

Newsletter #39



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit und Entspannung

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Newsletter kommen Sie bestimmt in Weihnachtsstimmung

Viel Freude damit !

Jetzt wirts Zeit

- Adventkalender zu besorgen. zb der mit Gewürzen von Sonnentor oder der neue, vegane von Govinda



- ans Seifenmachen zu denken, wenns Weihnachtsgeschenke werden sollen, denn Seifen brauchen mind. 4 Wochen zur Reifung
- Lebkuchen und Fruchtbrotrezepte auszuprobieren
- sich um sein Immunsystem zu kümmern mit den Klassikern Acerola, Sanddorn, Aronia oder Acai. Diese "Superfoods" gibts in Saftform, als Elixiere , Pulver oder als Tabletten
- mit Johanniskraut, Bergamotte und kolloidalem Gold etwas gegen beginnende Winterdepression zu tun
- zwischendurch für Entspannung zu sorgen bei einer feinen Tasse Tee
- schon die orientalische "Nacht in Marrakesch" von Sonnentor probiert ?

hier mischt sich Schwarztee verführerisch mit Sternanis, Minzen und Zimt

- Freunde zu Bratäpfel oder Punsch einzuladen



- Geschenkideen zu sammeln, wie wärs zb damit:

- Selbstgerührte Lippenpflege aus Sheabutter und wertvollen ätherischen Ölen, geht ganz einfach: Sheabutter schmelzen, Jojobaöl dazurühren und zum Schluß kommen 1-2 Tropfen ätherisches Melissenöl dazu (gut gegen Fieberblasen)

- Selbstgemachte Weihnachtsschokolade (das Rezept aus der November Ausgabe von Schrot & Korn hat unser Schnupperlehrling Selma ausprobiert, ist superlecker geworden) das Rezept findet Ihr auch unter www.schrotundkorn.de/rezepte

- eines der Geschenksets von Weleda oder Primavera
- Elixiere von Gewußt wie, die aufbauen, Herz und Nerven stärken, und beruhigen
- oder eine der wunderbaren Kerzen von Lydia Kurz

Alle Produkte, Zutaten und noch vieles mehr findet Ihr im Vitalraum

Wenn unser Serotonin Winterschlaf hält

kanns schon passieren, dass wir müde und melancholisch werden und vermehrt zu Süßigkeiten greifen wollen. Gegen ein kleines Stück Schokolade aus Bioanbau mit einem möglichst hohen Kakaoanteil (d.h. wenig Fett und wenig Zucker) ist nix einzuwenden.

Was können wir aber tun, wenn dieses kleine Stück nicht genug ist, unser Körper und Geist nach immer mehr Süßem schreien?

- Bewegung (vor allem draußen): macht froh und ausgeglichen
- Gutes Essen: macht satt und glücklich

Die typischen Gewürze in Wintergerichten, Lebkuchen und Glühwein wärmen und hellen unsere Stimmung auf, dazu gehören Anis, Zimt, Nelke, Ingwer, Muskatnuss, Vanille, Kakao und Orangenschale



probiert doch auch bittere Kräuter (das kräftigt lt TCM das Feuerelement, das wiederum unsere "süße" Mitte füttert) dazu zählen Bockshornkleesamen, Bohnenkraut, Beifuß und Basilikumoder bittere Salate wie Rucola, Radicchio und Löwenzahn

- guter Schlaf: (sollte vor Mitternacht beginnen, Aufstehen vor 7.00 (lt .Ayurveda), außerdem: kein Alkohol 6 Stunden vor dem Zubettgehen
- Fuß oder Bauchmassagen mit einhüllenden, süßen ätherischen Ölen: Meine Favoriten sind jetzt:

Styrax, Tonka, Jasmin und Limette diese wunderbaren Öle geben Geborgenheit, beruhigen, entspannen und regen die Serotoninproduktion an



Meine Berufspraktische Tage

Im Rahmen eines Schulprojektes habe ich 3 Tage im Vitalraum Langenzersdorf mitgeholfen. Hauptsächlich habe ich neu gelieferte Waren ausgepreist und einsortiert, wobei ich nach einiger Zeit recht gut wusste wo die verschiedenen Produkte hingehören. Am ersten Tag dekorierte ich eine Auslage Weihnachtlich und am zweiten habe ich, mit kleiner Hilfe, eine Tafel Schokolade zubereitet. Diese zwei Aufgaben haben mir am besten gefallen.

Unter anderem habe ich auch Tees gemischt und verpackt, einen Lippenbalsam gemischt, einen Smoothie zubereitet und das Fenster einer Auslage bemalt. Ich würde immer wieder gerne hier arbeiten oder aushelfen, leider ist das für mich erst übernächsten Sommer möglich.

Selma, 13 Jahre

Wenn gar nichts mehr geht.....

Wenn alles zu viel wird.....

Dann greife ich zu den Notfallstropfen von Dr Bach. Gut tun auch die Moor Diamant Nerven fein Tabletten von Sonnenmoor mit der einzigartigen Mischung von Moor, Melisse, Hopfen und Passionsblume. Die wirken wie ein Schutzschild fürs Nervensystem.

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