

Artikel im Weser-Kurier am Montag, 5. Dezember 2016

## **Gesundheit und Lebensfreude durch Ayurveda Nächster Kochkurs mit vegetarischen Rezepten für Weihnachten am 10. Dezember**

Betritt man die Praxis für Ayurveda und Lebensbewegende Therapie von Ulrike Wendt in Borgfeld, fühlt man sich sofort herzlich willkommen geheißen.

Ayurveda steht für das Wissen vom Leben und ist ein Jahrtausende altes Heilwissen aus Indien. Der Focus liegt auf der ganzheitlichen Gesundheit durch eine harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele.

„Die ayurvedische Medizin verzeichnet große Erfolge bei chronischen Erkrankungen als ganzheitliche Alternative zur Schulmedizin“, sagt Wendt. Harmonie gilt als Voraussetzung für natürliche Schönheit, Gesundheit und Lebensfreude eines Menschen. So steht in der Praxis der Ayurveda-Therapeutin für Massage und Ernährung und Psychotherapeutischen Heilpraktikerin der Mensch in seiner Gesamtheit immer im Zentrum von Behandlung, Beratung und Therapie.

„Unter ganzheitlicher Behandlung verstehe ich, für jeden Menschen einen persönlichen Strauß aus meinen Angeboten zu binden“, sagt Wendt. Sie blickt dabei auf mehr als 25 Jahre Berufserfahrung in der Anwendung von Ayurveda zurück. Neben ihrer Praxisarbeit als Therapeutin und Heilpraktikerin, war sie jahrelang als Ausbildungs- und Kurleiterin an der Europäischen Akademie für Ayurveda im Hessener Birstein beschäftigt. Zu Fortbildungen reiste sie immer wieder nach Indien.

Das Ayurveda-Angebot in ihrer Praxis reicht von der Prävention über die Erhaltung der Gesundheit bis hin zur Gesundheitsvorsorge. Dazu gehören Massagen, Ernährungsberatung, Konstitutionsbestimmungen, ambulante Kuren, Kochkurse und Schwangerschaftsbegleitung. Der Vertrieb von ayurvedischen Nahrungsergänzungen und basischen Pflegeprodukten für Haut und Haare runden ihr Angebot zu Gesunderhaltung ab.

In der ayurvedischen Ernährungslehre berücksichtigt Wendt vor allem, was der Körper mit den, ihm zugeführten Lebensmitteln anfangen kann. „Nicht alles ist für jeden gut, so wird als Beispiel Rohkost nicht von jedem Menschen vertragen“, weiß sie zu berichten. Im psychotherapeutischen Bereich stellt sich die Heilpraktikerin mit der praktizierten Lebensbewegenden Therapie ebenfalls ganz auf den Menschen ein. „Während dieser Therapie bewegt sich etwas, daher auch der Name“, sagt Wendt.

Sie schöpft dabei aus ihrem reichen Wissensfundus an Berufserfahrung, um genau die richtige Therapie zusammenzustellen, die die Selbstheilungskräfte aktiviert und alte Blockaden löst. Damit begleitet sie ihre Klienten auf dem Weg zu einem erfüllten, gesunden und zufriedenen Leben. In einem persönlichen Gespräch erarbeitet die Therapeutin für jeden Klienten die individuelle

Komposition aus der Fülle ihres breit gefächerten Angebots. Beispielsweise wendet sie die Energetische Chakren-Therapie nach dem Ansatz von Dr. Brenda Davies/Wales an.

Bei dieser Therapieform werden die Energiezentren ausgeglichen und so die Selbstheilungsfähigkeit von Körper, Geist und Emotionen gestärkt. Letztendlich soll der Mensch auf diese Weise wieder sein Gleichgewicht erlangen. Weitere Therapieformen im psychotherapeutischen Bereich sind: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Mentalfeld-Therapie (MFT), Psycho-Kinesiologie sowie die Kiefer- und Nackenbalance R.E.S.E.T., die Wendt mit großem Erfolg als Dozentin von Seminaren des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für Firmen in Norddeutschland vermittelt.

Die Brücke zu einer – möglicherweise neuen – Achtsamkeit für sich und andere stellen ihre in der Praxis angebotenen

Abendrunden dar. Hier geht es um Selbstverantwortung und heilsames, unterstützendes Miteinander. Zurzeit bietet Wendt zwei Chakren-Meditations-Gruppen an, außerdem steht das monatliche „Gespräch am Runden Tisch“ mit unterschiedlichen Themen auf dem Programm. „Ich gebe immer 100 Prozent, wieviel die Menschen davon annehmen, hängt von jedem selbst ab“, sagt Wendt.

Am Sonnabend, 10. Dezember, bietet die Ernährungsberaterin in der Zeit von 10 bis 15 Uhr einen Kochkurs zum Thema „Ayurvedische vegetarische Festtagsküche“ an. In dem Kurs stellt sie die ayurvedische Ernährungslehre vor und bietet vegetarische Alternativen zu Gans & Co., die gemeinsam gekocht werden. Anmeldung per Mail an [info@ayurveda-wendt.de](mailto:info@ayurveda-wendt.de) oder unter Telefon 04 21 63 93 678 ist erforderlich. Weiter Informationen zum Ayurveda- und Therapie-Angebot von Ulrike Wendt gibt es im Internet auf [www.ayurveda-wendt.de](http://www.ayurveda-wendt.de).