

# EINEN FRIEDLICHEN 1. ADVENT



ICH WÜNSCHE  
IHNEN UND IHREN  
LIEBEN EINE  
LICHTVOLLE UND  
ENTSPANNTE  
ADVENTS- UND  
WEIHNACHTSZEIT.

HERZLICHST  
ULRIKE WENDT

## Entspannung & Gesundheit im 1. Halbjahr

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie entspannt und voller Lebensfreude in die Advents- und Weihnachtszeit gehen können und sich auch im Jahr 2018 Zeit für Ihre Gesundheit und Entspannung nehmen. Möglicherweise kann meinem Angebot Sie dabei unterstützen. Ich würde mich freuen.

Der Januar startet entspannt mit beiden **Chakren-Heilmeditation-Gruppen** am Montag und am Freitag. Die **Meditations- und Mantra-Abende** beginnen bereits am 10. Januar.

Auch Die **Stille Stunde** für die Meditations-Profis bleibt.

Die **sechs** von mir moderierten „**Gespräche am runden Tisch**“ werden auch in 2018 mit interessanten (Wunsch)Themen fortgesetzt.

Wegen des großen Erfolgs gibt es in diesem Frühjahr **zwei Entschlackende Ayurveda-Frühjahrskuren**, vom 5. bis 9. und vom 19. bis 23. März. Die **Vorbereitungsabende** finden am 1. und 15. März statt.

In **zwei Koch-Events** erleben Sie ganzheitlich gesunde Ernährung.

**WEITERE INFOS ZU DEN VERANSTALTUNGEN FINDEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN UND IN KÜRZE AUF MEINER INTERNETSEITE. ICH FREUE MICH, WENN ETWAS FÜR SIE UND DICH DABEI IST.**

HERZLICHST ULRIKE WENDT

AYURVEDA & THERAPIE IN BORGFELD



HERZLICHEN DANK FÜR IHRE TREUE



ICH FREUE MICH AUF SIE/DICH!



FRÖHLICHE ADVENTSZEIT

## ENTSCHLACKENDE FRÜHJAHRSKUREN

**EINE REGELMÄSSIGE ENTSCHLACKUNG VON GIFTSTOFFEN TRÄGT ZU EINER LANG ANHALTENDEN GESUNDHEIT BEI UND VERHINDERT DAS ENTSTEHEN UND FESTSETZEN VON AMA (SANSKRIT FÜR UNVERDAUTES, UNGEKOCHTES = SCHLACKEN).**

**LAUT AYURVEDA LASSEN SICH ALLE KRANKHEITEN AUF AMA ZURÜCKFÜHREN. DEM WOLLEN WIR MIT DER FRÜHJAHRSKUR VORBEUGEN, INDEM WIR AGNI, UNSER VERDAUUNGSFEUER ANFACHEN, DAMIT ES GUT BRENNT UND AMA SCHMELZEN LÄSST.**

**IM FRÜHJAHR ENTGIFTEN WIR VOM ÜBERMÄSSIGEN (SCHLEIMIGEN) KAPHA, UM ERKÄLTUNGEN - DIE NACH EINEM FEUCHTEN WINTER OFT WIE DIE SCHNEESCHMELZE KOMMEN - VORZUBEUGEN.**

Gönnen Sie sich eine Woche Auszeit vom Alltag und planen Sie Zeit für sich ein, so haben Sie den größten Vorteil von einer Kur. Oder Sie nehmen sich die Vormittage frei und bleiben arbeitsfähig, sollten Sie gar nicht darauf verzichten wollen.

**ICH FREUE MICH AUF DIE GEMEINSAME WOCHE.  
BEITRAG: 160,00 € INCL. MITTAGESSEN UND SKRIPT MIT INFOS UND REZEPTE**

**ZU BEIDEN SEMINAREN IST EINE ANMELDUNG ERFORDERLICH.**

## AMBULANTE KUREN

**EINE AYURVEDA-KUR WIRKT PRÄVENTIV, SORGT FÜR EINE VERBESSERUNG DES ALLGEMEINBEFINDENS, MEHR LEBENSFREUDE UND REVITALISIERUNG.**

**DER KUR-VERLAUF RICHTET SICH NACH IHREN PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSEN. SIE KÖNNEN SICH IN IHRER VERTRAUTEN UMGEBUNG GANZ AUF SICH SELBST EINLASSEN.**

**ICH FREUE MICH DARAUF, SIE BEHANDELN UND BERATEN ZU DÜRFEN.**



### Ayurveda- Frühjahrskur

Mo-Fr 5. bis 9. März 2017  
09.30 bis 13.00 Uhr

Vorbereitungsabend  
Do. 1. März 19-20.30 Uhr

**MOORKUHLNWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**



### Ayurveda- Frühjahrskur

Mo-Fr 19. bis 23. März 2017  
09.30 bis 13.00 Uhr

Vorbereitungsabend  
Do. 15. März 19-20.30 Uhr

**MOORKUHLNWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**



# CHAKREN HEIL- MEDITATION

**Montag und Freitag**

*DER ERSTE ABEND DIENST DER EINFÜHRUNG IN DAS GESAMTE CHAKREN-SYSTEM. AM 2. ABEND BEGINNEN WIR MIT DEM WURZEL-CHAKRA. NACH EINER EINFÜHRUNG IN DIE BEDEUTUNG DES CHAKRAS LEITE ICH IN DIE MEDITATION. DEN ABSCHLUSS BILDEN AUSTAUSCH, FRAGEN UND AFFIRMATIONEN.*

## Das Chakren-Energiesystem

Begegnen Sie den Charakteristika und der Entwicklungsphase des jeweiligen Chakras in Theorie und Meditation. Die tiefe, sorgsame Auseinandersetzung mit unserem Chakren-Energiesystem aktiviert und stärkt unsere Selbstheilungsfähigkeit, hilft Stress und Ermüdungserscheinungen vorzubeugen und verleiht Kraft, Lebensfreude und Bewältigungsstrategien für den Alltag.

**BEITRAG: MONTAG, 125,- €,  
FREITAG 110,- €.  
ANMELDUNG ERFORDERLICH.**

↙  
Noch erhältlich:  
Die Postkarten der 7 Haupt-Chakren



## Montag

8. & 22. Januar  
5. & 19. Februar  
5. & 19. März  
9. & 16. April

19.00 bis 20.45 Uhr

Der neue Zyklus startet am 7. Mai

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**



## Freitag

12. Januar  
2. & 23. Februar  
16. März  
6. & 20. April  
4. Mai  
1. Juni 2018

19.00 bis 20.30 Uhr

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**

Alle Meditationen finden in einer geschützten, respektvollen und liebevollen Atmosphäre statt, in der Vertraulichkeit ein wichtiger Bestandteil ist.

# MEDITATIONS- MANTREN-ABEND

**am Mittwoch**

Meditation und meditatives Singen von Mantren bringt den Geist zur Ruhe und spendet Kraft und Gelassenheit für die Herausforderungen des Alltags.

**BEITRAG PRO ABEND: 15,00 €**



## Meditation & Mantren

10. Januar, 21. Februar

19.00 bis 20.30 Uhr

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**

# DIE GESPRÄCHE AM RUNDEN TISCH

Moderation: Ulrike Wendt

*ALLE „GESPRÄCHE AM RUNDEN TISCH“  
FINDEN IN EINER VERTRAULICHEN UND  
RESPEKTVOLLEN ATMOSPHÄRE STATT.  
EINE ANMELDUNG WIRD ERBETEN.*

## Innere Kommunikation

Kommunizieren Sie wertschätzend mit sich selbst? Innere Dialoge und ihre emotionale Auswirkung.

## Leben im Moment...

... bedeutet Achtsamkeit im Alltag und eine gelebte Zeitqualität. Entscheide ich mich immer wieder neu oder arbeite ich to-do-Listen ab und renne gegen die Zeit an?

## Selbst- und Fremdbestimmung

Bin ich in der Lage meine Bedürfnisse zu leben oder lebe ich meinen Alltag eher Fremdbestimmt? Das ergründen wir am 14. März.

## Selbst gesetzte Ziele

Träume ich groß oder besetze ich selbst gesetzte Ziele eher negativ? An diesem Abend schauen wir uns Ziele an und wie wir sie erreichen können.

## Umgang mit Trauer

Trauer-Rituale für Verlust, Lebens-Abschnitte und -Einschnitte. Einen Rahmen schaffen, der unterstützend und wertschätzend ist.

## Authentizität / Wer bin ich wirklich?

Handele ich aus dem klaren Bewusstsein für das eigene Selbst heraus? Was hilft mir, herauszufinden, wer ich wirklich bin?

*ICH FREUE MICH AUF DEINE ERFAHRUNGEN  
UND AUF INSPIRIERENDE ABENDE.  
BEITRAG PRO ABEND 20,00 €.*



jb@pixelio

## Innere Kommunikation

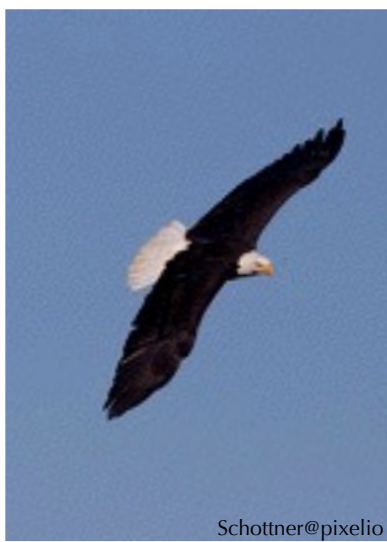
17. Januar 2018

## Leben im Moment

14. Februar 2018

*ALLE 19.00 BIS 21.00 UHR*

*MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD*



Schottner@pixelio

## Selbst- und Fremdbestimmung

14. März 2018

## Selbst gesetzte Ziele

11. April 2018



## Umgang mit Trauer

16. Mai 2018

## Authentizität / Wer bin ich wirklich ?

20. Juni 2018

## KOCH-ERLEBNISSE

**FÜR ALLE KOCH-KURSE IST EINE ANMELDUNG ERFORDERLICH.**

### Winter- & Frühjahrsküche

Regionale und saisonale Gerichte mit Wintergemüse und dem ersten Frühjahrsgemüse aus der vegetarischen Vielfalt der Ayurveda-Kombinationen für Ihre ganzheitliche Gesundheit erwarten Sie am 3. März 2018.

### Leichte Sommerküche

Genießen Sie die Vielfalt unseres Sommer-Gemüses. Zaubern Sie mit mir am 9. Juni leichte und schnelle Gerichte aus der vegetarischen/veganen Ayurveda-Küche gemäss den ayurvedischen Prinzipien: regional und saisonal zu ganzheitlicher Gesundheit.

---

**BEITRAG JE KURS: 65,00 € INCL. LEBENSMITTEL, REZEPTE & SKRIPT.**

---



## Winter- & Frühjahrsküche

Sonnabend, 3. März  
10.00 bis 15.00 Uhr

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**



## Leichte Sommerküche

Sonnabend, 9. Juni  
10.00 bis 15.00 Uhr

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**

## AYURVEDA-ERNÄHRUNGS-BERATUNG

Wenn Sie über die Kochkurse hinaus mehr über Ihre persönliche Konstitution erfahren möchten, stehen Ihnen mein Wissen und meine langjährige Erfahrung zur Verfügung. Sie entdecken, was Sie unterstützen könnte - in Ihrer Ernährung und Ihrer Lebensweise. Sie können Ihre Eigenwahrnehmung vertiefen, Ihre Intuition bestätigen, herausfinden, was gut für Sie ist.

**FRAGEN ZU EINER GESUNDEN LEBENSWEISE ODER FÜR EINE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG BEANTWORTE ICH GERNE IN EINEM PERSÖNLICHEN BERATUNGSGESPRÄCH.**

**FÜR EINE KONSTITUTIONSBESTIMMUNG BENÖTIGEN WIR ZWEI TERMINE VON INSGESAMT CA. DREI STUNDEN.**



# ***Ein entspanntes Weihnachtsfest...***

*“Wer die Ganzheitlichkeit des Lebens erfahren hat, sieht sich selbst in allen Wesen und alle Wesen in sich selbst.” — Bhagavad Gita*



## ***... und ein glückliches Neues Jahr 2018!***

**Liebe KundInnen und FreundInnen,  
Ihnen/Euch allen wünsche ich eine entspannte Advents- und Weihnachtszeit.  
Möge das Neue Jahr Ihnen und dir Gesundheit, Glück, Lebens- und Schaffensfreude sowie  
ZuFRIEDENheit bringen.**

**Mein von Herzen kommendes Dankeschön gilt all denen, die mir die Treue gehalten haben  
und mir weiterhin Ihr Vertrauen schenken, denen, die in diesem Jahr den Weg zu mir  
gefunden haben sowie denjenigen, die ich in 2017 eine Weile begleiten durfte.**

**Auf ein Wiedersehen im Jahr 2018 freut sich  
Ihre / Deine Ulrike Wendt**

**Ayurveda & Lebensbewegende Therapie in HB-Borgfeld  
info@ayurveda-wendt.de - www.ayurveda-wendt.de  
Moorkuhlenweg 4, HB-Borgfeld, T: 0421 / 63 93 678**