



## VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



### Vom Durchstarten und Selbermachen

Jedes Frühjahr steht Frau vor den gleichen Problemzonen: blasse, winterfahle Haut, Wolkerln an den Oberschenkeln, Sommerkleider, die kneifen. Wie können wir uns wieder wohlfühlen in unserer Haut? Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun?

Die **Aromatherapie** inspiriert dazu Neues auszuprobieren und ganz individuelle Mischungen zu kreieren.

Meine Lieblingsbasis für Körperöle ist **Jojoba**, weil es Feuchtigkeit spendet, keinen Eigengeruch hat und – weil es ein Wachs ist- nicht ranzig werden kann.

Als zusätzlichen Feuchtigkeitskick und zur Förderung der Entgiftung gönne ich mir zu 70 ml Jojoba noch 30 ml **Aloe Vera**. Zu 100ml Trägeröl kommen ca. 20 Tr **Ätherische Öle**.



**Wacholder:** weckt auf, entwässert und entstaut

**Zypresse:** ist gut für die Festigkeit des Bindegewebes, gibt Struktur, wenn Körper und Geist scheinbar zerfließen.

**Grapefruit:** entgiftet, duftet fein und macht froh

**Wiesenkönigin:** entstaut und belebt

**Orange:** hat die gleiche Wirkung wie Grapefruit, ist aber runder, fruchtiger. Diese Mischung eignet sich auch wunderbar

für ein **Entgiftungsbad**. Wenn es schnell gehen soll, darf es auch ein Fußbad oder ein Dusch-peeling sein: dazu mische ich Meersalz mit dem Körperöl: nach dem Trockenbürsten einreiben mit dem Salz, abduschen, fertig!

Für die Frühjahrskur stehen **Birke, Brennessel und Löwenzahn** auf dem Programm.

Zur Straffung des Bindegewebes bietet sich besonders **Zinnkraut** an, es ist reich an Mineralien und Kieselsäure, und regt die Nieren zur Entgiftung an. Nicht vergessen: viel Wasser dazu trinken!

Besonders lecker schmeckt der **Gewußt – wie – Aktiv fit drink**: eine Mischung aus Ananas, Grüntee, Birkenblättern und Brennesselkraut.

Viele Anwendungsmöglichkeiten bietet auch die

#### Heilerde:

Ich empfehle sie gerne zur Darmsanierung, Entgiftung und Entschlackung, außerdem kann sie Cholesterin, Fette und Schadstoffe aus der Nahrung binden. Gesichtsmasken aus Heilerde mit 1 –2 Tropfen ätherischen Weihrauchöl regen die Durchblutung an und verbessern so das Hautbild.

Entschlackung von innen und außen weckt die Lebensgeister und macht gute Laune.

Und der Sommer kann kommen.

Sonnige Grüße aus dem Vitalraum

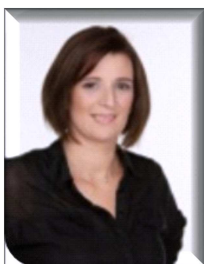




### **Autogenes Training – entspannt in den Frühling...**

WER kann von Autogenem Training profitieren?

Durch Autogenes Training können Sie...



- ... Schmerzen (Kopf-, Magenbeschwerden) lindern
- ... Nervosität und Ängstlichkeit verringern
- ... Entspannung fördern und Stress entgegenwirken
- ... Ihre Konzentration steigern
- ... mehr Ausgeglichenheit erreichen
- ... besser ein- und durchschlafen
- ... Ihr Immunsystem positiv beeinflussen
- ... unangenehme Angewohnheiten beseitigen
- ... in kurzer Zeit zu neuen Energien finden

**Vormittagskurs am Freitag 13. April 2012** von 10:00 - 11:30

**Abendkurs am Dienstag 8. Mai 2012** von 19:15 - 20:45

Im Vitalraum Langenzersdorf, Hauptplatz 7

7- wöchiger Kurs á 1,5 Stunden

Die Kosten für den siebenwöchigen Kurs inklusive schriftlicher Unterlagen betragen €115,-.

Termine, Informationen und Anmeldungen

**Mag. Iris Marchart- Fasching**

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Pädagogin

Tel.: 0676 7859644

iris\_marchart@hotmail.com

www.praxis-marchart.at



### **THEATER – WORKSHOP**

für Jugendliche zwischen

12 und 18 Jahren

9.Juli - 13.Juli 2012



Hast Du Lust mal auf den Brettern, die angeblich die Welt bedeuten, zu stehen?

In diesem Schauspiel-Workshop für Jugendliche werden wir improvisieren und experimentieren, Rollen entwickeln, Szenen entstehen lassen und Körpersprache und Stimme trainieren.

es wird eine lebendige, verspielte und kreative Woche, die wir gemeinsam gestalten:

**Mo 9. Juli – 13. Juli**

**10h-16h**

Höhepunkt ist eine Abschlussaufführung am

**Fr 13. Juli um 19h**

Ort: Vitalraum, Hauptpl. 7

2103 Langenzersdorf

Kosten: € 160

Info und Anmeldung:

SILKE JANDL

0650/2736505

[www.silkejandl.at](http://www.silkejandl.at)



### **Stimme, Sprache – BEWUSST gestalten**

- Erfahren der **natürlichen Stimmlage** durch Atem-, Körper-, Stimmarbeit
- **Klare Aussprache** durch bewusstes Bilden von Vokalen und Konsonanten
- Freude am **persönlichen Ausdruck**
- in die eigene **Präsenz** kommen

**Einzelstunden im Vitalraum!**

Information und Terminvereinbarung:

**Silke S.Jandl**

Stimm- und Sprechtrainerin

0650 / 2736505

**Vorschau: Yoga – Stimme – Sprache**

Intensivwoche 27.8.12 -31.8.12, jeweils von 18h - 20h