



Nach einer ayurvedischen Massage begegnet man dem Leben wie neu, sagt Brigitte Käding. Foto: wita/Uwe Stotz

Massage statt Stress

Personalentwicklerin eröffnete eine Ayurveda-Praxis

WIESBADEN Sie hatte einen tollen Job, würden viele sagen. Brigitte Käding war Leiterin der Personalentwicklung in einem EDV-Unternehmen. Doch sie kündigte, tauschte die lukrative Anstellung gegen die riskante Selbstständigkeit. Heute betreibt sie in der Wiesbadener Dichterviertel eine Ayurveda-Praxis.

Von
Marianne Kreikenbom

Dass Brigitte Käding einmal besonders gern mit ihren Händen arbeiten würde, hätte sie vor ein paar Jahren selbst nicht gedacht. Im Regal ihres funkelneuen Praxisraums in der Wielandstraße stehen Flaschen mit naturreinem Kokos- und Sesamöl, den Basisölen der Ayurveda-Massage. Aber auch Jojoba- und Mandelöl oder Kräuter-Elexiere finden sich griffbereit.

Körperwarm werden die wertvollen Öle einmassiert. Nach einer ayurvedischen Ganzkörpermassage begegnet man dem Leben wie neu, behauptet Brigitte Käding. Sie streift einen ihrer Rohseidhandschuhe für die Stoffwechsel anregende ayurvedische Trockenmassage über. Ein angenehmes Gefühl, wenn sie damit über die Haut streicht.

Duftkerzen und sanfte Klänge bereiten den Sinnen ein Fest.

Ayurveda heißt Brigitte Kädings Zauberwort für Körper, Seele und Geist. Die wohltuende Wirkung dieser aus Indien stammenden ganzheitlichen Lehre vom gesunden, langen und zufriedenen Leben hat sie vor Jahren bei Wellness-Kuren am eigenen Leib erfahren. Damals war sie noch Leiterin Personalentwicklung eines deutschen EDV-Unternehmens, und Dauerstress gehörte zum Alltag. Immer unzufriedener mit ihrer beruflichen Situation, hängte sie 2001 ihren lukrativen Job an den Nagel, nahm sich ein Jahr Auszeit und absolvierte unter anderem eine Ausbildung als Ayurveda-Massage-Therapeutin am Mahindra-Institut in Birstein.

Im Jahr 2003 machte sie sich selbstständig. Zunächst vor allem mit Dienstleistungen im Bereich Coaching und Personalberatung, ihrem langjährigen Fachgebiet. Doch bald ergab sich fast wie von selbst eine sinnvolle Verbindung zu Ayurveda. Wenn sie beim Coaching die Begleitung privater und beruflicher Veränderungsprozesse oder Konfliktsituationen übernehme, so komme man bei Themen wie Mobbing, Burn out, Stressbewältigung oder Trennung immer sehr schnell

auf Belastungen nicht nur der Psyche, sondern auch des Körpers stößt. „Gegen Verspannungen etwa sind ayurvedische Massagen bestens geeignet.“ Manchmal funktioniert es aber auch umgedreht. Jemand melde sich für eine Massage an, und während des Gesprächs entstehe Interesse am Coaching. Ayurveda und Coaching hielten sich bei ihr gegenwärtig ungefähr die Waage.

Nach Anfängen in Gemeinschaften, zuletzt in Niederrhein, ist Brigitte Käding nun mit ihrer ersten eigenen Praxis in Wiesbaden präsent. Traditionell bilde Gesundheitsvorsorge den Mittelpunkt von Ayurveda. „Durch eine bewusste Lebensweise auf allen Ebenen sollen Krankheiten vermieden werden.“ Das, so überlegt sie, könnte in Zukunft auch Firmen interessieren. Ausgerüstet mit einem mobilen Massagestuhl, bietet sie unabhängig von Ayurveda auch vitalisierende Fresh-up-Rückenmassagen in Unternehmen an. „Meine Schwerpunkte im Gesundheitsbereich sind Ganzkörpermassagen und Teilmassagen für Gesicht, Rücken, Bauch und Füße sowie Konstitutionsanalysen, Beratungen zu Lebensführung und Ernährung sowie Entspannungstraining.“

Workshops und Kontakt

■ Workshops in Kleingruppen gehören ebenfalls zum Programm von Brigitte Käding. Themen im April: Die Welt der ayurvedischen Massagen und Öle (14. April), Gesunde Aktivierung des Stoffwechsels mit Ayurveda (21. April), Vata, Pitta, Kapha – die drei ayurvedischen Lebensenergien (28. April), jeweils

von 19 bis 21 Uhr in der Ayurveda-Praxis Wielandstraße 5.

■ Anmeldung, Terminvereinbarung unter den Telefonnummern: 06 11 / 205 85 95 oder 0179 / 7 61 05 33.

Mail: brigitte.kaeding@web.de
Internet-Seite: www.ayurveda-dreaming.de