



AYURVEDA RESORT
MANDIRA

Dosha-Test



vata

ÄTHER & LUFT



pitta

FEUER & WASSER



kapha

WASSER & ERDE

Beantworten Sie die untenstehenden Fragen, indem Sie die entsprechenden Punkte pro Frage in der rechten Spalte eintragen. Rechnen Sie nach Beantwortung aller Fragen die Gesamtpunkte des jeweiligen Dosha-Typs zusammen.

1 = nicht zutreffend

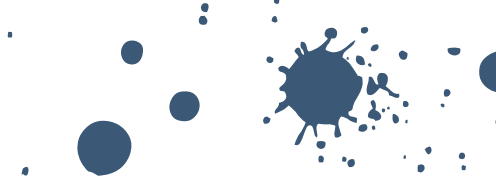
2 = eher nicht zutreffend

3 = mäßig zutreffend

4 = eher zutreffend

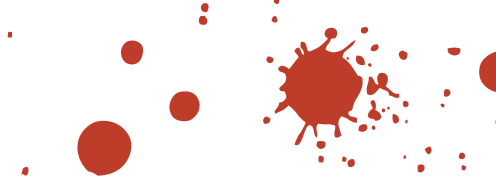
5 = sehr zutreffend

Vata



Ich habe einen zarten Körperbau; zunehmen ist für mich schwierig	
Ich neige zu trockener, dünner, kühler Haut, vor allem im Winter	
Ich handle rasch	
Ich merke mir Dinge schlecht	
Ich bin ideenreich, mein Geist ist rege, aber manchmal bin ich auch rastlos	
Ich greife schnell neue Informationen auf	
Ich habe Entscheidungsschwierigkeiten	
Meine geistige und körperliche Energie kommt schubweise, ich bewege mich schnell und lebhaft	
Meine Hände und Füße sind schnell kalt	
Ich mache mir oft Sorgen und bin eher ängstlich	
Kaltes Wetter macht mir zu schaffen	
Ich werde als redselig bezeichnet und spreche in einem schnellen Tempo	
Meine Stimmung ändert sich schnell und ich bin sehr stimmungsabhängig	
Ich habe Schwierigkeiten beim Einschlafen und wache nachts oft auf	
Ich neige zu Verstopfungen und Blähungen	
Ich bin leicht erregbar	
Meine Ess- und Schlafgewohnheiten sind unregelmäßig	
Ich lerne schnell, vergesse aber auch schnell wieder	
Ich tendiere dazu, schnell zu gehen, mein Gang ist leichtfüßig	
Ich bin begeisterungsfähig und lebhaft	
Ich reise sehr gerne	
Ich liebe es, neue Kulturen kennenzulernen	
Sparsam mit Geld umzugehen, ist nicht meine Stärke	
Auf beruflicher Ebene treffen folgende Eigenschaften auf mich zu: kreativ, einfallsreich, flexibel, rasch, schnelle Auffassungsgabe, ich arbeite gerne an mehreren Sachen gleichzeitig	
GESAMTPUNKTEZAHL VATA	

Pitta



Mein Haar wird durch eine dieser Eigenschaften beschrieben: blond, sandfarben oder rötlich, Haarausfall, frühzeitig grau, dünn, glatt, seidig

Ich habe einen großen Appetit und kann große Portionen essen

Ich würde mich als sehr fleißig beschreiben

Ich würde mich als sehr genau und ordentlich beschreiben

Ich habe einen starken Willen

Heißes Wetter bekommt mir schlechter, ich fühle mich eher schlapp

Ich bin eher ungeduldig

Ich bin schnell gereizt

Ich schwitze schnell

Manche Menschen beschreiben mich als stur

Ich neige zu Perfektionismus

Ich fühle mich unwohl, wenn ich eine Mahlzeit überspringe oder mein Essen verspätet bekomme

Meine Verdauung ist regelmäßig und ich neige eher zu Durchfall als zu Verstopfungen

Ich bin zwar schnell aufgebraust, vergesse den Vorfall aber auch schnell wieder

Ich liebe Speiseeis und eiskalte Getränke

Ich liebe Herausforderungen und verfolge meine Ziele ehrgeizig

Scharfes und stark gewürztes Essen bekommt mir nicht so gut

Ich sollte toleranter sein, als ich es bin

Mir ist drinnen eher zu warm als zu kalt

Ich bin anderen und mir selbst gegenüber eher kritisch

Zum Ausgleich betreibe ich gerne Sport

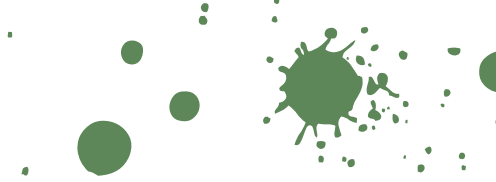
Ich trete gerne in einen Leistungswettstreit und „duelliere“ oder messe mich mit anderen

Geld ist mir wichtig

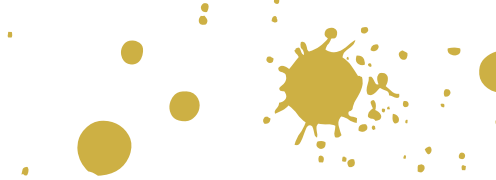
Auf beruflicher Ebene treffen folgende Eigenschaften auf mich zu: ehrgeizig, „Macher“, selbstständig, gutes Auftreten bzw. Ausstrahlung, gute Kommunikationsfähigkeit, gerne in einer führenden Position

GESAMTPUNKTEZAHL PITTA

Kapha



Ich habe einen kräftigen Körperbau	
Abnehmen fällt mir schwer, ich nehme schneller zu als andere	
Eine Mahlzeit zu überspringen, ist für mich kein Problem	
Ich bin ruhig und gelassen, man bringt mich schwer aus der Fassung	
Ich habe einen tiefen Schlaf	
Ich fühle mich nach dem Essen oft schlapp, da mein Magen bedächtig arbeitet	
Ich neige eher zu Verschleimung, Trägheit, Asthma, Nebenhöhlenentzündung	
Ich mag feuchtkaltes Wetter nicht	
Ich habe eher dichtes, dunkles, gewelltes Haar	
Ich rege mich nicht oft auf	
Ich brauche mindestens 8 Stunden Schlaf	
Ich esse mit Bedacht, methodisch und ohne Hast	
Ich bin ein heiterer, umgänglicher, herzlicher	
Weil ich mir alles merke und selten vergesse, bin ich oft auch nachtragend	
Meine körperliche Ausdauer, Kraftreserven und Stehvermögen sind sehr ausgeprägt	
Meine Haut ist eher blass, glatt und weich	
Ich lerne zwar langsamer, merke mir dafür alles sehr gut	
Generell habe ich einen eher gemächlichen Schritt	
Ich neige zu Übergewicht und Fülle	
Mein Arbeits- und Lebensstil ist gelassen und ruhig	
Ich schlafe gerne lang und komme morgens schlecht in die Gänge	
Ich bin ein Genießer	
Mit Geld gehe ich sehr sparsam um	
Auf beruflicher Ebene treffen folgende Eigenschaften auf mich zu: beharrlich, ausdauernd, Fels in der Brandung, gut organisiert, strukturiert, gut für Routinearbeiten, Akten-Aufarbeitung u. Ä. einsetzbar – ich arbeite alles Schritt für Schritt ab	
GESAMTPUNKTEZAHL KAPHA	



Tragen Sie die jeweilige **Gesamtpunkteanzahl** hier ein – das Dosha mit der **höchsten Punkteanzahl** entspricht ihrem **Hauptdosha** – bei ähnlicher Punkteanzahl sind Sie ein **Mischtyp**:

Vata	Pitta	Kapha

Für eine exakte Analyse Ihres Dosha-Typs empfehlen wir eine Pulsdiagnose und Anamnese bei einem Ayurveda-Spezialisten:

Ayurveda Medizin & TCM im Mandira Bad Waltersdorf, Steiermark (mandira-ayurveda.at)

Mehr zur Dosha-Lehre erfahren Sie unter:

Vata – Pitta – Kapha: Konstitutionstypen in Balance bringen (mandira-ayurveda.at)



*Sunrizing
my Soul*