

AYURVEDA-PRAXIS HERGISWIL



GESUNDHEIT & LEBENSFREUDE

Vata-Test	
Mein Körperbau ist von der Natur her eher schmal und feingliedrig	
Meine Körperkraft ist eher schwach	
Meine Gelenke haben eine Tendenz zum Knacken	
Meine Arme sind von Natur her eher dünn, die Adern treten hervor	
Mein Gesicht ist von der Natur her schmal, die Lippen sind dünn	
Meine Haut ist eher trocken, manchmal etwas rau oder rissig	
Meine Hautfärbung hat eher einen dunklen Teint, eher schnelle Sonnenbräune	
Meine Haare sind eher fein, dünn und eher trocken	
Ich habe eine Neigung zu Blähungen und Verstopfungen	
Mein Stuhlgang ist eher trocken, manchmal schwierig abzusetzen	
Mein Appetit ist eher unregelmässig, gelegentlich vergesse ich das Essen	
In Stress- und Kummersituationen nehme ich eher ab als zu	
Mein Schlaf ist unregelmässig, ich brauche weniger als 7 Stunden Schlaf	
Ich rede gerne und manchmal auch etwas viel	
Hitze inkl. warmer Regen mag ich lieber als Kälte oder Wind	
Ich handle manchmal ohne lange zu überlegen, oft ganz spontan	
Von der Natur her bin ich eher ängstlich, sorgenvoll und unsicher	
Ich mag die Veränderung, das Neue, bin begeisterungsfähig	
Ich mag Kreativität und Flexibilität mehr als Ausdauer und Disziplin	
Ich bin manchmal etwas sprunghaft in den Gedanken	
Es fällt mir leicht, Neues zu beginnen, mehr Mühe bereitet mir das Abschliessen	
In Stresssituationen suche ich eher die Flucht, als den Kampf anzunehmen	
Eine etwas chaotische Ordnung ist mir lieber als eine perfekte	
Materielle Dinge, und auch Geld, bedeuten mir nicht so viel	
Gesamtpunktzahl	

AYURVEDA-PRAXIS HERGISWIL



GESUNDHEIT & LEBENSFREUDE

Pitta-Test	
Mein Körperbau ist von der Natur her athletisch, aber durchschnittlich entwickelt	
Meine Körperkraft ist durchschnittlich, nicht schwach, aber auch nicht bärenstark	
Meine Gelenke sind mittelgross, d.h. durchschnittlich entwickelt	
Meine Arme sind von Natur her weder dünn, noch dick, sondern mittelgross	
Mein Gesicht hat von der Natur her markante Züge, z.B. markantes Kinn	
Meine Haut ist eher warm, feucht, weich, bei Sonne zeigen sich Sommersprossen	
Meine Hautfärbung hat einen rötlichen Teint, Rotfärbung bei Sonneneinstrahlung	
Meine Haare sind eher rötlich, hellbraun oder blond	
Ich habe gelegentlich Durchfall, z.B. bei Stresssituationen	
Mein Stuhlgang ist eher weich, flockig bis flüssig	
Mein Appetit ist meistens gross, werde reizbar, wenn die Mahlzeit ausfällt	
In Stress- und Kummersituationen verändert sich mein Gewicht kaum	
Mein Schlaf ist gut, ich brauche ungefähr 7 Stunden	
Ich argumentiere und diskutiere gerne, ich mag es, Menschen zu überzeugen	
Ich gehe der Hitze und grellen Sonne aus dem Weg, ich mag es eher etwas kühler	
Ich handle schnell, aber stets überlegt mit einem Ziel	
Ich bin von Natur aus dynamisch, leidenschaftlich, impulsiv, manchmal aggressiv	
Ich mag die praktische Veränderung, ich bin ein Machertyp	
Ich mag die realistische Durchsetzung von Ideen, Utopien sind mir fremd	
Ich bin zielgerichtet unterwegs, die Zielerreichung bedeutet für mich Erfolg	
Für das Durchsetzen von Projekten setze ich, falls nötig, meine Ellbogen ein	
In Stresssituationen nehme ich den Kampf an, ergreife nicht die Flucht	
Ich habe einen Hang zur Perfektion, möchte das auch gerne bei den anderen	
Mir sind materielle Dinge, inkl. Geld, wichtig	
Gesamtpunktzahl	

AYURVEDA-PRAXIS HERGISWIL



GESUNDHEIT & LEBENSFREUDE

Kapha-Test	
Mein Körperbau ist von der Natur her eher schwer und kräftig entwickelt	
Meine Körperkraft ist sehr gut	
Meine Gelenke sind gut und fest entwickelt	
Meine Arme sind von Natur aus kräftig und breit entwickelt	
Mein Gesicht ist eher füllig, mit gleichmässigen Zügen und eher weichem Gewebe	
Meine Haut ist weich, etwas ölig oder fettig	
Meine Hautfärbung ist eher hell, keine schnelle Sonnenbräune	
Meine Haare sind eher fest, dick und dunkel oder schwarz	
Ich habe eine eher träge Verdauung, nicht jeden Tag Stuhlgang	
Mein Stuhlgang ist manchmal etwas klebrig, brauche dann die Klosettbürste	
Mein Appetit ist nicht sehr gross, Essenszeiten orientieren sich nach Gewohnheit	
In Stress- und Kummersituationen nehme ich tendenziell zu	
Mein Schlaf ist gut, ich brauche mindestens 8 Stunden	
Meine Sprechweise ist eher langsam und gemächlich	
Nasskaltes Wetter ist gar nichts für mich, viel lieber mag ich Wärme	
Ich handle eher etwas langsam und bedächtig, meistens aber gut überlegt	
Ich bin von Natur aus gelassen, liebe Harmonie, Friedfertigkeit und Toleranz	
Ich mag die Konstanz, Sicherheit und Berechenbarkeit, weniger aber Veränderung	
Ich mag durchgedachte und mit Sorgfalt geplante Vorhaben	
Ich lasse mich von Zielen nicht stressen, es braucht alles seine Zeit	
Für das Durchsetzen von Projekten setze ich auf Dialog, Konsens, Kompromiss	
Ich lasse mich von Stresssituationen nicht ablenken, bleibe ruhig und gelassen	
Ich bin weder Perfektionist noch liebe ich das Chaos	
Mir sind materielle Dinge, inkl. Geld, wichtig, sie geben mir Sicherheit	
Gesamtpunktzahl	