

Newsletter #37



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit und Entspannung

Liebe Leserin, lieber Leser !

Ich **lerne** eigentlich gerne, würde am liebsten eine Ausbildung nach der anderen machen, bloß merke ich mir den Lernstoff nur sehr mühsam und hatte schon viele schlaflose Nächte wegen meiner Prüfungsangst. Spät aber doch habe ich mich entschieden, das zu ändern.

Lt. meiner Freundin Ursula (Rischer) geht **Lernen** ganz einfach. Das musste sie mir mal beweisen ! Also machten wir uns auf die Suche nach einem *Leichter **lernen** Konzept*.

Das Ergebnis wollen wir Euch gemeinsam präsentieren und Euch zum Mitmachen einladen . Einfach zum Nachmachen sind die Energieriegel: Ideal für den Hunger in den Lernpausen.

ca. 250g Trockenfrüchte klein schneiden,
mit ca. 130g Flocken,
20g gemahlene Nüssen,
5 EL Agavendicksaft oder Reissiruo,
5 EL geschmacksneutrales Öl (ich habe Rapsöl verwendet),
¼ l Wasser (oder 1/8 l Orangensaft + 1/8 l Wasser),
Salz, Zimt, Delifrut und 4 Tr ätherisches Limettenöl vermischen (geht am Besten im Standmixer),
auf ein Backblech ca. 1cm dick auftragen und
ca. 40min bei 200° backen.

Gutes Gelingen !

Das sind die weiteren Newsletter-Inhalte:

Wie Lernen leichter geht

Einladung zum Mitmachvortrag für Erwachsene und Kinder

Hanf

Heimisches Superfood

Biodanza

Kennenlernabend mit Helene Danzinger

Einladung zum Mitmachvortrag für Erwachsene und Kinder

Mittwoch 16. September 18.00
im Vitalraum

Wie Lernen leichter geht



Bild: Helene Souza/pixelio.de

- Nahrung fürs Gehirn zum leichter Lernen
- Neugierde und Freude als Motor zum Lernen
- Bewegung – das Tor zum Lernen
- Ätherische Öle, Bachblüten, Mudras, Musik helfen beim Lernen
- der richtige Platz – die richtige Zeit zum Lernen

mit Ursula Rischer, Kinesiologin und Renate Hocevar, Aromatherapie

Der Vortrag ist kostenlos, wir ersuchen aus organisatorischen Gründen um Anmeldung unter vitalraum@aon.at

Hanf

Es hat einige Zeit gedauert, bis ich zum Hanf gefunden habe.

Ich finde weder den Geschmack der ganzen Körner noch die Farbe des Smoothies besonders lecker.

Egal, da mußte ich durch, denn die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe der Hanfnüsse ist einfach unwiderstehlich:

- Wertvolles Eiweiß, viel Omega-3-Fettsäure (im idealen Verhältnis zu Omega-6-Fettsäure), Ballaststoffe, Vitamin E, Lecithin und Eisen sorgen dafür, dass Muskeln, Gehirn, Herz und Nieren rundum versorgt sind.
- Hanf kann Entzündungen hemmen ,
- unterstützt das Immunsystem,
- hilft den Cholesterinspiegel senken und
- harmonisiert den Hormonhaushalt.
- Hanfproteine sind leicht verdaulich und hypoallergen und damit eine gute Alternative zu Soja und Milch als Eiweißquelle.

Die beste Möglichkeit für mich Hanf in meinen Speiseplan einzubauen ist mein Morgenbrei, in den ich zusätzlich 2 El Hanfproteinpulver mische.

Ich freue mich schon auf die Anregungen, die wir beim Besuch im Hanfland (bei Laa) bekommen werden !



BIODANZA - lebendiges Tanzen voller Sinn

Kennenlernabend und Start der wöchentlichen Gruppe

Mittwoch 9. September 2015 20:00-22:00 Uhr

Leitung: Helene Danzinger

Biodanza ist eine genussvolle ganzheitliche Methode, die im Bereich der Gesundheitsprävention, Persönlichkeitsentwicklung und Entspannung anzusiedeln ist. Der Name Bios (griechisch – Leben) und Danza (spanisch – Tanz) bedeutet Tanz des Lebens.

Mit Hilfe von Tänzen (ohne Tanzschritte erlernen zu müssen), sorgfältig ausgewählter Musik (besonders lateinamerikanischen Rhythmen) und Übungen in der Gruppe werden Erlebnisse ausgelöst.

Wie wirkt Biodanza ?

- Stress wird abgebaut und Verspannungen gelöst (Burnout Vorsorge)
- das Immunsystem wird gestärkt
- psychosomatischen Erkrankungen wird vorgebeugt
- stärkt Lebensfreude, Mut, Selbstvertrauen, Genuss- und Liebesfähigkeit
- fördert die Entwicklung gesunder Beziehungen zu uns selbst, zu Mitmenschen und zur Natur

Biodanza ist für alle Altersgruppen geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine:

Jeden Mittwoch im Vitalraum, Hauptplatz 7, 2103 Langenzersdorf

20:00-22:00 Uhr (ausgenommen, Feiertage und Schulferien)

Semesterkarte bzw. 10er Block, Kennenlernabend: € 18.-

(wird bei Buchung der Semesterkarte /des 10er Blockes eingerechnet und damit günstiger)

Leitung: Helene, Ingrid und Anton

Information und Anmeldung:

0664 50 20 235 Helene Danzinger

0664 85 67 467 Anton Kollarik

0664 15 99 432 Ingrid Nussbaumer-Kapeller

www.Biodance.at

www.Biodanza.cc

www.Biodanza.at



Auf gemeinsame Abende freuen sich
Helene, Ingrid und Anton

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

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

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