

Category	✓ Vata	✓ Pitta	✓ Kapha
Project Approach / Herangehensweise an Projekte	Slim, Lanky, Slender / Schlank, schlaksig, schlank	Medium, Symmetrical, Lean/Mittel, symmetrisch, schlank	Full-Figured, Big-Boned, Stocky/Vollschlank, großknochig, stämmig
Weight / Gewicht	Low: Hard to gain / Niedrig: Schwer zuzunehmen	Moderate: Easy to maintain and lose,moderat Gewichtleicht zu halten und zu verlieren	Big, Calm, Moist, White, Soft/Groß, ruhig, feucht,
Face / Gesicht	Oval	Heart Shaped/ herzförmig	Round/Square/Rund/Eckig
Eyes / Augen	Small, Dry, Active, Brown, Black/Klein, Trocken, Aktiv, Braun, Schwarz	Medium, Sharp, Bright, Light Colored, Redness/Mittel, scharf, hell, wach, Rötung	Big, Calm, Moist, White, Soft/Groß, ruhig, feucht,
Teeth / Zähne	Small, Irregular, Spaces / Klein, Unregelmäßig, Zwischenräume	Medium size, Slight Yellowing/Mittelgroß, leicht gelblich	Healthy, White, Strong Gums/Gesundes, weißes, kräftiges Zahnfleisch
Hair / Haare	Dry, Brittle, Thin, Frizzy / Trocken, Spröde, Dünn, Kraus	Straight, Oily, Grey, Red, BaldingGlatt, Fettig, Grau, Rot, Glatzenbildung	Full, Oily, Curly, Lustrous/ Voll, fettig, lockig, glänzend
Complexion / Hautbild	Thin, Dry, Rough, Cold / Dünn, Trocken, Rau, Kalt	Rosy, Freckles, Acne, Warm/Rosig, Sommersprossen, Akne, Warm	Pale, Even, Oily, Clammy/Blass, ebenmäßig, fettig, feucht
Nails / Nägel	Dry, Brittle, Cracked, Striated/Trocken, Spröde, Rissig, Gestreift	Flexible, Soft, Pink/Flexibel, weich, rosa	White, Strong, Smooth/Weiß, kräftig, glatt
Appetite / Appetit	Variable, Light/ leicht und variabel	Strong, Voracious/ Stark, unersättlich	Slow, Consistent/Langsam, beständig
Digestion / Verdauung	Irregular, Gas & Bloating: Unregelmäßig, Blähungen und Völlegefühl	Quick, Burning at times/Schnell, manchmal brennend	Slow, Steady/Langsam, stetig
Elimination / Ausscheidung	Irregular, Constipation / Unregelmäßig, Verstopfung	Often, Loose at times/ Oft, manchmal locker	Slow, Sluggish/Langsam, träge
Sleep / Schlaf	Light, Easily Awoken, Broken: Leicht, leicht erweckbar gebrochen	Sound, Deep, Early Riser: Gesund, Tief Frühaufsteher	Deep, Prolonged, Naps/Tief, lang, Nickerchen
Body Temperature / Körpertemperatur	Cold - especially in the hands & feet: Kalte Hände und Füße	Warm and at times over-heat/Warmherzig und manchmal überhitzt	Adaptable but don't enjoy cold & wet climates/ Anpassungsfähig, aber mag kein kaltes und nasses Klima
Speech / Sprache	Rapid, Vacillating, Excited: Rasant, schwankend, aufgeregt	Focused, Direct, PenetratingKonzentriert, direkt, durchdringend	Thoughtful, Calm, Monotonous/Nachdenklich, ruhig, monoton
Under Stress / Unter Stress	Overwhelm, Anxiety, Worry/Überwältigung, Angst, Sorge	Focused, Problem Solving, Irritable, Aggressive Konzentriert, Problemlösungsorientiert, Reizbar, Aggressiv	Withdrawal, Paralysis, Stubborn, Reclusive/ Zurückgezogen, gelähmt, stur, zurückgezogen
Mental / Geistig	Uplifting, Lively, Restless, Creative, Enthusiastic/Erhebend, Lebhaft, Ruhelos, Kreativ, Begeistert	Dynamic, Intense, Purposeful, Judgmental, Sharp /Dynamisch, Intensiv, Zielstrebig, Urteilsstark, Scharfsinnig	Steady, Calm, Slow, Easy Going, Empathetic/ Stetig, ruhig, langsam, gelassen, einfühlsam
Memory / Gedächtnis	Short Term, Scattered: Kurzfristig, Verstreut	Sharp, Selective/Scharf, selektiv	Slow, Longterm/ Langsam, langfristig
Hobbies / Hobbys	Art, Creativity, Varied / Kunst, Kreativität, Abwechslungsreich	Sports, Competitive, Extreme/Sportlich, Wettkampforientiert, Extrem	Introverted/Introvert
Relationships / Beziehungen	Many Connections, Light & Casual/ Vielfältige Verbindungen Locker & Lässig	Intense, Selective, Intentional/Intensiv, Selektiv, Zielstrebig	Loyal, Few & Longterm/Loyal, wenige & langfristig
Project Approach / Herangehensweise an Projekte	Various Projects, Oscillating, Experimental, Lacks Completion/ Verschiedene Projekte, Oszillierend, Experimentell, Unvollendet	Rises to Challenges, Dynamic, Focused, Leadership Stellt sich Herausforderungen, dynamisch, fokussiert, Führung	Slow, Steady, Reliable, Procrastination/Langsam, stetig, zuverlässig, prokrastinierend
count your points:	Total Vata / Gesamt Vata	total points:	
	Total Pitta / Gesamt Pitta		
	Total Kapha / Gesamt Kapha		
	Dominant Dosha = Highest of Vata, Pitta, Kapha		
	Sekundäres Dosha = Zweithöchster Wert, then you are a mixed type		
			openyourheart-yoga, Berlin
			Yoga, Sound & Ayurveda Lifestyle
			Berlin based