

Newsletter #34



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit und Entspannung

Liebe Leserin, lieber Leser !

Letzten Dezember habe ich meinem Mann anstelle eines Adventkalenders einen Gutschein für 24 Fußmassagen geschenkt. Obwohl ich weit davon entfernt bin, ein Profi in Sachen Fußreflexzonenmassage zu sein, hat er es genossen. Ich weiß gerade mal, wo die Meridiane nach der TCM liegen, welche Punkte bei Verkühlungen und Kopfschmerzen gut tun, wo der Ärgerpunkt ist, welchen Punkt ich (bei mir) drücken kann, wenn ich Regelbeschwerden habe. Das war`s dann schon, es ging mir aber auch gar nicht um Perfektion.



Foto: R_by_Andrea Damm_pixelio.de

Über die Berührung der Füße kann ich den ganzen Menschen erreichen, mit sanften, eher großflächigen Bewegungen Verspannungen lösen, mit schnelleren Bewegungen aktivieren.
Mein Gegenüber sagt mir schon, was gut tut.

Gerne experimentiere ich auch mit ätherischen Ölen.

Am Abend sorgt eine Mischung mit Styrax, Neroli, Bergamotte oder Narde in Mandel –oder Jojobamassageöl für Geborgenheit, Entspannung und tiefen Schlaf, der „Geist“ wandert in die Füße.
Eine Fußmassage mit Rosmarin am Morgen macht putzmunter.

Wenn ich es ganz genau wissen will oder selbst nicht weiter weiß, gehe ich zu Christine Zwettler ,die kennt jeden Punkt auf meinen Füßen.

Und falls mal nicht Zeit oder Gelegenheit für eine Fußmassage ist, über die Hände geht`s (fast) genauso gut.
Meine Empfehlung an Euch: einfach ausprobieren, hinspüren, hinhören, genießen (lassen).

Das sind diesmal die Newsletter-Inhalte:

Body Talk

NEU im Vitalraum, Muskelbiofeedback mit Esther Alexandra Groß

Wilde Stimme – Schöpferische Worte

Atem- und Sprachtechnik mit Silke Jandl

Sich Wohlfühlen mit Qigong

Mit Gerheide Moravec

Meine Berufspraktischen Tage

Ein Bericht von Laurin

Curry Geschnetzeltes

Wie Jugend kocht` von Lisa

Alle ‚historischen‘ Newsletter gibt’s [hier](#).

BodyTalk

NEU! ****BodyTalk System™ im Vitalraum in Langenzersdorf**** NEU!

Eine BodyTalk™ Balance/Behandlung wird mittels angenehmen Muskelbiofeedback am Handgelenk durchgeführt, während der Klient bekleidet und entspannt auf einer Behandlungsliege liegt.

Dieses effektive, jedoch nicht invasive System regt die Selbstheilungsprozesse Ihres Körpers an, optimiert diese und setzt dadurch präventive Maßnahmen für ihre Gesundheit und somit für ihr Leben!

Wann kommt das BodyTalk System™ zur Anwendung ?

*zur allg. Stressreduktion

- * zur Optimierung des Immunsystems, z.B. bei Unverträglichkeiten; Allergien; bei chronischen immer wiederkehrenden Symptomen; Erkältungen; Viren; Pilzen;.. bei Migräne, Kopfschmerzen, Übelkeit,..
- * zur Förderung von klarerem Denken, insbesondere auch bei Kindern mit Lernproblemen, Legasthenie, Konzentrationsschwierigkeiten durch die tägl. Reizüberflutung, Leistungsdruck, emotionalen Stress,...
- * zur Begleitung durch verschiedene Lebensphasen z.B. in der Fötalzeit, Kindheit, Pubertät, Schwangerschaft, mittleres und höheres Lebensalter
- * unterstützend bei Ab- und Zunahme des Körpergewichtesu.v.m.

Dauer der Balance ist individuell ca. 35 - 50 min + Gespräch*

Für weitere Informationen, bei Fragen und zur Terminvereinbarung, kontaktieren Sie mich gerne:

Esther Alexandra Groß

BodyTalk Anwenderin

Tel: +43 (0) 664 / 431 48 32

E-mail: estherag@a1.net

www.estherag.com

„Your BodyTalks about what your Heart feels“

by estherag



Wilde Stimme – Schöpferische Worte

Über Atem, Körper und Stimmarbeit er-spüren wir unseren Grundton(us) und verbinden uns schreibend mit uns selbst.

Inmitten von vielen Möglichkeiten und Formen er-fahren wir unsere ganz eigene innere Navigation.

Wir bringen unsere wegweisenden Empfindungen klar zum Ausdruck.

So erleben wir die spielerisch kreative Kraft des Frühlings auch in uns selbst.

- *Atem, Körper, Stimmarbeit
- *Bewegungsmeditationen und Tanz
- *meditatives Schreiben
- *Kontemplation

Begleitung:

Silke S.Jandl und Rolf I. Seyfried

Sa 21.3., So 22.3.2015 jeweils von 10h-18h im Vitalraum

Kosten: € 197.-

Information und Anmeldung:

www.silkejandl.at

kontakt@silkejandl.at

0650-273 65 05

www.sprachkueche.at

www.rolf-gregor-seyfried.at

mail@rolf-gregor-seyfried.at

0699-114 64 069



Sich Wohlfühlen mit Qigong

Qigong nennen die Chinesen die Kunst, die Lebenskraft (Qi) zu erhalten und zu pflegen. Die langsamen, gelenkschonenden Bewegungen wirken auf vielen Ebenen. Beweglichkeit, Durchblutung, das Gleichgewicht, die Vorstellungskraft, aber auch die Merkfähigkeit wird gefördert. Die vertiefte Atmung und das zur Ruhe kommen unterstützen die Regenerierfähigkeit des Organismus und ermöglichen mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Allgemeines Wohlbefinden ist das Ziel.

Der Kurs ist auch für Menschen mit körperlichen und/oder psychischen Problemen geeignet.

Kursleiterin: Gerheide Moravec

Systemische Psychotherapie, Hypnotherapie und Supervision.
Ich praktiziere Qigong seit vielen Jahren bei Mag. Franz P. Redl - Shambhala und verschiedenen Lehrern aus dem In- und Ausland Langenzersdorf Vitalraum, Hauptplatz

Kurszeiten:	Kosten:	Beginn:
Montag 9.00 –10.30 (10x)	125.- €	2. 3. 2015
Dienstag 9.00 –10.30 (10x)	125.- €	3. 3. 2015
Freitag 18.30–20.00 (10x)	125.- €	6. 3. 2015



Kurskosten:

Schnupperstunde und Einzelbezahlung € 15,- /5er Block: € 70,-

Wer den gesamten Kursbetrag (€ 125,-) bezahlt, kann beliebig oft an jedem Kurstermin teilnehmen.

Auskunft: Gerheide Moravec, Tel. 02244/3980 bzw. 0664/5237993

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Kurs!

Meine Berufspraktischen Tage

In den letzten drei Tagen machte ich die Berufspraktischen Tage hier in der Drogerie. Ich habe einen guten Einblick ins Berufsleben bekommen und bemerkt, dass es gar nicht so einfach ist, so einen Laden zu führen.

Am ersten Tag habe ich die Lieferungen mit den Waren ausgeräumt und einsortiert. Dabei musste ich häufig fragen, wo diese Produkte überhaupt hingehören. Aber mit der Zeit konnte ich mich immer besser orientieren.

Am zweiten Tag habe ich eine neue Auslage entwerfen dürfen, was mir sehr gut gefallen hat und mir denk ich auch recht gut gelungen ist. In der Auslage ging es über Produkte die sich „Superfood“ nennen. Da diese Produkte gut für die Gesundheit sind und auch für Sportler geeignet sind, habe ich auch ein paar Fotos von Sportlern dazu geklebt. Was ich am Anfang nicht wusste ist, dass man bei einer Auslage eine Preisliste mit den Produkten die in der Auslage stehen hinzu stellen muss. Für jedes Produkt, das sich in der Auslage befindet, muss also der Preis angegeben werden. Als ich mit der Auslage fertig war, musste ich auch schon gehen, da ich noch zum Tischtennistraining gehen wollte.

Am dritten Tag habe ich am Anfang wieder die Waren ausgeräumt und einsortiert und am Nachmittag dann versucht, die Stempel mit Stempelfarbe zu versorgen, was zu kleinen Missgeschicken führte.

Alles in allem haben mir die drei Tage hier sehr gut gefallen. Am liebsten würde ich ja jetzt schon zum Arbeiten anfangen und dabei Geld verdienen, aber das geht ja noch nicht, außer ich wechsle auf eine Berufsschule, aber das will ich dann auch nicht. Ich bleibe lieber bis zu der Matura auf der AHS. Vielleicht arbeite ich ja im Sommer wenn ich 16 bin im Rahmen eines Ferialjobs wieder hier. Aber bis dahin sind es ja noch 2 Jahre.

Laurin, 14 J., Schüler

Curry Geschnetzeltes

Die meisten Leute denken, dass sich Jugendliche nur von Fast Food ernähren. Doch es gibt durchaus viele Lieblingsgerichte der jungen Gesellschaft, die sehr gesund und Bio sind. Eines meiner Lieblingsgerichte ist zum Beispiel „Curry Geschnetzeltes“. Für dieses Gericht nehme ich:

Reis, Bio Hühnerfilets, Bio Bananen und Paprika, ein Fruchtkompott, eine Zwiebel (zum anrösten), Curry, einen Schuss Kokossirup, Soja Cousine, Hildegard von Bingen Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer und evt. Gewürze zum Abschmecken



Foto: R_K_B_by_Jungfernmühle_pixelio.de

Kochvorgang:

Zuerst stelle ich eine Pfanne auf den Herd, leere etwas Öl hinein und erhize diese. Dann schneide ich die Zwiebel klein und gebe sie in die Pfanne zum anrösten. Währenddessen schneide ich die Hühnerfilets in kleine Stücke und gebe sie auch in die Pfanne hinein. Sobald beides gut angebraten ist, gebe ich je nach Fleischmenge ca. einen Teelöffel der Gemüsebrühe dazu. Dann lösche ich das Ganze mit ein bisschen Wasser ab und schneide die Paprika und die Bananen in kleine Stücke. Währenddessen koche ich den Reis für die Beilage.

Jetzt gebe ich das klein geschnittene Obst und Gemüse mit dem Fruchtkompott in die Pfanne und lasse das Ganze ein bisschen köcheln. Nun füge ich noch Soja Cousine, Salz und Pfeffer, einen Schuss Kokossirup und ganz wichtig den Curry hinzu. Kosten und eventuell mit Gewürzen abschmecken und FERTIG.

Guten Appetit!

Lisa, 14 J., Schülerin

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



Sie erhalten diesen Newsletter, nachdem Sie ihn über unsere Website abonniert haben.
Wenn Sie keine weitere Zusendung erhalten wollen, bitte um mail an vitalraum@aon.at