



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



Engel

Normalerweise habe ich es nicht so mit den Engeln, trotzdem gibt es immer wieder Situationen, wo irdische Helfer nicht ausreichen. Wie fein ist es dann zu wissen, dass es etwas gibt, das mich beschützt und auf Anfrage den rechten Weg weist. Dafür und für noch viele andere Gelegenheiten gibt es Essenzen, die mich ganz rasch mit einer engelgleichen Energie verbinden.

Diese **Engelsprays** von Ingrid Auer mag ich besonders gerne:

Michael: gibt Ruhe und Schutz (mein absoluter Liebling).

Jophiel: steht für Weisheit, Gelassenheit und Lebensfreude.

Chamuel: der Erzengel für die Liebe

Gabriel: bringt Klarheit und Reinheit, verwandelt die Dunkelheit in Licht

Raphael: ist der Engel der Heilung, Entspannung und Freiheit

Uriel: gibt Stärke und Durchhaltevermögen

Zadkiel: verbindet uns mit unserer Spiritualität

Mit Metatron kommen wir wieder in unsere Mitte.

Außerdem gibt es spezielle Sprays für energetische Reinigung und Abgrenzung.

Und: einen Schutzengelspray.



Foto: Pixelio - Thomas Müller

Wenn ich mehr Klarheit brauche hilft mir oft die **Duftmischung** Lichtengel von Primavera.

Schutzengelgewürz von Sonnentor: ob's hilft, weiß ich nicht. Schmeckt auf jeden Fall himmlisch, besonders gut zu Gemüse, Fisch und hellem Fleisch.



Weihnachten im Schuhkarton

Da gibt's bis 15. November die Möglichkeit ein Engel zu sein. Gefüllte Schuhkartonpackerl einfach während der Öffnungszeiten im Vitalraum abgeben und Kinder eine Freude machen.

weihnachten-im-schuhkarton.com



Für alle Kurztentschlossenen:

Interessanter Vortrag von Dr. Maria Regina Kendöl zum Thema

IMPFEN aus GANZHEITSMEDIZINISCHER Sicht am 6. November 2013 18.30-19.30 im Vitalraum
Freie Spende für Ärzte ohne Grenzen



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung

Galgant

Schon mal an einer Galgantwurzel geschnuppert ? Einfach betörend! Bis vor kurzem kannte ich Galgant, den milden Verwandten vom Ingwer, nur in Pulverform, seit dem Hildegard von Bingen Workshop von Gabriela Nedoma weiß ich erst, wie gut die Wurzel duftet.

Beide werden immer verwendet, wenn wir Wärme und etwas Schärfe im Essen haben möchten.

Galgant ist außerdem ein wunderbares Stärkungsmittel (besonders fürs Herz).



Foto: Pixelio Susanne Schmich

Und nächstes Jahr möchte ich ein richtiges Hildegard v Bingen Beet in meinem Garten anlegen, mit Ysop, Quendel und Galgant.

Kletzenbrot

mit Erfolgsgarantie

200gr gekochte Kletzen

Je 100gr Zitronat

Aranzini

Rosinen

Feigen

Zwetschken

200gr Nüsse

Alles sehr klein schneiden

Mit 1 Ei

Lebkuchengewürz

(Sonnentor) und 100ml

Obstbrand mischen

2-3 Tage stehen lassen

120gr Weizen oder Dinkel

120gr Roggen

½ Packerl Sauerteig

½ Germ

ca. 150ml Wasser

Salz

Alles gut mit den Früchten mischen, Brote formen, mit kandierten Kirschen oder Nüssen verzieren

ca. 45 Minuten bei 180°

backen

Weitere köstliche vegane Rezepte findet Ihr in der neuen Ausgabe von Schrot und Korn (jetzt im Vitalraum)

Liebe Grüße,

Renate

aus dem Vitalraum

Impro-Drama oder Psycho-Lust

Workshop-Vorankündigung

Im Verlaufe des Workshops wechseln Improvisations-Phasen mit Phasen der Aufarbeitung des Erlebten. Der praktische Teil besteht aus Übungen aus dem Bereich der Improvisation, bei denen es vor allem darum geht, das Denken auszuschalten, spontan zu handeln, gemeinsam kreativ zu sein und dabei ohne Angst lustvoll zu scheitern. Für den reflexiven Teil kommen Elemente aus verschiedenen Bereichen psychotherapeutischer Richtungen zur Anwendung.

Workshop-Leitung

Mag. Stefan Fuchs, AHS-Lehrer, Impro-Trainer

Mag. Karl Lippert, AHS-Lehrer, Personenzentrierter Psychotherapeut

Freitag, 24.1.2014, 18.30 Uhr bis Sonntag, 26.1.2014, 15.00 Uhr

Vitalraum, 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7

Kosten EUR 250,-/Person

Auskunft: Karl Lippert

E-mail: klip@aon.at

Anmerkung

Eine detaillierte Ausschreibung des Workshops folgt im Dezember-Newsletter 2013.