



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



Hilfe, mein Kind is(s)t vegan!

Die (Groß-)elterliche Reaktion auf den Satz: "Ab heute bin ich vegan!" reicht von absolutem Unverständnis über Besorgnis „Du wirst mir noch krank werden“, Neugierde bis zu Begeisterung und Mitmachen wollen.

Wie auch immer, wir müssen uns umstellen, Einkaufen wird anders (bewusster), Familienessen, Feste und Urlaube können komplizierter werden.

Wenn es Fragen gibt, unter Gleichgesinnten redet sich's am besten. Deshalb lade ich alle Vegane und solche, die es noch werden wollen zu einem Treffen **jeden 2. Freitag im Vitalraum** ein.

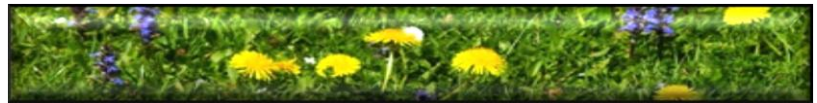
1. Treffen: 28.2.2014 um 16.00, für Saft und Haselnusskekse ist gesorgt.

Dazu werde ich 150 gr gehackte Haselnüsse trocken rösten, 200 gr vegane Butter schaumig rühren, mit Zucker und etwas Sojamehl (mit Wasser glatt rühren) vermischen

200 gr Mehl, eine Prise Salz, mit der Butter zu einem Teig mischen, die Haselnüsse, Zitronat oder Cranberries, Schokostücke in den Teig arbeiten, mit 2 Teelöffeln ekse formen und im vorgeheizten Rohr 8-10 Minuten backen



Frühlingserwachen



Energiegeladen und voller Ideen- davon bin ich Lichtjahre entfernt, stattdessen würde mich lieber noch in meiner Bärenhöhle verkriechen und schlafen. Wie werde ich bloß wieder frisch und munter ?

Spontan fallen mir einige bewährte Tipps aus der Naturheilkunde ein.

Kräuter wie: Löwenzahn, Brennnessel, Artischocke Weil es bei mir immer schnell gehen muss, trinke ich jeden Tag 2x 25ml Lemison, das sind Auszüge aus Löwenzahn und anderen Bitterkräutern zur Anregung des Stoffwechsels.

Spirulinatabletten: diese blaugrünen Kraftpakete aus Süßwasseralgen versorgen mich wieder mit wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen.

Ätherische Öle: damit das Aufstehen wieder (mehr) Freude macht, mische ich für meine Familie Rosmarin mit Orange, Bergamotte oder Limette je nach Wetterlage und Vanille, Rose oder Lavendel je nach Stimmungslage.

Spannend finde ich auch Lorbeeröl. Es ist stärkend, vitalisierend, ausgleichend, stimmungsaufhellend und hilft bei (Prüfungs-)Ängsten. Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert !

Auf das Shiatsu bei meiner Kollegin Andrea freue ich mich ganz besonders.

Das Leber-Holzelement steht bei einer Behandlung im Frühjahr immer im Mittelpunkt. Einzelne Punkte können da schon unangenehm auffallen, für das herrliche Gefühl „alles fließt“ nehme ich das aber gerne in Kauf.

Keimsaaten essen: Kresse – Keimen gelingt garantiert – aufs Butterbrot schmeckt und versorgt uns vor allem durch die Scharfstoffe mit neuer Energie.

Apropos Essen: Alles zu Üppige, ein Zuviel an Zucker, ein Zuviel überhaupt macht nur müde und ist deshalb vorläufig gestrichen.

Und jetzt gehe ich hinaus und genieße die ersten Sonnenstrahlen.



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



Tinnitus



Seit kurzem experimentiere ich mit ätherischen Ölen, um meinen Tinnitus wieder auf ein erträgliches Maß zu bringen.

Dazu habe ich 50ml Mandelöl mit diesen Ölen gemischt: Petit Grain, Mandarine, Pfeffer schwarz, Benzoe und Tonka. Diese Mischung trage ich hinter dem Ohr und im Nacken auf. Mal sehen, ob's wirkt.

Mit Majoran-Öl alleine habe ich es auf Anraten einer Therapeutin auch schon probiert. Wirklich geholfen hat's nicht. Egal, ich lass mich nicht unterkriegen!

Alles Liebe und ein schönes Frühjahr wünscht
Renate Hocevar



ERLEBNIS MATRIX

Was wünschst DU dir?

Gibt es Bereiche in Deinem Leben, die Du gerne stimmiger und mehr im Fluss hättest? Hast Du Lust die, manchmal umwerfende, Wirkung der „WELLE“ kennen zu lernen?

Ähnlich einem „Reboot“ bei einem Computer, der heruntergefahren und mit 100% Energie neu gestartet wird, funktioniert die Matrix-Welle!

Der Impuls für Veränderung zum Besten:

Realisierung von Wünschen bzw. Zielen; Lösen von physischen, psychischen, emotionalen und mentalen Blockaden am Weg dorthin; Aktivierung der Selbstheilungsprozesse...

Veränderungen zum besten Wohle beginnen dort, wo sie für Dich am dienlichsten und (helf) - reichsten sind!

Dienstags-Termine: ab 4. 2. 2014 (14tägig) 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: VITALRAUM, Hauptplatz 7, 2103 Langenzersdorf

Kosten: 50€ / Abend (3 Abende reichen meist, um deutlich erkennbare Veränderungen wahrzunehmen!)

Anmeldung: Ursula WAREKA (auch Einzeltermine)

Tel.: 0681/ 20 90 94 93 u.wareka@kabsi.at



Kräuter Wanderung

Wandere mit uns über den frühlingshaften Bisamberg; Der Kräuter-Experte Martin Ruzicka zeigt uns



wieder Kräuter und Pflanzen und erzählt uns, was man damit tun kann.

Treffpunkt am 25. April um 14:30 Im Vitalraum.