

## Newsletter November 2021

### Termine:

**Empathische Kommunikation: Kosten pro Termin 22.00 € incl. 19% MwSt**

Montag Abend Beginn 19.30 Uhr: 15.11

Mittwoch Vormittag Beginn 9.30 Uhr 17.11.

Mittwoch Abend Beginn 19.30 Uhr 17.11.

Online per Zoom-Meeting: 01.11. und 22.11.

**Kurs: „Ab-sofort-würdevoll“ Kosten pro Termin 22.00 € incl. 19% MwSt**

Mittwoch, Beginn 19.00 Uhr 01.12.

**5-Elemente- Küche Kosten pro Termin 18.50 € incl. 19% MwSt**

oder als Konzept per online: 10.00 € incl. 19% MwSt

Thema im November:

*„Den November-Blues mildern, mit Nahrung die stärkt und entspannt“*

Mittwoch, Beginn 19.00 Uhr 04.11. 09.12.

**„Von Kopf bis Fuß“ Kosten pro Termin: 15.00 € incl. 19% MwSt**

Wissenswertes für einfache Prophylaxe-Möglichkeiten aus der Natur, für alle Bereiche des Wohlbefindens: Informationen, Austausch und Fragen, die euch am Herzen liegen

Mittwoch, Beginn 19.00 Uhr 10.11.

### Buchvorstellungen:

1. **„Frei von Angst durch die Heilung der Mitte“ von Dr. med. Georg Weidinger, Preis: 23.00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Unser Gehirn ist ein Wunderwerk. Trotzdem lässt es uns manchmal nicht unterscheiden, ob wir vor einem Löwen oder vor einer Katze stehen. Müssen wir Angst haben? Sollen wir davonlaufen oder bleiben? Ist die Gefahr real oder nicht? Der Arzt und Bestsellerautor Georg Weidinger zeigt in seinem neuen Buch, wie man der Angst effektiv begegnen kann. Unterhaltsam, stets auf Augenhöhe und liebevoll illustriert begleitet er uns raus aus der Angst und hin zu einem heilsamen und wertschätzenden Umgang mit dem gefürchteten Gefühl.

2. **„Kraftsuppen nach der chinesischen Heilkunde“ von Karola B. Schneider, Preis: 19,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Qi-Suppen wecken die Lebensgeister  
In der Chinesischen Heilkunde sind Getreide-, Gemüse- und Fleischsuppen wichtige Energiespender und Heilmittel. Sie stärken den Körper und das Immunsystem, geben Kraft

und werden als spezielle Diät bei Krankheiten verordnet.

Nach einer kompakten und leicht verständlichen Einführung in die Chinesische Heilkunde stellt Karola Schneider über 100 wohltuende und therapeutisch wirksame Suppenrezepte vor.

Die Autorin widmet den Funktionskreisen der Organe besondere Aufmerksamkeit und zeigt, wie die therapeutischen Wirkung der Suppen durch heilende Kräuter verstärkt werden kann.

**Ich stelle dieses Buch nun schon zum dritten Mal vor. Meine eigenen Erfahrungen sind so positiv, dass ich immer wieder anpreisen mag. Gerade, wenn es uns nicht so gut geht oder mit zunehmendem Alter brauchen wir nicht mehr Nahrung, sondern nährstoff- und energiereiche Kost. Daher kann ich dieses Buch wirklich sehr empfehlen.**

**Im Index findet ihr Rezepte für Symptome von Abwehr bis Zysten!!!**

**Natürlich ersetzen diese Rezepte keinen Arzt, doch sie können unser Wohlbefinden unterstützen und es liegt in unserer Hand. Wir können etwas TUN!!!**

#### **Advent- Advent- Advent**

- 3. Der Adventskalender von Andere Zeiten vom 27.11. 21 bis zum 06.01.2022 mit Geschichten, die berühren, Gedichten und humorvollen Erzählungen.**

**Preis: 10.90 € incl. 7% MwSt**

- 4. OUPS Adventskalender Preis: 5,99 € incl. 19% MwSt**

**Inhalt:** Hinter jedem der 24 Adventskalender-Türchen verbirgt sich ein fröhliches OUPS-Bild mit einem liebenswerten Gedanken des kleinen Herzensbotschafters, der Groß und Klein ein Lächeln auf die Lippen zaubert.

- 5. Advent-Gedanken für 24 Tage- Kärtchenbox Preis: 5,95 € incl. 19% MwSt**

- 6. Tee-Adventskalender Bio von Sonnentor, Preis: 4.99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Was ist bunt und duftet nach Kräutern und Gewürzen? 24 köstliche Tees begleiten dich durch die Vorweihnachtszeit. Damit du immer wieder innehalten und deine Hände an einer heißen Tasse Tee wärmen kannst.

#### **Diverse:**

**Schwarzer Knoblauch im Glas- Bio Preis: 60 g 8,50 € incl. 7% MwSt**

**Amalaki-Getränkepulver Preis: 200g statt 14.60 = 12.00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** ein starkes Antioxidans aus dem Ayurveda- perfekt als Prophylaxe für die kalte und nasse Jahreszeit- Amalaki, (Amla- indische Stachelbeere) ist die heilige Frucht des Ayurveda. Mythen und Legenden beschreiben die besondere Eigenschaften dieser Beere. Klassische Texte empfehlen, sie täglich zu verzehren. Amalaki ist Bestandteil unzähliger ayurvedischer Nahrungsergänzungen und wird auch in Europa seit Jahrzehnten als Nahrungsmittel geschätzt. Amalaki Getränkepulver eignet sich besonders als erfrischendes, ayurvedisches Morgengetränk.

**Artischocken-Extrakt von Unimedica: Preis 150 Kapseln- 18.50 € incl. 7% MwSt**

**Fruchtgummi Immun Holunder-Zink- ohne Zuckerzusatz, Preis 9,99 € incl. 7% MwSt**

**Quelle Dipl.Biologe Peter Emmrich M.A. aus „Weg zur Gesundheit“**

**Schnupfen, Husten und Heisekeit- so helfen Ihnen Vitalpilze:**

**Coriolus- Reishi BIO:** ist reich an Kalium, Selen, Kupfer, Calcium und Eisen. Diese Mischung stärkt die Milz, leitet Hitze und Toxine aus, stärkt und kräftigt die Leber, das Herz und reduziert Schleim.

**Polyporus-Reishi BIO:** enthält die Vitamin D-Vorstufe, Vit. B3 (Niacin), Vit. B5 (Pantothensäure), Vit. B9 (Folsäure), Vit. A, Calcium, Kalium, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. Diese Mischung entlastet die Lymphe, verbessert die Lebenskraft, leitet gestaute Feuchtigkeit aus, senkt den oxidativen Stress, beugt einer Alterung, dem Verschleiß und den Funktionsverlusten aller Körpersysteme vor.

**Preis je Glas á 93 Kapseln statt 49.99 € = 45.00 € incl. 7% MwSt**

**Alpensegen- Kräuterelexier: spagyrische Kräuteresenz**

**„Meisterkräuter“:** bestehend aus Meisterwurz, Engelwurz, Alpenglöckchen, Zirbe, Gelber Enzian, Berg-Quendel, Holunder und Schafgarbe: Diese Rezeptur enthält alpine Kräuter für den modernen Alltagsstress. Der Kräuterkomplex aktiviert die Stresstoleranz auf geistig-seelischer Ebene und unterstützt die harmonische Balance von Körper, Geist und Seele. Die Meisterkräuter eignen sich besonders für Menschen, die mit „beiden Beinen im Leben stehen“ wollen und den Sinn für das Wesentliche im Leben wahren möchten.

**Preis: 50 ml statt 25,90 € = 23.00 € incl. 19% MwSt**

**Das, liebe Kundinnen, liebe Kunden, ist mein Newsletter für diesen Monat ;-)**

**Ich hoffe, es ist wieder für jede(n) etwas dabei.**

**Bleibt gesund und entspannt und genießt die letzten Herbsttage.**

**Meine Öffnungszeiten bleiben weiterhin bestehen:**

**Mo- Fr 16.00 bis 18.00 Uhr**

**Fr. 10.00 bis 12.00 Uhr**

**Oder nach persönlicher Absprache.**

***Im November und Dezember versende ich eure Bestellungen wieder Portofrei!!!***

***Wer noch Lebensfreude-Kalender verschenken möchte, kann diese noch bis zum 15.11. bei mir vorbestellen. Meistens bekomme ich ab Anfang Dezember keine Kalender mehr, da diese dann ausverkauft sind (außer bei amazon).***

***Bitte gönnt mir den Umsatz ;-)***

***Ich verspreche, dass ich mit meinem Gewinn nicht die Erdumlaufbahn umkreisen, sondern das Geld ökologisch verwenden werde.***

***Seid alle herzlich begrüßt***

***Von meinem Mann Hans-Hermann und mir (Ute)***