



AYURVEDA PRAXIS VINOD BATRA
 Holzmeisterstrasse 6; A-5071 Wals
www.batra.at; 0664 54 28 144

Kurzdoshabestimmung Ayurveda

KÖRPERLICHE MERKMALE	EIGENSCHAFT 1	EIGENSCHAFT 2	EIGENSCHAFT 3
KÖRPERBAU:	schlank, feingliedrig "	mittel, durchschnittlich "	schwer, stämmig "
GEWICHT:	eher untergewichtig "	durchschnittlich "	eher übergewichtig "
HAUT:	trocken, kalt, "	warm, weich, fettig, "	glatt, feucht, kühl, "
	dunkler Teint, "	rötlich-sommersprossig, "	blaß .bis weiß "
	wird leicht braun "	leicht Sonnenbrand "	langsam bräunend "
HAARE:	trocken "	fettig, weich, "	dick, kräftig, dicht, "
	dünn "	glatt, "	fettig, "
	gekräuselt "	früh grau "	gelockt "
AUGEN	klein "	durchdringend "	groß "
PHYSIOLOGISCHE MERKMALE			
APPETIT:	schwankend "	übermäßig "	Mäßig "
	plötzlicher Hunger "	reizbar, "	gleichbleibend "
	wenig "	wenn Essen ausfällt "	" "
DURST:	veränderlich "	viel "	wenig "
VERDAUUNG:	schwach, unregelmäßig "	rasch, sehr gut "	gut, langsam "
PSYCHOLOGISCHE MERKMALE			
AUSDAUER:	schnell verbraucht "	gute Einteilung "	groß "
KÖRPERTRAINING:	leichtes bevorzugt "	leistungsorientiert "	minimale Anstrengung "
REAKTION bei STRESS & BELASTUNG:	nervös, unruhig "	reizbar, aggressiv "	lethargisch, "
	besorgt "	wütend "	zögerlich "
	Stimmungsschwankung "	Mißgunst, Entrüstung "	läßt Dinge auf sich "
	verspannte Muskulatur "	Kopfschmerzen "	beruhen "
		Sodbrennen "	Trägheit und Schwere "
SUMME:	VATA	PITTA	KAPHA