



## VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



### **Wir machen Euch munter !**

Hochkonzentrierter Saft und Pulver aus der peruanischen Macapflanze sind wieder da.

In diesen eher unscheinbaren Knollen steckt die pure Kraft für



Foto: UHTCA



- . mehr Energie
  - . einen ausgeglichenen Hormonhaushalt (vor allem in den Wechseljahren )
  - . geistige Klarheit und Gedächtnis ( klingt doch gut !! )
  - . ein starkes Immunsystem
  - . Körperliches und emotionales Wohlbefinden
  - . mehr Lebenslust
- 1 Tl pro Tag genügt. Die Wirkung ist unvergleichlich.  
An den Geschmack musste ich mich halt erst gewöhnen.



### **Neu im Vitalraum: Santa Verde**

Aloe Vera Gel verwende und schätze ich schon seit langem. Seine kühlende Wirkung hat so manchen Sonnenbrand gelöscht, unzählige Gelsenstiche und Juckreiz besänftigt.

Neulich hat mir eine Kosmetikerin das extra rich beauty elixier von Santa Verde für mein feuchtigkeitsarmes Gesicht empfohlen. Meine Haut trinkt dieses Öl richtig und fühlt sich nach jeder Anwendung weich und gut genährt (an).

Da war mir klar: Santa Verde möchte ich in mein Sortiment aufnehmen.

Was mir noch an Santa Verde gefällt:  
Hauptbestandteil der Kosmetik ist reiner, feldfrischer Aloysaft aus biologischem Anbau.  
Dazu kommen Pflanzenöle und – extrakte und nur natürliche Zusatzstoffe.

Santa Verde ist echte Naturkosmetik, die die Haut schützend, regenerierend und festigend begleitet.  
Santa Verde ist natürlich vegan und tierversuchsfrei

Jetzt ist es soweit: Santa Verde gibt's auch im Vitalraum



Foto: twinlili / [pixelio.de](http://pixelio.de)



### ***Veganes Grillen***

Die ultimativen Ideen für fleischloses Grillen habe ich noch nicht gefunden.

Zucchini, Erdäpfel und Knoblauchbrot, mehr ist mir bis jetzt nicht eingefallen.

Gegrillter Tofu wird bei mir immer zäh.

Hat Irgendwer eine Idee, wie ich es besser machen kann ?

Mein Steckerlbrot ist dafür besonders lecker:

Germteig 1 kg Dinkelmehl

1 Packerl Hefe

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

500ml lauwarmes Wasser

Dazu mische ich gerne 3 Tropfen Rosmarinöl ins Olivenöl oder gebe etwas Schabzigerkeelpulver zum Mehl.

Teig gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat  
Dann Teigstücke um ein Steckerl wickeln und ins Feuer halten.

Schmeckt wunderbar mit Knoblauch Kräuterbutter!



Nächstes Mal werde ich gegrillte Bananen mit Schoko-Erdnuss-Creme probieren. Das Rezept ist aus der neuesten Ausgabe von Schrot und Korn (gibt's im Vitalraum).

Klingt sehr verführerisch !



### ***Hauschka-Tag***

Auch heuer gibt's den Hauschka Beratungs- und Verwöhntag im Vitalraum am 11.6.

für Schnellent-schlossene gibt's noch 2 Termine.

Bitte um Anmeldung im Vitalraum (persönlich oder per mail vitalraum@aon.at)

### ***Yoga im Sommer:***

der Flow geht weiter.  
Mindestens 1x pro Woche gibt's Yoga im Vitalraum.

Termine bitte anfragen.

### ***Vorankündigung :***

In der ersten Augustwoche ( 4.8. - 9.8 ) machen wir Urlaub.

2



Foto: sassi / [pixelio.de](http://pixelio.de)



## VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



### **THEATER – WORKSHOP**

für Jugendliche zwischen  
12 und 18 Jahren  
7. Juli - 11. Juli 2014



Hast Du Lust mal auf den Brettern, die angeblich die Welt bedeuten, zu stehen?

In diesem Schauspiel-Workshop für Jugendliche werden wir improvisieren und experimentieren, Rollen entwickeln, Szenen entstehen lassen und Körpersprache und Stimme trainieren.

Es wird eine lebendige, verspielte und kreative Woche, die wir gemeinsam gestalten:

**Mo 7. Juli – 11. Juli**

**10h-16h**

Höhepunkt ist eine

**Abschlussaufführung** am

**Fr 11. Juli um 19h**

Ort: Vitalraum, Hauptplatz 7  
2103 Langenzersdorf

Kosten: € 160

Info und Anmeldung:

SILKE JANDL

0650/2736505

[www.silkejandl.at](http://www.silkejandl.at)

[kontakt@silkejandl.at](mailto:kontakt@silkejandl.at)



### **Atem- und Meditationsübungen**



Der Atem ist unser wichtigstes und zugleich einfachstes Instrument für die Heilung von Hektik und Stress

Die Übungen werden von mir intuitiv und vollkommen frei gestaltet, ich gehe also auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen und der Gruppe ein.

So das Du /Ihr wahrlich wieder aufatmen und aufleben kannst/könnt. Dein Blut und alle Zellen Deines Körpers werden wieder ausreichend mit Sauerstoff versorgt, die Stoffwechselfvorgänge Deines Körpers wieder aktiviert und Schlacken und Schadstoffe werden abtransportiert.

Du kannst damit lernen  
mehr Ruhe und Gelassenheit im Leben zu finden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

wenn vorhanden: Jogamatte, Decke und kl. Kissen

Wann: ab 3. Juni 2014 jeden Dienstag von 18.00 - 18.50 Uhr

Wo: 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7, Vitalraum

Anmeldung und Info: Elisabeth Litschauer, Geistheilerin, Prana Vita Therapeutin

Tel: 0676 53 09 380

Mail: [e.litschauer@chello.at](mailto:e.litschauer@chello.at)

Web: [www.seelen-heilung.at](http://www.seelen-heilung.at)

Einzelstunde: 12,-€ 10 Einheiten 100,-€

Einstieg jederzeit möglich!