



Auswege aus der Schoko-Falle



Es gibt Phasen, in denen ich ausschließlich von Schokolade leben könnte. Aber nicht die halbwegs gesunde Bittere, von der man sowieso nicht viel essen kann. Nein, die zart schmelzende, helle, am besten noch mit Nüssen oder Nougat muss es sein. Die, für die man, um sie wieder abzarbeiten mindestens 30 min laufen + 30 min schwimmen muss. Wer hat so viel Zeit ??

Mit Hilfe des Buches "schlank durch Achtsamkeit" versuche ich jetzt herauszufinden, was mein Körper wirklich braucht. Dh zunächst einmal bei jedem Impuls „ich will was Süßes“, innehalten und überlegen, was steckt dahinter:

Frust, Langeweile, Belohnung, Ich brauche neue Energie ?
Mal ehrlich: Schokolade ist da selten die adäquate Antwort drauf.

Oft sind es Zeiten der Veränderung, die verunsichern. Gerade da haben doch Bachblüten immer gut geholfen !

Da gibt's die Walnuss, die Schutz und Geborgenheit vermittelt.
Aspen und Mimulus bei unerklärlichen konkreten Ängsten.
Larch beim Gefühl der Unsicherheit, Selbstzweifel.
Chicory gibt ein Gefühl von Liebe und Sicherheit.
Agrimony läßt uns zu unseren Gefühlen stehen.
Heather, wenn wir uns nach Zuneigung sehnen.

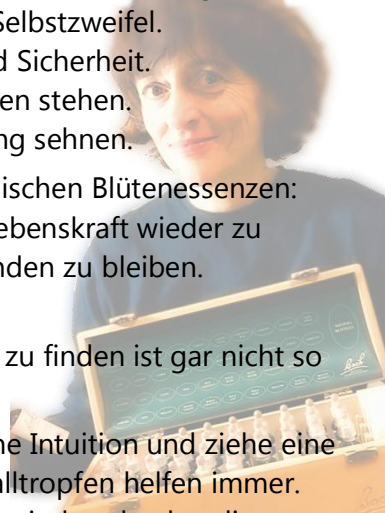
Gerne verwende ich auch die Kalifornischen Blütenessenzen:
zB Morning glory: hilft Energie und Lebenskraft wieder zu gewinnen und mit dem Leben verbunden zu bleiben.
Lavender beruhigt die Nerven.

Die passenden Blüten für mich selbst zu finden ist gar nicht so einfach, bei anderen geht's leichter !

Manchmal vertraue ich auch auf meine Intuition und ziehe eine Blüte. Wenn gar nichts hilft, die Notfalltropfen helfen immer.
Eine Bachblütenberatung kann auch zwischendurch gelingen, besser aber ist es, sich Zeit dafür zu nehmen und einen Termin im Vitalraum auszumachen.

Ein sehr feiner Zugang zu den Bachblüten sind Tänze.
Gut, dass es jetzt die Möglichkeit dazu im Vitalraum mit Ursula Mihelic gibt!

PS: natürlich werde ich auch weiterhin Schokolade essen, aber jetzt mit mehr Genuss, bewusster und deshalb weniger.



Masken-Workshop

Der Fasching ist bald vorbei, Maskenzeit ist immer.



Deshalb laden wir am 15.2. von 16:00 – 18:00 zum Naturkosmetik-WS ein. Anmelden – Ausprobieren und Genießen !

Wir freuen uns auf Euch
Liebe Grüße, R & R

Chili

Im Winter darf es ruhig deftig sein. Wer viel Zeit und Geduld hat, weicht Bohnen – mind. 12h – ein, wenn's schnell gehen soll, Bohnen aus dem Glas. Gehackte Zwiebel und Paprika glasig dünsten, dann Faschiertes anbraten, danach Sugo, Mais und Ketchup dazu, mit Salz, Pfeffer und Chili feurig würzen. Kann nicht schief gehen und schmeckt Allen
Wie im Gwölb !





Biodanza

Tanzen ohne Schritte lernen zu müssen, bewegen, entspannen zu Musik, hätten sie Lust?

Dann probieren sie B I O D A N Z A!
Jetzt gibt es im Vitalraum die Möglichkeit, unter der Leitung von Helene Danzinger diese Methode auszuprobieren:

BIODANZA für Beginner

Kennenlernabende im Vitalraum:
Dienstag, 22.+29.Jänner 2013, 20:00-21:30Uhr
Einmaliger Kennenlernpreis: € 8.-/ Einheit
Die Einheit ist eingebettet in eine Abfolge aus lebhaften Tänzen, meditativen Sequenzen und entspannenden Bewegungen. Mit allen Sinnen und speziell ausgewählter Musik aktivieren wir mit Hilfe der Gruppe unsere Lebenslust.

Der wöchentliche Kurs startet am Dienstag, den 12. Februar 2013

Anmeldung unter www.Biodance.at oder per Sms unter 0664 50 20 235
Leitung: Helene Danzinger
Dipl. Biodanzatrainerin,
leitet Kurse seit 2003.



Oder sind sie eine Freundesgruppe von 4-6 Paaren und wollen Biodanza ausprobieren?
Dann vereinbaren sie einen Sonntag-Abendtermin für diesen Workshop!

BIODANZA für Paare und Tanzpartner

Vitalraum, Sonntag 19:00-20:45 Uhr
nach Vereinbarung, geschlossene Gruppe



Bach-Blütentänze

TANZEND DIE SEELE ERFRISCHEN!
Getanzte Blütenenergien im
VITALRAUM



Bach-Blütentänze sind meditative Kreistänze, die ursprünglich aus der osteuropäischen Folkloretradition stammen. Zur Musik aus Lettland, Litauen, Irland, Sizilien, Griechenland und dem ehemaligen Jugoslawien tanzen wir ruhige und auch dynamische Tänze.

Wie die entsprechenden Blütenessenzen wirken auch die Tänze harmonisierend auf Körper, Seele und Geist. Zu jeder der 38 Bachblüten hat die Lettin Anastasia Geng einen Tanz gefunden, dessen heilende Energie der jeweiligen Blüte entspricht.

Bach-Blüten-Tänze sind für alle Altersgruppen geeignet. Es ist weder Tanzerfahrung erforderlich noch braucht man einen eigenen Partner und der Einstieg ist jederzeit möglich. Ich freue mich sehr auf Ihr Kommen!

Termine im Winter/Frühling 2013

Sonntags, 16:00 - 18:00

13.1., 10.2., 10.3., 14.4., 12.5.

Kostenbeitrag 12 EUR pro Termin

Information und Kontakt
Mag. Ursula Mihelic-Korp
Tel 0676/9572533
Ursula .Mihelic@gmx.at