



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung

Schoko essen, soviel ich will - ein Kindheitstraum geht in Erfüllung !

Anfang November besuchten wir die Schokolademanufaktur von Sepp Zotter in der Steiermark, ein Kindheitstraum ist in Erfüllung gegangen: Schokoladeessen so viel ich will !

Da gibt's die herrlichsten Kreationen mit den unterschiedlichsten Zutaten, von ganz „normal“ bis unglaublich schräg (Schoko mit Fischgummi zb).

Während der Besucher eine Köstlichkeit nach der anderen verkostet, erfährt er einiges über die Philosophie des Sepp Zotter. Alle Produkte sind fair gehandelt, kommen aus bio Anbau und alle Produktionsschritte erfolgen im eigenen Haus. „bean to bar“ also von der Bohnen zum Riegel alles aus einer Hand. Da es einfach unmöglich ist, das gesamte Zotterprogramm ins Sortiment aufzunehmen, habe ich mich jetzt für einzelne Weihnachts Highlights entschieden. Wie: Himmlische Genüsse, Leise rieselt der Schnee oder fröhliche Weihnacht.

Ein letzter Tipp von Sepp Zotter: Schokolade muß man genießen, dh Stück für Stück auf der Zunge zergehen lassen.

Würze des Lebens

Was wäre Weihnachten ohne den ganz besonderen Duft von Zimt, Nelken und Vanille:
der Duft von Geborgenheit und Wärme.

Experimente mit Piment, Sternanis, Ingwer, Tonkabohne oder Kardamom können unsere Kreativität beflügeln und traditionellen Rezepten und Duftmischungen einen ungeahnten Kick verleihen.

Einige von diesen Köstlichkeiten kommen in den Weihnachtspunsch, den ich bereits Ende November ansetze für alle Besucher, Nikoläuse und Christkindln.

Weihnachtspunsch

- 1/8 l Rum
- 1/4 l Weingeist
- 8 Tr Orangenöl
- 2 Tr Zitronenöl
- 1 Tr Nelkenöl
- 1 Tr Zimtöl
- 2 Tr Vanilleöl
- 500 gr Akaziendicksaft oder Honig
- 1 l Orangensaft
- Saft von 2 Zitronen
- 2 l Rotwein
- 1 l Kirschsaff



mischen, in ein großes Glas füllen und verschlossen ca 2 Wochen ziehen lassen. Abseihen.

Damit diesmal die Vor-Weihnachtstage nicht wie jedes Jahr davor in Stress, Hektik und mieser Laune enden, habe ich mir eine to-do Liste erstellt, damit ich auch wirklich rechtzeitig an alles denke, was ich mir vorgenommen habe.

Während der Punsch ruht, geht's ans Lebkuchenmachen. Florentiner wären aber auch nicht schlecht !!

Vielleicht geht sich ja Beides aus. Ob ich diesmal meine Tochter und ihre Freundinnen zum Mithelfen motivieren kann ?



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



Weihnachts – Countdown

Bis zum 28.11 soll diesmal der **Adventkalender** von Sophie gefüllt sein, die Duschbäder von Weleda als Probierrgröße passen perfekt in die kleinen Säckchen.

1. Adventwoche: **Vogelfutter** kaufen oder doch selber machen ? Die Anleitung klingt ganz einfach: Ungesalzenes Fett wird erhitzt, verschiedene Flocken, gehackte Nüsse, Samen dazu mischen , 1-2 El Speiseöl dazu, damit die Masse schön geschmeidig bleibt, und in eine Form füllen (Joghurtbecher oder Tontopf zb), in die vorher eine Schnur zum Aufhängen geknotet wird.

3.12. **Nikolos** und Krampusse von Waldherr bestellen

4.12. **Barbarazweige** schneiden. Mit Wasser oder ohne in eine Vase ? Keine Ahnung.
Nicht vergessen, Martin Ruzicka fragen !!

6.12. Nikolo: freu mich schon auf den **Glühwein**. Ist noch genug Biowein vom Weiss im Keller ?

10.12. Habe meine Freundinnen eingeladen: Zeit den neuen Bio Chai Sirup von GWD auszuprobieren.
Wer hat eigentlich den **Lebkuchen** aufgegessen ?

13./ 14. 12. Habe mir vorgenommen, **Balsame** zu machen, Sheabutter und **ätherische Öle** für gute Laune, bei Erkältungen oder Kopfschmerzen.

Glückskekse von Rosenfellner und Biosekt für Silvester bestellen

Vielleicht geht sich zwischendurch noch ein Saunabesuch aus. Das neue Saunaöl von GWD Wintertraum riecht schon sehr lecker !

15.12. heute sind die Geschenke für die Freunde an der Reihe : Rumkugeln, Schokopralinen in verschiedenen Geschmacksrichtungen und die Zitronenkekse von Uschi Farkas.

Hier kommt die Anleitung für unsere **Rumkugeln**:

Wir mischen gemahlene Haselnüsse

Dinkelbrösel

Rum

Maiszucker

Vanille

Salz

Und weil uns das zu langweilig ist, kommen noch Marmelade mit Rumtopfgeschmack und kleingeschnittene, in Rum getränkte Rosinen dazu.

Kleine Kugeln formen, in Staubzucker (Maiszucker hat sich auch dafür bewährt) oder Kokos wälzen.
Schmecken super lecker, sind aber nicht ganz jugendfrei.



17.12. Wie jedes Jahr nehme ich zum Weihnachtsingen einen Punsch von GWD mit

21.12. Für mich beginnen schon jetzt die **Rauhnächte**: das heißt, Kohle anzünden, die passende Räuchermischung aussuchen und damit Haus und Garten ausräuchern.

22.12. Geschenke verpacken. Nicht vergessen: 1 Rosenkörpercreme für meine Tante Valerie, die andere Tante wünscht sich immer 1 Sojasauce und eine Vitam Gemüsebrühe. Den Wunsch erfülle ich ihr gerne.

24.12. Alles, was ich vergessen habe, wird wohl nicht wichtig gewesen sein.

SCHÖNE WEIHNACHTEN
wünschen Renate & Renate



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



Impro-Drama oder Psycho-Lust

Kennen Sie das auch:

Die Angst, vor anderen zu sprechen?

Die Sorge, etwas falsch zu machen?

Möglichst viel in Ihrem Leben kontrollieren zu wollen?

Schlecht oder gar nicht zu spüren, wo Ihre Grenzen sind?

Ihre Interessen selten oder nie artikulieren und/oder sie

durchsetzen zu können?

In diesem Kurs wollen wir uns diesen Themen widmen – und dabei mit der landläufigen Meinung aufräumen, dass Arbeit an der eigenen Persönlichkeit immer schmerzhaft sein muss und es in der Psychotherapie nichts zu lachen gibt oder geben darf!

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 (Personzentrierte Psychotherapie, Gestalttherapeutische Elemente, körpertherapeutische Elemente).

„Wir brauchen eine ‚Kultur des Scheiterns‘, weil Scheitern vermehrt zu unserer Erfahrung gehört, weil Scheitern die Basis für Lernprozesse ist, weil Scheitern die Chance zum Neuanfang enthält und weil Scheitern ein Tabu ist.“

(Heiner Keupp)

Termin: Freitag, 24.1.2014, 18.30 Uhr bis Sonntag, 26.1.2014, 15 Uhr

Arbeitszeiten: Fr 18.30-21 Uhr, Sa 10.30-13 und 14.30-19 Uhr, So 11-15 Uhr

Kosten: EUR 250,-/Person

TeilnehmerInnenzahl: 8-12 Personen

Ort: Vitalraum, 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7

Mitzubringen: Eigenverantwortung, Experimentierfreude, körperliche Gesundheit, bequeme Kleidung, bequeme (Haus-) Schuhe

Workshop-Leitung

Stefan Fuchs, Jg. 1975, AHS-Lehrer, intensive Beschäftigung mit Improvisation seit 1999, Leitung von zahlreichen Improvisationskursen u. a. im Bereich der LehrerInnen-Fortbildung und mit StudentInnen der WU, Gründer und Leiter der Improgruppe 12vorFuchs (siehe auch www.12vorFuchs.org)

Karl Lippert, Jg. 1958, AHS-Lehrer; seit 1995 Personzentrierter Psychotherapeut in freier Praxis; Fortbildungen in Integrativer Gestalttherapie, Holotropem Atmen, Körpertherapie, Familienaufstellungen; www.karl-lippert.at

Auskunft und Anmeldung:

Karl Lippert E-mail: klip@aon.at

Tel. Mobil: 0676/6864250



Wenn ihr allen
Irrtümern die
Tür verschließt,
kann auch die
Wahrheit nicht
hinein.

(Rabindranath
Tagore)