



### **Guten Morgen !**

Was isst Du zum Frühstück ? Nix ? eine Tasse Kaffee oder Kakao ?  
Gehst Du fit und energiegeladen in die Schule, in den Tag ?

Wenn nicht, dann probier mal ein warmes Frühstück, es darf auch deftig sein:

### **Hirsebrei mit Karotten und Spiegelei**

1 Tasse Hirse in der Pfanne leicht rösten (bis sie zu duften beginnt)  
mit 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen  
Karotten klein schneiden, zur Hirse dazugeben und ca 15 Minuten kochen lassen  
mit etwas Salz, Kräuter, Butter verfeinern und mit einem Spiegelei servieren

---

### **Blog, Kochtagebuch für meine Tochter**

Sophie hat vor Kurzem gemeint, sie wüsste



nicht mehr, was sie kochen soll. Es fehle ihr an Inspiration und Mut zu Neuem.

Ich gestehe, ich bin schuld, war kein gutes Vorbild. Ich hatte weder Zeit noch Lust zu kochen, schon gar nichts Aufwendiges. Dabei stehen so viele Kochbücher in meiner Küche rum...

Also werde ich mich an der Nase nehmen, ausprobieren und vielleicht inspirieren und 5x pro Woche ein Rezept auf meinem Blog posten.

Wer mag, der folge mir / uns ab 9. September auf [renatevital.wordpress.com](https://renatevital.wordpress.com)

---

## **NEU ab Do, 12.9.: Mit Qigong in den Tag**



Beginnen wir gemeinsam den Tag mit Qigong:

Dehnen, strecken, klopfen  
Einfache Qigong Basics und eine Abschlußmeditation  
machen wach und bereit für einen guten Tag.

Keine Vorkenntnisse notwendig  
Bequeme Bekleidung  
Kosten 10 Euro / Stunde

Jeden Donnerstag von 8-9 im Vitalraum  
Bitte um Voranmeldung unter 0699 10290916 oder  
[vitalraum@aon.at](mailto:vitalraum@aon.at)

---

## **Zero waste, Unser Beitrag zur Müllvermeidung:**

bring eigene Sackerln oder Gläser. Wir befüllen  
sie mit Brot, Getreide oder Mehl.



## **Biodanza - lebendiges Tanzen voller Sinn**

**Einstieg und Kennenlernen jeweils mittwochs  
11.09., 18.09., 25.09.2019 20:00-22:00 Uhr**

Biodanza ist eine genussvolle holistische Methode, die im Bereich Gesundheitsprävention, Persönlichkeitsentwicklung und Entspannung anzusiedeln ist.

Der Name Bios (griechisch – Leben) und Danza (spanisch – Tanz) bedeutet Tanz des Lebens.

Mit Hilfe von Tänzen (ohne Tanzschritte erlernen zu müssen), sorgfältig ausgewählter Musik (besonders lateinamerikanischen Rhythmen) und Übungen in der Gruppe werden Erlebnisse ausgelöst, die in angenehmer Weise bis zum nächsten Abend nachwirken.

**Biodanza ist für alle Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

**Wir freuen uns über neugierige Frauen und Männer!**

### **Termine Wochengruppe:**

Jeden Mittwoch im Vitalraum, Hauptplatz 7, 2103 Langenzersdorf

20:00 - ca.22:00 Uhr (ausgenommen, Feiertage und Schulferien)

Kennenlernen: € 15.- pro Einheit

Anschließend 12 Abende €180.-, Einzelabend nach Absprache möglich

Leitung: Helene, Ingrid und Anton

**Biodanza für Tanzpartner und Paare: siehe Homepage [www.biodance.at](http://www.biodance.at)**

**Information und Anmeldung:**

0664 50 20 235 Helene Danzinger

0680 30 33 278 Anton Kollarik

[www.Biodance.at](http://www.Biodance.at)[www.Lebenstanz.eu](http://www.Lebenstanz.eu)**Auf gemeinsame Abende freuen sich  
Helene, Ingrid und Anton**

---

**Yoga - Grundkurs**

für Anfänger, Wiedereinsteiger ab 16. 9. 2019 im Vitalraum Langenzersdorf

**Yoga** bedeutet: in Verbindung mit Körper-Seele-Geist Wahrnehmung, Selbst-Bewusst-Sein entwickeln, Erkenntnis erlangen. mittels bewusst geführter **Atmung** werden **Asanas** (Körperpositionen) in dynamischen und statischen Abfolgen mit konzentrierter Blickausrichtung geübt.

**Yoga** entwickelt dadurch einen **kraftvollen, flexiblen Körper**, steigert die **Konzentrationsfähigkeit**, stärkt das **Selbstvertrauen**, schärft den **Geist**, fördert **innere Ruhe und Gelassenheit**.

**Yoga** ist geeignet für **alle Personen jeden Alters**, die Interesse für körperliche **Bewegung im meditativen Zustand** haben, **Bewusstseinsbildung** und **inneres Gleichgewicht** anstreben, **Energie und Kraft** tanken wollen, ...

**Kurs-Dauer:** 8 Einheiten, jeweils Montag um 17:00h - 18:00h**Beginn:** Montag 16. 9. 17:00h**Ort:** Vitalraum Langenzersdorf, Hauptplatz 7**Kosten:** € 95.- incl. Unterlagen**Ziel:** Erlernen einer Übungsabfolge: Sonnengröße, Steh-, Sitz-, Liege- und Umkehrhaltungen, Atemtechnik, Mantra, Philosophie ...**Kursleitung:** Gino K. Unterhofer**Anmeldung:** gino.unterhofer@gmail.com Tel: 0699 18286601

Gino K. Unterhofer,

verheiratet, 3 Kinder, diplomierter  
Gesundheitstrainer und erfahrener Yogalehrer,  
war über 20 Jahre in der Gastronomie tätig,  
kennt somit die stressigen Auswirkungen des



beruflichen Alltags.

„Auf der Suche nach Ausgleich, Fitness und Entspannung entdeckte ich Ashtanga Yoga.

Die Kombination von Kraft und Flexibilität, gepaart mit Konzentration und tiefer Atmung haben mich sofort fasziniert.

Yoga ist zu meiner Berufung geworden."

©Gino K.Unterhofer [www.astanga-yoga.eu](http://www.astanga-yoga.eu)

---

## Ich freue mich auf einen schönen Semesterbeginn Alles Liebe, Renate

---

Impressum:

**VITALRAUM** – Inhaberin Renate Hocevar, 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7  
Tel.: 02244 / 23 47

**Homepage:** [www.vitalraum.co.at](http://www.vitalraum.co.at)

**Email:** [info.@vitalraum.co.at](mailto:info.@vitalraum.co.at)

Mitglied der NOE Wirtschaftskammer  
Fachgruppe Drogisten

**Inhaltliche Richtung:**

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

ATU56388224, LG Korneuburg

Fotos: privat, [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)



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

Vitalraum

Hauptplatz 7  
2103 Langenzersdorf  
Österreich

02244 2347  
[vitalraum@aon.at](mailto:vitalraum@aon.at)  
[vitalraum.co.at](http://vitalraum.co.at)  
CEO: Renate Hocevar  
Tax ID: ATU56388224

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

Fotos: privat, [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)  
siehe auch [vitalraum.co.at/content/impresum/](http://vitalraum.co.at/content/impresum/)

