



### „Mama, Du bist mir zu bio!“

Nicht erst seit diesem Ausspruch meiner Tochter (13) zweifle ich am Sinn meiner Erziehung zum „guten“, weil gesunden, vollwertigen Essen. Ich habe Sophie lange gestillt, in ihrem 1. Lebensjahr gab es hauptsächlich Vollkornkost, ganz selten Fleisch. Und jetzt? Jetzt schleusen Freundinnen Colaflaschen in unsere Küche, ich finde Schoko- und Chipstüten im Mistkübel.

Trotzdem, ich gebe nicht auf; weil ich davon überzeugt bin dass es wichtig und richtig für uns alle ist, bio zu sein, d.h. für mich:

- 👉 Kochen mit Zutaten aus der Region
- 👉 Saisongemäßes Kochen
- 👉 Lebensmittel verwenden, die ohne Pestizide und Herbizide, gentechnikfrei angebaut und schonend verarbeitet werden



Jetzt frage ich mich: Was habe ich falsch gemacht und was kann ich besser machen? Gemeinsam kochen, mit mehr Spaß und Freude bei der Sache sein, die Kinder experimentieren lassen, Diskussionen über fairen Handel, Arbeitsbedingungen in der 3. Welt und in Spaniens Glashäusern sind hier bis jetzt sicher zu kurz gekommen.

Hat irgend jemand eine Antwort auf meine Frage? Bin über jeden Tip dankbar!  
... dieser Artikel wurde von Sophie genehmigt!

Alles Liebe, Renate,  
aus dem Vitalraum



### Warum ich Yoga liebe ?

Seit ca. 30 Jahren mache ich Yoga-Übungen mal regelmäßiger, mal weniger oft. Wenn es mir gelingt, die Asanas in meinen Tagesablauf einzubauen, werde ich wieder beweglicher, Rücken- und Nackenschmerzen treten nur noch ganz selten auf – ich bin gelassener.

Seit ich den Ehrgeiz abgelegt habe, alle Yogastellungen perfekt zu beherrschen, fühle ich mich nach jeder Yogastunde leicht, energiegeladener und (besonders nach dem Mantra-Singen) verbunden mit allen anderen Yoga praktizierenden Menschen.

### Die alternative Reiseapotheke

- Ingwer: bei Reiseübelkeit
- Lavendel: Zur Desinfektion, bei Insektenstichen, zur Beruhigung und bei Verbrennungen
- Kräuterbitter: wenn man Falsches, zu Fettes gegessen hat
- Pfefferminz: bei Kopfschmerzen, Übelkeit, zur Befreiung der Nase
- Notfallstropfen: für alle Notfälle



### 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



## VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



### **NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU**

#### **Hormonelle Yoga Therapie nach Dinah Rodrigues**

**Ab 10. September findet am Montag Nachmittag von 17:00 bis 18:00 Uhr ein aufbauender Hormonyoga Kurs mit 10 Einheiten statt.**

Für viele Frauen bedeutet die Menopause der Beginn körperlicher Alterung, geistigen Verfalls und der Verlust der Weiblichkeit. Es ist wichtig, richtig informiert zu sein, denn es handelt sich lediglich um eine Phase der Senkung des Hormonspiegels. Die Hormonelle Yoga-Therapie bietet hierzu einen ganzheitlichen Ansatz, indem sie auf den physischen und den energetischen Körper mit einer Reihe praktischer Übungen wirkt, zur Vorbereitung des Körpers auf die Menopause und gleichzeitig zur Milderung ihrer Symptome durch Stimulierung der hormonerzeugenden Organe.

**Wenn dir daran liegt, dein Leben auch in dieser Phase bei guter Gesundheit und mit Wohlgefühl weiterzuführen, nutze die Gelegenheit und praktiziere Hormonelle Yoga-Therapie.**

Hormonelle Yoga-Therapie ist eine natürliche Behandlungsmethode auf der Linie des energetischen Yoga, speziell für Probleme während der Wechseljahre. Sie basiert auf einer Reihe von spezifischen Übungen zur Reaktivierung der Hormonerzeugung und mildert oder beseitigt so die unangenehmen Begleitsymptome dieser Lebensphase. Sie wirkt auch vorbeugend gegen durch Hormonmangel bedingte Krankheiten wie Osteoporose und Anfälligkeit für Herz- und Gefäßerkrankungen. Die Symptome der Wechseljahre können vor der Menopause und bis lange Zeit danach auftreten, wenn aus irgendwelchen Gründen der Hormonspiegel absinkt. Statistisch beginnt ab dem 45. Lebensjahr der Östrogenspiegel zu sinken, und es kann zu unangenehmen Symptomen kommen wie Hitzewellen, trockenen Schleimhäuten, Antriebslosigkeit, Beklemmungen, Depression, Haarausfall, trockener Haut und verminderter Libido.

Anwendungen:

- Milderung bzw. Beseitigung von möglichen Symptomen, die mit den Wechseljahren einhergehen (z.B. Wallungen, Osteoporose, geistige und emotionale Probleme, etc.)
- Ausbalancierung der Hormone bei Jugendlichen u.a. bei unregelmäßigem oder schmerzhaftem Menstruationszyklus über die Aktivierung kommt es auch in vielen Fällen zur Lösung bei Problemen mit der Fruchtbarkeit
- Lösung bzw. Verbesserung von Hormoninbalancen
- Kräftigung der Knochen
- Aktivierung der eigenen Lebensenergie
- Revitalisierung der für die Hormonerzeugung zuständigen Organe
- Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens



Ort: Vitalraum Langenzersdorf, 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7

Termine: 10.9. / 17.9. / 24.9. / 1.10. / 8.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10. / 5.11. / 12.11.2012

Kosten: € 100,--

Bitte um Anmeldung unter: [edith.wohlfahrt@gmx.at](mailto:edith.wohlfahrt@gmx.at) oder Tel: 0664 1215582

**!!!! PRANA YOGA Unterricht jeden Montag von 15:15 bis 16:45 Uhr !!!!**

**siehe auch: [www.zeitfueryoga.at](http://www.zeitfueryoga.at)**

Dieser Newsletter dient der Information über Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums.

Impressum: Renate Hocevar (Medieninhaber und Herausgeber), 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7.

Mitglied der NÖ Wirtschaftskammer, Fachgruppe Drogisten. Fotos pixelio, privat, Gewußt wie

web: [www.vitalraum.co.at](https://www.vitalraum.co.at), email: [vitalraum@aon.at](mailto:vitalraum@aon.at), Telefon: 02244 2347



### Öle

Meine Kollegin und ich sind dabei, mit verschiedenen Ölen zu experimentieren. Dazu nehmen wir nur Öle, bei deren Herstellung alle wichtigen Wirkstoffe wie ungesättigte Fettsäuren erhalten geblieben sind.

Mit **Erdnußöl** haben wir letzte Woche ein leckeres Wokgericht gezaubert. Dazu haben wir Erdnußöl im Wok erhitzt (wunderbarer Duft), Zwiebel, Paprika, Zucchini und zuletzt Putenstreifen angebraten. Zum Schluß noch ein Schuß Erdnußöl dazu, mit Reis serviert, gelingt innerhalb kürzester Zeit ein wunderbares Essen. Erdnußöl hat einen besonders hohen Anteil an Ölsäuren und Linolensäuren. Ölsäure regt die Gallenproduktion an und wirkt verdauungs-fördernd. Ölsäure und Linolensäure schützen Herz, Kreislauf und Gefäßsysteme.

Eines meiner liebsten Öle kommt von der Macadamianuß.

Schon beim Öffnen der Flasche, beim Schnuppern des wunderbaren süßen, voll nussigen Duftes möchte ich kosten, mich damit einhüllen, trage es auf meine Haut auf .. zum Anbeißen gut.

**Macadamainußöl** ist besonders hautfreundlich und verträglich, regenerierend, schützt vor freien Radikalen und hat einen natürlichen Lichtschutzfaktor von 3 - 4.

Das Öl ist hochoerhitzbar und paßt besonders gut zu Süßspeisen, Mozzarella, Karotten und Fisch.

Duft und Geschmack von **Leinöl** sind gewöhnungsbedürftig.

Aber weil es eines der gesündesten Öle überhaupt ist wegen des besonders hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren ( ca 51% 3-fach ungesättigte !) probiere ich es trotzdem.

Gut, Duft und Geschmack sind nicht wirklich berauschend, eher neutral bis herb.

Besonders weil ich weiß, daß es stark cholesterinsenkend wirkt, außerdem ein guter Schutz

gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und

Brustkrebs sein soll, werde ich

es ab jetzt regelmäßig (mind. 2 TL / pro Tag).

schmeckt es mir meiner Freundin Ulli, Salat, auf Erdäpfel



einnehmen. Vielleicht irgendwann so wie die Leinöl auf jeden und Topfen gibt.



### 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)

[kontakt@silkejandl.at](mailto:kontakt@silkejandl.at)