

Newsletter #36



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit und Entspannung

Liebe Leserin, lieber Leser !

Was gibt es Neues aus dem Vitalraum ? ein sommerliches Newsupdate

Was koche ich bloß heute ?

meine 16 jährige Tochter schreibt gerade einen Blog zu diesem Thema,
folge ihr unter: [Sophies Kochblog](#)

Was den Beinen guttut

den ganzen Tag lang auf den Beinen zu sein, kann besonders im Sommer ganz schön anstrengend sein.
Müde und geschwollene Beine wollen vor allem hochgelagert und gekühlt werden.

Wenn mal keine Zeit für einen Sprung ins Wasser ist....

Wie wärs mit einem Fußbad ?

In eine Wanne knöcheltief Wasser ca 25° füllen.

1 El Basenbad oder Meersalz, je 2 Tropfen äther. Zypressenöl, Rosmarinöl und Grapefruitöl
ins Badewasser mischen und nach Lust und Laune 10 - 15 Minuten die Füße badend entspannen.
und danach ? verwöhnen wir uns mit einer Fußmassage.

Was aber erfrischt zwischendurch ?

Da gibt's venenstärkende Bein-Gels (zb von Gewußt wie) oder das wunderbare Beintonikum von Hauschka. Für unterwegs lässt sich schnell aus Hydrolaten mit ätherischem Zypressenöl ein Spray mischen.

Buchweizen, Weinlaub und Roßkastanien in Kapselform stärken die Venen zusätzlich von innen.

Vorschau für den Herbst:

am 16. September gibt es um 18.00 einen Mitmachvortrag im Vitalraum zum Thema: Leichter lernen

und am 19.Oktober 18.00 sieden wir wieder Seifen

bitte um Eure Anmeldungen

In den Ferienmonaten Juli/ August haben wir Donnerstag Nachmittag geschlossen.

Wir machen Urlaub von 25.Juli bis 1.August.ab 3- August sind wir wieder für Sie da.

Wir wünschen Euch Allen einen schönen, erholsamen Sommer. *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

