



AYURVEDA & THERAPIE NEWSLETTER

29

Herzlich Willkommen zu meinem 6. Newsletter in 2017

**Ich wünsche Ihnen eine Licht-ahnende Wintersonnenwende
und eine friedliche Weihnachtszeit.**

Ayurvedisch befinden wir uns vom 22. Dezember bis 21. Februar im Winter und
der **Vata/Kapha-Zeit**.

Schränken Sie im Winter schwerverdauliche Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Eis und sehr fette Nahrungsmittel nach Möglichkeit ein, da sie Kapha erhöhen. Dadurch können Sie Schnupfen und/oder Nebenhöhlen-Erkrankungen im frühen Frühjahr umgehen.

Meiden Sie generell alle Kälte erzeugenden Lebensmittel. Leichte und warme Speisen und Getränke tun gut. Gewürze können leicht scharf, bitter und herb sein. Der Körper sammelt sein Kapha und gibt nichts an Substanz her. Daher ist auch ein nach-weihnachtliches Fasten meist mühsamer als im Frühjahr.

JANUAR / FEBRUAR 2018 IN BORGFELD

Chakren-Heilmeditation am Montag Start: 8. Januar, 19 Uhr Weitere Termine: 22.1., 5.&19.2., 5.&19.3., 9.&16.4.2018	Chakren-Heilmeditation am Freitag Start: 12. Januar, 19 Uhr Weitere Termine: 2.&23.2., 16.3., 6.&20.4., 4.5., 1.6.2018
Meditations und Mantra-Abend Mittwoch, 10. Januar 19 Uhr	Meditations und Mantra-Abend Mittwoch, 21. Februar, 19 Uhr
Gespräch am Runden Tisch: “Innere Kommunikation“ Mittwoch, 17. Januar 2018, 19 Uhr	Gespräch am Runden Tisch: “Leben im Moment“ Mittwoch, 14. Februar 2018, 19 Uhr
VORANKÜNDIGUNG: Vorbereitungs-Abend: 1. März, 19 Uhr	Entschlackende Ayurveda-Frühjahrskur 5.-9. März täglich 09.30-13 Uhr
Ayurveda Winter- & Frühjahrsküche 3. März 2018 10.00-15.00 Uhr	Die entschlackende Ayurveda-Frühjahrskur vom 19.-23. März ist bereits komplett
Nähere Informationen finden Sie auf meiner Website.	Ich bitte bei Interesse um Anmeldung. Herzlichen Dank.

Ulrike Wendt

Ayurveda & Lebensbewegende Therapie

Ayurveda-Massage-Therapeutin / Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Herzlichen Dank für ein Jahr voller anregender und berührender Begegnungen, inspirierender Themen und entspannender Behandlungen. Ich danke Ihnen und dir von Herzen für Ihre/deine Treue und freue mich auf ein gemeinsames Jahr 2018 mit allem, was es für uns bereit hält.
Herzlichst Ulrike Wendt / Ayurveda & Lebensbewegende Therapie in Borgfeld

Für den bunten Teller: Cashew-Kokos-Bällchen

- 150 g Kokosflocken / Kokosmehl
- 50 g Cashewmus
- 50 g Trockenfrüchte wie Feigen, Datteln, Aprikosen
- etwas Rosenwasser
- 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker / Bourbon-Vanille
- evtl. 2 EL Soya- oder andere Pflanzen-Cuisine

Zum Wälzen: Kokosflocken oder Kakao

Feigen, Datteln und/oder Aprikosen einweichen und pürieren.

Kokosflocken im Mixer sehr fein zermahlen. Alternative: bereits gemahlenes Kokosmehl.

Alle Zutaten gut durchkneten, evtl. Soya-Cuisine hinzugeben, sollte es nicht geschmeidig genug sein.



Kommen Sie gesund und entspannt in das Neue Jahr 2018.