



*Katrin Blüge*

## *...und privat*

Wenn ich nicht gerade Kurse erstelle, Bücher schreibe oder mit meinem Team tolle Neuigkeiten aushecke, finde ich meinen Ausgleich in der Natur – beim Schwimmen, Yoga, Tanzen oder Wandern mit meinen Kindern und meinem quirligen Border Collie auf unserer kleinen Mittelmeerinsel in Kroatien.

Familie bedeutet für mich Heimat, und genau das möchte ich auch mit meiner Arbeit schaffen: einen Ort, an dem Menschen sich verstanden, inspiriert und gestärkt fühlen.

Meine Vision ist es, Ayurveda als Weg zu einem gesunden, bewussten und erfüllten Leben für alle zugänglich zu machen. Ich träume von einer Welt, in der Menschen die Kraft haben, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen – mit Ayurveda als Schlüssel für ganzheitliche Gesundheit und wahres Lebensglück.

Privat schätze ich die kleinen Momente: ein gutes Buch, ein tiefsinniges Gespräch, ein gemeinsames Essen, Lachen mit meinen Liebsten, den Wellen zu lauschen, im Regen zu tanzen und so viel me(e)hr.

Genau diese Einfachheit und Verbundenheit versuche ich auch beruflich weiterzugeben – Ayurveda ist für mich eine Lebensweise, die mich und andere so viel glücklicher und zufriedener macht und mein Herz und Seele zutiefst berührt.

## *Meine Reise mit Ayurveda – Eine persönliche Geschichte*

Gesundheit und Lebensfreude waren für mich schon immer untrennbar miteinander verbunden.

Als ich 2004 meine erste Naturheilpraxis eröffnete, spürte ich, dass ich mehr wollte, als nur Symptome zu behandeln – ich wollte Menschen auf ihrer Reise zu einem Leben in tiefer Verbundenheit mit ihrer ursprünglichen Natur und ihrem Potential zu begleiten.

Meine Faszination für Ayurveda begann auf Studienreisen nach Indien, wo ich die Tiefe dieser jahrtausendealten Lehre direkt erleben durfte. Seitdem ist Ayurveda nicht nur mein Beruf, sondern meine Leidenschaft.

Mit der Eröffnung meiner Praxis „zeit.raum“ 2010 und der Gründung meiner Ayurveda Academy 2012 begann ein neues Kapitel: Ich wollte mein Wissen nicht nur anwenden, sondern auch teilen.

Heute biete ich fundierte Ausbildungen wie den Ayurveda Coach oder den Ayurveda Ernährungsberater an, arbeite mit Menschen auf der ganzen Welt zusammen und leite ein internationales Netzwerk, die Ayurveda Leben Community. Dabei ist mir eines besonders wichtig: Ayurveda so zu vermitteln, dass es für jede und jeden umsetzbar und lebensnah wird.

Als Autorin und Dozentin liebe ich es, Menschen zu inspirieren – sei es durch mein Buch „Ayurveda – gesund leben, natürlich heilen“, meine Magazinreihe „Ayurveda Doc“ oder durch Vorträge und Workshops. Ayurveda ist für mich nicht nur ein Beruf, sondern ein Weg, Menschen zu mehr Lebensfreude, Gesundheit und Selbstentfaltung zu führen.

## *kontakt*



[Katrin.Blueg.Ayurveda](#)



[www.AyurvedAcademy.de](http://www.AyurvedAcademy.de)



[info@AyurvedAcademy.de](mailto:info@AyurvedAcademy.de)



## *Bekannt aus – Eine Reise durch die Medienwelt mit Ayurveda*

„Frau Blüge, können Sie uns erklären, warum Ingwer so eine Wunderknolle ist?“ – So oder so ähnlich startete mein erster Fernsehauftritt beim NDR. Noch heute zaubert mir dieser Moment ein Lächeln ins Gesicht, denn ich hatte meine liebe Mühe, all die faszinierenden Eigenschaften des Ingwers in die wenigen Minuten eines Live-Interviews zu packen.

Seit diesem Tag durfte ich Ayurveda in vielen Formaten präsentieren – von Magazinen bis zu Fachartikeln. Besonders stolz bin ich auf die Magazinreihe „Ayurveda Doc“ im BPA Media Verlag, die Ayurveda auf leichte und alltagstaugliche Weise erklärt. Auch mein Buch „Ayurveda – gesund leben, natürlich heilen“ im Humboldt Verlag war für mich ein Herzensprojekt, mit dem ich tief in die Welt des Ayurveda eintauchen durfte, um die Leser:innen auf eine transformative Reise mitzunehmen.

Eine weitere Bühne, die mir besonders am Herzen liegt, sind die zahlreichen Kongresse, bei denen ich als Speakerin auftreten durfte. Ob live vor einem begeisterten Publikum oder online für Teilnehmende aus der ganzen Welt – jede dieser Gelegenheiten ist eine Möglichkeit, mein Wissen zu teilen und Ayurveda in den globalen Dialog einzubringen. Besonders inspirierend war meine Teilnahme am internationalen Ayurveda-Kongress, bei dem ich über die Synergien von Ayurveda und Homöopathie sprach. Aber auch Themen wie „Ayurveda und Burnout-Prävention“ oder „Die Bedeutung der ayurvedischen Ernährung für den modernen Alltag“ haben immer wieder viele Menschen erreicht und bewegt.

Die mediale Bühne hat für mich eine wichtige Rolle: Sie ermöglicht es, Ayurveda als kraftvolles, aber auch zugängliches Werkzeug für den Alltag bekannt zu machen. Ich sehe sie als Teil meiner Mission, Ayurveda in die Welt zu tragen – ob durch einen spannenden Artikel, eine Videoaufzeichnung, ein Live-Interview oder einen Kongressvortrag.



Katrin Blüge

# Hard Facts – Meine berufliche Expertise

## Homöopathie und Naturheilkunde

- **Prozessorientierte Homöopathie:** Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen mit individuell abgestimmten Mitteln
- **Bachblüten-Therapie:** Unterstützung emotionaler Balance
- **Schüssler-Salze:** Mineralstofftherapie für Regeneration und Prävention
- Anwendung traditioneller Naturheilmethoden wie Wickel, Kräutertees und Tinkturen

## Ganzheitliches Coaching und Beratung

- **Systemisches Coaching:** Unterstützung bei Veränderungsprozessen und persönlicher Entwicklung
- **Kinesiologie:** Aktivierung von Selbstheilungskräften durch gezielte Muskeltests
- **Mentales Training & Potentialentwicklung:** Holistische Techniken zur Stressbewältigung, Resilienz und Potentialentfaltung für inneren Stärke und Zielerreichung
- Entwicklung individueller Gesundheitskonzepte für Klienten

## Zusatzqualifikationen und Spezialisierungen

- **Reiki (Grad 2):** Energiearbeit zur Stärkung von Körper und Geist
- **Pathophysiognomie:** Diagnostik und Deutung von körperlichen Zeichen
- **Shiatsu und Tuina-Massage:** Förderung von Entspannung und Energiefluss
- **Fußreflexzonenmassage:** Anregung von Organfunktionen über reflektorische Reize

## Ayurveda-Medizin und Therapie

### Diagnoseverfahren:

- Pulsdiagnose (Nadi Pariksha), Zungendiagnose, Irisdiagnose, Gesichtsdiaognose und Konstitutionsanalyse
- Interpretation von Agni (Verdauungsfeuer), Ama (toxische Rückstände) und Ojas (Lebensenergie)

### Therapien und Anwendungen:

- **Panchakarma-Kuren:** Individuell angepasste Reinigungs- und Regenerationsprogramme
- **Marmatherapie:** Arbeit mit Energiepunkten zur Linderung von Beschwerden und Stärkung der Vitalität
- **Ayurveda-Massagen:** Abhyanga (Ölmassage), Udvartana (Kräuterpulvermassage), Pinda-Sveda (Kräuterbeutelmassage), Garshan (Seidenhandschuhmassage)
- **Spezialbehandlungen** wie Nasya (Nasentherapie), Shirodhara (Stirnguss) und Basti (Reinigung mit Kräuterölen)

### Phytotherapie:

- Therapeutische Indikation von Kräutern und Heilpflanzen als Interna und Externa

### Ernährungslehre:

- Erstellung von individuellen Ernährungskonzepten
- Schulung von Klienten in der ayurvedischen Kochkunst und Ernährung

### Yoga

- **Therapeutisches Yoga:** Anpassung von Asanas an individuelle gesundheitliche Bedürfnisse
- Pranayama (Atemübungen)
- Verbindung von Yoga und Ayurveda
- Meditationstechniken



# Daten, Zahlen, Fakten- alles auf einen Blick

## Gründungen

### 2004

Gründung der ersten Naturheilpraxis, spezialisiert auf Homöopathie und Naturheilkunde

### 2010

Eröffnung der **Praxis zeit.raum- Prävention, Gesundheit und Bewusstsein**

### 2012

Gründung der **Ayurveda Academy** mit praxisnahen Ausbildungen in Ayurveda

### 2024

Netzwerkgründung der **Ayurveda Leben Community** – internationale Plattform für Ayurveda-Expert:innen

## Ausbildungen

### 2000–2002

**Heilpraktikerin**, Amara Schulen für Naturheilkunde und Heilpraxis, Hannover

### 2000–2002

**Prozessorientierte Homöopathie**, Homöopathie Zentrum Hannover

### 2000–2006

Diverse **Ayurveda-Ausbildungen und Assistenzen** (in Indien und bei der SEVA Ayurveda Akademie, München):

- Clinical Ayurveda Specialist
- Clinical Ayurveda Therapist
- Ayurveda Maramapunkttherapie
- Ayurveda Massagetherapeut
- Ayurveda Kosmetik

### 2007–2009

**Hatha-Yogalehrerin** (BYV), Yoga Vidya e.V., Horn-Bad Meinberg

Ausbildung in **Yogatherapie**

Diverse Yogafachausbildungen in Indien und Europa

## Zusatzausbildungen

- Phytotherapie und Kräuterkunde
- Systemisches Coaching
- Pathophysiognomie bei Wilma Castrian
- Shiatsu und Tuina-Massage
- Reiki (Grad 2)
- Kinesiologie und Fußreflexzonenmassage