät- und Fastentherapie der Naturheilkunde basiert.

Die Gerichte sprechen alle Sinne an. Von einem traditionellen Kerala Sadya bis hin zu einem köstlichen Brownie haben unsere Köche ein vielfältiges Angebot an Gerichten mit rohen und unverarbeiteten Zutaten kreiert, die von lokalen Bauernhöfen bezogen werden. Ihre Zeit bei Prakriti Shakti wird Ihre Beziehung zum Essen neu definieren, und unter der Anleitung unseres Küchenteams werden Sie in aller Ruhe ein gesundes Ernährungsprogramm entwickeln, das Ihren Lebensstil mit der naturheilkundlichen Lebensweise in Einklang bringt.



## Yoga

Die Behandlung des Körpers alleine kann nur am Rande Lösungen für die Leiden einer Gesellschaft bieten, die von tief verwurzelten mentalen und emotionalen Qualen geplagt wird. Die innere Zerrissenheit der Menschen, die in der Hektik des heutigen Lebens gefangen sind, fordert ihren Tribut an die Gesundheit. Die Synergie zwischen geistigem, körperlichem und spirituellem Wohlbefinden ist das, was wir heute brauchen, um das allgemeine Wohlbefinden zu erreichen und zu erhalten. Yoga, ein therapeutischer Schatz, der seine Wurzeln in der alten indischen Kultur hat, zeigt uns Mittel und Wege, diese Symbiose zu erreichen. Yoga erhält und verbessert die Lebenskraft und Vitalität. Die verschiedenen meditativen Praktiken des Yoga fördern die innere Gesundheit und Harmonie und sind unentbehrliche Schritte auf dem Weg zu einer guten Gesundheit. Als spirituelle Praxis zielt Yoga darauf ab, die individuelle Seele mit der höchsten Seele zu vereinen.





## Yoga Therapien

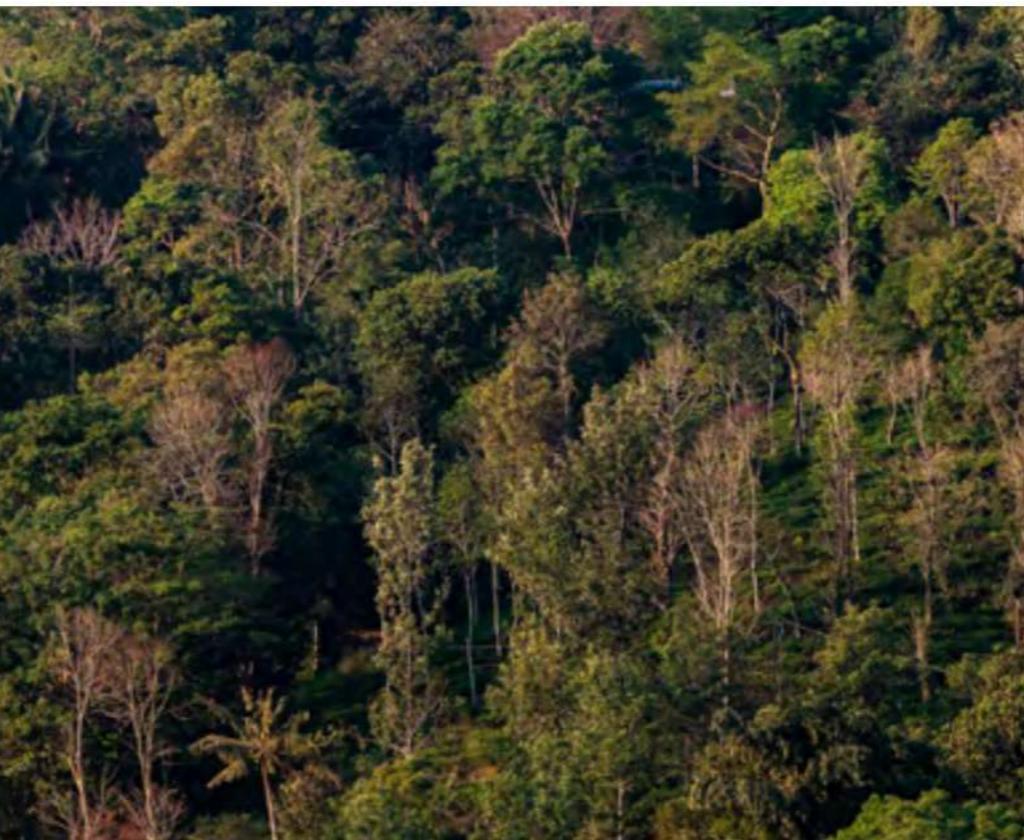
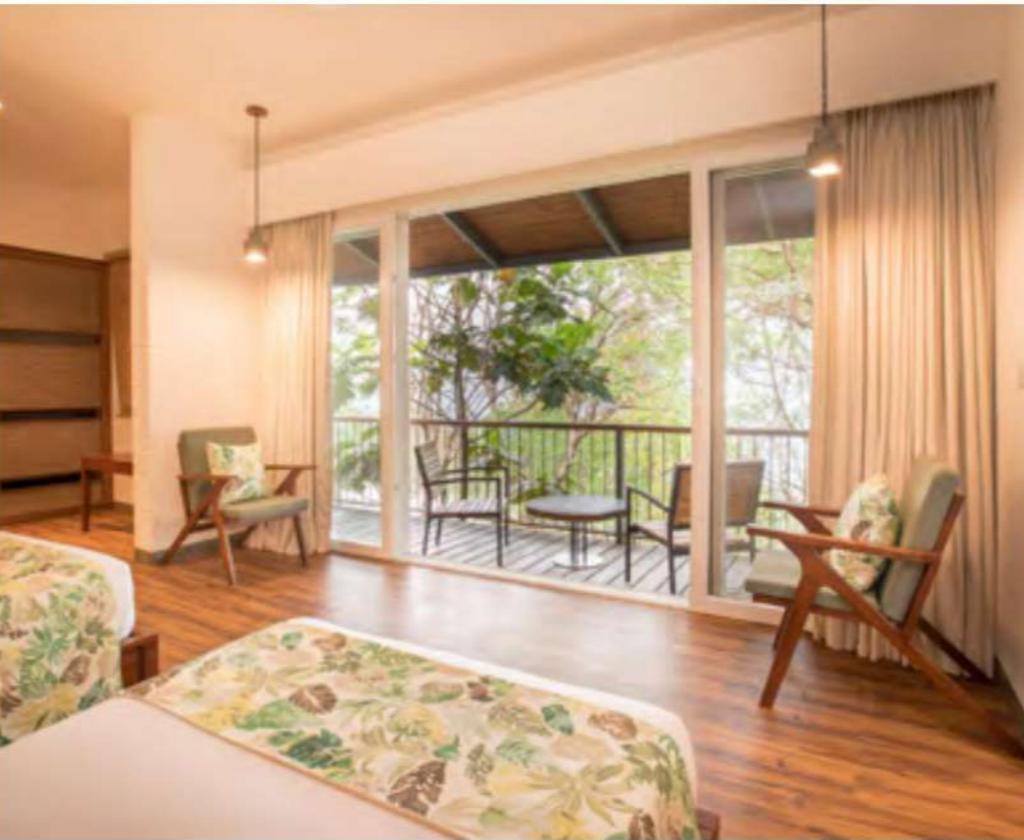
Therapie-Yoga ergänzt und verstärkt die naturheilkundliche Heilung. Gemeinsam bilden Naturheilkunde und Yoga ein komplettes Gesundheitssystem, das Körper, Geist und Seele heilt. Durch die Kombination der verschiedenen Aspekte und Arten von Yoga auf der Grundlage ihrer einzigartigen therapeutischen Ergebnisse haben die Ärzte von Prakriti Shakti eine Reihe von Behandlungsschemata entwickelt, um die Heilung von innen heraus zu erleichtern und bestimmte Gesundheitszustände zu behandeln. Die Programme werden durch die Kombination von fünf verschiedenen Arten von Yoga erstellt. *Soukya Yoga* wird praktiziert, um all Ihre Körperfunktionen in optimaler Gesundheit zu halten.

Bei Prakriti Shakti beginnen die Soukya-Yoga-Sitzungen mit dem ersten Licht der Morgendämmerung, und jeden Tag konzentrieren sich die Übungen auf ein bestimmtes Körpersystem. Samana Yoga wird als personalisierte Yogasitzungen praktiziert, die für jeden Patienten auf der Grundlage seines körperlichen und geistigen Gesundheitszustands entwickelt werden. In den Dharana-Yoga-Sitzungen werden geführte Entspannungstechniken wie Yoga Nidra und zyklische Meditation gelehrt, die helfen, einen erholsamen und doch wachen Geisteszustand zu verstehen und zu erleben. Durch Dhyana Yoga wird den Patienten beigebracht, wie sie meditieren und mit richtiger Atmung in einem Zustand der Ruhe bleiben können. Shudhi Kriyas sind natürliche Reinigungsverfahren, die bei der inneren Reinigung helfen. Sie werden je nach den individuellen Bedürfnissen und während bestimmter Phasen der Behandlung praktiziert.

## Die Umgebung

Die Hügel von Panchalimedu lassen Sie die Pracht der Natur spüren. Der weite blaue Himmel, der die Hügel überspannt, lässt Sie die Stille der Natur erfassen, deren Reinheit sich im langsam aufsteigenden Nebel erfassen lässt. Der Vogelgesang lässt Sie eins werden mit der Natur. Die üppige und vielfältige Flora und Fauna mit all ihren prächtigen Details und intensive Farben ist Ausdruck der Harmonie, die diesem Lebensraum innewohnt. Diese alles durchdringende Harmonie löst Ihre inneren Konflikte und lässt Sie in Frieden und Ruhe leben.



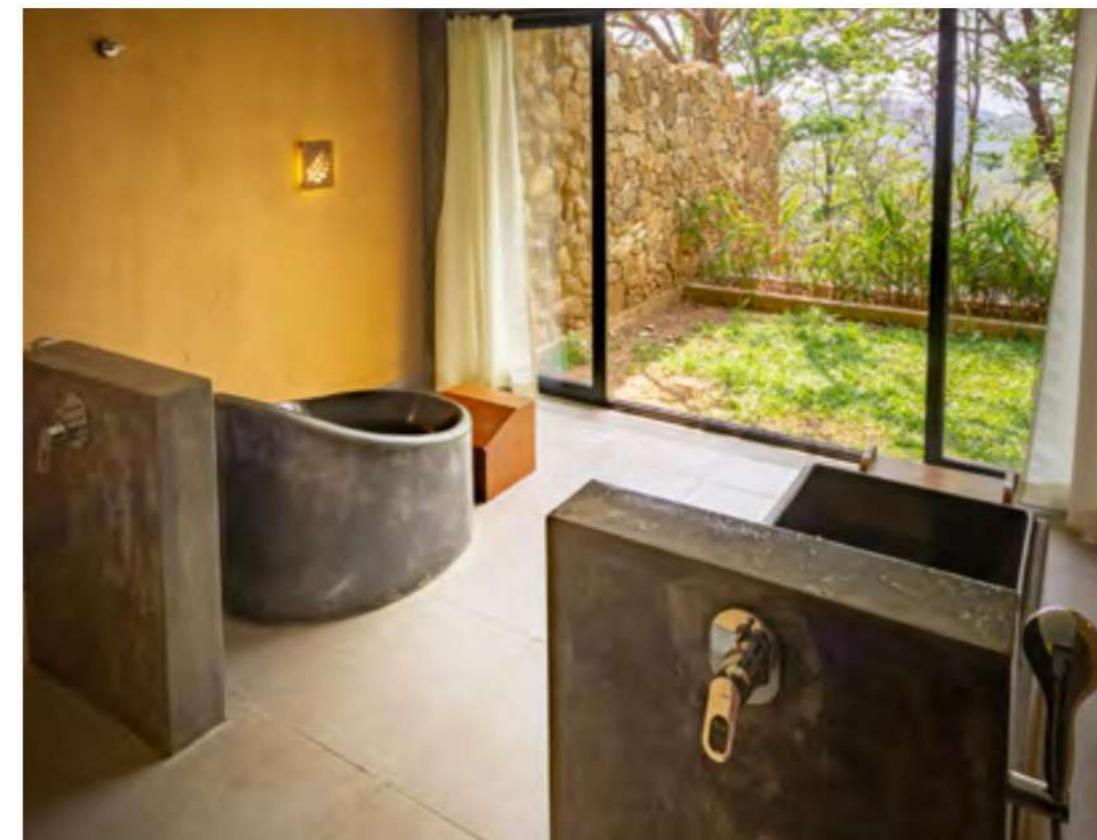




Prakriti Shakti verfügt über 19 Zimmer und einen geräumigen, gut ausgestatteten Behandlungsbereich, der die Therapien und die ärztlichen Beratungen erleichtert. Jedes Zimmer verfügt über einen Balkon, der die Ruhe und die Schönheit von Panchalimedu nach innen bringt. Zu den verschiedenen Behandlungsräumen gehören Therapieräume für Hydrotherapie, Schlammtherapie und Heliotherapie, ein Reflexzonenpfad, Massageräume, Spa-Räume und ein Yogasaal. Wir verfügen auch über eine Bibliothek mit Büchern über Naturheilkunde, Yoga und verwandte Praktiken.

Im goldenen Licht des Sonnenaufgangs ist unser Poolbereich mit Panoramablick auf die Hügel der ideale Ort, um den himmlischen Morgen zu begrüßen. Dieser Gemeinschaftsbereich mit Sitzgelegenheiten im Freien ist zusammen mit dem angrenzenden Restaurantbereich ein Ort, an dem man sich häufig zu gemeinsamen Therapiesitzungen und anregenden Gesprächen trifft. Prakriti Shakti ist mit der Wildnis der grünen Hügel verbunden und verfügt über viele malerische Orte, an denen Sie sich von der Welt zurückziehen und in die Schönheit der Natur eintauchen können.







## CGH Earth Ethos

Die Philosophie von CGH Earth basiert auf unserer Hingabe an die Erhaltung und den Schutz des Landes, seiner Menschen und seiner Kultur. Unser gesamtes Denken und Handeln ist von dieser Verpflichtung gegenüber unserer Umwelt getragen. Wir sehen uns als Kuratoren für eindrückliche Erlebnisse, die aus unserer engen Verbundenheit mit der Natur und der Gemeinschaft hervorgehen. Diese Erfahrungen sind erhebend und transformativ und veranschaulichen unsere Ideologie, dass weniger mehr ist und wahrer Luxus in Einfachheit und Seele verwurzelt ist.

Als Pionier im Bereich des verantwortungsvollen Tourismus in Indien und mit einem glaubwürdigen Hintergrund, der sich über mehr als fünf Jahrzehnte erstreckt, wenn es darum geht, einzigartige Reiseerlebnisse anzubieten, begann CGH Earth vor 12 Jahren mit der Ayurveda-Gesundheitsfürsorge in seinen Krankenhäusern Kalari Kovilakom (zertifiziert und akkreditiert vom National Accreditation Board for Hospitals and Healthcare providers) und Kalari Rasayana.

Und heute bietet Prakriti Shakti Naturheilkunde an, ein weiteres System ganzheitlicher Heilung mit Wurzeln in der einheimischen Weisheit.

Alle von Prakriti Shakti angebotenen Naturheilverfahren beruhen auf den Grundwerten, die das Herzstück des Gesundheitswesens und der Gastfreundschaft von CGH bilden. Diese Werte spiegeln den Geist der Natur und der ganzheitlichen Heilung wider, und diese durchdachte Verflechtung hat dafür gesorgt, dass die Traditionen und das Wissen der lokalen Gemeinschaften und die alte Weisheit als wichtige Säulen in die Arbeit von Prakriti Shakti einfließen und sie bereichern.



## Anreise nach Prakriti Shakti

Prakriti Shakti ist nur 3 Stunden vom internationalen Flughafen Cochin entfernt. Die nächstgelegenen Städte, die Sie von Prakriti Shakti aus besuchen können, sind Kochi und Kottayam. Die nächstgelegenen Bahnhöfe sind Kottayam und Changanassery.

## Klinik-Richtlinien

- Jede Person, die sich bei Prakriti Shakti aufhält, muss einen gültigen Lichtbildausweis mit sich führen (Reisepass, Personalausweis, Führerschein)
- Tragen Sie Ihre medizinischen Berichte und Medikamente, die Sie derzeit einnehmen, bei sich.
- Geben Sie Allergien an.
- Der Konsum von Kaffee, Tee, Alkohol, verpackten Lebensmitteln, nicht-vegetarischen Lebensmitteln, nicht-pharmazeutischen Medikamenten oder Zigaretten und andere Lebensmittel sind in den Räumlichkeiten nicht gestattet. Wir bitten Sie, sich strikt an diese Regel zu halten.
- Wir empfehlen Ihnen, Mobiltelefone, Laptops und andere Kommunikationsgeräte nur in geringem Umfang zu benutzen, um den Geist zu beruhigen. Wenn Sie es jedoch für notwendig erachten, können Sie diese in Ihrem Zimmer oder im Aufenthaltsraum benutzen, ohne andere zu stören.
- Gespräche sollten in einem leisen Ton geführt werden, um eine friedliche Umgebung in der Klinik zu erhalten.
- Wir stellen allen Patienten Kleidung zur Verfügung. Nehmen Sie daher nur die notwendige Menge an Kleidung mit. Da wir uns auf 2500 Fuß über dem Meeresspiegel befinden, wird eine leichte Jacke empfohlen. Wir bitten Sie, die von der Klinik zur Verfügung gestellte Kleidung zu verwenden. Dies dient dazu, die Einheitlichkeit aufrechtzuerhalten, ein Gefühl der Einheit zu schaffen und vor allem, sich vom normalen Leben zu lösen und ganz in den Heilungsprozess einzutauchen.
- Halten Sie sich bitte an die vorgeschriebenen Diäten, dies wird bei Ihrer Heilung helfen.
- Halten Sie sich bitte an die Yoga-Zeiten.
- Bringen Sie bitte bequeme Schuhe mit, um sich in den Räumlichkeiten zu bewegen.
- Bringen Sie Ihre Badekleidung mit, wenn Sie unseren Pool nutzen möchten. Bitte beachten Sie, dass Schwimmen nur auf ärztliche Empfehlung hin erlaubt ist.
- Verlassen Sie das Gelände während Ihres Aufenthaltes nur in Notfällen und lassen Sie sich in jedem Fall von einem Arzt oder einem vom Arzt empfohlenen Teammitglied begleiten. Dies geschieht zu Ihrer eigenen Sicherheit, da Sie eine bestimmte Diät und ein bestimmtes Programm einhalten, das überwacht werden muss.
- Ein Wäschесervice ist vorhanden.



Wenn Ihre Heilungsreise Früchte trägt, entsteigen Sie diesem Kokon ruhigen und glückselig und in guter Gesundheit. Ihr inneres Wesen sprüht vor Freude, Sie gehen robust und widerstandsfähig durch das Leben und Sie haben die Ruhe und Neugier, die Welt in einem neuen, positiven Licht zu sehen. Die Natur wird zu einer beruhigenden und schützenden Kraft, die in Ihnen und um Sie herum lebendig bleibt. Und Ihr inneres Wesen verkörpert wahrhaftig 'Prakriti Shakti' oder 'Die Kraft der Natur'.