



” Vata

kreativ, verspielt, zart

Bewegungsprinzip

Die Natur von Vata hat eine Leichtigkeit und Verspieltheit im Wesen. Der Geist zeigt sich zart, empfindsam, wach und beweglich. Der Körper ist grazil und leicht, das Gesicht fein länglich, die Haare sind eher fein.

Vata Typen blühen mit Kreativität auf, brauchen Abwechslung und genug Freiraum um ausgeglichen zu sein.

Vata Typen besitzen eine besonders sensitive Wahrnehmungsfähigkeit und können leicht überreizt werden. In diesen Fällen muss sich Vata immer wieder neu erden.

Stichwort: Vielbegabung und Hochsensibilität!





Pitta

energisch & sportlich

Transformationsprinzip

Vom Naturell her ist Pitta zielstrebig, scharfsinnig und intelligent. Der Geist zeigt sich mit Leidenschaft, Charisma, Temperament und Leistungsstärke. Der Körper ist sportlich, das Gesicht kantig prägnant, die Haare ergrauen früh.

Pitta Typen brauchen Herausforderungen, Wettbewerb und Anerkennung um ausgeglichen zu sein.

Pitta Typen besitzen sehr gute Führungsfähigkeiten und ein grosses Bedürfnis nach Autonomie. Kann dieses Bedürfnis nicht ausgelebt werden, wirkt diese Energie zerstörerisch nach innen und aussen.

Stichwort: Boreout und Burnout!





Kapha

geruhsam & stark

Stabilitätsprinzip

Vom Naturell her ist Kapha stabil und ausdauernd. Der Geist lässt sich durch Stärke, Ruhe, Zufriedenheit und Toleranz charakterisieren. Der Körper ist stark, das Gesicht symmetrisch wohlgeformt, die Haare voll und kräftig.

Kapha Typen brauchen Zeit für Genuss und Familie, sowie ihren eigenen Rythmus um ausgeglichen zu sein.

Kapha Typen besitzen eine hohe Ausdauerfähigkeit, arbeiten zuverlässig und haben eine praktische Veranlagung. Veränderungen machen Kapha zu schaffen.

Stichwort: Schwere und Depression!

