

# EINEN FRIEDVOLLEN 1. ADVENT



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

HERZLICHST  
ULRIKE WENDT

## Vorfreude auf Neues und Bewährtes

Es gibt viel Neues zum Jahresende und zum Start in das Jahr 2019.

Ich habe ein neues **Logo** (siehe unten).

In Kürze finden Sie meine Angebote auf **zwei web-Seiten**. Ich lasse gerade meine Ayurveda-Seite überarbeiten und aktualisieren und eine eigene Seite für meine Tätigkeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie anlegen.

[www.heilpraxis-ulrikewendt.de](http://www.heilpraxis-ulrikewendt.de)

Freuen Sie sich auf mein „**neues Gesicht**“.

Der Januar startet entspannt mit beiden **Chakren-Heilmeditation-Gruppen** am Montag und am Freitag. Die **Meditations- und Mantra-Abende** beginnen bereits am 14. Januar.

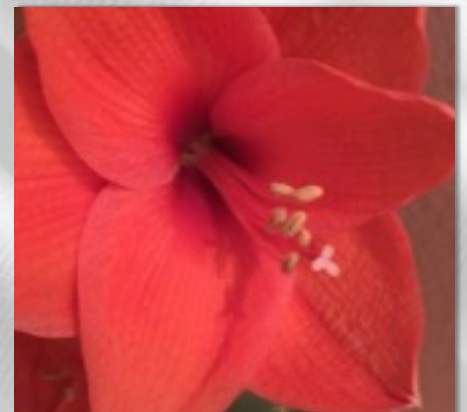
**Drei** von mir moderierte „**Gespräche am runden Tisch**“ sind im Zwei-Monats-Rhythmus wieder mit interessanten Themen dabei.

Vom 18. bis 22. März können Sie in der **Ayurveda-Frühjahrskur** entschlacken. Der **Vorbereitungsabend** findet bereits am 1. März statt.

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

**WEITERE INFOS ZU DEN VERANSTALTUNGEN FINDEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN UND DEMNÄCHST AUF MEINEN BEIDEN NEUEN INTERNETSEITEN. ICH FREUE MICH, WENN ETWAS FÜR SIE UND DICH DABEI IST.**

HERZLICHST ULRIKE WENDT  
AYURVEDA & THERAPIE IN BORGFELD



GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

ICH FREUE MICH AUF SIE/DICH!

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE TREUE

## ENTSCHLACKENDE FRÜHJAHRSKUR

**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: 180,00 € INCL. MITTAGESSEN UND SKRIPT MIT INFOS UND REZEPTE**

**FÜR DAS SEMINAR IST EINE ANMELDUNG ERFORDERLICH.**



## Ayurveda- Frühjahrskur

**18. bis 22. März 2019**

**Montag bis Freitag  
jeweils 09.30 bis 13.00 Uhr**

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**



## Vorbereitung Frühjahrskur

**Freitag, 1. März 2019  
19.00 bis 20.30 Uhr**

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**

## 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.**





## KOCH-ERLEBNISSE

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

### Ayurveda Winterküche

Regionale und saisonale Gerichte mit Wintergemüse aus der vegetarischen Vielfalt der Ayurveda-Kombinationen für Ihre ganzheitliche Gesundheit erwarten Sie am 9. Februar 2019

### Leichte Sommerküche

Genießen Sie die Vielfalt unseres Frühsommer-Gemüses. Zaubern Sie mit mir am 11. Mai leichte und schnelle Gerichte aus der vegetarischen/veganen Ayurveda-Küche gemäss den ayurvedischen Prinzipien: regional und saisonal zu ganzheitlicher Gesundheit.

---

**BEITRAG JE KURS: 70,00 € INCL. LEBENSMITTEL, REZEPTE & SKRIPT.**

---



## Ayurveda Winterküche

Sonnabend, 9. Februar

**10.00 bis 15.00 Uhr**

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**



## Leichte Frühsommerküche

Sonnabend, 11. Mai

**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.**



## 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



© Kirstin Reil

## Montag

7. & 21. Januar  
4. & 18. & 25. Februar  
11. & 18. März  
1. April 2019

**19.00 bis 20.45 Uhr**

Der neue Zyklus startet am 6. Mai

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**



© Kirstin Reil

## Freitag

11. Januar  
1. & 22. Februar  
15. März  
5. April  
3. & 24. Mai  
14. Juni 2019

**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 Montag**

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

**14. & 28. Januar**

**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.*

## Die eigene Geschichte

Zum Start in das neue Jahr erzählen wir unsere (Lebens)Geschichten und wie wir sie (er)leben. Manchmal ist es wichtig, sich selbst die eigene Geschichte zu erzählen oder eine Geschichte umzuschreiben. Bleiben Sie neugierig.

## Freundschaft

Was bedeutet für mich Freundschaft? Lebe ich sie in Güte, Verständnis, Respekt und lebe ich sie auch mir gegenüber? Mag ich mit mir befreundet sein? Manche Freundschaft halten für immer, andere sind der jeweiligen Lebenssituation angepasst. Allen ist gleich: Ich kann nicht in Beziehung sein.

## Resilienz

Wie ausgeprägt ist meine psychische Widerstandskraft, um mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen? An diesem Abend schauen wir gemeinsam, wie wir durch Achtsamkeit, Respekt und weitere Methoden innere Stärke entwickeln.

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



## Die eigene Geschichte

**23. Januar 2019**

**19.00 bis 21.00 Uhr**

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**



## Freundschaft

**20. März 2019**

**19.00 bis 21.00 Uhr**

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**



## Resilienz

**15. Mai 2019**

**19.00 bis 21.00 Uhr**

**MOORKUHLENWEG 4  
BREMEN-BORGFELD**



## *Ein besinnliches Weihnachtsfest...*



## *... und ein gesundes Neues Jahr 2019!*

**Liebe KundInnen und FreundInnen,**

**Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie entspannt in die Advents- und Weihnachtszeit gehen und sich auch im Jahr 2019 Zeit für Ihre Gesundheit und Entspannung nehmen können.**

**Möge das Neue Jahr Ihnen und dir Gesundheit und alles, was dir/Ihnen gut tut, bringen.**

**Ein aus vollem Herzen kommendes Dankeschön**

**all denen, die mir die Treue gehalten haben und mir weiterhin Ihr Vertrauen schenken,  
für all die neuen KundInnen, die in diesem Jahr den Weg zu mir gefunden haben  
und an diejenigen, die ich in 2018 eine Weile begleiten durfte.**

**Auf ein Wiedersehen im Jahr 2019 freut sich**

**Ihre / Deine Ulrike Wendt**

**Ayurveda & Lebensbewegende Therapie**

**[www.ayurveda-wendt.de](http://www.ayurveda-wendt.de) - [www.heilpraxis-ulrikewendt.de](http://www.heilpraxis-ulrikewendt.de)**

**Moorkuhlenweg 4, HB-Borgfeld, T: 0421 / 63 93 678**