

Ayurveda Massage

Giessen

VATA TEST

- Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig
- Ich bin geschäftig und rede schnell
- Mir gehen Dinge schnell unter die Haut
- Ich bin leicht ängstlich und besorgt
- Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen
- Ich handle schnell
- Ich gehe schnell und habe einen leichten Gang
- Ich kann Neues schnell aufnehmen
- Ich kann schlecht etwas auswendig lernen und behalten
- Ich schlafe schlecht ein und wache nachts oft auf
- Ich habe oft trockene Haut
- Ich habe oft kalte Hände und Füße
- Kaltes Wetter ist mir ungemütlich
- Ich neige zu Blähungen oder Verstopfung
- Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer zu

PITTA TEST

- Ich habe einen scharfen Verstand
- Ich neige zu Perfektionismus
- Ich arbeite präzise und methodisch
- Ich folge gern eigenen Vorstellungen und bin gelegentlich eigenwillig
- Ich bin ziemlich schnell ungeduldig, gereizt und werde leicht ärgerlich
- Wenn ich aufbrause, beruhige ich mich schnell wieder
- Ich gehe schnell und zackig
- Mein Haar ist dünn, seidig, blond oder rötlich bzw. frühzeitig ergraut
- Ich habe eine gute Verdauung und vertrage jedes Lebensmittel
- Ich bin mit sechs bis sieben Stunden Schlaf täglich fit
- Ich kann mehr essen als die meisten Menschen meiner Größe
- Ich habe mehr als einmal täglich Stuhlgang
- Ich schwitze leicht
- Bei heißem Wetter fühle ich mich unwohl
- Ich mag kalte Speisen und kühle Getränke

KAPHA TEST

- Andere Leute empfinden meinen Charakter als angenehm
- Es dauert lange, bis ich ärgerlich werde oder gereizt bin
- Ich arbeite geruhsam und gemütlich
- Ich habe ein ausgezeichnetes Langzeitgedächtnis
- Meine Haut ist weich und sanft
- Kühles, feuchtes Wetter und Nebel sagen mir am wenigsten zu
- Ich gehe langsam, fest und sicher
- Ich habe viele dicke oder sanft gewellte Haare
- Mein Schlaf ist tief und fest
- Bei weniger als 8 Stunden Schlaf fühle ich mich tagsüber unwohl
- Ich neige zu Schleimbildung in den Atemwegen und zu Völlegefühl
- Ich habe regelmäßig einmal täglich Stuhlgang, meist morgens
- Ich nehme leicht an Gewicht zu und schwer wieder ab
- Wenn ich beschäftigt bin, kann ich leicht eine Mahlzeit überspringen
- Mein Körperbau ist eher kräftig