



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



Latschenkiefer

Ganz besonders fein war es in diesem Sommer aus der brütenden Hitze der Stadt in die Berge zu fahren und oben auf der Rax zwischen den Latschen zu wandern. Schon ein leichter Fingerdruck auf die zarten Ansätze der Zapfen genügt, um den Kiefern den harzigen Duft zu entlocken.

Ein Duft, der durchatmen lässt. Er ist würzig, fast balsamisch und wirkt reinigend auf die Atemwege.

Das Öl hilft bei mangelndem Selbstvertrauen, Verwirrung und seelischer Erschöpfung.

Bei Muskel- und Gelenkschmerzen fördert die Einreibung mit 1 El Mandelöl + 3 Tr Latschenkieferöl die Durchblutung.

Ein Saunaaufguss mit Latschenkieferöl wärmt und entspannt.



Bereit fürs neue Schuljahr?

Nachdem ich mich wochenlang treiben lassen durfte, habe ich mich (meistens) wieder auf die Schule gefreut.



Obwohl: Latschenkieferöl für Selbstvertrauen und Klarheit hätte auch mir gutgetan.....

Neu für Alle, die (wieder) lernen müssen: die Lernglobuli der Firma Spagyra, das ist eine Mischung von bewährten Bachblüten, wie die Waldrebe (für die Träumer unter uns) oder die Kastanienblüte, mit deren Hilfe wir Erfahrungen besser verarbeiten können, damit wir aus unseren Fehlern lernen können.

Eine ähnliche Mischung kommt vom Salzkammergut Kräuterhaus: die Schülertropfen. Hier sind Auszüge aus Bachblüten mit Melisse, Rosenblüten und Fichte gemischt.

Schönes Schuljahr !



Neues von Sonnentor

Im Waldviertel bin ich mindestens genauso gerne wie in den Bergen. Während eine Familie im Ottensteiner Stausee schwimmen war, besuchte ich die Firma Sonnentor in Sprögnitz. Zuerst wandle ich meistens durch die verschiedenen Themengärten, genieße die Stille des wunderbaren Innenhofs des Haupthauses, dann schau ich mich im Laden um und entdecke immer wieder etwas Neues. So auch diesmal:

Unter dem Titel „ Sei in deinem Element „ haben Johannes Gutmann und sein Team 4 Teemischungen zusammengestellt, die auf dem Kräuterwissen der Hildegard v. Bingen basieren.

Für das Element Wasser gibt es die Mischung „ Ruhige Seele „. Hier überwiegen sanfte, beruhigende Kräuter und Früchte. „Sicherer Halt“ für das Element Erde. Wirklich erdende, aromatische Kräuter überwiegen in dieser Mischung. „Freier Geist“ für Luft. Leichte, fröhliche Pflanzen geben hier den Ton an. Und „Starker Wille“ für das Feuer. Kräuter und Gewürze, die aufrichten, machen mit dieser Mischung richtig Feuer.





Lebensfreude pur! Komm und tanze mit!

Am Mittwoch 11. September startet wieder von **20-22h** die wöchentliche Gruppe:

Biodanza



Biodanza bedeutet „Tanz des Lebens“ und ist eine genussvolle Methode zur Entfaltung der menschlichen Potentiale mit Musik, Tanz und Begegnung. Die Freude an der Bewegung und das eigene Erleben stehen dabei im Vordergrund.

Wie wirkt Biodanza?

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

Biodanza ist für alle Altersgruppen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kontakt:

0664 85 67 467 Anton Kollarik

0664 15 99 432 Ingrid Nussbaumer-Kapeller

teamvital@biodanza.cc www.Biodanza.cc

Gastreferentin: Helene Danzinger www.Biodance.at

Biodanza-Abende für Paare und Tanzpartner:

Sonntags 20:00- 21:45 Uhr

Spezielle Abende für Paare laden zu einem erfrischenden, gemeinsamen Entdecken schlummernder Persönlichkeitsanteile ein. Wir genießen den Tanz und die Begegnung zu heißen Rhythmen und einfühlsamen Melodien.

Leitung: **Helene Danzinger**

Aktuelle Termine finden Sie auf www.Biodance.at

Anmeldung zum Workshop unter 0664 5020235 per Sms.

Auf gemeinsame Abende freuen sich

Inarid. Anton & Helene



Duft Qi Gong des Chinesischen Buddhismus



„Strebe nach Ruhe – aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“(F. Schiller)

Das Interesse für Traditionelle Chinesische Medizin und damit verbundene Übungen – wie Duft Qi Gong – hat sich in den vergangenen Jahren vervielfacht. Zivilisationsleiden werden nicht mehr einfach hingenommen, man möchte selber etwas für die Erhaltung und Pflege der Gesundheit tun.

Duft Qi Gong zeigt einen Weg, mit einfachen Übungen große Wirkung zu erzielen und das bei geringem Zeitaufwand. Und weil das Einfache immer das Beste ist, hat sich Duft Qi Gong in den ca. 15 Jahren seitdem es von meinem Meister Zhang Xiao Ping gelehrt wird in Österreich bereits sehr verbreitet.

Duft Qi Gong hat eine Jahrhunderte lange Tradition. Es wurde erstmals im Jahr 1988 in China der breiten Öffentlichkeit präsentiert und ist dort heute eine der mit Abstand beliebtesten Qi Gong Formen.

Duft Qi Gong ist leicht zu erlernen und auch für ältere Menschen gut geeignet. Der Einstieg in die Gruppe am **Dienstag 18 h** im **Vitalraum**, Hauptplatz 7, 2103 LE, ist jederzeit möglich. Information und Anmeldung bei **Renate Naumovski**, Tel. 06643711603 / renate_t@live.at