



FRÜHSOMMERLICHE GRÜSSE



Meine Angebote im 2. Halbjahr 2018

Im 2. Halbjahr 2018 finden in meiner Psychotherapeutischen Heil- und Ayurveda-Praxis wieder **zwei Entsäuernde Ayurveda-Herbstkuren** statt. **Die 1. Kur ist vom 24. bis 28 September, die 2. Kur vom 29. Oktober bis 2. November 2018. Es gibt für beide Kuren noch freie Plätze.**

Noch vor der Sommerpause am **22. Juni** startet **freitags** die **Chakren-Heilmeditations-Gruppe**.

Die **Montagsgruppe** beginnt am **20. August**.

Neu ist der **Montag** für fünf **Meditations- und Mantra-Abende** am 17.9., 5.11., 19.11. 3.12. und 17.12.

Die fünf von mir moderierten „Gespräche am Runden Tisch“ haben folgende Themen: „**Werte / Ethik**“, „**Freundschaft/Respekt**“, „**Die eigene Geschichte**“, „**Würde**“ und „**eigene Ziele / Visionen**“.

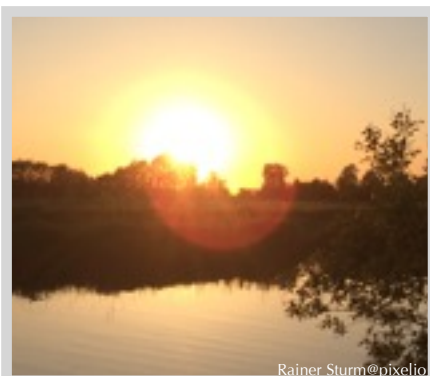
Kochen und gesunde Ernährung können Sie in zwei Ayurveda-Koch-Events erleben. Themen: **Ayurveda Herbstküche** und **Festtagsküche**.

Meine **Behandlungen** und **Therapien** können Sie weiterhin in gewohnter Qualität genießen. Auch die **Kansa**-Behandlung bleibt weiterhin im Programm.

Weitere Infos zu den **Veranstaltungen** finden Sie auf den folgenden Seiten und auf meiner Website.

Ich freue mich, wenn etwas für Sie und dich dabei ist.

Herzlichst Ulrike Wendt
Ayurveda & Therapie in Borgfeld



Rainer Sturm@pixelio



Petra Dirschert@pixelio

DAS LEBEN GENIEßEN KÖNNEN

HERZLICHEN DANK FÜR DIE TREUE

SELBSTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN

ENTSÄUERNDE AYURVEDA HERBSTKUR

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).

Sie können viel selbst für Ihre Gesundheit tun und bekommen in der Kur nochmals neuen Schwung, es umzusetzen.

Im Herbst, wenn sich das **Feuelement Pitta** angesammelt hat und der Körper mehr Säuren gespeichert hat, als Ihnen lieb ist, wäre eine entsäuernde Pitta-ausleitende Lebens- und Ernährungsweise eine gute Basis, um die **Doshas wieder ins Gleichgewicht zu bringen**.

Ayurveda hält viele Detox-Möglichkeiten für Sie bereit. Gönnen Sie sich eine Woche Auszeit vom Alltag und planen Sie Zeit für sich ein.

Es gibt in beiden Kuren noch freie Plätze.

EINE ANMELDUNG IST ERFORDERLICH
WOCHENBETRAG: 160,00 €
INCL. VORBEREITUNGSABEND,
MITTAGESSEN & SKRIPT



1. Ayurveda Herbstkur

20. September / Vorbereitung
Do., 19.00 bis 20.30 Uhr

24. bis 28. September jeweils
09.30 bis 13.00 Uhr

MOORKUHLENWEG 4
BREMEN-BORGFELD



2. Ayurveda Herbstkur

25. Oktober / Vorbereitung
Do., 19.00 bis 20.30 Uhr

29 Oktober bis 2. November
jeweils 09.30 bis 13.00 Uhr

MOORKUHLENWEG 4
BREMEN-BORGFELD

Sie können bei mir auch eine individuelle,
ganz persönliche Kur buchen.

KANSA-GESICHTS- BEHANDLUNG

Die neue Gesichts-Behandlung mit dem Kansa bleibt weiterhin in meinem Ayurveda-Programm.

Eine Behandlung mit dem Kansa und einem hochwertigen Öl, z.B. mit Kunkumadi Thailam, wirkt wie ein Face Lifting. Die Muskeln entspannen, Linien und Mimikfältchen werden weicher.

Gerne können sie auch einen Kansa-Stempel für die Behandlung zu Hause bei mir erwerben.



Kansa-Gesichts- Behandlung

wurde von den Ayurveda-
Experten Melanie und Robert
Sachs wieder entdeckt und
weiter entwickelt.

Freuen Sie sich auf
ein natürliches Face Lifting.

MOORKUHLENWEG 4
BREMEN-BORGFELD

CHAKREN HEIL- MEDITATION

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 CHAKREN 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.

*GRUPPEN-BEITRAG FREITAG: 110,00 €.
GRUPPEN-BEITRAG MONTAG: 125,00 €
ANMELDUNG ERFORDERLICH.*



© Kirstin Reil

Am Freitag

*START BEREITS VOR DEN SOMMERFERIEN AM:
22. JUNI!*

*10. & 31. AUGUST
21. SEPTEMBER
12. & 26. OKTOBER
16. NOVEMBER
7. DEZEMBER 2018*

19.00 BIS 20.30 UHR

*MOORKUHLENWEG 4
BREMEN-BORGFELD*



© Kirstin Reil

Am Montag

*20. AUGUST
3. & 24. SEPTEMBER
15. & 29. OKTOBER
12. & 26. NOVEMBER
10. DEZEMBER 2018*

19.00 BIS 20.45 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-ABENDE

AN JEDEM ABEND BIETE ICH EINE KOMBINATION AUS STILLER MEDITATION UND DEM 108MALIGEN SINGEN EINES MANTRAS AN.

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 am Montag

*17. SEPTEMBER
5. & 19. NOVEMBER
3. & 17. DEZEMBER*

19.00 BIS 20.30 UHR

*MOORKUHLENWEG 4
BREMEN-BORGFELD*

GESPRÄCHE AM RUNDEN TISCH

Moderation: Ulrike Wendt

ALLE „GESPRÄCHE AM RUNDEN TISCH“ FINDEN IN EINER VERTRAULICHEN UND RESPEKTVOLLEN ATMOSPHÄRE STATT.

EINE ANMELDUNG WIRD ERBETEN.

Werte / Ethik

Wie lebe ich meine Werte und meine Ethik in meinem Alltag? Was bedeutet Ethik für mich? Ich freue mich auf einen vielseitigen Abend.

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?

Die eigene Geschichte

An diesem Abend erzählen wir unsere (Lebens)Geschichten und wie wir sie (er)leben. Manchmal ist es wichtig, eine Geschichte umzuschreiben. Bleiben Sie neugierig.

Würde

Was bedeute es, in Würde zu leben und dafür zu sorgen, dass alle Lebewesen in Würde leben können?

Eigene Ziele / Visionen

Wie finde ich meine eigenen Ziele und visualisiere sie? Wir entdecken neue Möglichkeiten, sie kennen zu lernen.

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



Werte / Ethik

22. August

Freundschaft

19. September

**MOORKUHLENWEG 4
BREMEN-BORGFELD**



Die eigene Geschichte

17. Oktober

Würde

14. November



Eigene Ziele / Visionen

12. Dezember

Alle 19.00 bis 21.00 Uhr

**MOORKUHLENWEG 4
BREMEN-BORGFELD**

KOCH-ERLEBNISSE

FÜR ALLE KOCH-KURSE IST EINE ANMELDUNG ERFORDERLICH.

Ayurveda Herbstküche

Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit saisonalen und regionalen Herbst-Kreationen aus der vegetarischen Ayurveda-Küche und wärmenden, Verdauungsfördernden Gewürzen.

BEITRAG FÜR DIE HERBSTKÜCHE 65,00 € INCL. LEBENSMITTEL, REZEPTE & SKRIPT

Vegetarische Festtagsküche

Ayurveda bietet eine vegetarische Vielfalt für festliche Gelegenheiten und damit eine Alternative zu Gans & Co. Wir kochen gemeinsam ein Fest-Menü mit unterschiedlichen Gemüsen und pflanzlichen Eiweissträgern.

Im Gegensatz zur herkömmlichen Zeit-intensiven Festtagsküche, bleibt Ihnen bei diesem Ayurveda-Menü viel geschenkte Zeit für weitere schöne Dinge.

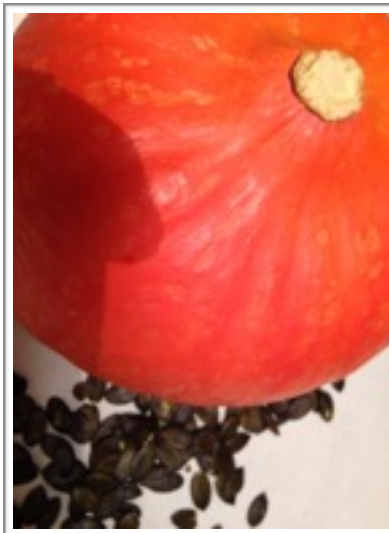
BEITRAG FÜR DIE FESTTAGSKÜCHE 70,00 INCL. LEBENSMITTEL, REZEPTE & SKRIPT

AYURVEDA-KONSTITUTIONS-BESTIMMUNG

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.

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. GESAMT-KOSTEN: 210,00 € INCL. PERSÖNLICHER AUSARBEITUNG.



Ayurvedische Herbstküche

Sonnabend, 15. September
10.00 bis 15.00 Uhr

MOORKUHLENWEG 4
BREMEN-BORGFELD



Vegetarische Festtagsküche

Sonnabend, 1. Dezember
10.00 bis 15.00 Uhr

MOORKUHLENWEG 4
BREMEN-BORGFELD



Ihre Ayurveda - Konstitution

ICH BERATE SIE GERN, SPRECHEN SIE MIT MIR EINEN TERMIN AB.

MOORKUHLENWEG 4
BREMEN-BORGFELD

Stephanie.Hofschlaeger@pixelio

Einen erholsamen Sommer



Das innere Bild, das eine Person von sich selbst entwickelt hat, ist immer einzigartig und bildet den Kern ihrer Individualität.

GERALD HÜTHER (NEUROBIOLOGE, HIRNFORSCHER, AUTOR UND „BRÜCKENBAUER“)

Liebe KundInnen und FreundInnen,

ich wünsche Ihnen und Euch von Herzen einen entspannten, sonnigen Sommer.

Mögen wir unsere inneren Bilder stärken, Freude an der Weiterentwicklung haben und uns in diesem Sommer für unsere Einzigartigkeit öffnen und uns an ihr erfreuen.

Ich bin gerne auch während der Sommermonate für Sie/dich da, so dass Sie/du gesund und fit den Sommer genießen können/kannst.

Sollten Sie/dich mein Angebot so sehr begeistern, dass Sie/du sich bereits jetzt für einen Kurs anmelden möchten, herzlich gern.

Herzliche Grüße

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