

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



Kennt Ihr auch solche Tage, an den einfach nichts gelingt?

An denen sich Novembergrau in der Seele
breit macht und sich nicht und nicht
vertreiben lässt ?

Dann ist Zeit für mich,
Johanniskrauttropfen einzunehmen,
Orangen und **Bergamottöl** über die
Duftlampe zu verdampfen und jeden
Sonnenstrahl draußen zu nützen.



Du bist, was Du isst

Einmal mehr hat mich ein Fernseh-Bericht, in dem die Auswirkungen
von einseitiger, zuckerlastiger Ernährung auf unser Gehirn und unser
Verhalten gezeigt wurde, davon überzeugt, dass ein Zusammenhang

zwischen Ernährung und Wohlbefinden besteht.

Das heißt, ich achte wieder mehr auf abwechslungsreiches Essen.

- **Omega 3 Fettsäure:** Das Fläschchen mit **Chiasamenöl** enthält besonders viel davon und ich habe es gerade mitten auf den Esstisch gestellt, um auf jeden Fall daran erinnert zu werden.
- **Sprossen** werden uns den ganzen Herbst und Winter mit frischen **Vitaminen** und **Mineralstoffen** versorgen.

Die Sendung hat mich außerdem inspiriert, wieder neue **Gewürzmischungen** auszuprobieren:

dPfeffer, Fenchel, Nelke, Kreuzkümmel und Koriander rösten, mahlen und sieben.

Fertig ist die eigene **Currymischung!**



Weiche Hände auch im Herbst und Winter

In den letzten Wochen ist mir aufgefallen, wie stark die kühlen Temperaturen nicht nur meiner Gesichtshaut, sondern auch meinen Händen zusetzt. Das habe ich vor allem nach dem Laufen gemerkt.

Dem steuere ich jetzt mit dem **Intensiv**

Handbalsam von **Gewußt wie** entgegen.

Die Pflege bietet durch das beinhaltete **Aloe Vera**, **D-Panthenol**, **Vitamin E** und verschiedenen **Ölen** einen perfekten Schutz vor dem kalten Wind und pflegt strapazierte Hände.



Mit Quigong in einen guten Morgen

Nach einer kurzen Pause geht's am 21. November weiter.
Jeden Donnerstag von 8:15 bis 9:15

Gesund bleiben trotz Grippewelle!

Vor drei Wochen war gefühlt jeder in meinem näheren Umfeld krank oder verkühlt. Als dann auch mein Freund krank wurde, habe ich mich eigentlich damit abgefunden krank zu werden, weil das die letzten Jahre auch so war und ich schon leicht verschnupft war.

Mama hat mir dann aber die **Immun-Kraft Vitamin C Trink Kur** von **Bakanasan** zum probieren gegeben. Die Kur dauert 10 Tage, an denen jeweils eine Ampulle pro Tag getrunken wird. Das **Vitamin C** aus der **Acerola** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und wirkt Müdigkeit entgegen.

Außerdem enthalten:

- **Propolis**
- **Gelee Royale**
- **Blütenpollen-Extrakt**
- **Reiner Honig**

Schon nach ein paar Tagen hab ich mich viel munterer gefühlt !

Sophie

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Optio, soluta, porro numquam dolorum sapiente fugit sunt cum repellat cumque vel a sed. Vero, iusto illum nemo quae quisquam pariatur accusamus voluptatum officiis mollitia aspernatur repellendus aliquid. Pariatur, totam, atque fugiat earum fuga ut dignissimos perspiciatis illum blanditiis accusamus. Dolore ducimus veritatis maiores illo nam quas voluptatum ipsa dolor at labore.

**Mit sonnigen Grüßen aus dem Vitalraum,
*Renate***

Impressum:

VITALRAUM – Inhaberin Renate Hocevar, 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7
Tel.: 0 22 44 / 23 47

Homepage: www.vitalraum.co.at

Email: info@vitalraum.co.at

Facebook: www.facebook.com/Vitalraum-346500742051743/

Mitglied der NÖ Wirtschaftskammer
Fachgruppe Drogisten

Inhaltliche Richtung:

Informationen über Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums.

ATU56388224, LG Korneuburg

Fotos: privat, www.pixelio.de



Wenn Sie diese E-Mail (an: manfred.ginthoer@nokia.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Vitalraum

Hauptplatz 7
2103 Langenzersdorf
Österreich

02244 2347
vitalraum@aon.at
vitalraum.co.at
CEO: Renate Hocevar
Tax ID: ATU56388224

Informationen über Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums.

Fotos: privat, www.pixelio.de
siehe auch vitalraum.co.at/content/impressum/

