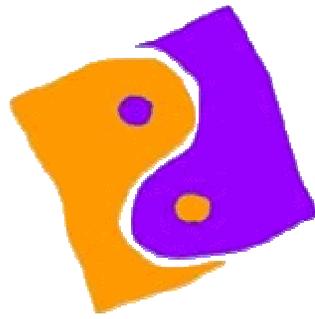


Newsletter #33



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit und Entspannung

Liebe Leserin, lieber Leser !

Sonnenmangel ? Novemberdepression ? Höchste Zeit für den Vitalraum Newsletter !

Farbenpracht

Nebelgrau, kahle Bäume und Saatkrähen ... und dann das !

Zwischen den Laubhaufen kommen orange und gelbe Farbtupfen im Garten jetzt besonders schön zur Geltung und machen gute Laune.

Die ätherischen Öle von Orange, Limette, Bergamotte oder Mandarine, gemischt mit 1-2 Tropfen Vanille, in der Duftlampe bringen genauso gute Stimmung und Heiterkeit und durch die Vanille Geborgenheit, Wärme und Schutz, stärken das Selbstvertrauen und helfen, wenn wir uns ausgebrannt und mutlos fühlen.

Ein wunderbares Gewürz um die Stimmung wieder auszugleichen ist **SAFRAN**. Farbe, Geruch und Geschmack sind intensiv und betörend, eine Kostbarkeit.

Um das leuchtende Gelb-Orange und den Geschmack voll zu entfalten, empfiehlt Sonnentor, die Fäden vor dem Kochen leicht zu mörsern und einige Minuten in warmes Wasser zu geben.

Noch intensiver gelb ist **KURKUMA** und dabei wesentlich kostengünstiger. Gelbwurz, wie Kurkuma auch genannt wird, wird eine große Zahl an positiven Wirkungen zugeschrieben. Es regt u.a. die Gallentätigkeit an, d.h. Fett wird besser verdaut – damit ist Kurkuma ein toller Schlankmacher, die Muskulatur von Magen und Darm wird entspannt, Druck- und Völlegefühle werden geringer, Entzündungen können gemildert werden. Durch eine 5% Zugabe von schwarzem Pfeffer kann die Wirkung von Kurkuma noch mal erhöht werden.



Laut TCM kommt durch die Einnahme von Kurkuma das Leber Qi wieder ins Fließen.

Was wäre die indische Küche ohne Curry? sicher nicht so farbenprächtig ! Kurkuma ist der farbgebende Hauptbestandteil jedes Currypulvers.

In einer Mischung mit Kümmel, Koriander und Kardamom kommt Kurkuma jeden Morgen in meinen Frühstücksbrei. Ich liebe diese Mischung! Sie ist feuchtigkeit- ausleitend und gewebesträufend.

Rückenyo

Haben Sie Rückenschmerzen, leiden Sie unter Verspannungen, suchen Sie nach einem Ausgleich für privaten und beruflichen Stress oder möchten Sie einfach gerne mehr über Ihren Körper lernen?

Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs.

Ich freue mich auf gemeinsame Bewegungsstunden und gehe gerne auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein.

Christina Zwettler

Dipl. Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin,
Gewerbliche Masseurin

Termine: ab Dezember 2014

Dienstag: 19:15-20:45

Donnerstag: 09:00-10:30

Ort: Vitalraum

Hauptplatz 7, 2103 Langenzersdorf

Preise:

Einzeleinheit: € 15,-

5er Block: € 65,-

10er Block: € 120,-

Die Blöcke sind ein halbes Jahr lang gültig.

Die erste Stunde ist eine freie Schnupperstunde!

Die Kurse finden ab einer Gruppengröße von fünf Personen statt.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung unter:

Email: chris.zwettler@aon.at

Mobil: +43 699 14844000



Ein Adventkalender

Was wir uns für dieses Jahr ausgedacht haben:

An jedem Werktag im Advent bekommt die 1. Kundin oder der 1. Kunde ein Geschenk von uns.

Das kann sein: 1 Glas frisch gepresster Obstsafte, Gebäck vom Vollkornbäcker, Gutscheine für eine Nackenmassage, Tee vom Sonnentor lassen Sie sich überraschen!

Zeit wird's: den Christstollen zu backen (sollte 4 Wochen ruhen)

Seifen selber zu machen (müssen mind. 4 Wochen trocknen)

Zu räuchern: probiert doch einmal Kalmuswurzel mit Styrax!

Eine spannende Mischung für Erdung, Zentriertheit und Geborgenheit.

Eine schöne Zeit und alles Liebe wünschen *Renate & Renate*

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

email: vitalraum@aon.at

Telefon: 02244 2347

