

# VITA SABINE SANOGO

*Ayurveda – die Jahrtausende alte Erfahrungsmedizin mit dem Ziel, ganzheitlich den Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen für ein gesundes und langes Leben.*

---

## आयुर्वेद

Ayurveda (sanskrit)

*Ayurveda und Reiki zeigen mir, mit einer bloßen, achtsamen Berührung kann man die Wirkung der Liebe spüren und sich ihres höchsten Wertes bewusst sein.*



Durch meine Eltern habe ich die Energiearbeit Reiki kennengelernt. Diese neue Erfahrung hat mir wahrhaftig eine neue Welt eröffnet. Ich spürte, dass ich mit meinen bloßen Händen anderen Menschen und mir selbst etwas „geben“ kann.

Meine Energiearbeit nutzte ich zuerst hauptsächlich für mich selbst. Sie half mir mich zu entspannen, abzuschalten und den stressigen Alltag auszugleichen.

Nach einiger Zeit habe ich die Reiki-Energie auch an andere Menschen weitergegeben und sehr positive Rückmeldungen erhalten. Ich wusste, dass ich in diese Richtung weiter gehen werde und dem stärker werdenden Wunsch mit den Händen zu „geben“, weiter folgen wollte.

Da ich mich auch sehr für Ayurveda – das indische Wissen über die Gesundheit – interessierte, verstand ich, dass ich die Energiearbeit meiner Hände mit den gesundheitsfördernden Ayurveda Massage vereinen kann. Ich entschloss mich, ganz bewusst, eine neue Richtung einzuschlagen, kündigte meinen Job und meldete mich für die Ausbildung zur Ayurveda Wellness Praktikerin an.

In dieser Zeit durfte ich die Anwendungen und den respektvollen Umgang der ayurvedischen Schönheits- und Gesundheitspflege erleben und erlernen. In dieser wunderbaren Zeit lernte ich viel über mich selbst und meinen „Selbstwert“. Mir wurde sehr bewusst, dass es ein Geschenk ist, mit ganzheitlichen Massagen Stress zu reduzieren und Positives zu bewirken.

Die Abschlussprüfung meiner Ausbildung an der Rosenberg Ayurveda Akademie setzte ein Praktikum voraus. Ich entschied mich für ein Ayurveda Kur Resort in Kerala/Indien, um die Anwendungen im Ursprungsland des Ayurveda zu erleben. In diesem 3-wöchigen Praktikum hospitierte ich bei Erstgesprächen für die Therapieplanung der Ayurveda Ärzte und durfte eine Therapeutin begleiten und die erlernten Massagen mit ihr gemeinsam anwenden.

Wie schön ist es, sich selbst und anderen äußerlich und innerlich Gutes zu tun. Es ging nicht nur um die Massagetechniken. Da waren neue Erfahrungen wie das Singen von Mantras, Yoga, die Anwendung von ganzheitlicher ayurvedischer Schönheitspflege sowie der täglichen Gesundheitsroutine.

Diese Erfahrungen haben sich tief in mir verankert und bei jeder Ayurveda- oder Reiki-Anwendung bin ich dankbar, für das Geschenk, mit diesem Wissen und der Energie arbeiten zu dürfen.



## Meine Ausbildung

**2004** Reiki 1. Grad bei Reiki Meister Adolf Letz

**2005** Reiki 2. Grad bei Reiki Meister Adolf Letz

**2008** Ausbildung zur Ayurveda Wellness Praktikerin in der Rosenberg Ayurveda-Akademie in Birstein.

**2008** Praktikum Ayurveda-Kur-Resort in Kerala/Indien