

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 01
Januar 2014

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

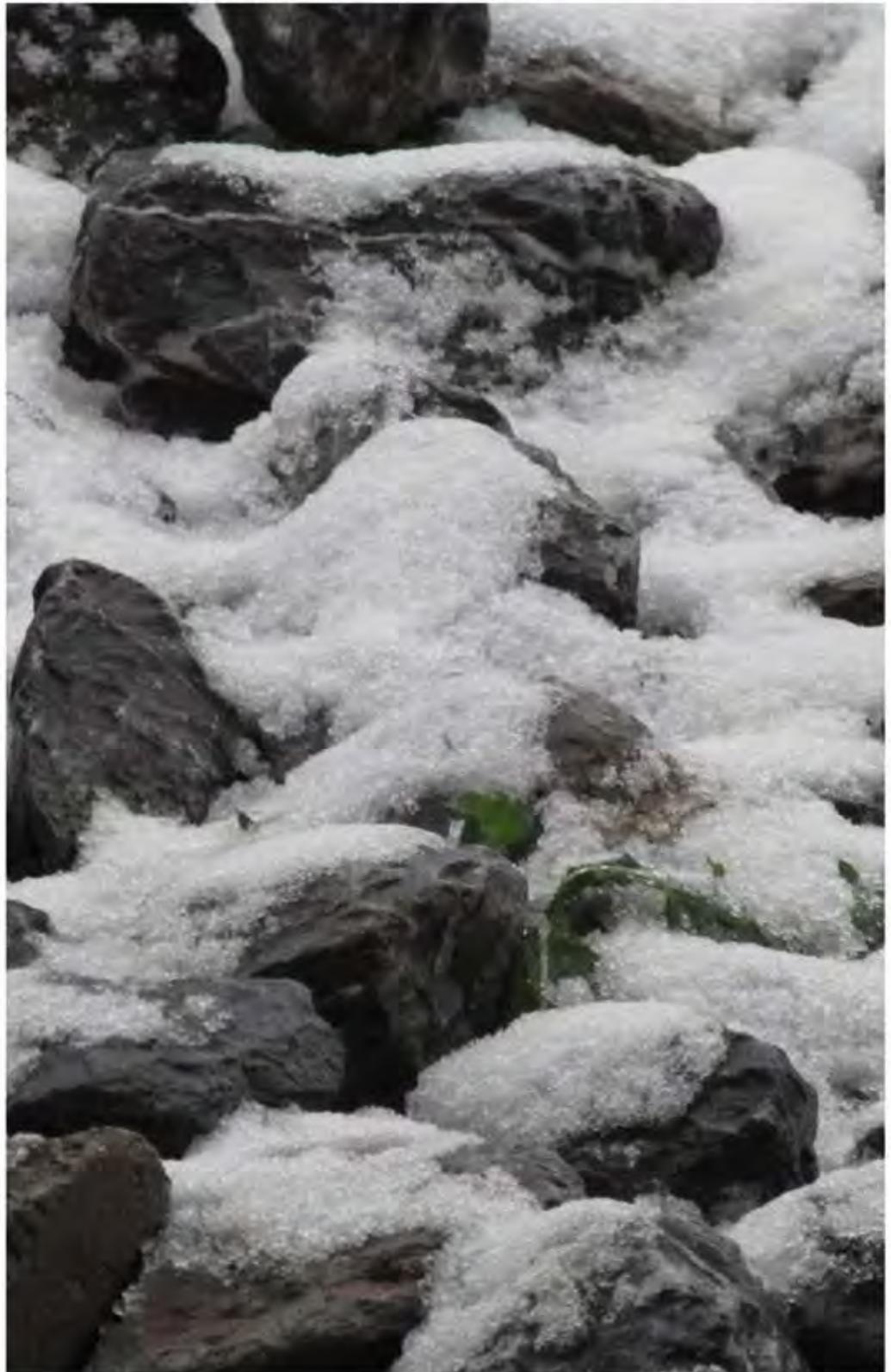
Übung

Gedanken

Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Du kannst deine Augen vor dem schließen, was du nicht sehen willst.
Doch du kannst dein Herz nicht vor dem schließen, was du nicht fühlen willst.*

AKTUELLES

Gute Vorsätze für 2014: Wie Sie durchhalten

Jedes Jahr werden 60 Prozent der "guten Vorsätze" innerhalb weniger Monate aufgegeben - mit ein paar einfachen Techniken kann jeder dafür sorgen, dass sich die Chancen fürs Durchhalten wesentlich verbessern.

Alle Jahre sind sie wieder da: die guten Vorsätze. Und sie sind immer ähnlich. Für 2014 haben sich die meisten wieder einmal vorgenommen, Stress abzubauen oder zu vermeiden (57%, Platz 1), mehr Zeit für Freunde und Familie aufzuwenden (54%, Platz 2) und sich mehr zu bewegen oder mehr Sport zu treiben (52%, Platz 3).

Mehr als die Hälfte geben auf

Unterschiedliche Untersuchungen kommen zu den immer sehr ähnlichen Ergebnissen, dass um die 40 Prozent der Österreicher, die zum Jahreswechsel gute Vorsätze fassen, sie ein Jahr oder länger durchhalten, weit mehr als 10 Prozent sie aber gar nicht erst angehen – oder sie, falls sie doch damit anfangen, weniger 12 Monate durchhalten: Nach einem Monat haben insgesamt schon etwa 20 Prozent aufgegeben, nach 3 Monaten fast 30 Prozent, und weitere rund 20 Prozent noch vor Ablauf eines Jahres.

Wünsche, Vorsätze, Ziele

Meint man es ernst mit den guten Vorsätzen, kann man bereits auf der psychologischen Ebene eine Menge dafür tun, dass man sie umsetzt und auch durchhält. Gegenüber Wünschen haben nämlich Ziele deutlich höhere Chancen, erfüllt zu werden. Was aber macht den Unterschied zwischen Wunsch, Vorsatz und Ziel aus? Die erste Unterscheidung ist relativ leicht: Ein Wunsch ist etwas, zu dessen Erfüllung wir wenig oder gar nichts beitragen können – oder wollen.

Bei „Vorsätzen“ und „Zielen“ ist die Unterscheidung deutlich schwieriger. Zumindest laut Wörterbuch sind sie gleichbedeutend und können synonym eingesetzt werden. Woher kommt es dann aber, dass manche den Eindruck haben, dass „Vorsätze“ nicht ganz so verbindlich seien wie Ziele? Rührt es daher, dass „Vorsätze“ zumeist als „gute“ oder „löbliche“ daherkommen? Ziele brauchen keine solchen Begleiter. Oder kann man „Vor-Sätze“ im Wortsinne als etwas verstehen, das nicht zu der Person gehört, sondern irgendwie „vorne“ angebracht wird? Von außen kommend und angeschraubt? Nicht eigentlich Teil des Menschen?

Wie komme ich zu einem „Ziel“

Es gibt ein paar einfache Techniken, die helfen, „Wünsche“ und „Vorsätze“ in „Ziele“ zu verwandeln – die man dann leichter verwirklichen kann:

- 1) Aufschreiben. Dabei darauf achten, dass das Ziel
- 2) in der „Ich“-Form formuliert ist und „Ich“ darin vorkommt.
- 3) Das Ziel im Präsens (der Gegenwartsform) formuliert ist und so genannte „Weichmacher“ („eigentlich“, „vielleicht“, „grundsätzlich“), das Wörtchen „versuche“ und der Konjunktiv nicht drin vorkommen.
- 4) Ein möglichst genaues Datum enthalten ist, bis wann es erreicht ist.
- 5) Eindeutige Kriterien genannt sind, die aufzeigen, dass es erreicht ist.
- 6) Keine Verneinung darin vorkommt.

Die Punkte 2) bis 6) sind einige der entscheidenden, so genannten „Wohlgeformtheitskriterien“ für Ziele.

Butter bei die Fische

Am einfachsten lässt die sprachliche Entwicklung eines Ziels an einem konkreten Beispiel aufzeigen. Angenommen, jemand möchte im neuen Jahr mehr Sport treiben, dann könnten mögliche Zielformulierungen etwa so aussehen:

„Ab 6. Januar gehe ich wöchentlich 2 Mal für mindestens 1 Stunde zum Sport.“
„Im neuen Jahr versuchen, nicht so viel auf der Couch zu sitzen, sondern mehr Sport machen.“

Während die erste Formulierung den so genannten „Wohlgeformtheitskriterien“ entspricht, müsste an dem zweiten Satz noch einmal gearbeitet werden. Denn, auch aufgrund verschiedener psychologischer Faktoren, ist die Wahrscheinlichkeit beim ersten Satz deutlich höher, dass das Ziel nachhaltig erreicht wird.

Realitäts-Check

Für das erfolgreiche Verwirklichen sind zwei weitere Faktoren entscheidend, die beide mit der Lebenswirklichkeit zu tun haben: Erstens muss überprüft werden, ob das Anliegen realistisch ist. Das bedeutet auch, dass es aus eigener Kraft erreichbar sein muss. Da wäre, nur als Beispiel, der „Weltfrieden“ für Normalbürger als Ziel deutlich zu hoch gegriffen. Ist das Ziel zu groß gewählt, droht schnell Frust. In so einem Fall empfiehlt es sich, das Ziel kleiner zu fassen. Am Beispiel „Weltfrieden“ also etwas, wo der Einzelne einen spürbaren Beitrag leisten kann.

Zweitens sollte man überprüfen, welche Auswirkungen das Erreichen des Ziels auf das eigene Leben hat. Was wird sich dadurch ändern? Welcher Preis muss dafür bezahlt werden? Vor allem auch im sozialen Umfeld? Kann man diese Veränderungen akzeptieren, mit ihnen umgehen? Ist das dann so in Ordnung?

Emotion!

Besonders erfolgversprechend ist es außerdem, das Ziel mit einer großen Emotion zu verbinden. Das kann eine positive wie auch eine negative sein. Erreichen lässt sich das etwa dadurch, dass man sich in allen Einzelheiten vorstellt, wie das Leben sein wird, sobald man das Ziel erreicht hat. Oder eben, wie das Leben weiterläuft, wenn man sein Ziel nicht erreicht.

Am obigen Beispiel kann man sich etwa vorstellen, wie gut man mit einem sportlichen Körper aussieht und wie gut man sich dann fühlt. Oder eben, wie man aussieht und sich fühlt, wenn man auch die nächsten Jahre auf der Couch verbringt.

Egal welche Emotion besser wirkt, die positive oder die negative. Sie muss vor allem intensiv sein!

REZEPTE

Möhren-Lauch-Gemüse in Nuss-Sauce

Zutaten:

- 3 EL ungesalzene Erdnüsse
- 3 EL kalt gepresstes Erdnussöl
- 500 g Möhren
- 1 kl. Stange Lauch
- 200 g Champignons
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Ingwerpulver
- 4 EL Sojasauce
- 3 EL Erdnussmus fein
- Saft von einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

Erdnüsse in 1 EL Erdnussöl kurz heiß machen und zur Seite stellen. Lauch putzen und waschen, Möhren abbürsten und schälen und beides in dünne Streifen schneiden. Champignons säubern, putzen und in Scheiben schneiden.

Gemüse mit 2 EL Erdnussöl bissfest andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und 4 EL Sojasauce würzen.

Erdnussmus mit Zitronensaft verrühren und zum Gemüse geben. Mit Erdnüssen dekorieren und servieren.

Servieren Sie dazu Kartoffelbrei, Salzkartoffeln oder Kroketten.



ÜBUNG

Diese Übung hat mit dem Drama was ich denke zu tun.

Beobachten sie einmal eine Woche lang was sie sich bei Situationen die sie nicht mögen denken. Also Situationen die sind wie sie sind, sie hätten es aber gerne anders.

Schauen sie wie sie den ganzen Tag reagieren, wie verhalten sie sich wenn sie glauben es sollte anders sein?

Wie gehen sie mit ihren Mitmenschen um?

Beobachten sie ihren Körper, spüren sie rein. Schauen sie ob er angespannt ist, ob sie schneller müde werden, nervös sind, unruhig, usw.

Was fühlen sie? Fühlen sie sich gut, oder nicht so gut.

Da man sich auch nicht gerne nicht gut fühlt, was müssen sie alles unternehmen um das schlechte Gefühl runter zu drücken?

Wie weit denken sie schon voraus?

Wie viel Ängste kommen in ihnen hoch?

Nehmen sie sich ein Heft und schreiben sich dazu alles auf.

Als erstes die Situation die sie beschäftigt und dann alles was mit ihnen, ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihren Gedanken zu tun hat. Einfach alles was sie an Reaktionen bemerken. Versuchen sie jetzt nicht anders zu sein, und sich etwas schön zu reden.

Machen sie auch nicht die Satzumkehr von dem vorigen Artikel. Versuchen sie jetzt so zu reagieren wie sie das bis jetzt immer gemacht haben.

Also eine Art Tagebuch über sie selber, über sie und ihr Drama.

Nach einer Woche lesen sie dieses Tagebuch mal durch.

Versuchen sie es so zu lesen wie ein Mensch der keine Ahnung hat wie man sich selber unglücklich machen kann.

Stellen sie sich mal vor ein Mensch sagt was muss ich tun um unglücklich zu sein, bitte gib mir ein Beispiel, erkläre es mir.

Dann sagen sie, der oder die, hat jenes gesagt getan oder sonst was, dann sagt der Mensch ja und was muss ich dann tun, ja dann musst du das oder jenes denken, usw.

good life

House of Energy - Newsletter

Sie werden sehen, dass sie ihm hiermit eine wunderbare Anleitung geben wie man sich selber ins Unglücksein denken kann.

Höchstwahrscheinlich werden sie über sich selbst schmunzeln.

Jetzt wo sie gesehen haben was sie mit ihrem Drama im Denken anrichten, werden sie gerne versuchen die Situationen sein zu lassen wie sie sind.

Sie können nun schauen was die Situationen mit ihnen zu tun haben, wie im Gedanken des Monats beschrieben.

GEDANKEN DES MONATS

Was wäre ich ohne mein Drama? Das ist eine Frage von Byron Katie.

Haben sie sich schon einmal gefragt was sie ohne ihr Drama wirklich wären?

Mit Drama meine ich das, was sie über gewisse Situationen denken.

Eine Situation ist einfach nur eine Situation, nicht mehr und nicht weniger.

Damit ist nicht gemeint dass sie alles für gut heißen sollen. Nein, es gibt nun mal Situationen die uns gefallen und Situationen die uns nicht gefallen.

Doch richtig schlimm machen wir sie erst mit unserem Denken.

Mit unserer Beurteilung und Verurteilung. Also unserer Meinung darüber, wie etwas sein sollte das aber nicht so ist.

Wenn sie eine Situation nur als das sehen könne was sie ist, bleiben ihre Energiereserven für sie verfügbar und sie können dementsprechend handeln.

Wenn sie ohne ihre Gedanken über die Situation, also neutral auf dieses Geschehen sehen, haben sie noch ein zusätzliches Geschenk, nämlich dass sie schneller sehen können was das Ganze mit ihnen zu tun hat.

Nehmen wir einmal ein kleines Beispiel:

Sie sind ärgerlich, weil ihr Mann ihnen zu wenig Aufmerksamkeit gibt.

Das ist frustrierend und für sie ihr kleines Drama.

Wie fühlen sie sich wenn sie das glauben. Wenn sie glauben dass er ihnen mehr Aufmerksamkeit geben sollte?

Die reale Situation ist ja, dass er sie ihnen nicht gibt.

Die meisten werden Antworten, sie fühlen sich ärgerlich.

Wie behandeln sie ihren Mann wenn sie glauben er sollte ihnen mehr Aufmerksamkeit geben?

Behandeln sie ihn liebevoll? Sie sind ärgerlich, wahrscheinlich strafen sie ihn mit Ablehnung.

Glauben sie, wenn sie ihn weiter hin so behandeln, werden sie mehr Aufmerksamkeit bekommen?

Wie fühlen sie sich in ihrem Körper, wie geht es ihnen gesundheitlich, sind sie energiegeladen und gut gelaunt, entspannt? Falls nicht, wie glauben sie gehen andere Menschen mit ihnen um, wenn sie so frustriert durch die Gegend laufen?

Nun kommen wir zu dem was diese Situation mit ihnen zu tun haben könnte.

Drehen sie einfach den Satz mal um.

Mein Man sollte mir mehr Aufmerksamkeit schenken.

Wird zu

Ich sollte meinen Mann mehr Aufmerksamkeit schenken.

Oder

Ich sollte mir mehr Aufmerksamkeit schenken.

good life

House of Energy - Newsletter

Spüren sie mal in sich rein und achten sie darauf ob diese zwei Sätze auch einen Hauch von Wahrheit in sich bergen.

Falls es so ist, was immer der Fall ist, sehen sie was ihr Mann ihnen zeigt.
Kümmern sie sich mehr um sich geben sie sich die Aufmerksamkeit die sie von ihrem Mann gerne hätten.

Probieren sie es aus, sie werden sehen, dass sich Dinge irgendwie mystisch von selber lösen werden.

Wenn sie genauere Fragen haben, können sie uns gerne kontaktieren.

Liebe Grüße
Margit und Peter



Weise Geschichte

Der Blinde und der Elefant

Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel betastet. Er sprach: "Ein Elefant ist wie ein langer Arm." Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer." Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt. Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet. Und der fünfte Weise berichtete seinem König: " Also ich sage, ein Elefant ist wie eine riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufrieden gegeben hatten.



good life

House of Energy - Newsletter

Angel & Devil Art

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.

The screenshot shows the homepage of the website 'Angel & Devil Art'. At the top, there is a navigation bar with links for 'Kontakt', 'Impressum', 'Checkout', 'Login', and 'Ihr', along with a shopping cart icon. Below the navigation bar, the website's logo is displayed on the left, featuring two stylized figures. On the right, contact information is provided: 'Tel: +43 (0)676 7712863' and 'E-Mail: info@angel-and-devil-art.com'. A search bar with the placeholder text 'Suchen...' and a magnifying glass icon is also present. Below the contact information, a horizontal menu contains the following items: 'SHOP', 'AKTUELLES', 'ÜBER UNS', 'WEBLINKS', and 'WARENKORB'. The main content area features a large image of a golden Buddha statue in a meditative pose, surrounded by various art supplies like paint tubes and brushes. Overlaid on the bottom left of this image is the text 'Malerei' and a blue button labeled 'ZEIGE PRODUKTE'. Below the main image, there is a row of five smaller thumbnail images showing different artworks. In the bottom right corner of the main content area, there is a circular badge that says 'New PRODUCTS'.

www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



facebook®

Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 02
Februar 2014

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Übung

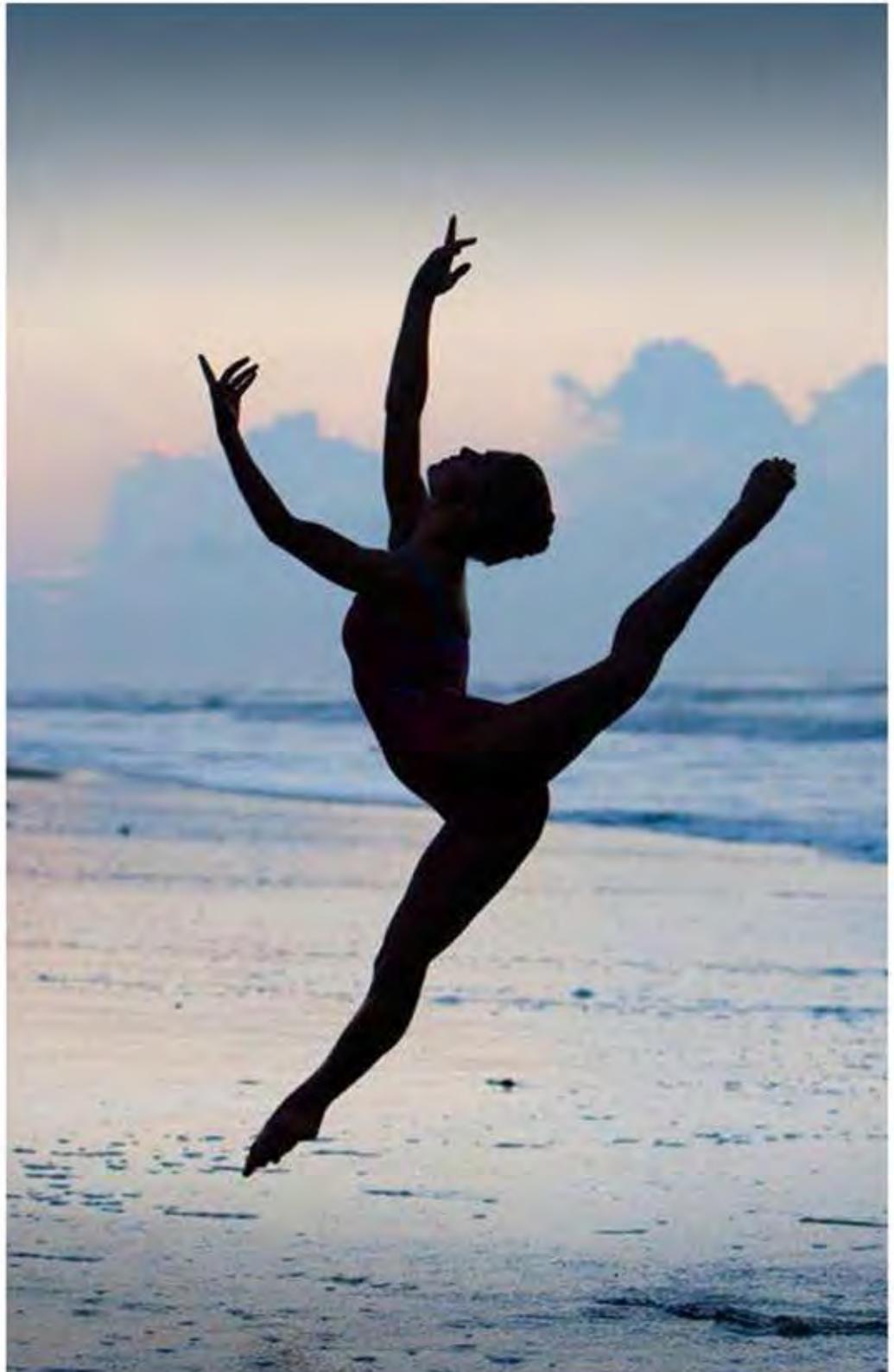
Gedanken

Geschichte

Buch- & DVD-Tipp

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

Ich will kein perfektes Leben, sondern ein glückliches.

AKTUELLES

Traubenkernmehl

Für die Herstellung von Traubenkernmehl werden die Traubenkerne zuerst getrocknet. Danach werden die getrockneten Kerne kalt gepresst, um aus ihnen Traubenkernöl zu gewinnen. Nach der Pressung verbleibt der Presskuchen, der mittels einer Transportschnecke zerkleinert, durch ein Walzwerk zu Granulat verarbeitet und schließlich in einer Wirbelstrommühle zu Traubenkernmehl vermahlen wird. Die Wärmeentwicklung beträgt dabei 40 bis 50 °C, wobei diese Temperatur nur für wenige Sekunden erreicht wird. Durch dieses schonende Herstellungsverfahren können besonders die ernährungsphysiologisch wertvollen Inhaltsstoffe des Traubenkernmehls erhalten werden.

Alt werden und dabei Jung bleiben, mit dem Jungbrunnen OPC, dem antioxidativen Wirkstoff aus dem Traubenkern

Was ist OPC?

OPC ist die Abkürzung für Oligomere Procyanidine - es handelt sich dabei um eine Substanzgruppe, die hauptsächlich in Traubenkernen vorkommt. Fast alle handelsüblichen OPC Nahrungsergänzungen werden ganz oder teilweise aus Traubenkernen gewonnen.

OPC ist ein antioxidativ wirksamer Pflanzenstoff und gleichzeitig Spezialist für ganz bestimmte Körperbereiche. OPC wirkt insbesondere auf die Haut, die Augen, das Immunsystem und sogar auf den Hormonhaushalt.

Was kann OPC?

OPC schützt als starkes und lange wirksames Antioxidanz unsere Zellen, in dem es freie Sauerstoff Radikale neutralisieren kann. Freie Sauerstoffradikale werden bei dauerhafter Einwirkung als schädlich für unsere Gesundheit gesehen. "Freien Radikale". können Zellen oder Zellwände zerstören und die Erbsubstanz verändern und werden heute mit verantwortlich gemacht für viele Gesundheitsprobleme.

Freie Radikale entstehen ständig in unserem Körper. Besonders aber durch Umweltgifte, Tabakrauch, bei Stress und starker körperlicher Anstrengung, aber auch besonders bei chronischen Erkrankungen. Auch zu viel Sonne, Klimaanlagen, verschmutzte Luft, Ozon, Medikamente, Übergewicht und Leistungssport lassen den Anteil der freien Radikale im Körper ansteigen. Laut den neuesten DACH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr werden für die Entstehung und den Verlauf von Arteriosklerose oder Krebs, der senilen Makuladegeneration der Netzhaut des Auges, der Augenlinsentrübung, entzündlicher Gelenkerkrankungen, der Photoalterung der Haut und einiger anderer Erkrankungen reaktive Sauerstoffspezies mitverantwortlich gemacht. Freie Radikale werden durch Antioxidantien neutralisiert; diese werden bei dem Prozess verbraucht, sie müssen also ständig mit der Nahrung oder mit einer entsprechenden Nahrungsergänzung zugeführt werden.

Wissenschaftler der Universität von Kentucky haben jetzt neuesten Studien zufolge festgestellt, dass beim Kampf gegen den Krebs Traubenkernextrakte eine bedeutende Rolle spielen könnten und zwar über die indirekte Antiradikalenwirkung hinaus. Dabei hat das Team von Professor Xianglin Shi von der Universität von Kentucky in Versuchsreihen Blutkrebszellen verschiedenen Dosierungen eines handelsüblichen Traubenkernextraktes ausgesetzt.

Bei hohen Dosierungen wurde der sogenannte programmierte Zelltod aktiviert, was bedeutet, dass sich innerhalb von 24 Stunden 76 Prozent der Versuchszellen selbst zerstört hatten.

Die Wirkungsweise des Traubenkernextraktes ist diesmal nicht die Zerstörung von Radikalen, sondern der Angriff auf ein spezielles Eiweiß, das in den Zellen vorhanden ist und als JNK bezeichnet wird. Laut Aussage der Wissenschaftler ist dieser Effekt bei gesunden Zellen jedoch nicht zu beobachten, sodass der Extrakt auf sie keine zerstörerische Wirkung hat. Wieso das so ist, ist bislang nicht geklärt.

Professor Dr. Peter Eckert, Bonn fand folgende Eigenschaften des Traubenkernpulvers: Blutzucker und Insulin stabilisieren, Appetit zügelnd, Alkoholresorption verringern.

Es wurde der positive Einfluss einer Mischung von 50% Traubenkernöl und 50% Traubenkernmehl bereits in geringer Dosis (ein Esslöffel) auf die Stabilisierung von Blutzucker und Insulin festgestellt. Es wurde eine Appetitzügelung durch Procyanidin festgestellt, welche aus dem Einfluss der Antioxidanten auf die Tyrosin - / Protein - Kinase der Körperzellen resultierte. Es wurde bei der Einnahme eines Esslöffels o. g. Mischung eine Verringerung der Alkoholresorption im menschlichen Körper festgestellt. Im Durchschnitt lag sie um 40% (Promillewert) geringer als bei normaler Alkoholaufnahme.

Weitere Vorteile von OPC gegenüber anderen Antioxidantien?

Antioxidative Vitamine wie die Vitamine A, C und E, der Mineralstoff Selen, das Coenzym Q 10 und viele Sekundäre Pflanzenstoffe haben eine gute antioxidative Wirkung. Das OPC aus Traubenkernen gehört jedoch zu den effektivsten Antioxidantien. Die antioxidative Wirkung von Procyanidin ist deutlich stärker als die von Vitamin E und Vitamin C.

OPC ist weitgehend hitzestabil, weshalb auch Traubenkernmehl durch die Verwendung beim Kochen und Backen nicht an gesundheitlichem Wert verliert. OPC hat im Vergleich zu Vitaminen eine deutlich längere Schutzwirkung, bis zu 48 Stunden. OPC und Vitamin C ergänzen sich in ihrer Wirkung. OPC kommt in nennenswerter Menge nur in wenigen Nahrungsmitteln vor. Besonders reich ist es jedoch im Traubenkern (Traubenkernmehl) vorhanden.

Verwendung von natürlichen Traubenkernprodukten

OPC kann in Form von Naturprodukten wie dem Mehl aus Traubenkernen, oder als Nahrungsergänzung in Kapselform verwendet werden. Als Bestandteil von Kosmetikprodukten kann die Substanz zur Regeneration und zum Schutz der Haut beitragen.

Traubenkernmehl ist die natürliche und ergiebige OPC - Polyphenol Quelle aus der fast alle Nahrungsergänzungsmittel mit OPC hergestellt werden. Traubenkernmehl hat darüber hinaus einen hohen Ballaststoffanteil. Die dauerhafte Einnahme isolierter Nahrungsergänzungen wird teilweise kritisch gesehen, hier bietet sich die Verwendung von Traubenkernmehl im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung als sinnvolle Alternative an.

Traubenkernmehl wird bei der Herstellung von Traubenkernöl gewonnen. Beim Kauf sollte man auf besonders feine Vermahlung achten, da dieses Mehl dann besonders gut verwendbar ist. Für 1 kg Traubenkernmehl werden die Kerne von 50kg (Bio) Trauben benötigt, die getrocknet und dann auf Spezialanlagen gemahlen und nach unterschiedlichen Körnungen gesiebt werden.

OPC Nahrungsergänzungen in Kapseln im Vergleich zu Traubenkernmehl

Der Gesamt Polyphenol-Gehalt beträgt ca. 20-60 mg/ pro Gramm hochwertigem Traubenkernmehl. Ca. 4 Gramm Traubenkernmehl, das ist nicht ganz ein Teelöffel voll, enthalten also ca. 80mg Polyphenole. Der Preis für diese Menge Traubenkernmehl beträgt beim Kauf von einem Kilo, zu aktuellen Durchschnittspreisen, weniger als 10 Cent. Handelsübliche OPC Präparate in Kapselform sind dagegen deutlich teurer.

Vielseitige Verwendung von Traubenkernmehl

Traubenkernmehl ist in der Verarbeitung sehr einfach zu handhaben. Es eignet sich hervorragend als Zutat für Backwaren aller Art: Nicht nur Brot, sondern auch Pfannkuchen, Pizza, Brötchen und Kuchen können durch die Beigabe von fünf bis sieben Prozent Traubenkernmehl zu antioxidativen Kraftpaketen werden. Die entsprechende Menge an herkömmlichem Mehl wird einfach durch das weitgehend geschmackneutrale Traubenkernmehl ersetzt. Auch als Beigabe zu Tomaten oder Gemüsesaft eignet sich Traubenkernmehl sehr gut.

Prof. Dr. Dieter Treutter, Universität Weihenstephan (TUAA) hat die gute Hitzestabilität der zyklischen Polyphenole des Traubenkernmehls bei Backvorgängen nachgewiesen. Die wertbestimmenden Inhaltsstoffe überstehen also den Back- oder Kochprozess unbeschadet und in ihrem gesundheitlichen Wert nicht beeinträchtigt.

Traubenkernmehl kann auch zum Melieren von Fleisch oder Fisch vor dem Anbraten eingesetzt werden. Statt einer dickmachenden Panade aus Semmelbröseln und Ei, die sich beim Braten auch noch mit Fett vollsaugt, wird das Stück Fleisch oder Fisch einfach im Traubenkernmehl gewendet oder damit bestäubt und in Kaltgepresstem Traubenkernöl gebraten. Vorteil: Das Gebratene bleibt besonders saftig und wird schön kross - wegen des hohen Ballaststoffanteils die schlankmachende Alternative zur dickmachenden Panade.

Traubenkernmehl sollte jedoch nicht zusammen mit Molkereiprodukten genommen werden, da das in diesen Produkten enthaltene Eiweiß die antioxidative Wirkung des OPC schmälert.

Traubenkernmehl ist auch bei höheren Verzehrsmengen völlig unbedenklich: Im Tierversuch konnte das Max-Delbrück-Institut, Berlin, nachweisen, dass auch hohe Gaben des Traubenkernmehls keinerlei toxische Nebenwirkungen haben.

Traubenkernöl "grünes Gold" - ein wertvolles Geschenk der Natur

Traubenkernöl ist eine gute Quelle für natürliches Vitamin E. Vitamin E kann bei Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden hilfreich sein. Die Beimischung von Traubenkernöl zu empfindlichen Ölen wie Leinöl verbessert deren Wirkung und Haltbarkeit.



ÜBUNG

Die Geschenke Ihres Körpers

Gerade wenn Sie ein sehr kritisches Verhältnis zu Ihrem Körper haben, mag die folgende Übung für Sie hilfreich sein: Nehmen Sie sich Papier und Stift und listen Sie einmal alle Freuden auf, zu denen Ihr Körper beiträgt. Notieren Sie alles, was Sie ohne Ihren Körper nicht erleben könnten - auch ganz einfache Dinge wie Essen, Sexualität, Bewegung oder Musik hören. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Körper Ihnen viele schöne Seiten des Lebens überhaupt erst ermöglicht.

Barfuß

Ziehen Sie so oft Sie können Ihre Schuhe aus und laufen Sie barfuß oder auf Socken durch die Wohnung. Genießen Sie das angenehme Gefühl, dass die Füße nicht mehr in enge Schuhe eingezwängt sind. Nehmen Sie bewusst wahr, wie wohltuend diese Erfahrung ist. Barfußgehen wirkt wie eine leichte Fußmassage und regt die Durchblutung an. Sie können Ihre Füße noch mehr verwöhnen, indem Sie sie mit einem Massage- oder Babyöl sanft massieren.

Nacktheit

Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körper, wenn Sie nackt sind? Scheuen Sie sich nicht, sich eine Stunde oder mehr für diese Erfahrung zu nehmen und sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind. Bewegen Sie sich in dieser Zeit einmal nackt in Ihren eigenen vier Wänden und gehen Sie dort Ihren normalen Aufgaben und Beschäftigungen nach. Achten Sie bewusst darauf, wie Sie sich mit dieser Erfahrung fühlen. Können Sie dieses Gefühl genießen oder ist es Ihnen nur unangenehm? Verhalten Sie sich anders als bekleidet? Können Sie diese Freiheit genießen? Lernen Sie mehr über sich und Ihren Körper und nutzen Sie diese Erfahrung für mehr Selbstbewusstsein im Alltag.

Bewusst bewegen

Bewegung lässt Sie Ihren Körper besonders gut spüren. Seien Sie einmal bei den alltäglichen Bewegungen äußerst neugierig. Achten Sie ganz bewusst darauf, wie oft sie sich am Tag hinsetzen, auf welche Art Sie sich bewegen, mit welchem Fuß sie immer die erste Stufe einer Treppe herabsteigen usw. Bewegungen, die Sie tagtäglich hundertmal machen, erleben Sie auf einmal wesentlich bewusster. Vermutlich wird das für Sie eine ganz neuartige Erfahrung sein, die Ihnen gleichzeitig zu einem intensiven Körpergefühl verhilft.

Tanzen Sie sich frei

Genießen Sie mal wieder das angenehme Körpergefühl beim Tanzen. Wählen Sie einen Raum, der genügend Platz für freie Bewegungen bietet, oder räumen Sie notfalls Stühle und Sessel in Ihrem Wohnzimmer beiseite. Gönnen Sie sich ruhig eine halbe Stunde Zeit. Ziehen Sie Ihre bequemste Kleidung an und sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind. Legen Sie nun Ihre Lieblingsmusik auf - am besten ein Stück, das Sie gleich in eine angenehme Stimmung versetzt oder Sie so richtig antört. Schließen Sie nun die Augen und lassen die Musik auf sich wirken. Bewegen Sie sich frei nach der Musik - wie es Ihnen gerade danach ist. Fühlen Sie Klänge und Melodie, wiegen Sie sich sanft oder wirbeln Sie ausgelassen durchs Zimmer. Dieses ganz aus dem Inneren kommende Tanzen hat eine befreiende und dadurch entspannende Wirkung und hilft Ihnen, die Batterien wieder aufzuladen und sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen. Wenn Sie Gefallen an dieser Übung finden, möchten Sie vielleicht, Tanzen zu Ihrem Hobby machen. In den meisten Städten werden Kurse in unterschiedlichen Tanzrichtungen angeboten: Vom afrikanischen Tanz über Flamenco bis hin zum Bauchtanz. Vielleicht möchten Sie dieses Hobby lieber mit Ihrem Partner teilen?

good life

House of Energy - Newsletter

Dann erkundigen Sie sich bei Tanzschulen oder Tanzkreisen nach den dortigen Angeboten. Tanzen verleiht Ihnen über kurz oder lang auch ein ganz neues Körpergefühl, weil Sie intensiv Körperhaltung und -ausdruck schulen.



GEDANKEN DES MONATS

Jedes Merkmal auf unserer Haut hat eine Bedeutung - jedes Muttermal, jede Falte und jede Form. Denn unser Körper ist ein Spiegel unserer Seele und die Haut ist wie eine Landkarte der Seele. Bereits der große Naturheilarzt Chr. W. Hufeland (1762-1836) beschrieb die Haut als eines der wichtigsten Organe. Er bemängelte, dass sie oft nur als schöne Hülle und nicht in ihrer wahren Bedeutung gesehen wurde. Was hat es genau auf sich mit unserer Haut?

Die Haut ist unsere Verbindung zwischen innen und außen.

Die seelischen Komponenten des Menschen sind Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Worte und Handlungen. Sie bestehen letztlich aus Bildern. Was der Mensch gedacht, gefühlt und gesprochen hat, ist gespeichert - im Gehirn und in der Seele. Es ist der so genannte Lebensfilm. Durch dieses Energiepotenzial ist und wird der Mensch zugleich geprägt - sein Körperbau, seine Körperstruktur und das Netzwerk seiner Haut. Jedes Gen, jedes Blutkörperchen, jedes Organ spiegelt wider, wer wir sind. Wir können also bildlich gesprochen nicht aus unserer Haut heraus.

Doch etwas können wir sehr wohl tun, wir können uns selbst beobachten uns unseres Körpers und unserer Haut bewusst werden

Ob es zu kalt oder zu warm ist, ob wir noch barfuß am Strand laufen oder schon im Wasser stehen und ob wir gerade gestreichelt oder geschlagen werden - all das sagt uns das Fühlen. Dieser oft unbeachtete Sinn spielt eine ganz besondere Rolle in unserem Leben. Berührungen sind das Erste, was wir als Fötus im Mutterleib von der Außenwelt erleben. Wir beginnen also zu fühlen, lange bevor wir auf die Welt kommen. Und durch das Fühlen erhalten wir nicht nur Informationen über unsere Umwelt, sondern auch über uns selbst.

Es ist interessant wie wichtig uns viele Dinge im außen sind, wie wichtig es uns ist schön gekleidet zu sein. Das im außen alles perfekt ist. Fast unsere ganze Aufmerksamkeit geht nach außen.

Der Körper muss sich wirklich unangenehm bemerkbar machen, damit wir ihm mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit schenken.

Die Haut unser größtes Organ, wird eingeschmiert, massiert, operiert, dass sie ja nicht zu früh altert. Es ist nicht so dass wir ihr keine Aufmerksamkeit schenken, jedoch geht die Aufmerksamkeit mehr auf das Aussehen und nicht auf das spüren und fühlen. Egal was einfach nur spüren ohne es zu bewerten.

Z.B. der Wind, wir sagen normal ach ist der kalt oder vielleicht unangenehm. Doch wie fühlt er sich an? Die Bewertung mal weglassen und spüren und fühlen.

Das Fühlen ist das Stiefkind unter unseren Sinnen. Verglichen mit Sehen, Hören, Riechen oder Schmecken gilt es als niedere Wahrnehmung.

Dabei beweisen vor allem Studien mit Neugeborenen, wie wichtig Berührungen für das menschliche Wohlbefinden sind. Frühgeborene, bei denen das sogenannte Känguruhn praktiziert wurde - die Kinder liegen dabei möglichst oft für längere Zeit mit direktem Hautkontakt auf der Brust der Eltern - haben höhere Überlebenschancen.

Bei allen Babys fördern die Reize auf der Haut die Entwicklung des Gehirns und die Ausschüttung von Wachstumshormonen. Das völlige Fehlen liebevoller Berührungen dagegen verzögert nicht nur die Entwicklung und verursacht seelische Schäden, sondern kann sogar zum Tode führen. Sanfte Berührungen wie Streicheln lösen auch bei Erwachsenen die Ausschüttung günstiger Hormone aus, die das Wohlbefinden steigern, den Blutdruck senken und die emotionale Bindungsfähigkeit unterstützen.

Fragen sie sich mal wann sie das letzte Mal ihre Aufmerksamkeit auf das fühlen und spüren gelenkt haben, bewusst gefühlt haben wie sich ihr neues Kleidungsstück auf ihrer Haut anfühlt. Wie fühlt sich die Creme an die sie verwenden? Das Wasser auf der Haut, der Wind in der Natur? In dem Moment wo sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre Haut legen, also auf sich selber sind sie bei sich. Sie lernen sich selber kennen und so anzunehmen wie sie sind.

Es ist eine kleine Übung und sie macht Spaß, einfach mal einen Tag lang zu probieren die Aufmerksamkeit auf sein größtes Organ, auf die Haut zu lenken und zu spüren und zu fühlen.

Wo ist eigentlich mein Bein?

Schließen Sie Ihre Augen. Und berühren Sie dann mit der Hand Ihren Fuß! Eine ganz einfache Sache? Aber woher weiß die Hand eigentlich, wo der Fuß ist, wenn ihr Besitzer nichts sieht? Das Wissen um die Bewegungsrichtung unserer Körperteile und ihre Lage zueinander entsteht ebenfalls durch das Fühlen. Ohne die Propriozeption, die Eigenwahrnehmung, könnten wir nicht gehen, ohne die ganze Zeit unsere Füße zu beobachten. Wir könnten im Dunkeln nicht das Licht anmachen, weil wir nicht wüssten, wo unsere Hände sind.

Rezeptoren in Gelenken und Sehnen fühlen ununterbrochen Neigungswinkel und Position unserer Körperteile und informieren unser Gehirn. Sensoren in den Muskeln melden gemeinsam mit ihnen alle Positionsänderungen. So sind wir immer über die aktuelle Lage unseres Körpers informiert. Bei gesunden Menschen erfolgt die Propriozeption völlig unbewusst. Ist ein Bewegungsablauf einmal erlernt, kann das Gehirn automatisch auf die eingehenden Reize die passende Reaktion folgen lassen.

Auch wenn es meistens nicht auffällt, ermöglicht es uns erst das Fühlen, uns ungezwungen und sicher in unserer Umwelt zu bewegen. Denn wer kann schon überall seine Augen haben?

Weise Geschichte

Das Paradox unserer Zeit ist:

Wir haben hohe Gebäude, aber eine niedrige Toleranz, breite Autobahnen, aber enge Ansichten. Wir verbrauchen mehr, aber haben weniger, machen mehr Einkäufe, aber haben weniger Freude. Wir haben größere Häuser, aber kleinere Familien, mehr Bequemlichkeit, aber weniger Zeit, mehr Ausbildung, aber weniger Vernunft, mehr Kenntnisse, aber weniger Hausverstand, mehr Experten, aber auch mehr Probleme, mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.

Wir rauchen zu stark, wir trinken zu viel, wir geben verantwortungslos viel aus; wir lachen zu wenig, fahren zu schnell, regen uns zu schnell auf, gehen zu spät schlafen, stehen zu müde auf; wir lesen zu wenig, sehen zu viel fern, beten zu selten.

Wir haben unseren Besitz vervielfacht, aber unsere Werte reduziert. Wir sprechen zu viel, wir lieben zu selten und wir hassen zu oft.

Wir wissen, wie man seinen Lebensunterhalt verdient, aber nicht mehr, wie man lebt.

Wir haben dem Leben Jahre hinzugefügt, aber nicht den Jahren Leben. Wir kommen zum Mond, aber nicht mehr an die Tür des Nachbarn. Wir haben den Weltraum erobert, aber nicht den Raum in uns. Wir machen größere Dinge, aber keine Besseren.

Wir haben die Luft gereinigt, aber die Seelen verschmutzt. Wir können Atome spalten, aber nicht unsere Vorurteile.

Wir schreiben mehr, aber wissen weniger, wir planen mehr, aber erreichen weniger. Wir haben gelernt schnell zu sein, aber wir können nicht warten. Wir machen neue Computer, die mehr Informationen speichern und eine Unmenge Kopien produzieren, aber wir verkehren weniger miteinander.

Es ist die Zeit des schnellen Essens und der schlechten Verdauung, der großen Männer und der kleinkarierten Seelen, der leichten Profite und der schwierigen Beziehungen.

Es ist die Zeit des größeren Familieneinkommens und der Scheidungen, der schöneren Häuser und des zerstörten Zuhause.

Es ist die Zeit der schnellen Reisen, der Wegwerfwindeln und der Wegwerfmoral, der Beziehungen für eine Nacht und des Übergewichts.

Es ist die Zeit der Pillen, die alles können: sie erregen uns, sie beruhigen uns, sie töten uns.

Es ist die Zeit, in der es wichtiger ist, etwas im Schaufenster zu haben, statt im Laden, wo moderne Technik einen Text wie diesen in Windeseile in die ganze Welt tragen kann, und wo sie die Wahl haben: das Leben ändern - oder den Text löschen.

Vergesst nicht, mehr Zeit denen zu schenken, die Ihr liebt, weil sie nicht immer mit Euch sein werden. Sagt ein gutes Wort denen, die Euch jetzt voll Begeisterung von unten her anschauen,

good life

House of Energy - Newsletter

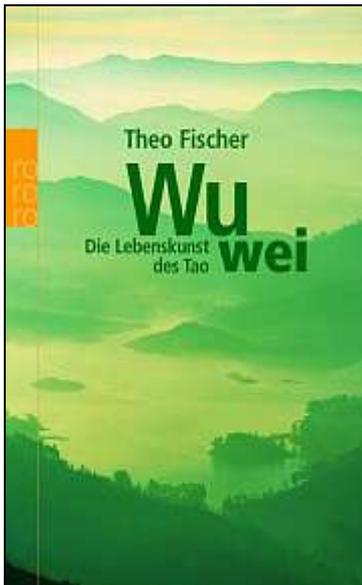
weil diese kleinen Geschöpfe bald erwachsen werden und nicht mehr bei Euch sein werden. Schenkt dem Menschen neben Euch eine innige Umarmung, denn sie ist der einzige Schatz, der von Eurem Herzen kommt und Euch nichts kostet. Sagt dem geliebten Menschen: „Ich liebe Dich“ und meint es auch so. Ein Kuss und eine Umarmung, die von Herzen kommen, können alles Böse wiedergutmachen. Geht Hand in Hand und schätzt die Augenblicke, wo Ihr zusammen seid, denn eines Tages wird dieser Mensch nicht mehr neben Euch sein.

Findet Zeit Euch zu lieben, findet Zeit miteinander zu sprechen. Findet Zeit, alles was Ihr zu sagen habt miteinander zu teilen, denn das Leben wird nicht gemessen an der Anzahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die uns des Atems berauben.



BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Wu wei: Die Lebenskunst des Tao von Theo Fischer

Wer je in seinem Leben eine tief greifende Existenzkrise durchgemacht hat, erinnert sich vielleicht: die Wende zum Besseren trat genau in jener Phase ein, da man aufgehört hatte zu kämpfen. Aufhören mit sinnlosem Kämpfen, leben im Augenblick, sich nach dem Fluss des Lebens richten - das bedeutet wu wei.

Wörtlich übersetzt heißt es etwa "Nichtstun", "Nichthandeln". Damit wird keinesfalls gesagt, man solle träge, entschlossen oder lässig sein, sondern wu wei bedeutet, wir sollten in unseren Entscheidungen nicht gegen unsere innere Autorität, eben das Tao, handeln. Wu Wei ist eine Kunst, zum richtigen Zeitpunkt das Richtige zu tun.

ieses Buch gibt eine Einführung in die praktische Anwendung der Lebensphilosophie des Tao.

ISBN-13: 978-3499619809

good life

House of Energy - Newsletter

Angel & Devil Art

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.

The screenshot shows the homepage of the website 'Angel & Devil Art'. At the top, there is a navigation bar with links for 'Kontakt', 'Impressum', 'Checkout', 'Login', and 'Ihr', along with a shopping cart icon. Below this is a header area with the website logo, contact information (Tel: +43 (0)676 7712863, E-Mail: info@angel-and-devil-art.com), and a search bar. A main navigation menu includes 'SHOP', 'AKTUELLES', 'ÜBER UNS', 'WEBLINKS', and 'WARENKORB'. The central feature is a large image of a golden Buddha statue with various art supplies like paint tubes and brushes in the foreground. A text overlay on the image reads 'Malerei' and 'ZEIGE PRODUKTE'. Below the main image are five small thumbnail images showing different artworks. A 'New PRODUCTS' badge is visible in the bottom right corner of the main image area.

www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



facebook

Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 03
März 2014

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

Übung

Gedanken

Geschichte

Buch- & DVD-Tipp

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*„Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen,
wird am Ende beides verlieren.“*

Benjamin Franklin

AKTUELLES

Huflattich

Der Huflattich ist so genügsam, dass er sogar auf reiner Braunkohle wächst. Im zeitigen Frühjahr gehört er zu den ersten Pflanzen, die ihre Blüten entfalten. Oft werden die gelben Huflattichblüten mit Löwenzahn verwechselt, doch beim genaueren Hinschauen erkennt man erhebliche Unterschiede, denn die Huflattichblüte wächst nicht nur auf einem geschuppten Stängel, sondern die Pflanze hat auch gar keine Blätter in der Blütezeit.

Die Heilpflanze hilft bei der Behandlung von allerlei Atemwegserkrankungen wie beispielsweise Asthma, Husten, Bronchitis, Brustfellentzündung, Heiserkeit und Kehlkopfentzündungen. Gute Erfolge haben sich auch bei Appetitlosigkeit, Frühjahrsmüdigkeit, Entzündungen des Verdauungstrakts, Venenentzündungen und entzündlichen Problemen der Haut wie infizierten Wunden, Geschwüren, Pickeln, Furunkeln, Gesichtsrose und leichten Brandwunden gezeigt. Zudem wirkt der Huflattich fiebersenkend.

Möchte man Blätter und Blüten des Huflattichs selbst sammeln, so eignet sich der Mai dafür am besten. Die Pflanze lässt sich zu Tinkturen, Tees, Bädern, Saft und gar Tabak verarbeiten. Letzter erleichtert bei Atemwegserkrankungen die Atmung durch Inhalation.

Ein Fußbad heilt nach einem langen Tag müde und geschwollene Füße.

Die Pflanze hat sich allerdings nicht nur bei Heiserkeit und Husten als wertvoll erwiesen. Auch bei Nerven- und Muskelschmerzen haben die frischen Blätter der Pflanze oder der Saft aus ihnen eine lindernde Wirkung.

Waschungen oder Gesichtsdampfbäder mit Huflattich helfen gegen fettende und großporige Haut. Bei fettendem Haar und Kopfhautschuppen hilft eine Spülung aus Huflattichsud.

Außerdem wird in der Volksmedizin Huflattichtee eingesetzt für die Behandlung von Hautausschlägen, Entzündungen und Wunden, sowie zur Blutreinigung. Zudem haben die Schleimstoffe eine lindernde Wirkung auf Magen-Darm-Beschwerden durch gereizte Schleimhäute. Außerdem werden in der Volksheilkunde die Blüten und Blätter als blutreinigend betrachtet und gegen Skrofulose verwendet.

Für die äußerliche Anwendung zerstößt man die frischen Huflattichblätter. Bei folgenden Beschwerden wird der Huflattich innerlich als Tee eingesetzt, sowie äußerlich als Umschlag oder alternativ Absud aus den Blättern: Brandwunden, Unterschenkelgeschwüre, Venenentzündungen, sowie Schwellungen und Entzündungen bis hin zu Geschwüren. Außerdem kann man den frisch gepressten Saft aus den Huflattichblättern einnehmen. Hierfür vermischt man ihn mit Honig und nimmt pro Tag 1 bis 2 EL ein.

REZEPTE

Huflattichhonig

Zutaten:

400 Blüten Huflattich
1,5 l Wasser
1 große Zitrone
1 kg Zucker

Zubereitung:

Die Zitrone sauber bürsten und in Scheiben schneiden. Huflattichblüten waschen und mit dem Wasser und den Zitronenscheiben ca. 20 Minuten aufkochen. Dabei vorsichtig umrühren. 24 Stunden an einem kühlen Ort stehen lassen.

Durch ein feines Sieb gießen und mit dem Zucker 2-3 Stunden köcheln lassen (Rühren nicht vergessen). Noch heiß in Schraubgläser füllen. Diese Gläser kopfüber aufbewahren. Schmeckt lecker auf einem Butterbrötchen und süßt meinen Tee auf leckere Art bei Erkältungen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Ruhezeit: ca. 1 Tag

Zum Gurgeln bei Erkältungen: Huflattich-Tee

Überbrühen Sie 1 TL getrockneten Huflattich mit siedendem Wasser und seihen Sie den Tee nach 7 Minuten ab. Gurgeln Sie mehrmals täglich mit dem Tee, ohne ihn zu schlucken



ÜBUNG

Gefühle körperlich erleben

Denke an ein bestimmtes Gefühl

Schließe deine Augen

Erforsche wie sich z.B. die Traurigkeit in dir anfühlt. Hängen z.B. deine Schultern und Mundwinkel herab, atmest du anders.

Begib dich mit deiner Aufmerksamkeit in die Region deines Körpers hinein, wo du die Traurigkeit wahrnimmst.

Erlebe diesen Körperzustand bewusst.

Lasse dann deine Aufmerksamkeit vom Körperzustand zum Gefühl wandern.

Erforsche dann weiter, wie es ist sich traurig zu fühlen. Lerne die Traurigkeit als Gefühl kennen. Fühle sie bewusst.

Hole tief Atem und seufze laut aus, um sich von ihr zu lösen.

Denke dann an ein anderes Gefühl, z.B. Wut.

Du brauchst dabei nicht an eine bestimmte Wut denken und brauchst auch gar nicht tatsächlich wütend sein. Denke einfach an Wut und wiederhole diesen Gedanken immer wieder.

Wie fühlt sich dieser Gedanke Wut in deinem Körper an?

Was passiert in deinem Körper?

Ballen sich deine Fäuste, verspürst du einen Druck im Kiefer, eine Anspannung irgendwo im Körper?

Sei in deinem Körper anwesend. Spüre deinen Atem, so wie er eben da ist, in allen Körperteilen, in denen du die Wut registrierst. Lerne diesen Körperzustand Wut kennen.

Verlagere dann deine Aufmerksamkeit auf das Gefühl. Lerne erkennen, wie es ist Wut zu fühlen. Erlebe und fühle sie bewusst.

Löse dich mit einem tiefen Atemzug und einem Seufzer davon und wiederhole das Experiment mit einem anderen Gefühl, z.B. Freude.

Denke an Freude.

Beobachte was in deinem Körper geschieht. Wird dein Atem tiefer, gehen die Mundwinkel nach oben, weitet sich deine Brust, und fühlt sich dein Körper vielleicht leichter an?

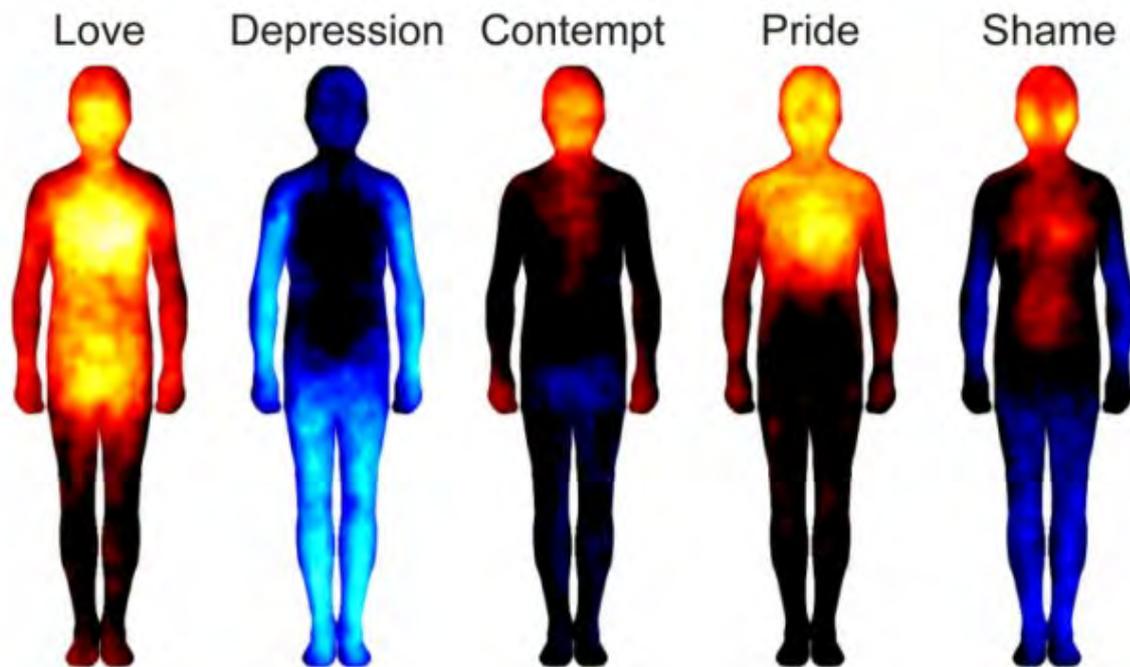
good life

House of Energy - Newsletter

Oder was geschieht bei dir wenn du an Freude denkst?

Beobachte und kommentiere diesen Körperzustand nicht nur, sondern erlebe ihn. Spüre ihn. Sei inmitten dieses Zustands mit deiner Aufmerksamkeit und deinem Atem anwesend.

Nun achte auf das Gefühl und fühle die Freude.



GEDANKEN DES MONATS

Glück durchströmt den ganzen Körper, Stolz nur den Kopf und die Brust. Die Depression lässt den kompletten Leib kalt und schlaff wirken, Traurigkeit bloß die Arme und Beine. Finnische Forscher haben detailliert zusammengetragen, wo im Körper sich welche Emotionen manifestieren.

Glücklich sein wäre also das gesündeste für jeden von uns. Doch wie schafft man es glücklich zu sein. Wenn doch dauernd irgendjemand dafür sorgt dass ich mich ärgern muss, oder ich traurig bin, mich klein fühle, schäme usw.

Das Glück entsteht in uns. Das ist einfach aber war.
Das Glücklich sein ist nur ein Gefühl, nicht eine Tatsache im außen.
Dazu noch genaueres im nächsten Newsletter.

Die meisten Menschen glauben es muss im außen etwas passieren damit man glücklich sein kann.

Doch ist das wirklich so?

Die Gefühle sind in uns. Auch unser Denken steuern wir selber. Wer also außer uns ist für unsere Gefühle und unser Denken verantwortlich?

Mir steht es frei jeden Tag meine Gedanken zu wählen, und so wie ich meine Gedanken wähle, genau so wird mein Körper mit Gefühlen reagieren.
Das sind chemische Reaktionen.

Man könnte jetzt sagen, soll ich mir meine Situation jetzt immer schönreden?
Nein das muss man nicht, und das funktioniert auch nicht. Weil man es nicht von Herzen glaubt.
Doch man kann anfangen seine Blickwinkel zu ändern, mal nach links und rechts zu schauen. Mal was anderes sehen, als bisher.

Gestern war im Fernsehen ein Künstler, der malte nur in grau, in allen verschiedenen Grautönen. Er fragte eine Dame was sie von seinen Bildern halte, sie meinte nur, na ja, ich glaube ich verstehe nicht so viel davon, aber eigentlich fehlt hier die Farbe.
Er meinte nur, man sollte die Welt nicht schöner malen wie sie ist, die Welt ist grau, überall Kriege, Unfälle, Verbrechen, also grau.
Die Dame sagte darauf: „Für mich ist die Welt bunt, ich bin am Bauernhof aufgewachsen und ich sehe alles bunt.“

Für den Maler war die Welt tatsächlich grau und er hat auch recht, mit den Kriegen und Verbrechen, sein Gefühl passt sich seiner Sichtweise an.

Aber auch die Frau hat recht, die Welt ist auch bunt und schön, es gibt wunderbare Ereignisse und liebevolle Situationen, sicherlich genauso viele wie schlechte.
Ihr Gefühl passt sich ihrer Sichtweise an.

Beide haben recht, wie man sieht kann man es sich aber aussuchen, worauf man seine Aufmerksamkeit richtet.

good life

House of Energy - Newsletter

Das Gefühl wird sich demnach richten.

Wichtig dabei ist, ich akzeptiere beide Seiten, ich will keine weghaben, ich entscheide mich nur für eine. Meine eigene Entscheidung, und da gibt es viele am Tag. Der ganze Tag ist deine Entscheidung.

Liebe Grüße
Margit und Peter



Weise Geschichte

Du bekommst, was du denkst Geschichte zum Nachdenken

Ein Mann lebte mit seinem Stand am Straßenrand und verkaufte Würstchen.

Er war schwerhörig, deshalb hatte er kein Radio. Er sah schlecht, deshalb las er keine Zeitung. Und er verkaufte köstliche, heiße Würstchen.

Es sprach sich herum und die Nachfrage stieg von Tag zu Tag. Er investierte in einen größeren Stand, einen größeren Herd und musste immer mehr Wurst und Brötchen einkaufen. Er holte seinen Sohn nach dessen Studium an der Universität zu sich, damit er ihn unterstützte.

Da geschah etwas...

Sein Sohn sagte: "Vater, hast du denn nicht im Radio gehört, eine schwere Rezession kommt auf uns zu. Der Umsatz wird zurückgehen - du solltest nichts mehr investieren!"

Der Vater dachte: "Nun, mein Sohn hat studiert, er schaut täglich Fernsehen, hört Radio und liest regelmäßig den Wirtschaftsteil der Zeitung. Der muss es schließlich wissen."

Also verringerte er seine Wurst- und Brötchen einkäufe und sparte an der Qualität der eingekauften Waren.

Er verringerte seine Kosten, indem er keine Werbung mehr machte. Und das Schlimmste: Die Ungewissheit vor der Zukunft ließ ihn missmutig werden im Umgang mit seinen Kunden.

Was daraufhin passierte? Es ging blitzschnell: Sein Absatz an heißen Würstchen ging drastisch zurück.

"Du hast Recht mein Sohn", sagte der Vater, "es steht uns tatsächlich eine schwere Rezession bevor."

BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Laß dich vom Tao leben: Wu wei in der Praxis von Theo Fischer

Tao für den Alltag Wir alle sind auf der Suche nach einem Weg, der uns Unterstützung im Alltag bringt, der uns hilft, die vielschichtigen Probleme unseres Lebens zu lösen. Dieser Weg kann ganz einfach sein – denn Tao, die chinesische Weisheitsphilosophie, verlangt keine besondere Begabung und keine geistigen Klimmzüge, weder Lustverzicht noch strenge Disziplin. Ernsthaftes Interesse und die Bereitschaft zum Ausprobieren genügen völlig. Und so können Sie erfahren, wie mühelos, spontan, aufregend und erfüllend das Leben sein kann. Wagen Sie den Versuch! Vom Autor des Bestsellers «Wu wei – Die Lebenskunst des Tao»!

ISBN-13: 978-3499606991

good life

House of Energy - Newsletter

Angel & Devil Art

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.

The screenshot shows the homepage of the website 'Angel & Devil Art'. At the top, there is a navigation bar with links for 'Kontakt', 'Impressum', 'Checkout', 'Login', and 'Ihr', along with a shopping cart icon. Below this is a header area with the website logo on the left and contact information (Tel: +43 (0)676 7712863, E-Mail: info@angel-and-devil-art.com) and a search bar on the right. A main navigation bar contains buttons for 'SHOP', 'AKTUELLES', 'ÜBER UNS', 'WEBLINKS', and 'WARENKORB'. The central feature is a large image of a golden Buddha statue with various art supplies like paint tubes and brushes in the foreground. Overlaid on this image is the text 'Malerei' and a button 'ZEIGE PRODUKTE'. Below the main image is a row of five smaller thumbnail images showing different artworks. In the bottom right corner of the main image area, there is a circular badge that says 'New PRODUCTS'.

www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



facebook

Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 04
April 2014

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gedanken

Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*„Jeder Gedanke, den wir denken gestaltet unsere Zukunft.
Die Macht zur Veränderung liegt immer in der Gegenwart.“*

Louise L. Hay

AKTUELLES

Magnesiumspray

Warum ist äußerliche Anwendung besser als eine orale Einnahme?

Magnesiumchlorid wird in Wasser aufgelöst, es entsteht Magnesiumöl, welches durch besprühen der Haut, aufgetragen wird. Es können alle Körperteile besprüht werden.

Als zusätzliches Transportmittel wird DMSO verwendet.

Es werden bis ca. 100% des angebotenen Magnesiums aufgenommen, bei oraler Aufnahme sind es nur ca. 30%.

Da es unbedenklich für das Gewebe ist, kann es besser, rascher konzentrierter in Zellen, Blut, Lymphe, Gewebe und Knochen transportiert werden.

Die Hautspeicher des vorhandenen Magnesiums im Körper von Erwachsenen sind die Knochen (ca. 52%) die Muskeln (ca. 27%), das weiche Bindegewebe (ca. 19,3%), die roten Blutzellen (ca. 0,5%) das Serum ca. 0,3%)

Es wird auch aufgenommen bei bestehenden Resorptionsproblemen, da der gesamte Verdauungsapparat umgangen wird. Das Magnesium gelangt direkt über die Haut in den Blutkreislauf und von dort rasch in die Zellen.

Erhaltung eines gesunden Magnesiumspiegels: täglich 1 x die Gliedmaßen mit Magnesiumöl massieren.

Noch ein Tipp: Nach dem Duschen ist die Haut noch aufnahmefähiger.

Magnesium:

Wirkt auf das Nervensystem

Wirkt auf die Muskelentspannung

Wirkt auf die Bildung aller Proteine im Körper.

GEDANKEN DES MONATS

Das Glück entsteht in uns. Das ist einfach aber war.
Das Glücklich sein ist nur ein Gefühl, nicht eine Tatsache im außen.

Wir glauben dass wir eine Situation brauchen um glücklich sein zu können.
Somit sind wir also abhängig von den äußeren Umständen.
Von Menschen, Situationen usw..

Wenn wir uns abhängig fühlen müssen wir natürlich auch ständig aufpassen, dass überall das richtige passiert.

Wir sind ständig auf der Hut, und versuchen alles zu kontrollieren.

Wir haben so natürlich auch immer eine gute Erklärung für unsere schlechte Laune.
Für unseren Ärger, unsere Sorgen und was uns sonst noch so einfällt.

Fühlen wir uns gut dabei. Wohl eher nicht.

Wäre es nicht schöner wenn wir uns öfter glücklich fühlen könnten?

Wenn Glück in uns entsteht und nicht eine Tatsache im Außen ist, wäre das wohl kein Problem.

Stell dir nur mal vor, du würdest dich den ganzen Tag über gut fühlen und glücklich sein. Wie würde das wohl dein Leben verändern?

Du würdest bestimmt dein gutes Gefühl mit anderen Menschen teilen und das wiederum würde das gute Gefühl noch mehr verstärken.

Wie sehr dein Körper und dein Immunsystem davon profitieren würde ist wohl keine Frage.



Falls du Fragen zu diesem Thema hast kannst du dich gerne bei uns melden.

Liebe Grüße
Margit und Peter

Weise Geschichte

Irische Geschichte

Sein Name war Fleming; er war ein armer schottischer Farmer. Eines Tages, während er versuchte, den Lebensunterhalt für seine Familie zu sichern, hörte er einen Hilfeschrei aus dem nahe gelegenen Moor. Er ließ sein Werkzeug fallen und rannte zu dem Moor.

Er fand dort einen erschreckten Junge, bis zur Taille mit schwarzen Dreck beschmutzt, der schrie und sich abmühte, sich selbst zu befreien.

Farmer Fleming rettete den Burschen vor einem möglicherweise langsamen und grauenhaften Tod. Am nächsten Tag fuhr ein nobler Wagen auf die spärlichen Ländereien des Schotten. Ein elegant angezogener Edelmann stieg aus und stellte sich als der Vater des Jungen vor, den Farmer Fleming gerettet hatte.

"Ich möchte es Ihnen vergelten, dass Sie das Leben meines Sohnes gerettet haben", sagte der Edelmann.

"Nein, ich kann keine Bezahlung annehmen für das was ich tat" winkte der schottische Farmer ab. In diesem Moment kam der eigene Sohn des Farmers aus der Tür der Hütte.

Der Edelmann fragte: "Ist das Ihr Sohn?" - "Ja", antwortete der Farmer stolz.

"Ich schlage Ihnen einen Handel vor: Lassen Sie mich ihm die gleiche Ausbildung zukommen lassen wie meinem Sohn. Wenn der Junge seinem Vater ähnlich ist, wird er zweifellos zu einem Mann werden, auf den wir beide stolz sein können." Und das tat er dann auch. Der Sohn von Farmer Fleming besuchte die besten Schulen, promovierte nach einiger Zeit an der St. Mary's Hospital Medical School in London und wurde weltbekannt als Sir Alexander Fleming, dem Entdecker des Penicillins.

Jahre später wurde der gleiche Sohn des Edelmanns, der aus dem Moor gerettet wurde, von einer Lungenentzündung heimgesucht. Was rettete diesmal sein Leben? Penicillin.

Der Name des Edelmanns? Lord Randolph Churchill.
Der Name seines Sohnes? Sir Winston Churchill.

Wie sagte damals jemand:

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.

Arbeite, als würdest Du das Geld nicht brauchen.

Liebe, als seiest Du niemals verletzt worden.

Tanze, als würde Dir niemand dabei zusehen.

Singe, als würde Dir niemand dabei zuhören.

Lebe als wäre es der Himmel auf Erden.



good life

House of Energy - Newsletter

Angel & Devil Art

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.

The screenshot shows the homepage of the website 'Angel & Devil Art'. At the top, there is a navigation bar with links for 'Kontakt', 'Impressum', 'Checkout', 'Login', and 'Ihr', along with a shopping cart icon. Below the navigation bar is a header area with the website logo on the left, contact information (Tel: +43 (0)676 7712863, E-Mail: info@angel-and-devil-art.com) on the right, and a search bar. A main menu below the header includes 'SHOP', 'AKTUELLES', 'ÜBER UNS', 'WEBLINKS', and 'WARENKORB'. The central part of the page features a large image of a golden Buddha statue with various art supplies like paint tubes and brushes in the foreground. Overlaid on this image is the text 'Malerei' and a button 'ZEIGE PRODUKTE'. Below the main image is a row of five smaller thumbnail images showing different artworks. In the bottom right corner of the main image area, there is a circular badge that says 'New PRODUCTS'.

www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein



GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein
Tel.: +43 (0)676 7712865
info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



House of Energy - Kufstein



yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein
Tel.: +43 (0)676 7712865
info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at





Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 05
Mai 2014

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

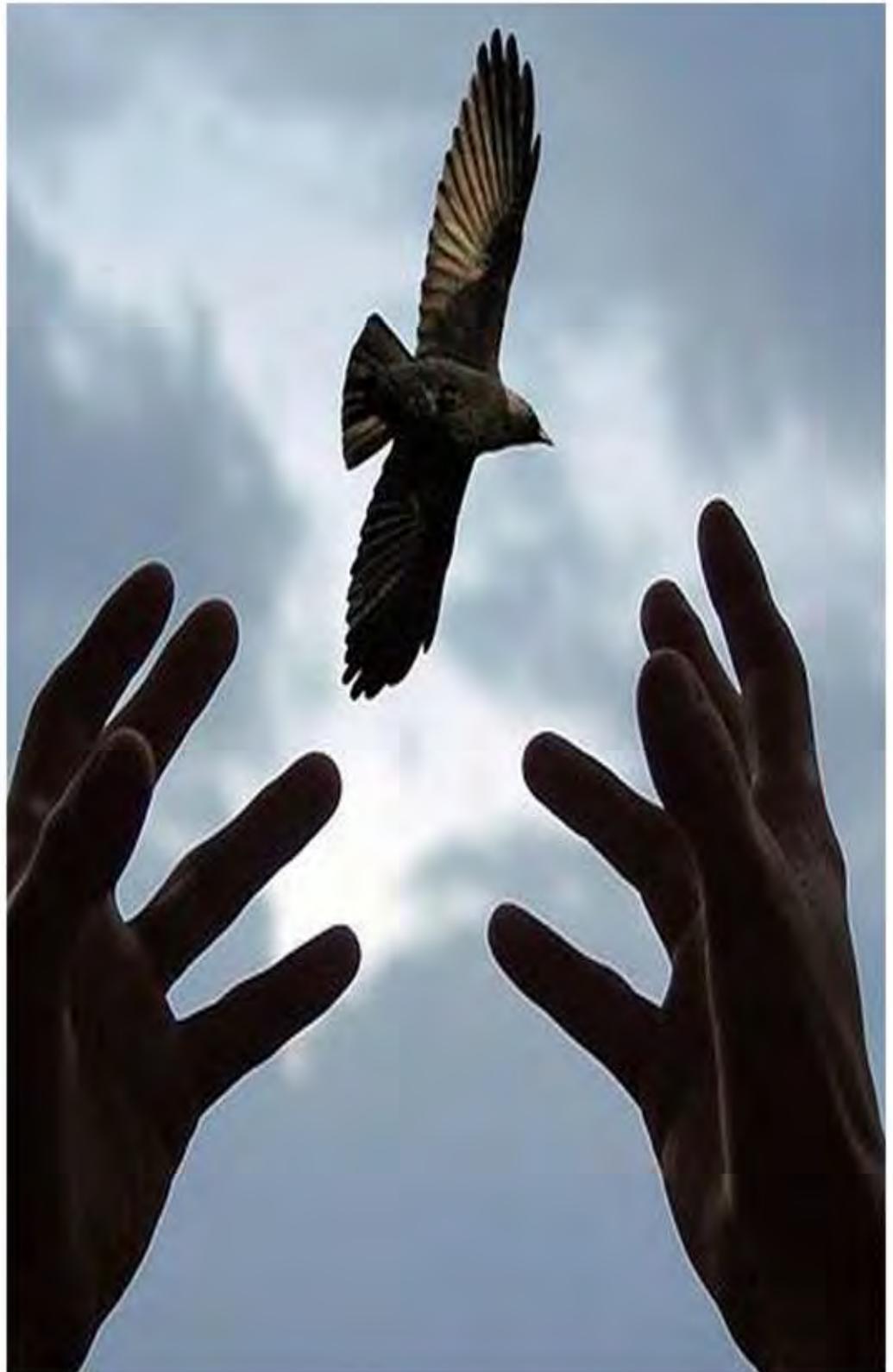
Gedanken

Geschichte

Buch Tipp

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*„Wer die Freiheit aufgibt,
um Sicherheit zu gewinnen,
wird am Ende beides verlieren.“*

Benjamin Franklin

AKTUELLES

Kupfer glänzt auch in unserem Stoffwechsel

Kupfer Schmuck ist nicht nur sehr hübsch, dem Metall werden im Volksmund auch heilende Kräfte nachgesagt.

So soll das Tragen von Kupferarmreifen vor Gelenkserkrankungen schützen.

Es sieht hübsch aus, dieses rotgoldene, leuchtende Metall. Wegen seiner optimalen Dehn- und Leitfähigkeit wird es auch gern in Kabeln verarbeitet.

Die Natur hat dem Element allerdings andere Aufgaben mitgegeben.

Als Bestandteil wichtigster Enzyme ist Kupfer überall im Körper mit den unterschiedlichsten Aufgaben beschäftigt.

Kupfer in der Nahrung

Am meisten Kupfer enthalten Schalentiere, Nüsse, Samen, Gemüse, Leber, vor allem aber unsere wichtigsten Spurenelementlieferanten Getreide und Naturreis. Avocado enthält unter allen Früchten am meisten Kupfer.

Kupfer für äußere Schönheit

Die Zellen des Bindegewebes scheiden nämlich (wenn sie gut genährt sind) ständig ein Kupfer – Protein aus. das wie ein unermüdlicher Webstuhl Kollagen- und Elastin fasern miteinander verschweißt und verknüpft.

Auf diese Weise sorgt Kupfer auch für die elastische Festigkeit aller unserer Blutgefäße.

In der Haut wird das Farbpigment, das uns so schön bräunt, ebenfalls von einem Kupfer Enzym gebaut.

Dasselbe Enzym ist der Farbgeber für unsere Augen und unser Haar.

Wenn unser vorher so schönes blondes, braunes, rotes oder schwarzes Haar auf einmal grau oder weiß wird, fehlen die Pigmente. In manchen Fällen Ursache von Kupfer Mangel, der schließlich auch spontan und kurzfristig auftreten kann. Andererseits hilft Kupfer auch beim Abbau überschüssiger Hormone, wie beispielsweise Histamin: dieser Eiweißstoff ist für lästige Schwellungen und Rötungen bei Entzündungen verantwortlich. Das Element wagt sich aber auch in die Höhle der Löwen nämlich mitten hinein in die Energiebrennkammern unserer Körperzellen.

Dort ist es Bestandteil eines Enzyms, das Biochemiker überhaupt als allerwichtigstes Enzym auf der Welt bezeichnen.

Es ist nämlich Schaltstelle des explosiven Elektronentransports und ermöglicht die Bildung des Energiemoleküls ATP. Je mehr ATP zu. B. in unseren Muskeln steckt, desto kraftstrotzender sind wir, und desto besser sind wir drauf.

Das Enzym mit seinen Kupfer Anteilen ist verständlicherweise am höchsten in Herzmuskel und Gehirnzellen konzentriert, die ja nun auch tagaus, tagein am meisten leisten müssen.

Kupfer für die innere Lebensfreude

Glück, jubelnde Lebensfreude, Euphorie, Begeisterung, Entzücken sind übrigens auch im Prinzip ganz simple biochemische Vorgänge, aufgebaut auf Eiweiß und Enzyme. Da gibt es im Gehirn und im Nervensystem einen Nervenleit- oder Nervenreizstoff (Neurotransmitter) mit der Bezeichnung „Dopamin“, der uns in eine friedlich-heitere, harmonische Stimmung versetzt.

Dopamin ist aber auch die Vorstufe eines andren Nervenleitstoffs, nämlich des Noradrenalins, des eigentlichen Happy – Machers. Für den Stoffwechsel ist es ein Klacks, innerhalb von Zehntelsekunden in Milliarden Gehirn und Nervenzellen aus Dopamin Noradrenalin zu machen, also unsere Stimmungslage von behaglicher Zufriedenheit zu optimistischer Begeisterung zu steigern. Dazu wiederum ist allerdings ein Enzym notwendig, das (so ganz genau weiß man es nicht) zwei oder vier, wahrscheinlich aber acht Kupfer Atome enthält.



REZEPTE

Insektenabwehr

Potpourri gegen fliegende Plagen

Hier bietet sich eine einfache Möglichkeit, lästige Insekten abzuwehren und sich vor deren Stichen zu schützen. Salbei, Rosmarin und Wermut enthalten Kampfer und andere ätherische Öle, die Insekten vertreiben.

2 EL getrocknete Rosmarinblätter
2 EL getrocknete Wermutblätter
2 EL getrocknete Salbeiblätter

Die Blätter von den Pflanzen pflücken und fein zerstoßen oder schneiden. In einer flachen, weiten Schüssel vermischen und an einen warmen Ort im Zimmer aufstellen, damit sich die Öle entfalten können.

Haltbarkeit

Mindestens einen Monat oder bis das Aroma verschwunden ist.

Wenn man will dass es schöner aussieht gibt man noch ein paar Rosenblätter dazu.



GEDANKEN DES MONATS

Freiheit

Freiheit ist wiederum ein Wort das wir alle kennen, die meisten von uns glauben sogar dass sie es nicht besitzen, oder zu wenig davon haben.

Sprüche ich brauche mal Zeit für mich, oder ich habe nie Zeit für mich, ich habe keine Zeit, usw. Wer kennt diese Sprüche nicht.

Doch überlegen sie mal was Freiheit wirklich ist.

Nehmen sie sich einen Augenblick Zeit, setzen sie sich zurück schließen sie die Augen und fragen sie sich was ist Freiheit.

Freiheit hat jeder von uns, sobald er von zuhause ausgezogen ist, selbstständig wurde, ein eigenes Leben anfang, von da an hat man auch Freiheit, aber auch Eigenverantwortung.

Freiheit und Eigenverantwortung gehören für mich zusammen.

Solange ich für mich keine Eigenverantwortung übernehmen will, ist es auch nicht möglich wirkliche Freiheit zu erlangen. Ich glaube viel zu viel tun zu müssen, um etwas zu bekommen von dem ich glaube dass ich ohne es nicht leben könnte.

Dass ich es nicht schaffen würde. (Tief sitzende Glaubensmuster von denen man sicher jederzeit befreien kann)

Noch mal zu den Sätzen ich brauche mal Zeit für mich. Was heißt das, für wen ist denn die Zeit von dem Moment an wo sie am Morgen die Augen aufschlagen?

Das ist doch ihre Zeit, oder?

Also liegt es an ihnen wie sie ihre Zeit leben. Ihre Freiheit sich zu entscheiden wie sie das machen wollen.

Wenn sie natürlich schon am Morgen die Augen aufschlagen und sich sagen, oh, Gott was ist denn heute alles, ach ich muss mir mal Zeit für mich nehmen, dann werden sie es auch so empfinden und nach diesem Gefühl handeln.

Versuchen sie mal, am Morgen die Augen aufzumachen und dankbar für die nächsten 24 Std. zu sein, die sie sich einteilen können wie sie wollen.

Ja wie sie wollen, auch wenn man arbeiten geht, man muss nicht, (oh Gott ich sehe sie richtig vor mir wie sie den Kopf schütteln, und sagen sicher muss ich, wie kann ich denn sonst leben) ich sage sie müssen nicht, sie könnten auch anders leben, doch sie haben sich entschieden so zu leben, und dafür gehen sie wohin wo sie für ihre Dienste entlohnt werden. Geben und nehmen.

good life

House of Energy - Newsletter



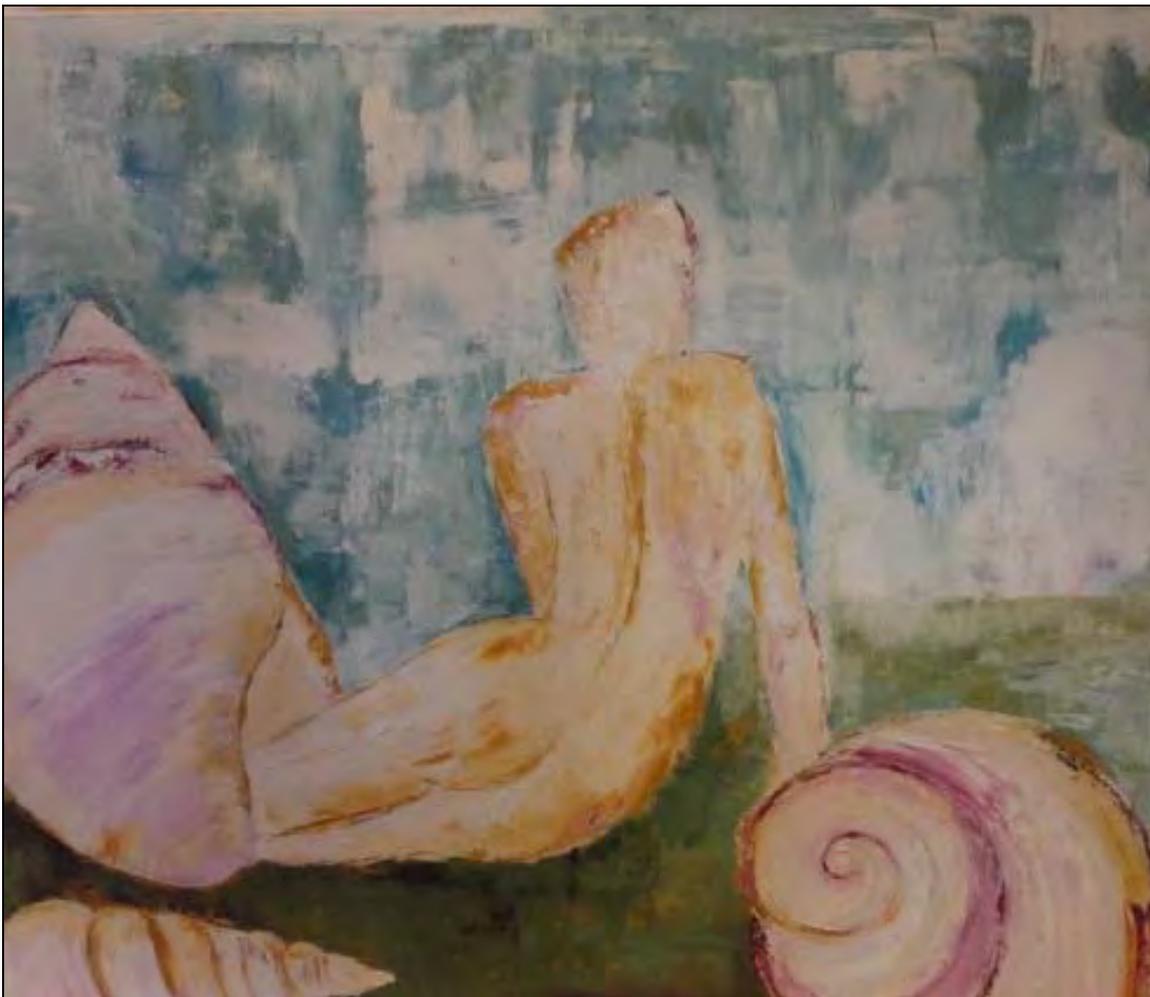
Falls du Fragen zu diesem Thema hast, dir immer wieder die gleichen Situationen passieren, dein Körper schon darunter leidet, kannst du dich gerne bei uns melden.

Liebe Grüße
Margit und Peter

Weise Geschichte

Dornröschen's Tao

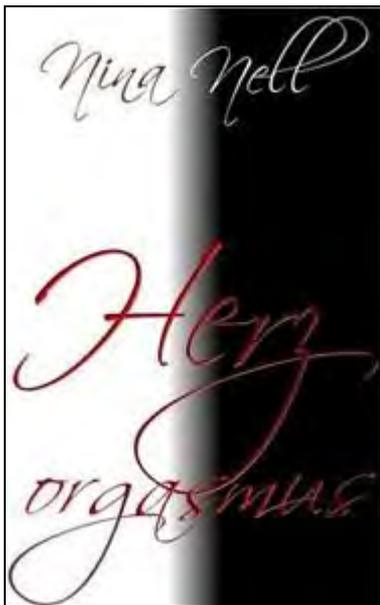
Viele Jahre hatte Dornröschen geschlafen, jetzt wird sie wach.
Sie schaut sich um, aber sieht niemand, der sie retten möchte. Sie schläft wieder ein.
Jahre gehen vorbei und eines Tages erwacht sie wieder.
Sie schaut nach links, nach rechts, nach hinten und nach vorne, aber es ist keiner da,
kein Prinz, kein Junker und auch kein Gärtner mit einer Heckenschere.
Dornröschen legt sich wieder hin und schläft ein.
Schließlich wird sie zum dritten Mal wach.
Sie öffnet ihre Augen, aber noch immer sieht sie niemanden.
Da sagt sie zu sich selbst: „So, jetzt ist es aber genug!“
Sie steht auf und ist frei!



Bildquelle: www.angel-and-devil-art.com

BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Aina - Herzorgasmus von Nina Nell

Aina ist ein guter Mensch. Das war sie schon immer. Doch als sie versehentlich einen Mann ermordet, bricht eine Seite aus ihr heraus, die sie ihr Leben lang nicht nur in sich selbst, sondern auch in der ganzen Welt stetig bekämpft und abgelehnt hat. Ihre Tat konfrontiert sie nicht nur mit ihrer eigenen Schattenseite, sondern mit dem Schatten der Welt - dem leibhaftigen Bösen. Dass dieses Wesen, der Teufel persönlich, schon seit ihrer Kindheit ein Teil ihres Lebens ist und schon vor langer Zeit einen Pakt mit ihrer Familie geschlossen hat, wird ihr erst klar, als sie schon längst in seinem Bann gefangen ist. Doch eine Befreiung scheint unmöglich. Zu groß und zu heiß ist das leidenschaftliche Feuer, das er in ihr entfacht und zu interessant die dunkle und unbekannte Seite ihrer Seele. Ihr Abenteuer führt sie jedoch zu einer Erkenntnis, die nicht nur ihr Leben, sondern den Lauf der Welt für immer verändert. Denn die Vereinigung von Licht und Schatten, von Gut und Böse, hat schon immer eine Apokalypse ausgelöst. Und dieses Mal beginnt sie im Kreise einer Familie. "Aina - Herzorgasmus" ist der Vorspann der größten und gefährlichsten Familiensaga, die der Teufel je erdulden musste.

ISBN-13: 978-3732240036

good life

House of Energy - Newsletter

Angel & Devil Art

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.

The screenshot shows the homepage of the website 'Angel & Devil Art'. At the top, there is a navigation bar with links for 'Kontakt', 'Impressum', 'Checkout', 'Login', and 'Ihr', along with a shopping cart icon. Below this is a header area with the website logo, contact information (Tel: +43 (0)676 7712863, E-Mail: info@angel-and-devil-art.com), and a search bar. A main navigation menu includes 'SHOP', 'AKTUELLES', 'ÜBER UNS', 'WEBLINKS', and 'WARENKORB'. The central feature is a large image of a golden Buddha statue with various art supplies like paint tubes and brushes in the foreground. A text overlay on the image reads 'Malerei' and 'ZEIGE PRODUKTE'. Below the main image is a row of five smaller thumbnail images showing different artworks. In the bottom right corner of the main image area, there is a circular badge that says 'New PRODUCTS'.

www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



facebook

Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 06
Juni 2014

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

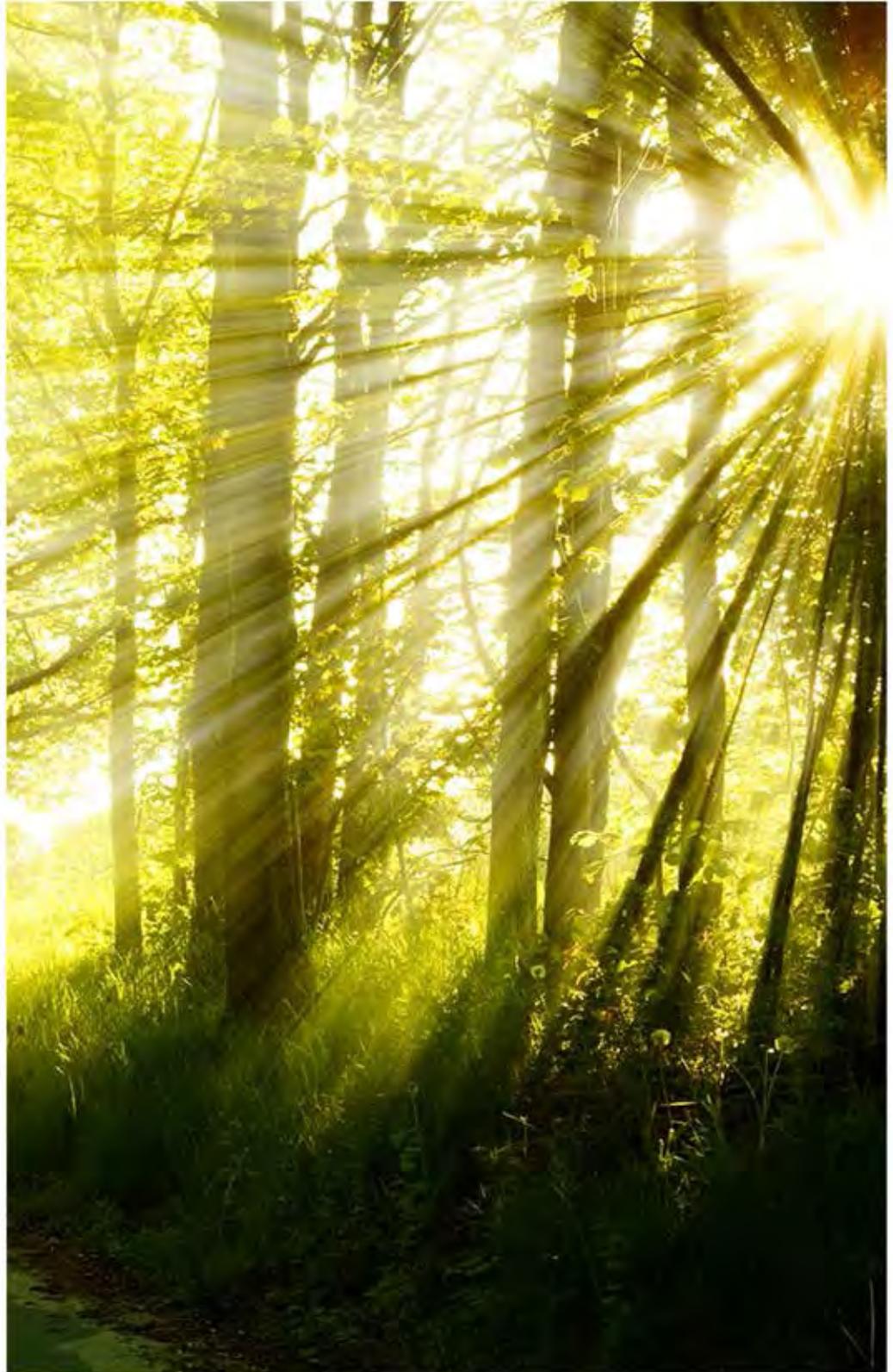
Gedanken

Geschichte

DVD Tipp

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*„Es ist mir gleichgültig was andere von mir und meinem Tun halten,
aber es ist mir absolut nicht gleichgültig was ich von mir und meinem Tun halte.
Das ist Charakter*

Theodor Roosevelt

AKTUELLES

HONIG

Das Hausmittel Honig ist ein anerkannter Bakterienkiller. Gegen Sinusitis, die chronische Entzündung der Nebenhöhlen, hilft er besser als Antibiotika.

In der Naturheilkunde vieler Kulturen spielt Honig seit jeher eine bedeutende Rolle. Ein Honigpflaster lässt zum Beispiel Wunden besser heilen. Hierzulande schätzen die Menschen Honig in heißer Milch als Mittel gegen Erkältungsbeschwerden. Die antibakterielle Wirkung von Honig konnten inzwischen auch verschiedene Studien nachweisen.

Kanadische Forscher haben herausgefunden, dass das süße Naturprodukt sogar gegen chronische Sinusitis helfen kann: Honig attackiert den sogenannten Biofilm, der die Entzündung der Nebenhöhlen zu einer schwer therapierbaren Krankheit macht. Diese Lebensgemeinschaft verschiedener Bakterien auf einer dünnen Schleimschicht widersetzt sich jeder Antibiotikabehandlung, sodass eine Entzündung immer wieder aufflackert.

Honig attackiert auch resistente Bakterien

Die HNO-Experten um Talal Alandjani von der Universität Ottawa brachten im Labor eine Reihe Bakterienfilme verschiedener Zusammensetzung mit Honig in Kontakt, darunter vor allem Staphylococcus aureus und Pseudomonas aeruginosa. Beide Bakterien sind weitverbreitet, für zahlreiche Infektionen verantwortlich und einige Stämme sind resistent gegen die gängigen Antibiotika. Die Honigbehandlung tötete in jeder einzelnen Probe mehr Bakterien ab als die zum Vergleich eingesetzten Antibiotika. Die HNO-Experten sehen daher in Honig ein potentes Mittel gegen therapieresistente Nebenhöhlenentzündungen, möglicherweise in Salbenform.

Übrigens: Gegen Erkältungen sollte man kaltgeschleuderten Honig besser pur auf der Zunge zergehen lassen, als ihn in sehr heißer Milch auflösen. Denn große Hitze kann den antibakteriellen Effekt zumindest mindern oder gar zerstören.

Auch für die Mitte des Menschen gilt der Honig als sehr stärkend.

In der westlichen Medizin gilt die Milz nicht als lebensnotwendig und findet somit wenig Beachtung. Ganz anders in der chinesischen Medizin. Dort spielt die Milz eine zentrale Rolle für die Gesundheit.

Eine schwache Milz macht den Menschen auch als Sicht der chinesischen Medizin nachdenklich und grüblerisch, während eine kräftige Milz ihn in sich ruhend, genussfähig und gesellig stimmt.

Aus der Sicht der traditionellen, chinesischen Medizin stärkt man die Milz mit süßen Lebensmitteln. Damit ist aber nicht Zucker gemeint, sondern Lebensmittel, die süß im Geschmack sind. Zum Beispiel gekochtes Getreide, Karotten, Nüsse, Äpfel oder Honig.

REZEPTE

Hirse – Oliven – Auflauf

Für 4 Personen

Zutaten:

- 30 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Hirse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Lauch
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Oregano, Thymian
- 20 Rapunzel grüne Oliven ohne Stein
- 2 Eier
- 50 ml Milch
- 100 ml Sahne
- ger. Muskatnuss, schw. Pfeffer
- 1 Meersalz
- 50 g Käse, gerieben

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten. Hirse in Gemüsebrühe ca. 30 Minuten garen.

Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Knoblauch abziehen und klein würfeln. Lauch putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch, Lauch und Paprika in heißem Olivenöl anbraten, Oregano und Thymian zugeben. Oliven halbieren und mit dem Gemüse unter die Hirse mischen.

Hirsemasse in eine gefettete Auflaufform füllen. Eier mit Milch, Sahne und Gewürzen verrühren, auf der Hirse verteilen und mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 40 Minuten überbacken.



GEDANKEN DES MONATS

Perfekt

Jeder von uns, oder sagen wir fast jeder von uns kennt es, so wie du jetzt bist, bist du nicht richtig. Es wäre schön, wenn du dich hier noch mehr anstrengen könntest, oder dort nicht so auffällig sein könntest.

Richte deine Haare, zieh dich besser an, schminke dich mehr oder weniger, all diese Sätze habe wir gehört.

Doch wie sieht es jetzt aus, laufen diese Sätze immer noch in unserem Denksystem ab?

Hör mal genau hin, was es da denkt?

Denkt es, heute siehst du aber wieder perfekt aus, oder das habe ich gut gemacht?

Oder denkt es, da hätte ich mich aber noch mehr anstrengen können, oder Wahnsinn, wie sieht denn mein Bauch aus, ist wieder mal an der Zeit etwas zu tun, warum bin ich so dick, andere sind viel schöner. Oder meine Falten werden auch immer mehr, meine Freundin ist auch so alt und hat noch keine.

Vielleicht, auch ich bin nicht sportlich genug, ich kann nicht so gut kochen wie andere, usw.

Kommt dir das bekannt vor? Hör mal genau hin, das ist meist die Kritik die du von deinen Eltern gehört hast und worüber du dich maßlos aufgeregt hast, oder dich noch heute ärgerst.

Du hast das gut übernommen, wenn sie dich jetzt nicht kritisieren machst du es selber. Bravo.

Doch warum?

Wie kommt man darauf dass man jetzt anders aussehen soll, oder sein soll wie man gerade ist? Warum glaubt man das man so wie man jetzt ist nicht perfekt ist?

Man lebt jeden Tag so wie es einem möglich ist, und steht nicht am Morgen auf und überlegt sich wie man sich wohl absichtlich schlecht kleidet, oder absichtlich seine Arbeit schlecht macht.

Die große Frage die man sich aber stellen sollte, was ist perfekt?

Wie sollte man sein, dass man perfekt ist, und wer sagt was perfekt ist?

Solange ich diesen Perfektionismus hinterherjage, werde ich ihn nie finden. Denn er ist in mir. So wie ich gerade bin, bin ich perfekt.

Nicht falsch zu verstehen mit überheblich, ich bin besser als andere, nein ich bin perfekt und auch der andere ist jetzt im Moment so wie er ist perfekt, keiner ist besser als der andere.

Diese Einstellung würde uns viel Druck und Anstrengung nehmen. Man könnte diese Energie in die Dinge stecken die einem wirklich wichtig sind.

"Sieh immer das Positive im Menschen, denn jeder hat seine eigene Geschichte. Niemand ist perfekt, doch perfekt wäre es, wenn jeder so akzeptiert wird, wie er ist."

Falls du Fragen zu diesem Thema hast, dir immer wieder die gleichen Situationen passieren, dein Körper schon darunter leidet, kannst du dich gerne bei uns melden.

Liebe Grüße
Margit und Peter

Weise Geschichte

Die PERFEKTE WELT

Einst wurde eine Geschichte erzählt, die niemandem der sie hörte, jemals wieder aus dem Kopf ging: Am Marktplatz war, wie so oft großes Gedrängel. Doch nicht wie sonst, um besonders günstige Hühner oder Lebensmittel zu kaufen, sondern um zuzuhören. Ein junger Mann stellte sich auf ein Podium und erzählte rasch in die Menge: „In meiner perfekten Welt gibt es keine alten Menschen, nur junge, hübsche Weiber und kräftige Burschen. Früh des Morgens steht man auf und isst, dann soll man seine Arbeiten bis zum Mittag erledigt haben und des Abends geht man in ein gutes Wirtshaus um dort zu essen. Die Straßen sollen ausgebaut sein, die Bäume und Sträucher vernichtet.

In meiner perfekten Welt gibt es nur eine einzige Pflicht, nämlich es sich gut gehen zu lassen.“ Als nächstes kam eine Frau auf die Erhöhung, sie berichtete in ihrer perfekten Welt gäbe es viel Natur, keinen Krieg und gutes Essen. Und als sie mit ihrer Rede geendet hatte, und herunter gestiegen war, ging ein alter Mann auf das Podium zu.

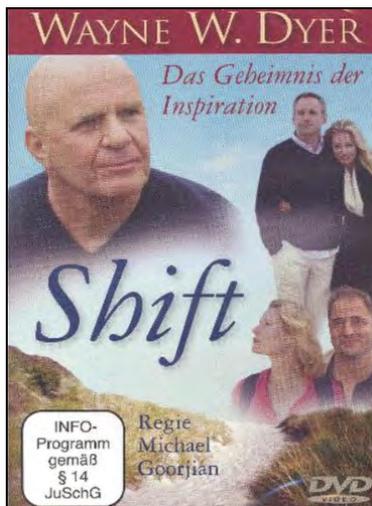
Er hatte nur noch wenig weißes Haar, war sehr dünn und holprig unterwegs. Zwei Männer und zwei Frauen halfen ihm auf das Plateau zu kommen. Sofort fing er an zu reden, aber nicht mit einer Mäusestimme wie man es erwartet, nein er redete laut und deutlich: „Meine perfekte Welt ist diese in der ich lebe.

Auch wenn ich zu dumm war, dies zu erkennen. Jetzt bin ich zu alt, ich bin krank und werde noch heute sterben. Als ich aufwuchs war der Krieg gerade gewonnen, ich hatte ein Leben in Fülle und Hülle: Grüne Wiesen, hohe Bäume, sauberes Wasser, viele Tiere. Ich begann eine Arbeit als Schreiner und erhielt regelmäßig Geld. Dabei habe ich auch meine Frau kennengelernt. Gott, habe ich dieses Weib geliebt! Wir heirateten und bekamen drei Kinder. Sie hat mein Leben so unendlich glücklich gemacht. Als sie vor ein paar Monaten starb, ist auch ein Großteil von mir gestorben und jene Krankheit, an der ich nun bald sterben werde, begann in mir zu wachsen.

Ich hatte glückliche 63 Jahre zu leben und jetzt erst als alter Narr erkenne ich, was ich hatte in meinem Leben. Ich bitte euch, meine Freunde, seid nicht solche Narren und verschließt eure Augen vor der Schönheit des Lebens. Was würde ich nur geben, wenn ich noch einmal drei Jahre hätte und mich für einen einzigen Augenblick im Wasser spiegeln oder mich ohne Schmerzen ins Gras legen könnte.“ Mit diesen Worten fiel der Mann um und war tot.

BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



DVD: Shift - Das Geheimnis der Inspiration

Shift - das ist der eine entscheidende Augenblick, in dem das Leben plötzlich eine andere Wendung nimmt...

Sehenswerte romantische Komödie, in der Hollywood-Regisseur Michael Goorjian zwei Paare und ein Filmteam mit der Inspiration des Lebenshilfe-Bestsellerautors Wayne Dyer konfrontiert, und uns auf humorvolle Weise den Quantensprung in eine neue Weltsicht miterleben lässt.

ASIN: 3793421767

good life

House of Energy - Newsletter

Angel & Devil Art

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.

The screenshot shows the homepage of the website 'Angel & Devil Art'. At the top, there is a navigation bar with links for 'Kontakt', 'Impressum', 'Checkout', 'Login', and 'Ihr', along with a shopping cart icon. Below the navigation bar, the website's logo 'Angel & Devil Art' is displayed on the left, featuring silhouettes of an angel and a devil. On the right, contact information is provided: 'Tel: +43 (0)676 7712863' and 'E-Mail: info@angel-and-devil-art.com'. A search bar with the placeholder text 'Suchen...' and a magnifying glass icon is also present. Below the contact information, a horizontal menu contains the following items: 'SHOP', 'AKTUELLES', 'ÜBER UNS', 'WEBLINKS', and 'WARENKORB'. The main content area features a large image of a golden Buddha statue in a meditative pose, surrounded by various art supplies like paint tubes and brushes. Overlaid on the bottom left of this image is the text 'Malerei' and a blue button labeled 'ZEIGE PRODUKTE'. Below the main image, there is a row of five small thumbnail images showing different artworks. In the bottom right corner of the main content area, there is a circular badge that says 'New PRODUCTS'.

www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein



GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein
Tel.: +43 (0)676 7712865
info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



House of Energy - Kufstein



yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein
Tel.: +43 (0)676 7712865
info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at





facebook®

Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 07
Juli 2014

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Rezepte

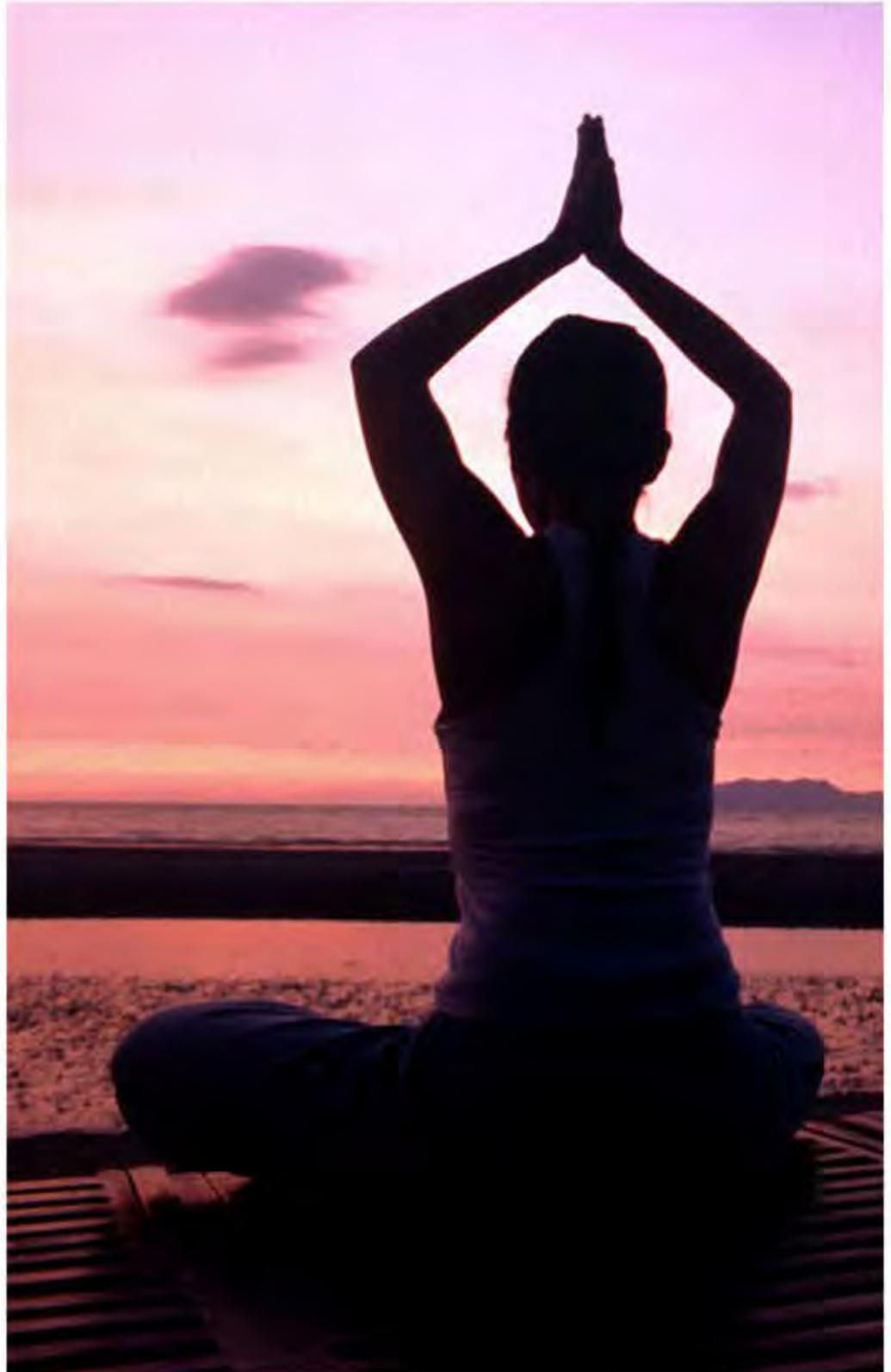
Gedanken

Buch Tipp

Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

„Die Gegenwart allein ist das, was immer da ist und unverrückbar feststeht.“

Arthur Schopenhauer

AKTUELLES

Yoga effizienter Muskelaufbau

Vielen Menschen glauben, dass **Yoga nur aus Entspannung, Meditation, Atemübungen** sowie bestimmten **Stretching-Methoden** besteht. Heute werden die Yoga-Übungen aber auch für einen **effizienten Muskelaufbau** eingesetzt.

Ein dynamisches, kraftvolles Yoga kann die **Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer** und **Koordination des Körpers** fördern. Dabei werden leichte und anstrengende Körperhaltungen ausgeführt, bei denen die Muskeln dauerhaft angespannt werden. Diese Muskelanspannungen haben denselben Effekt, wie das kurzfristige Anspannen der Muskeln beim Heben von Hanteln und Gewichten. Auch beim Kampfsport werden Arme und Beine in den einzelnen Bewegungsabläufen kurz angespannt, damit die Stabilität der Körperhaltung gefördert wird. Das Anspannen der einzelnen Muskeln stärkt zusätzlich **Bänder- und Sehnen**, was zu einem straffen und durchtrainierten Aussehen führen kann. Wird die Übung mit einer korrekten Atemtechnik durchgeführt, so kann das Muskelgewebe mit genügend Sauerstoff versorgt werden. Je länger die Anspannung erfolgt, desto anstrengender wird die Übung, was zur Folge hat, dass der Muskel sich diesem stärkeren Widerstand anpassen muss. Dies führt dazu, dass unbewusst ein Muskelaufbautraining entsteht, das mit der Zeit ein straffes und durchtrainiertes Aussehen mit sich bringt.

Falls sie sich noch nie entscheiden konnten Yoga zu probieren und immer wieder eine Ausrede gefunden haben, habe ich hier einige erklärt.

1. **Yoga können nur sehr gelenkige Menschen ausüben.** Das stimmt nicht, ganz im Gegenteil. Gerade Menschen, die sehr ungelenkig sind, sollten mit Yoga beginnen. Denn der Grund, Yoga auszuüben, ist nicht, dass man gelenkig ist. Vielmehr beginnt man mit Yoga, um gelenkiger zu werden. Natürlich dauert das einige Zeit – aber Sie werden merken, wie sich Ihre Fähigkeiten verbessern und Sie immer beweglicher werden. Vor allem schaffen sie Platz rund um ihre Gelenke, so können sie jede normale Bewegung ausführen ohne dass ihre Gelenke in der Gelenkspfanne scheuern und sämtliche Nerven einklemmen.
2. **Yoga ist nur etwas für Menschen, die kein Übergewicht haben.** Nein, Sie müssen nicht schlank sein, um Yoga auszuüben. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass Menschen, die mit Yoga beginnen und übergewichtig sind, nach und nach schlanker werden.
3. **Yoga ist langweilig.** Dazu muss man es mal probieren um herauszufinden ob es wirklich so ist.
4. **Yoga ist ein typischer Frauensport.** Das ist nicht richtig – vielmehr wurde Yoga einst von Männern entwickelt und jahrhundertlang auch von ihnen ausgeübt. Viele der bekanntesten Yogalehrer sind Männer.
5. **Yoga verhilft zu einem erfüllteren Sexualleben.** Yoga verhilft zu einem beweglichen Menschen und das Becken wird besser durchblutet. Allein diesen verhilft sicherlich zu einem Sexualleben das man mehr genießen kann.

- 6. Yoga ist nichts für Menschen über 40 Jahre.** Gerade für ältere Menschen ist Yoga besonders gut geeignet. Denn es sorgt dafür, dass Sie gelenkiger werden bzw. bleiben. Zudem werden im Knie- und Fußbereich sowie an der Wirbelsäule Muskeln aufgebaut. Diese sorgen dafür, dass Sie im Alltag besser Balance halten können. Sie beugen auf diese Art Verletzungen vor. Hinzu kommt, dass Yoga ganz automatisch Ihr Aussehen verbessert. Denn mehr Muskeln sorgen dafür, dass Sie aufrechter gehen und jünger aussehen. So stärkt der Sport zusätzlich Ihr Selbstbewusstsein: Wer möchte nicht gerne jünger aussehen?
- 7. Yoga ist nur Gymnastik, die keine Muskeln aufbaut.** Das Gegenteil ist der Fall. Zwar stimmt es, dass Yoga-Übungen in erster Linie den Eindruck harmloser Gymnastik machen. Zudem sind einige von ihnen inzwischen Teil von Stretching-Einheiten. Der Unterschied zur Gymnastik: Yoga dehnt nicht nur die Muskeln. Im Gegenteil: Es sorgt dafür, dass neue Muskeln ausgebildet werden. Hinzu kommt, dass Yoga auch eine meditative Komponente aufweist.

Für Yogakurse können sie sich bei uns melden.

Wir bieten 2-3 mal wöchentlich Yogastunden mit Meditation an. In unseren Yogastunden wird darauf geachtet dass sie die Bewegungen anatomisch richtig ausführen.(Egal wie eingeschränkt jemand ist).

Falls sie Interesse haben setzen sie sich mit uns in Verbindung.
Margit und Peter



REZEPTE

Ravioli mit Schafskäse gefüllt

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 4 Eigelb, 2 EL Olivenöl
- 1 Salz
- 200 g Schafskäse
- 200 g Frischkäse
- 1 Ei
- 1 EL | Pesto Rosso
- 1/2 Bd. Basilikum
- 1-2 TL Honig
- **Außerdem:** Runder Ausstecher (ca. 6 cm Durchmesser)

Zubereitung:

Mehl, Eigelb und Olivenöl mit 1/2 TL Salz und 7-8 EL Wasser zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Std. ruhen lassen.

Schafskäse fein zerkrümeln und mit Frischkäse, Eigelb und Pesto verrühren. Basilikum waschen, trockenschütteln und fein hacken. Unter die Masse rühren und alles mit Honig abschmecken.

Teig in 3 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück halbieren und mit einem Nudelholz zu einer langen, dünnen Bahn ausrollen. Eiweiß verquirlen und 1 Bahn des Nudelteigs dünn damit bestreichen. Von der Füllung mit einem Teelöffel kleine Häufchen in regelmäßigen Abständen auf den Teig setzen. Zweite Teigbahn darüber legen und den Teig zwischen den Häufchen gut andrücken.

Mit einem runden Ausstecher (ca. 6 cm Durchmesser) Ravioli ausstechen und nebeneinander auf ein mit Grieß bestäubtes Backblech legen. Mit den restlichen Teigstückchen ebenso verfahren. Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.



GEDANKEN DES MONATS

Wie schwer ist das Leben?

Diese Geschichte veranschaulicht es uns sehr schön, das Leben ist immer so schwer wie wir uns selber dazu entscheiden. Das mag für manche jetzt sehr hart klingen, doch wer wenn nicht wir entscheiden darüber wie schwer das Leben ist.

Welche Last wir uns auf die Schulter legen bleibt Schlussendlich uns überlassen. Auch wie wir die Dinge bewerten hängt von uns ab.

Jeder von uns kennt Situationen im Leben die uns nicht sonderlich gefallen, die wir gerne anders hätten. Wir bemühen uns immer wieder aufs Neue die Situation im außen zu ändern. Doch hat es wirklich schon mal auf Dauer geklappt?

Meist ist es so das eine andere Situation ins Leben kommt, die wiederum dasselbe Gefühl in uns auslöst.

Diese sogenannte unangenehme Situation ist eigentlich nur eine Situation, die Bewertung darüber liegt an uns. In dem Moment wo wir sie weghaben wollen, kämpfen wir gegen etwas an was gerade da ist. Außer dass es uns enorm viel Energie kostet gegen etwas zu kämpfen was gerade so ist wie es ist, passiert nicht viel. Oder doch – DAS LEBEN WIRD SCHWER UND ANSTRENGEND.

Wenn das Leben dann anstrengend und schwer ist, reagieren wir auch so und senden auch ebenfalls solche Schwingungen aus.

Die ausgesendete Schwingung spüren andere Menschen und auch Tiere und wir ziehen dann wiederum nur solche Situationen an die uns unseren eigenen Zustand spiegeln.

Ein Kreislauf, eine Spirale.

Es wäre mal ein Versuch wert, anders auf die unangenehme Situation zuzugehen. Mal was Neues zu versuchen, sehen was dabei rauskommt.

Vielleicht sagen sie jetzt ABER, doch denke an die Geschichte.

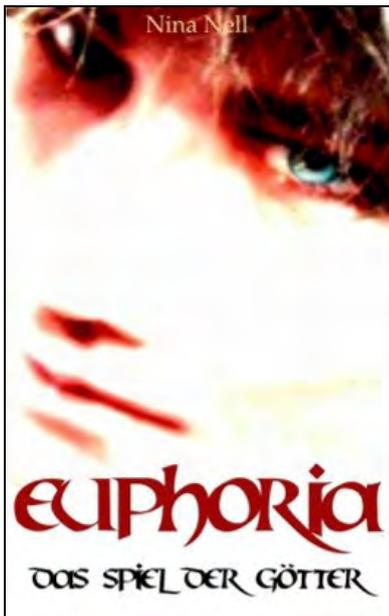
Doch der alte Mann hob die Hand: "Dieses "Aber", mein Sohn, wiegt allein schon eine Tonne..."

Falls du Fragen zu diesem Thema hast, dir immer wieder die gleichen Situationen passieren, dein Körper schon darunter leidet, kannst du dich gerne bei uns melden.

Liebe Grüße
Margit und Peter

BUCH- , DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Euphoria - Das Spiel der Götter von Nina Nell

Lucy Meier: arm, krank und unglücklich, wird durch ein zunächst erschreckendes Ereignis aus ihrem festgefahrenen Leben gerissen und in ein Abenteuer gestürzt, das ihre gesamte Weltanschauung ins Wanken bringt. Durch einen Unfall wird ihr Energiefeld so weit erhöht, dass sich ihre Gedanken und Gefühle sofort auf die Realität auswirken. Sie werden Wirklichkeit! Fortan muss sie lernen sich zu kontrollieren, um nicht versehentlich Dinge zu erschaffen, die sie nicht will. Als sich dann weitere Fähigkeiten in ihr zeigen und sie zu allem Überfluss auch noch vom Militär gejagt wird, scheint diese Aufgabe jedoch fast unmöglich. Glücklicherweise ist da aber noch Nikolas Key, ihr seltsamer Begleiter, der ihr alles über das Gesetz der Anziehung beibringt - das einzige Gesetz, das sie kennen muss, um mit diesen Fähigkeiten umgehen zu können. Doch Nikolas birgt ein unglaubliches Geheimnis und es scheint, als verfolge er dasselbe Ziel, wie das Militär. Und das will nur eins von ihr: Die unbekannte Quelle ihrer Kraft! --- "Euphoria" beschreibt die einfachste Anwendung des Gesetzes der Anziehung: Das Spiel der Götter! Veranschaulicht an einer packenden, rasanten Abenteuergeschichte.

ISBN: 3842319614

WEISE GESCHICHTE

Das Gewicht des Lebens

Ein junger Mann kam zu einem alten Weisen.

"Meister", sprach er mit schleppender Stimme "das Leben liegt mir wie eine Last auf den Schultern. Es drückt mich zu Boden und ich habe das Gefühl, unter diesem Gewicht zusammenzubrechen."

"Mein Sohn" sagte der Alte mit einem liebevollen Lächeln, "das Leben ist leicht wie einer Feder."

"Meister, bei allem Respekt, aber hier musst Du irren. Denn ich spüre mein Leben Tag für Tag wie eine tonnenschwere Last auf mir lasten. Sag, was kann ich tun?"

"Wir sind es selbst, die uns Last auf unsere Schultern laden." sagte der Alte, noch immer lächelnd.

"Aber..." wollte der junge Mann einwenden.

Doch der alte Mann hob die Hand: "Dieses "Aber", mein Sohn, wiegt allein schon eine Tonne..."

(Quelle unbekannt)



good life

House of Energy - Newsletter

Angel & Devil Art

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.

The screenshot shows the homepage of the website 'Angel & Devil Art'. At the top, there is a navigation bar with links for 'Kontakt', 'Impressum', 'Checkout', 'Login', and 'Ihr', along with a shopping cart icon. Below this is a header area with the website logo (two silhouettes of an angel and a devil) and contact information: 'Tel: +43 (0)676 7712863' and 'E-Mail: info@angel-and-devil-art.com'. A search bar is also present. A main navigation menu includes 'SHOP', 'AKTUELLES', 'ÜBER UNS', 'WEBLINKS', and 'WARENKORB'. The central feature is a large image of a golden Buddha statue with various art supplies like paint tubes and brushes in the foreground. A text overlay on the image reads 'Malerei' and 'ZEIGE PRODUKTE'. Below the main image are five small thumbnail images showing different artworks. In the bottom right corner, there is a circular badge that says 'New PRODUCTS'.

www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



facebook®

Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 08
August 2014

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Hot Stone
Massage

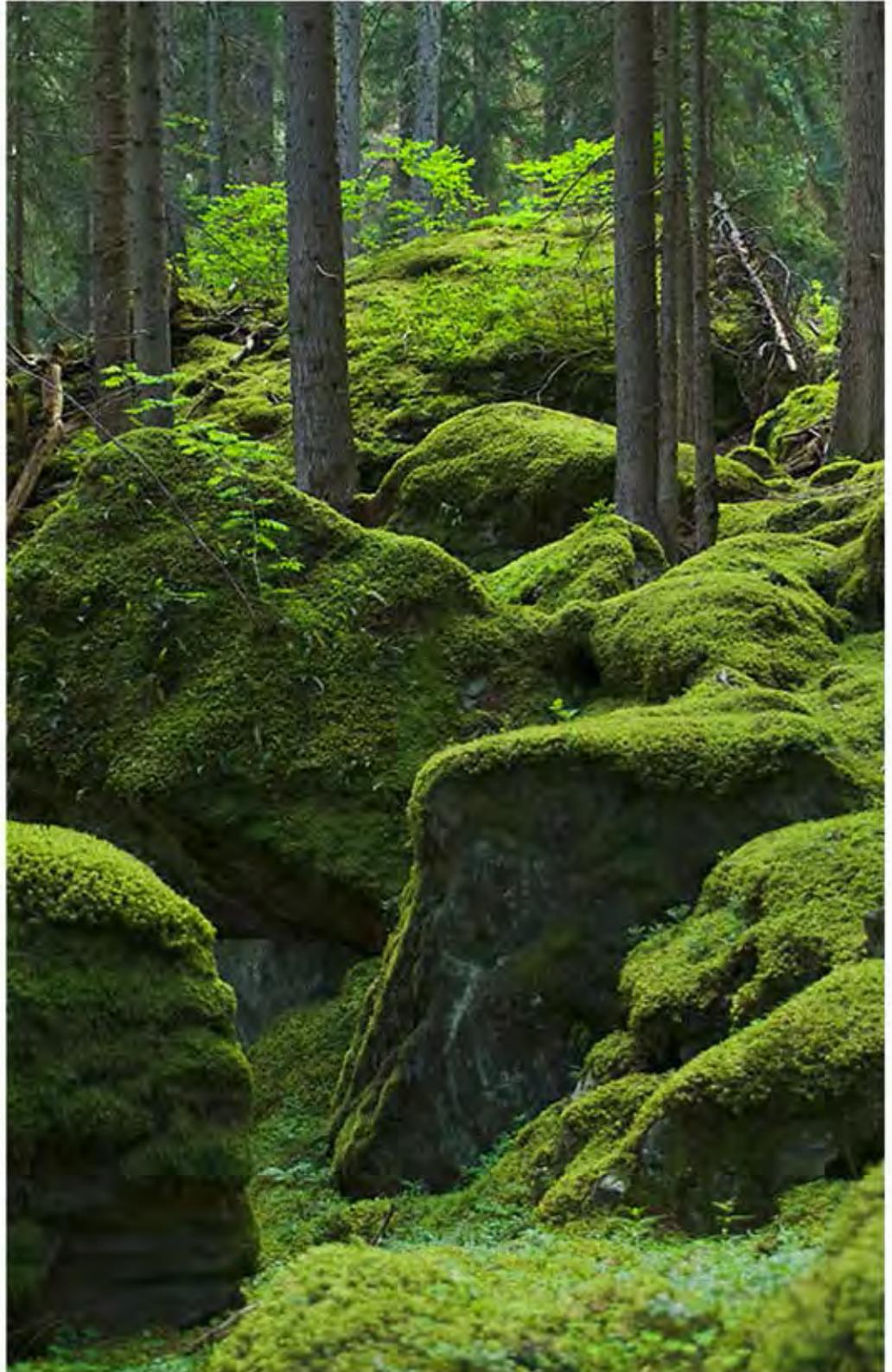
Gedanken

Übungen

Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

„Alle Lebewesen außer den Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.“

Samuel Butler

AKTUELLES

Faszien halten und verbinden

Kein Gewebe ist derzeit so populär wie die Faszien.

Wissenswertes über Faszien

Bis vor etwa 20 Jahren führten die Faszien in den schulmedizinischen Betrachtungen eher ein Schattendasein. Heute weiß man das, das System der Faszien ein dichtes Netz von hauptsächlich kollagenen Fasern bildet, das unseren Körper und seine Bestandteile umhüllt, beschützt, stützt und kommunikativ verbindet. Diese Bindegewebsnetze umhüllen dabei nicht nur einzelne Organe, Muskeln und Muskelgruppen, sondern gehen nahtlos in die Umhüllung der Sehnen – je nach Definition auch der Knochen – über und verbinden sich mit den ortsständigen Bändern und Kapseln zu einer ineinander fließenden Formation.

Dabei bilden sie eine wichtige Barriere gegenüber Eindringlingen, beherbergen Zellen des Immunsystems und ermöglichen die Ernährung der jeweiligen Strukturen durch ein ausgeklügeltes Transportsystem. Neben der immunologischen und metabolischen Funktion stehen aus orthopädischer Sicht jedoch die aktive Signalgebung sowie ihre Stütz- und Elastizitätsfunktion im Vordergrund. In den Faszien-Netzen befinden sich zahlreiche Rezeptoren, die ihnen großen Einfluss als Sensoren verleihen, Dehnungs- sowie Spannungszustände unmittelbar an die Muskulatur weiter leiten und den Muskeltonus direkt beeinflussen können.

Dabei richtet sich die Ausbildung und Dichte beziehungsweise Dicke der Faszien nach ihrer jeweiligen Beanspruchung. Dies ist ein wichtiger Punkt auch bei der Betrachtung der therapeutischen Implikationen. Die Festigkeit der Faszien wiederum hat großen Einfluss auf die Effizienz der Muskelkraft. Faszien werden auch als »Organ der Form« bezeichnet, die dem Skelett, Muskeln und Bändern erst zu ihrer Stabilität und Integrität verhelfen. Darüber hinaus verleiht ihre Elastizität und Spannkraft den intakten Faszien aus der Vordehnung heraus die Fähigkeit, die Effizienz der Muskelkontraktion in ihrer Wirkung zu erhöhen.

Störungen im Bereich der Faszien

Man nimmt heute an, dass die Signale der Faszien unmittelbar zu Veränderungen in der Muskelzelle führen und so den Muskeltonus beeinflussen oder auch direkt an der Schmerzentstehung beteiligt sein können. Typische Störungen oder Verletzungen entstehen durch wiederholte Fehl- und Überbelastungen und sind unter anderem bekannt als »Tennis-« oder »Golferellenbogen«, Achillodynie, ein Schmerzsyndrom der Achillessehne, sowie Zerrungen der Hüftanspreizer (Adduktoren) oder der Bauchmuskelansätze im Bereich der Symphyse. Darüber hinaus scheinen Faszien aber auch mehr und mehr in Zusammenhang mit unklaren Rückenbeschwerden oder Schmerzen mit Ausstrahlung in die Extremitäten gebracht zu werden, die nicht unbedingt einer Nervenverletzung oder einem Bandscheibenvorfall zuzuordnen sind.

Faszien sind also feine Fasern, die netzartig den ganzen Körper durchziehen. Die Beweglichkeit des Körpers hängt vor allem vom Fasziennetzwerk ab. Lange myofasziale Ketten durchziehen den ganzen Körper. Diese werden "durch Dehnung und Scherkräfte trainiert und stimuliert, weniger durch Kompression"... "Wenn man die Wade oder die Plantarfaszie dehnt, wirkt sich das auf den Rücken und auf die Hüftgelenksbeugung aus."

Faszien können sich unabhängig von Muskeln verspannen und Schmerzen auslösen. Seit ein paar Jahren lassen sich Faszien mit Ultraschall in Zehntel-Millimetern messen. Wenn ein chronischer Schmerzpatient verdickte Rückenfaszien hat, ist das funktionell bedeutsam und kann heute gemessen werden. Sichtbar werden Risse, Narben und Entzündungsprozesse der Lendenfaszie.

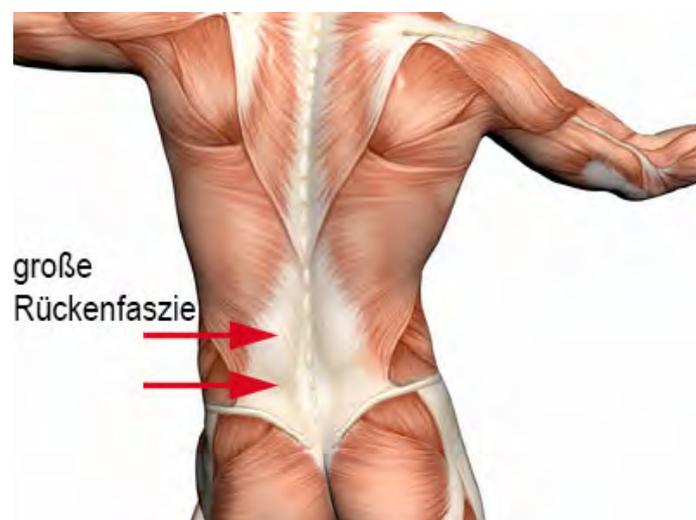
Ein völlig neues Verständnis der Körperwahrnehmung hat sich mit den Erkenntnissen der Faszienforschung entwickelt. Dachte man früher, dass Nervenimpulse in Muskeln und Sehnen die Wahrnehmung unseres Körpers in der Bewegung ermöglichen, weiß man heute mehr.

Faszien sind das wichtigste Sinnesorgan für die eigene Körperhaltung und Bewegung, die gesamte Körper-Innenwahrnehmung. Faszien haben eine dichtere Nervenbesiedelung als Muskeln und Gelenke. "Die Feinwahrnehmung des eigenen Körpers wird vor allem durch diese Rezeptoren gewährleistet, und zwar bei Gleit- und Scherbewegungen von Faszien-schichten in Relation zueinander".

Yoga in Verbindung mit Achtsamkeit und meditativer Körperwahrnehmung ist die "geniale Methode, um die in den Faszien befindlichen Nervenverbindungen zu verfeinern. Die neue Forschung hat ergeben, dass sich über das Rückenmark die Propriozeption und die Schmerzempfindsamkeit gegenseitig hemmen. Also: Wenn jemand myofasziale Schmerzen hat, geht seine Körperwahrnehmung leider in den Keller. Wenn umgekehrt die Körperwahrnehmung gesteigert wird, hat der Schmerz eine Möglichkeit mehr."

Bei Stubenhockern, Schreibtischtätern und älteren Menschen sind die faszialen Gewebe verfilzt. Da hilft Yoga schon nach kurzer Zeit. Insbesondere bei langsamen Dehnungen wird aus dem Faziengewebe – wie aus einem Schwamm – Flüssigkeit herausgepresst. Dies führt zum Abbau von hartem, verfilztem Bindegewebe. Das Gewebe wird schon nach einigen Stunden weicher. Eine Regeneration der Faszien ist erst nach einem Jahr spürbar, dann haben sich die Kollagenfasern in unserem Körper erneuert. Das Faziennetz ist insgesamt elastischer, belastbarer und nicht mehr so verletzungsanfällig.

"Gesunde Faszien sind fest und elastisch zugleich, biegsam wie Bambus und reißfest wie ein Zugseil aus Seide."



NEU IM HOUSE OF ENERGY

Ab September 2014 gibt es im House of Energy auch Hot Stone Massagen.

Wirkung der Hot Stone Massage

Die Hot Stone Massage besitzt ein breites Wirkungsspektrum, denn alle Körperfunktionen werden aktiviert. Die intensive Wärme der Steine dringt über die Haut in tiefere Gewebeschichten bis in die Muskulatur und ins Bindegewebe. Dadurch nimmt die Dehnbarkeit von Sehnen und Bindegewebe und die Beweglichkeit der Gelenke zu. Durch die Wärmebehandlung werden die Blutgefäße erweitert. Dies verbessert die Durchblutung und alle Zellen werden besser mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt. Der Gewebestoffwechsel und der Lymphfluss werden angeregt und Schlackenstoffe können besser abtransportiert werden. Muskelverspannungen und -verhärtungen können sich lösen und dadurch Schmerzen gelindert werden. Gleichzeitig wirkt die Wärmebehandlung beruhigend auf das Nervensystem. Es kommt zu einer tiefen Entspannung und zu einer Linderung von stressbedingten Symptomen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit usw. Außerdem wird die Haut geschmeidig, denn die raue Oberfläche der Steine erzeugt einen Peeling-Effekt. Die Massage ist besonders geeignet bei Gelenkproblemen, Rückenschmerzen und allen Problemen mit der Muskulatur. Auch Menschen, die unter kalten Händen und Füßen leiden, profitieren von einer Hot Stone Massage.

Die gesundheitsfördernden Wirkungen der Hot Stone Massage, kurz zusammengefasst:

- reduziert Stress und Nervosität,
- löst Verspannungen und Energieblockaden,
- bewirkt Tiefenentspannung
- verbessert die Mobilität des Bewegungsapparates
- kräftigt Gefäße und Gewebe über Temperaturreize,
- regt den Stoffwechsel an,
- stärkt den Kreislauf,
- fördert Verdauung und Lymphfluss und damit Entgiftung,
- bekämpft Schlaflosigkeit
- entkrampft bei Menstruationsproblemen,
- beugt Erkältungen vor.

Preis ca. 70 min. Euro 65,--

Bitte vorher telefonisch anmelden



GEDANKEN DES MONATS

Die kleine Geschichte mit den Kindern hat mich zum Nachdenken gebracht. Wie sieht es denn mit unseren Kindern wirklich aus?

Wir wollen ihnen alles bieten, ihnen helfen so gut es geht, wir sind bemüht ihnen ein besseres Leben zu geben als wir es vielleicht hatten.

Doch machen wir das wirklich oder nehmen wir ihnen das wichtigste.
Die eigene Fantasie.

Wenn Kinder mit ihrer Fantasie spielen, dann können sie sich die schönsten Traumschlösser vorstellen. Sie versinken in ihrer eigenen Welt. Sie spüren und fühlen alles. Sie können es sich so richtig realistisch vorstellen. Ist das nicht wunderbar. Das ist es doch was wir auch gerne könnten. Wenn wir erwachsen sind tun wir uns schwer zu visualisieren und zu fühlen. Wir versuchen es wieder zu lernen.

Kinder können es. Es ist ihr Instinkt.

Diese alltäglichen Dinge die wir als selbstverständlich betrachten, sind für Kinder nicht von Anfang an selbstverständlich. Sie

1. sehen
2. hören
3. berühren sich
4. riechen
5. fühlen
6. lachen ...

... und lieben von Herzen. Sie lieben alle ihre Gefühle, sie werten noch keines ab. Sie haben diese Gabe ein Gefühl als ein Gefühl zu sehen, egal welches. Sie sagen noch nicht ich weine jetzt, das will ich nicht oder das ist schlecht. Nein sie weinen jetzt und aus. Nachher lachen sie wieder.

Doch Wir lernen ihnen das andere Dinge wichtiger sind. Wir lernen ihnen auch welche Gefühle angemessen sind und welche nicht.

Sie spielen mit Dinge wo die eigene Fantasie nicht mehr gefragt ist, es wird ihnen alles präsentiert. Der Fernseher, die Spielkonsole und das Handy werden die besten Freunde.

Später, dann wenn sie etwas älter sind, wundern wir uns warum sie so auf das außen sehen, warum ihnen alles so wichtig ist was andere tun, und wir würden uns wünschen dass sie ein bisschen mehr Herz zeigen. Ein bisschen mehr Mitgefühl, ein bisschen mehr Liebe und vor allem mehr Eigenliebe.

Doch haben wir ihnen das wirklich beigebracht, haben wir es ihnen wirklich vorgelebt?
Wenn nicht dann leb es jetzt!

Kinder lernen, was sie leben

Wenn Kinder mit Kritik leben, lernen sie, zu verurteilen.

Wenn Kinder mit Feindseligkeiten leben, lernen sie, zu kämpfen.

Wenn Kinder mit Angst leben,
lernen sie, ängstlich zu sein.

Wenn Kinder mit Mitleid leben,
lernen sie, mit sich selbst Mitleid zu haben.

Wenn Kinder mit Spott leben,
lernen sie, scheu zu sein.

Wenn Kinder mit Eifersucht leben,
lernen sie, was Neid ist.

Wenn Kinder mit Scham leben,
lernen sie, sich schuldig zu fühlen.

Wenn Kinder mit Toleranz leben,
lernen sie, geduldig zu sein.

Wenn Kinder mit Ermutigung leben,
lernen sie, zuversichtlich zu sein.

Wenn Kinder mit Lob leben,
lernen sie, anzuerkennen.

Wenn Kinder mit Bestätigung leben,
lernen sie, sich selbst zu mögen.

Wenn Kinder mit Bejahung leben,
lernen sie, Liebe in der Welt zu finden.

Wenn Kinder mit Anerkennung leben,
lernen sie, ein Ziel zu haben.

Wenn Kinder mit Teilen leben,
lernen sie, großzügig zu sein.

Wenn Kinder mit Ehrlichkeit und Fairness leben,
lernen sie, was Wahrheit und Gerechtigkeit sind.

Wenn Kinder mit Sicherheit leben,
lernen sie, an sich zu glauben und an die, die um sie sind.

ÜBUNGEN

Rückbeugen im Yoga

Kannst Du Dich an Deine letzte **Rückbeuge** im Alltag erinnern? Nein? Das beruhigt mich, denn ich auch nicht. Das liegt daran, dass im Alltag Rückbeugen fast gar nicht vor kommen. Wir bücken uns, um etwas vom Boden aufzuheben oder beugen uns vor, um die Schuhe zu binden aber wann beugen wir uns zurück – nie!

Daher ist es wichtig, dass wir im **Yoga** die Wirbelsäule auch in die andere Richtung **flexibel** halten. Das verhindert, dass sich unser Brustmuskel immer mehr zusammenzieht und hilft die Schultern nach hinten und unten sinken zu lassen. Rückbeugen sind am Anfang ungewohnt und machen vielleicht auch ein bisschen Angst, schließlich hat man hinten keine Augen

Rückbeugen wirken stark energetisch und Angst kann sich so in Selbstbewusstsein und Stärke verwandeln. Sie sind eine schöne Alternative zu sitzenden Tätigkeiten.

Aber Vorsicht, Rückbeugen sollten immer mit besonderer Aufmerksamkeit geübt werden, um dem unteren Rücken nicht zu schaden. Der Fokus liegt hier auf der Bauchmuskulatur und dem Beckenboden.

Wirkung im Körper

Neben der Stärkung und Dehnung der beteiligten Muskelpartien, stimulieren Rückbeugen die Thymusdrüse, die hinter dem Brustbein sitzt und die auch als Gehirn der körpereigenen Abwehr oder als Schule der T-Lymphozyten des Immunsystems bezeichnet wird. Rückbeugen lassen uns freier und tiefer durchatmen und verbessern die Belüftung der oberen Lungenspitzen. Die Sauerstoffversorgung des Körpers wird verbessert und eine intensive Rückbeugenpraxis wirkt wie ein Wachmacher.

Energetische und spirituelle Wirkung

Energetisch gesehen aktivieren Rückbeugen das Herzchakra und erwecken Energie, die nach oben ausgerichtet ist. Durch die Aktivierung des Herzchakras öffnen sie uns spirituell für bedingungslose Liebe uns selbst und anderen gegenüber. Was nicht bedeutet, alles bedingungslos gut zu heißen. Es ist eher zu beschreiben, mit dem Erkennen der tiefsten Essenz eines Menschen. Diese ist grundsätzlich gut und frei von Negativität.

Durch den befreienden Charakter von Rückbeugen, können alte angestaute Emotionen an die Oberfläche kommen und sich lösen. Das können Gefühle der Freude sein, aber auch alte Verletzungen, Wut oder Traurigkeit. Hier gilt es, diese Emotionen wahrzunehmen, sich von Ihnen zu verabschieden, um Platz für Neues zu schaffen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Rückbeugen werden daher auch als Herzöffner bezeichnet.

WEISE GESCHICHTE

Geschichten zum Nachdenken

Eine Schulklasse wurde gebeten aufzuschreiben, welches für sie die Sieben Weltwunder wären. Das Ergebnis war folgende Liste:

1. Pyramiden von Gizeh
2. Taj Mahal
3. Grand Canyon
4. Panamakanal
5. Empire State Building
6. St. Peters Dom im Vatikan
7. Grosse Mauer China

Die Lehrerin merkte beim Einsammeln der Resultate, dass Bea noch am Arbeiten war. Sie fragte, ob sie Probleme mit ihrer Liste hätte.

"Ja. Ich konnte meine Entscheidung nicht ganz treffen. Es gibt so viele Wunder." Die Lehrerin sagte: "Nun, teile uns doch mit, was du bis jetzt geschrieben hast und vielleicht können wir dir helfen."

Bea zögerte und las dann vor: "Für mich sind die **Sieben Weltwunder** ...

1. sehen
2. hören
3. sich berühren
4. riechen
5. fühlen
6. lachen ...
7. ... und lieben."

Im Zimmer wurde es ganz still. Diese alltäglichen Dinge, die wir als selbstverständlich betrachten und oft gar nicht realisieren, sind wirklich wunderbar. Die kostbarsten Sachen im Leben sind jene, die man weder kaufen und noch herstellen kann.



good life

House of Energy - Newsletter

Angel & Devil Art

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.

The screenshot shows the homepage of the website 'Angel & Devil Art'. At the top, there is a navigation bar with links for 'Kontakt', 'Impressum', 'Checkout', 'Login', and 'Ihr', along with a shopping cart icon. Below this is a header area with the website logo, contact information (Tel: +43 (0)676 7712863, E-Mail: info@angel-and-devil-art.com), and a search bar. A main navigation menu includes 'SHOP', 'AKTUELLES', 'ÜBER UNS', 'WEBLINKS', and 'WARENKORB'. The central feature is a large image of a golden Buddha statue with various art supplies like paint tubes and brushes in the foreground. A text overlay on the image reads 'Malerei' and 'ZEIGE PRODUKTE'. Below the main image is a row of five smaller thumbnail images showing different artworks. In the bottom right corner, there is a circular badge that says 'New PRODUCTS'.

www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein



GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein
Tel.: +43 (0)676 7712865
info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at



House of Energy - Kufstein



yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein
Tel.: +43 (0)676 7712865
info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at





Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 09
September 2014

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Gedanken

DVD-Tipp

Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“

Mark Twain

AKTUELLES

MACA

Was ist Maca? Die Wirkstoffe aus der Maca Knolle schaffen neue Energie für Körper und Geist. Maca ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel.

Maca ist leider noch nicht in aller Munde. Aber was ist Maca? Es wird Zeit, dass sich die wundersamen Kräfte der Pflanze aus den Hochebenen der peruanischen Anden bei uns herumsprechen. Was macht Maca so besonders? Alle lebenswichtigen Stoffe sind in der Knolle der Maca-Pflanze gespeichert. Maca ist jedoch kein Medikament, das Beschwerden sofort verschwinden lässt. Also was ist Maca? Es ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches nach regelmäßiger Einnahme erstaunliche Wirkungen zeigt. Man spürt eine deutliche Leistungssteigerung, die Widerstandskräfte erhöhen sich, man kann sich auch besser konzentrieren. Frauen in den Wechseljahren erfahren eine bemerkenswerte Abnahme der klimakterischen Beschwerden. Auch Männern mit Erektionsstörungen kann durch Maca geholfen werden. Was also ist Maca? Auf jeden Fall ein wertvolles Produkt ohne Nebenwirkungen.

Für wen ist die Maca Einnahme geeignet?

Die Powerpflanze Maca aus den peruanischen Anden hat aufgrund ihrer siebenmonatigen Wachstumsphase bei extremen Witterungsbedingungen enorme Kräfte in ihren Wurzelknollen gespeichert. Hier finden sich alle Vitalstoffe in besonders hoher Konzentration, die der Mensch zu seiner Gesundheit benötigt. Maca hilft besonders gegen Leistungsabbau, Energielosigkeit und Depressionen, Blutarmut und sogar gegen Beschwerden in den Wechseljahren. Sportler profitieren bei der Einnahme von Maca durch die muskelaufbauende Wirkung, und Menschen mit Potenzproblemen gewinnen ihre sexuelle Lust zurück.

Da sich im Maca-Extrakt über siebzig Prozent gut verwertbare Kohlenhydrate befinden, die pro Gramm nur etwa 0,06 Broteinheiten (BE) enthalten, bereitet die Maca Einnahme Diabetikern keine Probleme. Da weder im Maca Pulver noch in den Maca Kapseln tierische Substanzen verarbeitet wurden, können Vegetarier und erst recht Veganer Maca zu sich nehmen. Auch für Allergiker ist Maca unbedenklich. Das Produkt aus kontrolliert biologischem Anbau enthält keinerlei chemische Zusatzstoffe.

Wie lange sollte Maca eingenommen werden und wie ist die Dosierung von Maca?

Da Maca im Gegensatz zu vielen chemischen Medikamenten nicht unmittelbar nach dem Verzehr wirkt, sondern den Körper mit wertvollen Nähr- und Vitalstoffen versorgt, dessen Depots auffüllt und dadurch eine gründliche Revitalisierung des Körpers ermöglicht, sollte die Einnahme von Maca mindestens über einen Zeitraum von drei Monaten als „Maca Kur“ erfolgen.

Was macht es so gesund?

Mit über 60 verschiedenen Vitalstoffen besitzt Maca deutlich mehr gesundheitlich wertvolle Inhaltsstoffe als so manche andere Pflanze. Die getrockneten Wurzeln enthalten 13 bis 16 % Proteine und einen sehr hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren, die den Körper bei allen wichtigen Stoffwechselfvorgängen unterstützen. Zudem ist Maca besonders reich an Antioxidantien. Diese mindern den oxydativen Stress im Organismus. Oxydativer Stress gilt als mitverantwortlich für den Alterungsprozess und wird in Zusammenhang mit der Entstehung einer Reihe von Krankheiten gebracht.



Außerdem ist Maca reich an Kalzium und Zink, Jod, Eisen, Kupfer und Mangan. Ihre Vitamine B2, B5, C und Niacin machen die Maca regelrecht zur Power-Quelle. Darüber hinaus enthält die Maca-Wurzel auch pflanzliche Sterole, die dem Hormon Testosteron ähneln. Diese fördern auf ganz natürliche Weise die Durchblutung des Beckengewebes und stimulieren die Testosteron-, bei Frauen die Östrogenbildung. Nebenbei senken sie den Cholesterinspiegel, indem sie die Aufnahme des Cholesterins im Dünndarm hemmen! Durch diese Fülle an Nähr- und Vitalstoffen ist Maca Plus besonders für Sportler, aber auch für andere Menschen, die ihre Vitalität, Kraft und Ausdauer erhöhen wollen, der perfekte Begleiter für die tägliche Energiezufuhr.

Nicht zuletzt ist Maca aber auch als Heilmittel bestens geeignet und in der uralten peruanischen Kräutermedizin der Inkas verankert. Glaubt man dieser traditionellen Naturheilkunde, kann sich die Einnahme von Maca zum Beispiel bei Anämie, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, sowie bei Tuberkulose, Osteoporose oder sogar Magenkrebs positiv auswirken. Die alten Inkas beweisen es uns: Maca, ob in Kapseln oder als Pulver, ist ein wichtiger Allrounder, der vielseitig Anwendung finden kann – und das nicht nur als Aphrodisiakum.

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY HOMEPAGE

Wir haben eine neue Homepage, schaut doch mal vorbei!

The screenshot shows the top navigation bar with the logo 'HOUSE OF ENERGY Shiatsu-Praxis Kufstein' and menu items: Home, Über uns, Unser Angebot, Sonstiges, Kontakt. Below the navigation is a large image of a woman performing a yoga pose, labeled 'Mixed Yoga Arts'. The main heading is 'Herzlich Willkommen!' followed by several paragraphs of text in German describing the services and philosophy of the practice.

UNSER ANGEBOT

SHIATSU



HOT-STONE MASSAGE



MIXED YOGA ARTS



KONTAKT

House of Energy
Anton-Kaig-Strasse 14
A-6330 Kufstein
+43.676.7712863
info@jhouse-of-energy.at

AKTUELLES

08.10.14 - Der September Newsletter ist online!
06.09.14 - Der August Newsletter ist online!
29.07.14 - Der Juli Newsletter ist online!
08.07.14 - Der Juni Newsletter ist online!

Newsletter

Ihre E-Mail-Adresse:

Name:

 anmelden
 abmelden

BESUCHER

👤 Heute	0
👤 Gestern	4
👤 Woche	6
👤 Monat	16
👤 Gesamt	18087

WISSEN

Beckenboden im Yoga

Seine Funktion ist komplex. Der Beckenboden ist die Basis unserer Mitte, die uns im Alltag wie im Yoga Stabilität gibt. Er verleiht dem ganzen Körper eine feste Muskelspannung, ermöglicht uns ein gelöstes, unverkrampftes Auftreten und vermittelt deshalb auch seelische Stabilität und Selbstbewusstsein. Yogalehrerin und Physiotherapeutin Lilla Wuttich erklärt, warum das so ist.

Besonders bei den ersten Versuchen, den Beckenboden anzuspannen und wieder loszulassen, stehen wir vor einem Rätsel. Kaum einen anderen Muskel kann ein Lehrer so schwer vorführen wie das, was auch beispielsweise beim Mula Bhandā aktiv wird – man sieht die Kontraktionen von außen kaum. Mehr Klarheit bringt es, sich die funktionelle Anatomie des Beckenbodens zu veranschaulichen.

Zwischen den beiden Sitzbeinen bilden Teile des Beckenboden-Muskels eine aktive Muskelklammer, die einen sehr günstigen Hebelarm für Kippbewegungen im Iliosakralgelenk (ISG) bildet. Das ISG ist das Gelenk zwischen Beckenschaufeln und Kreuzbein. Bei Kontraktion nähern sich die beiden Sitzbeinhöcker, die Beckenschaufeln dagegen gehen auseinander. Es kommt zu einer dynamischen Verkeilung im ISG. Dadurch werden der Rumpf und die Wirbelsäule axial belastungsstabiler. Bei entspanntem Beckenboden ist es genau umgekehrt: Die Verkeilung ist muskulär nicht gesichert, das ISG hängt sozusagen in den Bändern und wird anfälliger für Blockierungen.

Außerdem verlaufen zwischen Steißbein und Schambein Beckenboden-Muskeln, die das Steißbein in Richtung Schambein ziehen. Sie regulieren somit die Stellung des Kreuzbeines und damit auch den Grad der Aufrichtung der Wirbelsäule. Die Bauch- und Gesäßmuskulatur arbeiten synergistisch mit. Somit beginnt die Aufrichtung der Körperhaltung im Beckenboden.

Und schließlich gibt es Beckenboden-Muskeln, die die gleiche Verlaufsrichtung wie die Hüftgelenks-Außenrotatoren besitzen und ebenfalls synergistisch arbeiten. Das unterstützt die Aufrichtung des Beckens, die Stabilisierung der ISG und der Beinachsen. Fazit: Der BB hat eine Impulsfunktion, die – durch die Aktivität der Muskelketten – über die Wirbelsäule bis zum Scheitel und über die Beinachse bis in die Füße eine enorme Bedeutung hat.

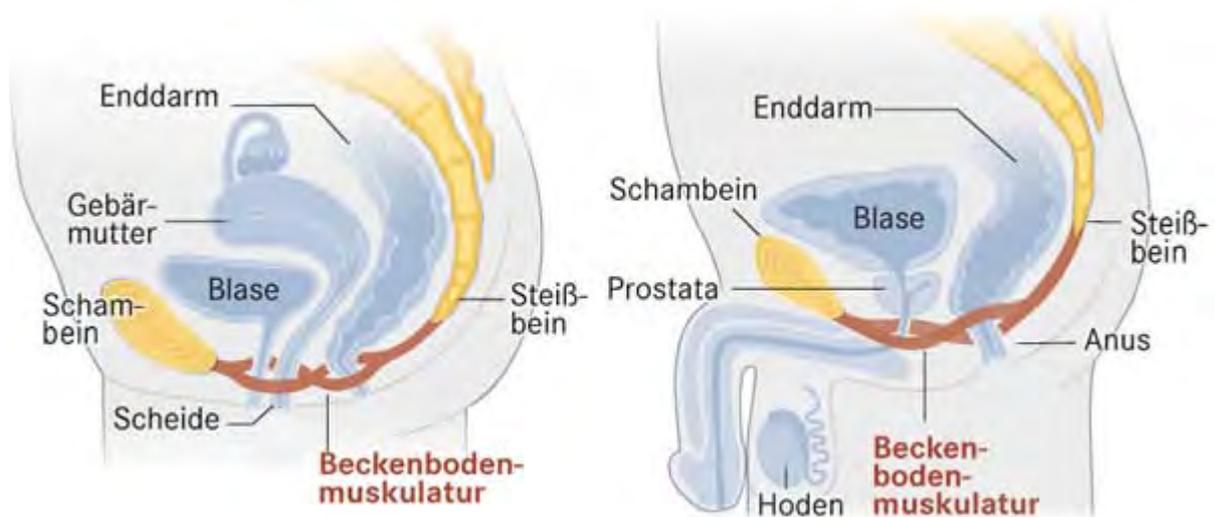
Übertragen auf die Asanapraxis bedeutet das folgendes: Bei allen Rückbeugen gilt: Bevor man in eine Rückbeuge wie zum Beispiel Heuschrecke (Shalabhasana) geht, sollte der Beckenboden angespannt und dann gehalten werden. Kontrahiert sich die Beckenbodenmuskulatur, so schließt sich das ISG im unteren Bereich: der obere, sogenannte lumbosacrale Übergangsbereich zwischen Kreuzbein und Lendenwirbelsäule dagegen öffnet sich.

Dies schützt das ISG und gibt den Bewegungsimpuls für die Aufrichtung und Streckung der Brustwirbelsäule. Spannt man dagegen die Gesäßmuskulatur an, geht die Schutzwirkung des Beckenbodens verloren; der lumbosacrale Übergang wird fest und die Freiheit der Stellung geht verloren.

Bei allen Vorbeugen, vor allem bei einer intensiven wie Pashimottanasana, wird eine nach vorn gekippte Stellung (Nutation) erst durch die Einstellung des Kreuzbeines ermöglicht. Die erreicht der Übende zunächst ohne BB-Spannung, sollte dann aber zur Absicherung auch die BB-Muskulatur einsetzen. Damit verhindert man Blockierungen des ISG und Überlastungserscheinungen.

Bei allen Drehungen gilt: Durch die Asymmetrie der getwisteten Stellungen sind Drehungen ohne Absicherung durch die Beckenboden-Muskulatur immer mit einer Verwindung des Beckens verbunden. Spannt der Übende den Beckenbodens an, bekommt nicht nur das Becken, sondern auch die gesamte Asana mehr Stabilität, die Lendenwirbelsäule öffnet sich weiter. Erst Länge schaffen, dann kann man das gesamte Potential der Wirbelsäule für Twists nutzen.

Zusammengefasst: Der bewusste Einsatz der Beckenboden-Muskulatur schützt nicht nur das ISG vor Verletzungen, sondern auch die Lendenwirbelsäule. Außerdem unterstützt eine gut dosierte und dynamische Anspannung des Beckenbodens die Entfaltung der Asanas. Sie ist damit Ausgangspunkt für die Wirkung auf viele andere Körperteile. Nicht zuletzt deshalb kommt dem Beckenboden die wichtige Rolle zu, Basis des Zentrums zu sein.



GEDANKEN DES MONATS

Dem Herzen folgen, Dinge zu tun die man liebt. Dieses ist oft leichter gesagt als getan. Sich am Morgen die Frage zu stellen, ob man das wirklich tun würde wenn das dein letzter Tag ist, finde ich eine gute Inspiration.

Man könnte jetzt denken, ja aber wenn das mein letzter Tag ist, gehe ich sicher nicht mehr arbeiten, oder würde sicher nicht mehr die Wohnung aufräumen, oder in die Schule gehen, usw.

Doch geht man der Sache einmal genauer auf den Grund erkennt man den Sinn hinter der Frage am Morgen.

Würde man wissen man hätte nur noch diesen Tag, würde man dann wirklich nichts mehr arbeiten wollen? Würde man dann sitzen und warten bis er vorbei ist. Sicher nicht.

OK, man könnte sagen, ich würde dann nur noch genießen.

Doch was ist genießen?

Ist genießen, nichts zu tun?

Wenn ja dann Meditation, denn dann Ruhen auch meine Gedanken, dieses kann man ja jeden Tag einbauen. Doch würde es uns gefallen den ganzen Tag nichts zu tun?

Es ist des Menschen Natur in Bewegung zu sein.

Wie man sieht steckt hinter der Frage mehr als man glaubt.

Wie schon am Anfang geschrieben, heißt es dem Herzen folgen. Die Frage ist also nicht, willst du etwas tun oder nicht, sondern wie willst du etwas tun, oder was willst du tun?

Bist du mit Freude dabei, machst du diese Dinge weil sie dir Spaß machen, oder weil du an den Erwartungen hängst?

Bei solchen Sinnens Fragen kann es dir sogar passieren dass du deine Denkrichtung änderst und dir das erste Mal bewusst wird, dass du deine Arbeit eigentlich gerne machst. In dem Moment wo du deine Erwartung raus nimmst, ich muss rausnimmst und dir bewusst wird was dein Herz will, ändert sich vieles.

Falls du merkst dass du das was du tust nicht gerne tust, hast du viele Möglichkeiten etwas zu ändern.

Wenn du Dinge mit deinem Herzen tust, ohne Erwartungen zu haben, werden sich genau die Situationen ergeben die du dir wünschst.

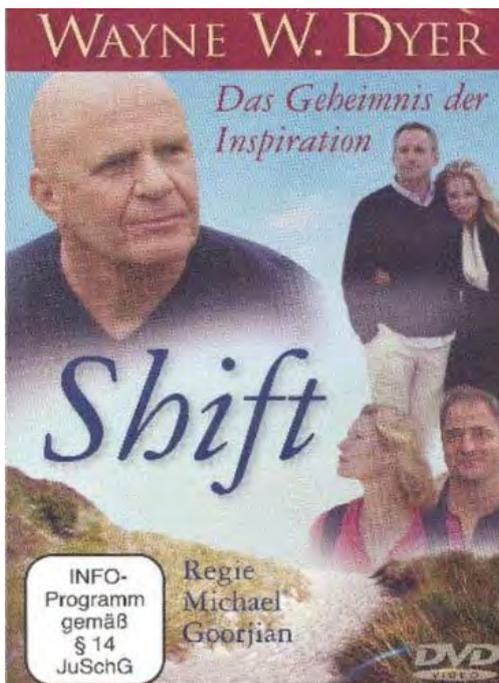
Doch eins ist gewiss, dein Herz lässt sich nicht belügen.

Falls du Fragen zu diesem Thema hast, dir immer wieder die gleichen Situationen passieren, dein Körper schon darunter leidet, kannst du dich gerne bei uns melden.

Liebe Grüße
Margit und Peter

BUCH-, DVD- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite www.house-of-energy.at bestellt werden.



Geheimnis der Inspiration

von Wayne W. Dyer

'Shift' – Das Geheimnis der Inspiration, das ist eine romantische Komödie, in der Hollywood-Regisseur Michael Goorjian ('You can heal yor life') zwei Paare und ein Filmteam mit der Inspiration des Lebenshilfe-Bestsellerautors Wayne Dyer konfrontiert. Und uns auf humorvolle Weise den Quantensprung in eine neue Weltsicht miterleben lässt. Dr. Wayne Dyer wurde 1940 geboren. Er ist promovierter Psychologe und ein begeisterter Läufer. Wayne Dyer lebt mit seiner Frau und seinen acht Kindern in Florida.

ASIN: 3793421767

WEISE GESCHICHTE

Dem Herzen folgen

Als ich 17 war, las ich ein Zitat, das ungefähr so klang: „Wenn du jeden Tag so lebst, als wäre es dein letzter, wirst du höchstwahrscheinlich irgendwann recht haben.“

Es hatte mich tief beeindruckt und seit damals habe ich über 33 Jahre lang, jeden Morgen in den Spiegel geschaut und mich selbst gefragt: „Wenn heute der letzte Tag in meinem Leben wäre, würde ich dann das tun wollen, was ich mir heute vorgenommen habe?“ Und wann immer die Antwort für zu viele Tage hintereinander „nein“ war, wusste ich, ich muss etwas verändern.

Mich daran zu erinnern, dass ich bald tot sein werde, ist das wichtigste Werkzeug, das mir geholfen hat, die großen Entscheidungen in meinem Leben zu treffen. Weil fast alles - alle äußeren Erwartungen, der ganze Stolz, die ganze Angst vor Peinlichkeit und Versagen – diese Dinge fallen einfach weg im Angesicht des Todes und es bleibt nur das übrig, was wirklich wichtig ist. Sich zu erinnern, dass man sterben wird, ist der beste Weg, den ich kenne, um der Falle zu entgehen zu glauben, man hätte etwas zu verlieren. Du bist vollkommen nackt. Es gibt keinen Grund, nicht deinem Herzen zu folgen.

Steve Jobs



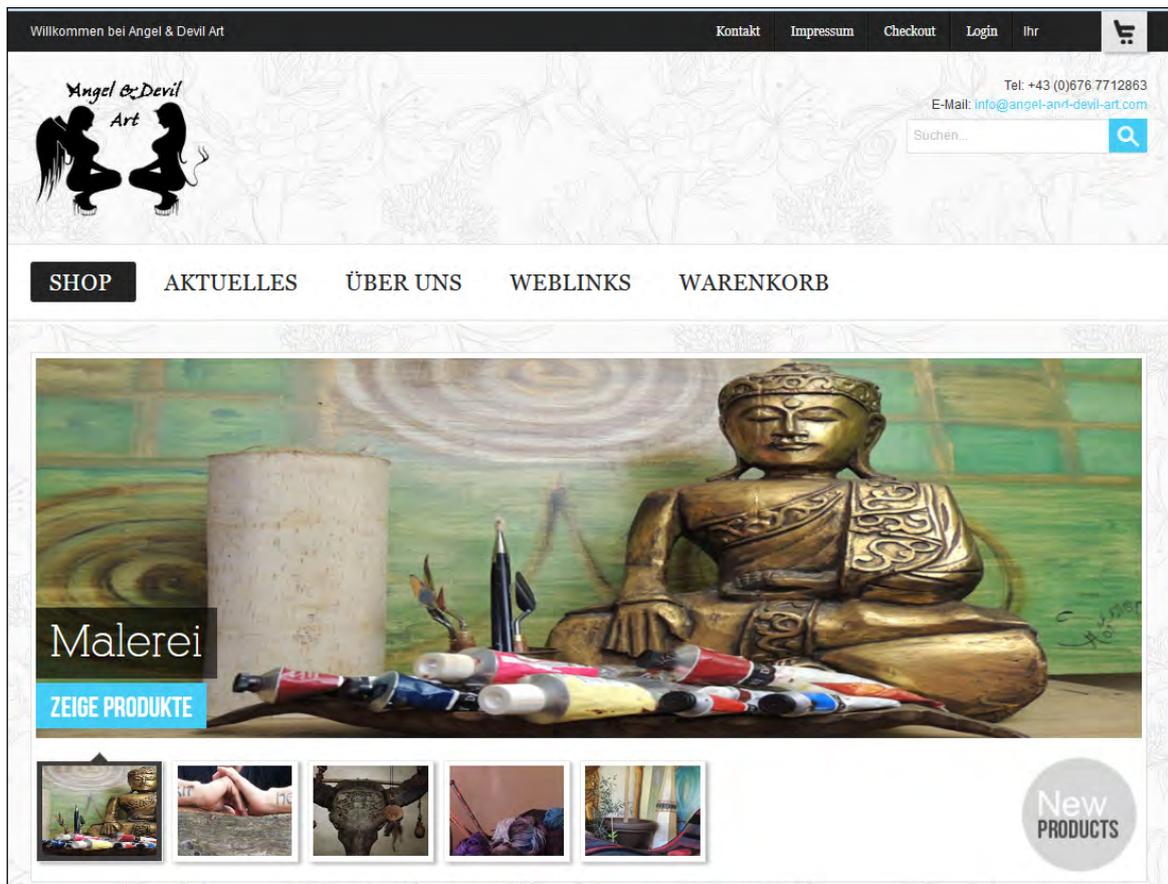
good life

House of Energy - Newsletter

ANGEL & DEVIL ART

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.



www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at

Gutschein einlösbar bis

Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at

Gutschein einlösbar bis

Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!



facebook®

Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 10
Oktober 2014

INHALT:

Vorwort

Aktuelles

Yoga für
Jugendliche

Gedanken

Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

„Wahrlich, keiner ist weise, der nicht das Dunkel kennt.“

Hermann Hesse

AKTUELLES

Sango Koralle

Sango-Koralle – Ein überaus wertvoller Calcium-Lieferant

Von Übersäuerung sind heute fast alle Menschen betroffen, die sich „konventionell“ ernähren. Ein ganz besonderes Mittel einer Übersäuerung entgegen zu wirken ist die Sango-Koralle. Besonders hoch ist der Gehalt an Calcium.

In den siebziger Jahren sollte der Japaner Shigechiyo Izumi als damals ältester Mensch der Welt (115 Jahre) von einem britischen Journalisten interviewt werden. Selbst in seinem hohen Alter war er noch bei ausgezeichneter Gesundheit und hatte noch bis zu seinem 105. Geburtstag täglich gearbeitet. Darüber und auch von der guten Gesundheit der anderen Bewohner erstaunt, wollte der Besucher Genaueres erfahren, und so gelangte ein Team von Wissenschaftlern auf die Insel. Dieses fand heraus, dass das täglich genutzte Grundwasser von anderer Zusammensetzung ist als anderswo.

Das Trinkwasser der Langlebigen enthält Bestandteile der Koralle

Die Insel, auf der diese gesunden und teilweise sehr alten Menschen leben, ist Teil eines Korallenriffs. Wenn der Regen durch dieses Korallengestein sickert, löst er daraus mehr als 70 verschiedene Mineralien und Spurenelemente und reichert damit das Grundwasser an. Dies war also die Lösung des Rätsels Langlebigkeit: Das verzehrte Wasser enthielt die heilsamen Bestandteile der Sango-Koralle! Weil rund um die Insel ganze Sandbänke der abgerieselten Sango-Koralle am Meeresboden liegen, boten sich weitere Forschungen an dem Pulver an. Das zeigte schon bald seine außergewöhnlichen Eigenschaften. Beinahe jede Flüssigkeit, der man Sango-Korallenpulver hinzufügte, wurde alkalisch. Sango-Korallen verhalten sich sogar wie natürliche Filter, indem sie mit Bakterien verunreinigtes, mit Chlor behandeltes oder mit Schwermetallen verseuchtes Wasser neutralisieren.

Die Sango-Meereskoralle trägt die Bezeichnung „Die Eine“, da sie unter den insgesamt 2.500 Korallenarten die einzige ist, die diese heilsame Wirkung auf den Menschen vorweisen kann. Sie kommt nur in und um Okinawa vor. Inzwischen nehmen Millionen Menschen auf der gesamten Welt dieses Pulver zu sich und vertrauen auf die stärkende Wirkung. Die Korallenart enthält die beiden wichtigsten Mineralstoffe Calcium und Magnesium in dem für den menschlichen Körper idealen Verhältnis 2:1 sowie rund 70 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente in natürlichem Verbund. Wird das Pulver der Sango-Meereskoralle regelmäßig eingenommen, so werden auch die Reserven an Mineralstoffen, die ein Körper normalerweise hat, immer wieder aufgefüllt. Diese Reserven bilden die Basis für einen gesunden Körper, der täglich in der Lage ist, Höchstleistungen zu bringen – ein Leben lang.

Interessant ist, dass die Zusammensetzung des menschlichen Skelettes dem des Korallenskelettes sehr ähnlich ist. Das Mengenverhältnis der Mineralstoffe und Spurenelemente der Sango-Koralle soll in dem Verhältnis vorhanden sein, das auch von Natur aus in einem gesunden Körper vorkommt – auch deshalb ist die Bioverfügbarkeit ausgezeichnet.

Die Sango-Koralle enthält wichtige Mineralstoffe im idealen Verhältnis

In der Koralle hat Calcium mit 35 Prozent den höchsten Anteil. Wissenschaftlich belegt ist, dass unzählige Gesundheitsprobleme direkt auf Calciummangel und damit auf eine Übersäuerung zurückzuführen sind. Außerdem wird Calcium für unzählige Körperfunktionen gebraucht. Der Mineralstoff Calcium liefert Energie für die elektrischen Impulse des Herzschlages, reguliert Muskel- und Nervenkontraktionen, beeinflusst die Blutgerinnung und den Blutdruck. Er aktiviert zahlreiche Enzyme, ist ein essentieller Baustein der Hormone, unterstützt die Funktion von Vitamin D und der Nebenschilddrüse, wirkt entzündungshemmend und antiallergisch. Besonders wichtig ist Calcium für den Säure-Basen-Haushalt, indem es für die Alkalität des Blutes, der Zellen und der Gewebe sorgt. Es ist essentiell notwendig für den Aufbau und Erhalt von Knochen, Zähnen, Haut und die Bildung von Zellbausteinen. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe der Sango-Koralle sind Magnesium, Kalium, Natrium, Eisen, Jod, Chrom, Kupfer, Bor, Germanium, Selen, Lithium, Mangan, Vanadium, Silizium, Wismut und Zink.

Aufnahme der Stoffe durch den Organismus ist weitaus besser als bei chemischen Präparaten

Die Mineralstoffe und Spurenelemente liegen bei der Sango-Koralle in ionisierter Form vor. Auch das erhöht die Bioverfügbarkeit. Denn sobald diese Stoffe in Wasser gelöst werden, haben sie die kleinste ungebundene Form und können so die Zellmembranen sehr gut durchdringen und sich dort an einer Vielzahl an Stoffwechselfvorgängen beteiligen. Auf chemische Art hergestellte anorganische Mineralienkomplexe – wie das oft in Nahrungsergänzungsmitteln vorhandene Calciumcarbonat – vermögen dies nicht: Ihre komplexen Verbindungen können die Zellmembran nicht so leicht passieren; der Körper muss sie erst aufspalten und verstoffwechseln, was ihm jedoch nur zum Teil gelingt (der große Rest wird nutzlos ausgeschieden oder in den Nieren oder Blutgefäßen abgelagert). Japanische Ärzte und Wissenschaftler am Higashi-Hospital in Sappore haben in einer Studie herausgefunden, dass die meisten auf dem Markt erhältlichen Calcium-Produkte eine Bioverfügbarkeit von lediglich 20 bis 40 Prozent aufweisen. Dagegen wird das Calcium der Sango-Koralle mit bis zu 90 Prozent ins Blut aufgenommen, und das innerhalb von 20 Minuten!

Die entsäuernde Wirkung ist ein weiterer Pluspunkt der Sango-Koralle. Eine der wichtigsten Eigenschaften der Wirkstoffe der Sango-Koralle, insbesondere des Calciums, ist, dass sie die Körperflüssigkeiten alkalisch werden lassen und damit zur wichtigen Entsäuerung des Körpers beitragen. Erklärbar ist die entsäuernde Wirkung durch die Anreicherung mit Basen aus organischen Mineralien in ionisierter Form, da nur diese von den Zellen aufgenommen werden können. Ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis ist unverzichtbar für Gesundheit und Wohlbefinden. Untersuchungen haben gezeigt, dass chronisch kranke Patienten, die einige Zeit die Mineralstoffe aus der Sango-Koralle eingenommen hatten, über eine Verbesserung des Allgemeinbefindens, Zunahme der Vitalität und Konzentration, Abnahme von Müdigkeit und depressiven Zuständen berichteten. Sango-Korallen gehören zu den sogenannten „Steinkorallen“. Diese lagern Kalk ab und bilden dadurch Skelette um sich herum und durch die sie auf dem Meeresgrund verankert sind. Aus den Steinkorallen entstehen die Korallenriffe. Steinkorallen findet man nur in Wassertiefen von 3 bis 30 Metern, denn ihre Untermieter, die Algen, können ohne Licht keine Photosynthese betreiben, also nicht leben. Und ohne die Algen sind die Hausherren nicht in der Lage, genügend Kalk zu produzieren. Korallenriffe können unter guten Bedingungen über viele tausend Jahre wachsen. Durch das ständig neu produzierte Skelettmaterial entstehen mit der Zeit immer größere Strukturen und schließlich ganze Korallenberge mit mächtiger Ausdehnung. Die Dolomiten sind eigentlich das Werk von Korallen!

Zunehmende Umweltbelastungen, ausgedehnte Fischerei, Schifffahrt und Tourismus haben in den vergangenen Jahrzehnten zu einem übermäßigen Korallensterben geführt. Besonders bedroht sind sie auch durch die Klimaveränderung, die eine Erwärmung der Meere mit sich bringt. Die Korallen selbst leisten einen sehr wichtigen Beitrag zur Erhaltung des Klimas, denn sie bauen in großen Mengen vulkanisch freigesetztes Kohlendioxid in ihre Skelette ein. Dadurch wird der Kohlendioxidgehalt der Atmosphäre reguliert und dem Treibhauseffekt entgegengewirkt.

Ein bewährtes Heilmittel war das Korallenkalzium schon bei den Chinesen und Arabern

Korallen wurden in der chinesischen Medizin schon vor 5.000 Jahren zu Heilzwecken eingesetzt. In der westlichen Medizin wurden sie zum ersten Mal im 8. Jahrhundert n. Chr. erwähnt, zu einer Zeit, als die Araber Spanien eroberten und damit auch medizinisches Wissen mitbrachten. In der ältesten spanischen Apotheke, die 1685 in Panaranda de Duero im Norden des Landes erbaut wurde und die heute noch als Teil eines Museums existiert, steht in einer Reihe von alten Medizingefäßen eines mit Korallenpulver und der Aufschrift (hier die Übersetzung): „Die helle Koralle ist die einzige Koralle, die für gesundheitsfördernde Maßnahmen benutzt wird.“ Die Beschriftung erklärt weiterhin, dass die Koralle eine vorteilhafte Wirkung auf das Herz hat und die gute Stimmung des Einnehmenden fördert.



Übrigens: In den letzten Jahren werden zunehmend Produkte bzw. Implantate aus Korallen in der Medizin eingesetzt, da diese vom menschlichen Körper sehr gut vertragen werden. Fazit: Die Sango Meereskoralle eignet sich hervorragend zur Rückführung von Mineralstoffen in den Körper und zur Befreiung von schädlichen Säuren, die im menschlichen Körper immer vorkommen. Sie ist ein reines Naturprodukt, das heißt, es wurden keinerlei Zusatzstoffe zugeführt. In Kapseln kann das Korallenpulver einfach eingenommen werden. Auch kann man seinem Trinkwasser Korallenkalzium hinzugeben, ein Teelöffel pro Liter Wasser. Oder sie geben regelmäßig eine Messerspitze voll in den Kaffee. Die Knochen und Zähne werden es Ihnen danken.

Sango Koralle ist bei uns im Haus erhältlich.

WISSEN

Mixed Yoga Art im House of Energy

Energie in Bewegung Ab jetzt auch für Jugendliche

Jeden Montag um 16.30 findet bei uns Yoga für Jugendliche statt.
Dauer ca. eine Stunde.

Warum Yoga für Jugendliche?

Wie wir in unserer Praxis festgestellt haben, ist der Bewegungsapparat bei Jugendlichen oft sehr eingeschränkt.



Es fehlt an Flexibilität und an Stärke.

Beide sind jedoch Dinge die im weiteren Leben von den jungen Leuten sehr wichtig wären.

Es nützt nichts wenn sie nur Kraft haben, aber überhaupt nicht flexibel sind, denn dann werden sie Situationen die sich dauernd verändern gleich aus der Bahn schmeißen.

Es nützt auch nichts wenn sie sehr flexibel sind, jedoch es mangelt ihnen an Kraft. Denn dann sind sie abhängig davon dass andere ihnen die Arbeit abnehmen, denn sie schaffen es nicht alleine.

Für uns ist in dieser Stunde wichtig dass wir mit Freude an und mit unserem Körper arbeiten. Dass wir mit Spaß bei der Sache sind.

In unseren Stunden wollen wir die Kommunikation zwischen Körper und Geist verstärken. Wir wollen mit den Jugendlichen durch körperliche Anstrengung und Herausforderungen, zu dem kommen was sie eigentlich selbst wollen, ihr volles Potential erkennen, ihre eigenen Stärken erkennen. So wie die Jugendlichen alle technischen Geräte erforschen so werden sie nun ihren eigenen Körper erforschen und sehen was alles möglich ist.

Es ist für Jungen und Mädchen geeignet, denn auch Jungs werden davon profitieren ihre eigene Stärke und Körperbeherrschung zu erfahren.

Bei uns trifft Yoga auf Musik, Musik soll uns beschwingen und aufbauen und uns Freude bereiten. Spaß ist das wichtigste im Leben, und der wird bei uns, teils auch durch laute Musik gefördert. Spaß in der Anstrengung, Spaß in der Bewegung, Spaß an dem was ich alles an mir entdeckte. Freude wie ein kleines Kind, das wieder etwas neue kann.

good life

House of Energy - Newsletter



Freude, Freiheit, eigener Lebensstil sind mit Yoga sehr wohl kompatibel. Man muss nicht spirituell aussehen, um Yoga zu machen. Wir alle sind von Haus aus spirituell egal wie wir aussehen und was wir tun.

GEDANKEN DES MONATS

Diese Geschichte ist wieder ein schönes Beispiel für uns dass man nicht alles können muss. Wenn man sich nur auf das konzentriert worin man gut ist, das was uns Herzensfreude bereitet, könnten wunderbare Dinge entstehen.

Ich glaube eher dass wir ein Problem damit haben, dass wir nicht so recht wissen worin wir gut sind, was unser Herz wirklich zum Singen bringt.

Von klein an wurde uns beigebracht alles zu können, überall gut sein zu müssen. Es fängt in der Schule an, heute vielleicht schon im Kindergarten. Auch Eltern versuchen ihren kleinsten schon alles beizubringen, alles zu fördern.

Wenn wir unsere Kinder aufmerksam beobachten würden wir erkennen dass jedes einzelne von ihnen eine bestimmte Richtung hat, ein Talent.

Doch in unserer Gesellschaft ist es üblich, nicht das Talent zu fördern sondern das was man nicht kann. Also dass was dem Menschen eigentlich überhaupt nicht liegt.

Würde man sich mal vorstellen wie es wäre wenn jeder von uns sein Talent lebt und sich so darin weiterentwickelt wie der Junge mit einem Arm, wie wäre das wohl?

Das Ganze ist Polarität es ist immer alles vorhanden beide Seiten sind da. Auch Stärke und Schwäche ist Polarität.

Jeder von uns hat Stärken und Schwächen, es ist unmöglich nur Stärken zu haben.

Ich kann jedoch einen riesen Nutzen daraus ziehen wenn ich flexibel oder mutig genug bin das zu erkennen.

Ich kann mich dann auf meine Stärke konzentrieren und meine Schwäche mit Liebe anerkennen.

Das wäre es wert den Kindern zu lernen, ihnen zu sagen dass es nicht schlimm ist wenn man nicht überall gut ist. Man kann ihnen erklären dass auch diese Schwäche ganz normal ist. Zeigt ihnen ihre Stärken und lernt ihnen dass auch Schwäche zum Leben gehört.

Doch auch für uns Erwachsene ist es nicht zu spät unsere Stärke zu finden.

Falls du Fragen zu diesem Thema hast, dir immer wieder die gleichen Situationen passieren, dein Körper schon darunter leidet, kannst du dich gerne bei uns melden.

Liebe Grüße
Margit und Peter

WEISE GESCHICHTE

Es war einmal ein Junge. Er war mit nur einem Arm auf die Welt gekommen, der linke fehlte ihm.

Nun war es so, dass sich der Junge für den Kampfsport interessierte. Er bat seine Eltern so lange darum, Unterricht in Judo nehmen zu können, bis sie nachgaben, obwohl sie wenig Sinn daran sahen, dass er mit seiner Behinderung diesen Sport wählte.

Der Meister, bei dem der Junge lernte, brachte ihm einen einzigen Griff bei und den sollte der Junge wieder und wieder trainieren. Nach einigen Wochen fragte der Junge: "Sag, Meister, sollte ich nicht mehrere Griffe lernen?"

Sein Lehrer antwortete: "Das ist der einzige Griff, denn du beherrschen musst."

Obwohl der Junge die Antwort nicht verstand, fügte er sich und trainierte weiter.

Irgendwann kam das erste Turnier, an dem der Junge teilnahm. Und zu seiner Verblüffung gewann er die ersten Kämpfe mühelos. Mit den Runden steigerte sich auch die Fähigkeit seiner Gegner, aber er schaffte es bis zum Finale.

Dort stand er einem Jungen gegenüber, der sehr viel größer, älter und kräftiger war als er. Auch hatte der viel mehr Erfahrungen. Einige regten an, diesen ungleichen Kampf abzusagen und auch der Junge zweifelte einen Moment, dass er eine Chance haben würde.

Der Meister aber bestand auf dem Kampf.

Im Moment einer Unachtsamkeit seines Gegners gelang es dem Jungen, seinen einzigen Griff anzuwenden – und mit diesem gewann er zum Erstaunen aller.

Auf dem Heimweg sprachen der Meister und der Junge über den Kampf. Der Junge fragte: "Wie war es möglich, dass ich mit nur einem einzigen Griff das Turnier gewinnen konnte?"

"Das hat zwei Gründe: Der Griff, den du beherrschst, ist einer der schwierigsten und besten Griffe im Judo. Darüber hinaus kann man sich gegen ihn nur verteidigen, indem man den linken Arm des Gegners zu fassen bekommt."

Und da wurde dem Jungen klar, dass seine größte Schwäche auch seine größte Stärke war.



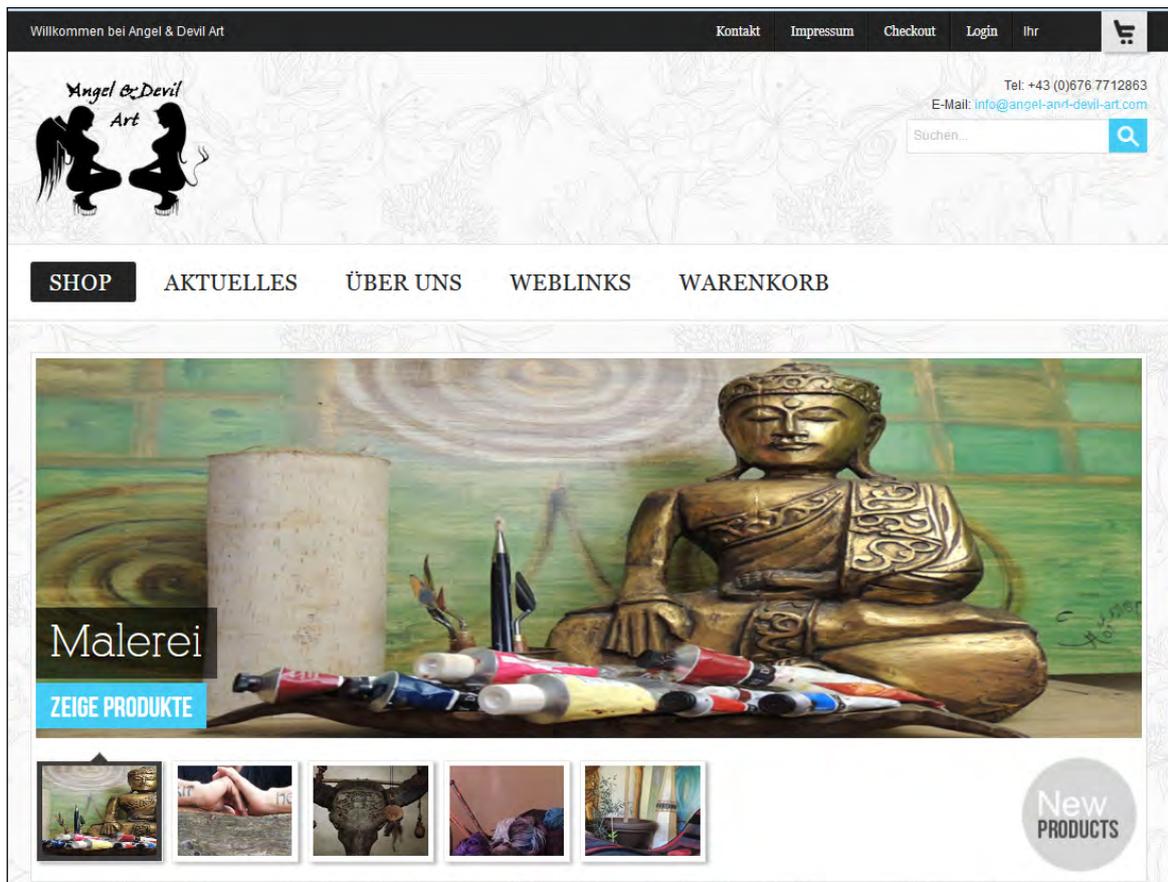
good life

House of Energy - Newsletter

ANGEL & DEVIL ART

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.



www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!



facebook®

Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein

氣

good life

House of Energy - Newsletter

Ausgabe 11 & 12
Dezember 2014

INHALT:

Vorwort

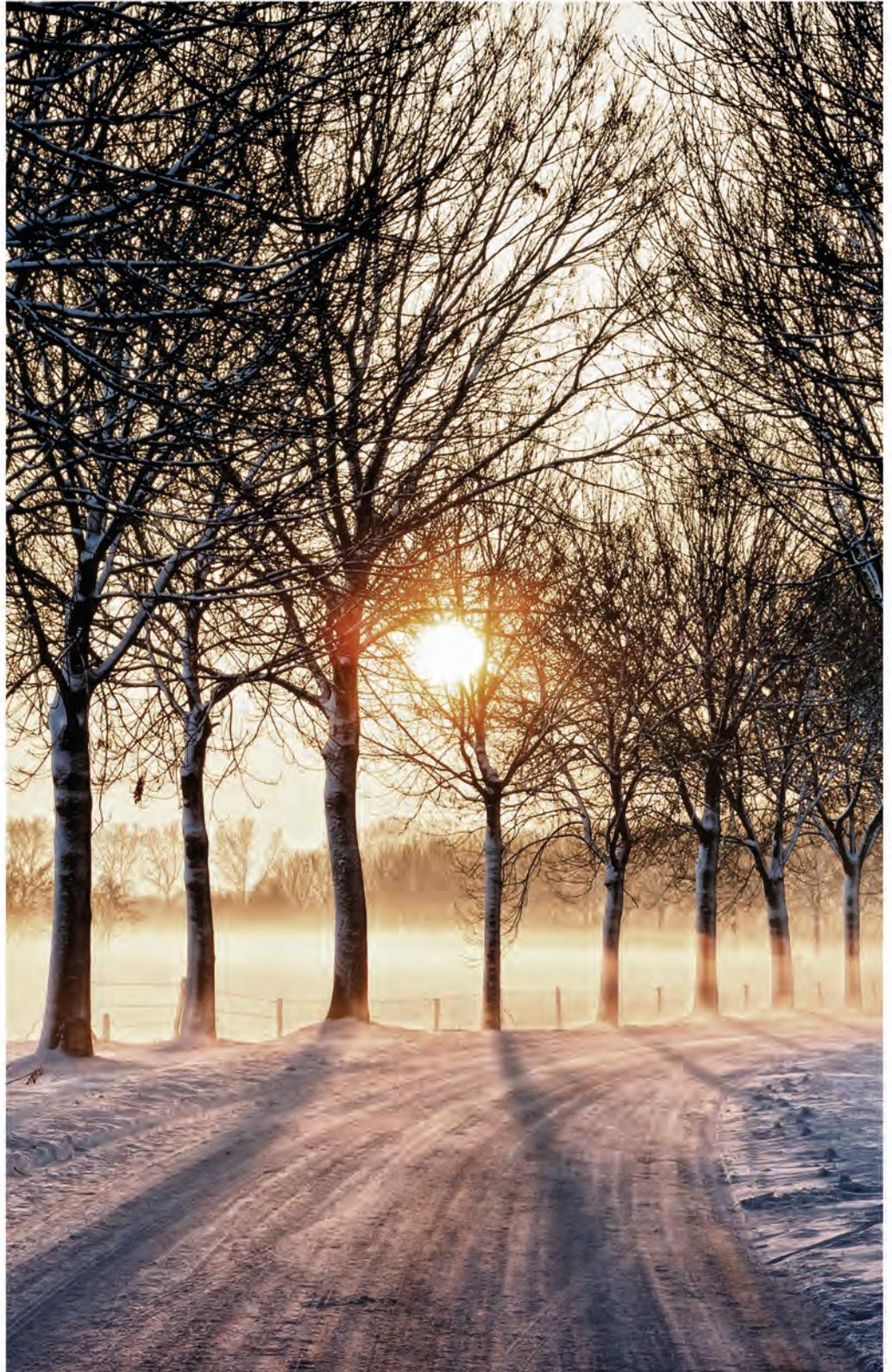
Aktuelles

Gedanken

Geschichte

Sonstiges

Impressum:
House of Energy
Shiatsu Praxis
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein



good life

House of Energy - Newsletter

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die aktuelle Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.

Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

„Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

AKTUELLES

Ginseng



Ginseng gilt schon seit Jahrtausenden als Allheilmittel. Und in der Tat: Kaum eine Substanz hat diese Bezeichnung eher verdient als der Ginseng. Die Liste seiner Wohltaten ist lang. So gilt Ginseng als Mittel beispielsweise gegen Krebs und Entzündungen aller Art. Aus kürzlichen Studien weiß man außerdem, dass der Ginseng selbst bei der Therapie der Grippe eingesetzt werden kann.

Die Ginsengwurzel enthält viele Vitamine (den A-Komplex, B1, B2, B12, C und Folsäure),

Ginseng bewirkt im Körper eine allgemeine Stärkung der wesentlichen Körperfunktionen. Generell gilt, dass die Ginseng-Wirkung nicht gegen bestimmte Krankheiten gerichtet zu verstehen ist. Es handelt sich vielmehr um eine Wirkung, die allgemein ist und den Körper in die Lage versetzt, sich gegen störende und krankmachende Einflüsse von außen besser zu schützen, oder sich auf entsprechende Belastungen besser einstellen zu können. In einem solchen Fall spricht man davon, dass sich der Körper "adaptiert".

Auffallend ist, dass dieser Schutz praktisch gegen jede Art von negativen Einflüssen wirksam werden kann - sowohl gegen physikalische und chemische - als auch gegen

biologische und psychische. Das können Umweltgifte und Infektionen ebenso sein wie körperliche Überbeanspruchungen oder seelische Belastungen.

Um diese außergewöhnliche Art der Ginseng-Wirkung, die selbst unter Heilpflanzen einmalig ist, deutlich zu machen, hat man den Begriff "Adaptogen" geprägt. Im Prinzip handelt es sich um eine Unterstützung und Stärkung der Widerstandskräfte des Körpers, wobei die Art der Störung von untergeordneter Bedeutung ist. Denn das Besondere dabei ist, dass diese Abwehrwirkung stets im Sinne einer Normalisierung verläuft, indem nämlich vorliegende Funktionsminderungen gebessert, Überfunktionen dagegen zurückgenommen werden.

Ginseng und seine Wirkung auf die Leberfunktion:

Bei Funktionsstörungen der Leber kann Ginseng dieses Organ bei seiner Arbeit unterstützen. Das geschieht nach neuesten Forschungen über eine günstige Beeinflussung des Eiweißstoffwechsels, speziell der Eiweißsynthese. Ginseng bietet der Leber in gewisser Hinsicht Schutz vor Vergiftungen und kann einer bereits geschädigten Leber helfen, sich schneller zu regenerieren. Wie pharmakologische Untersuchungen gezeigt haben, gilt dies auch für Vergiftungen mit Lösungsmitteln und Alkohol. Trinkt man Ginsengtee, so wird Alkohol in der Leber schneller abgebaut und giftige Stoffwechselendprodukte werden schneller eliminiert.

Ginseng und seine Wirkung auf Herz, Kreislauf und Blutdruck:

Ginseng stärkt das Herz- Kreislaufsystem, verbessert die Durchblutung (auch die des Herzmuskels) und wirkt regulierend auf den Blutdruck.

Bei pharmakologischen Versuchen wurde zunächst festgestellt, dass sich mit bestimmten Ginsenosiden zu hohe Blutdruckwerte absenken und lassen zu niedrige Blutdruckwerte anheben (es entsteht eine Selbstregulierung). In klinischen Tests, mit gesunden Probanden, konnten unter Ginsengeinfluss kreislaufstabilisierende Effekte erzielt werden.

Die peripheren Blutgefäße entspannten sich und der Blutdruck wurde moderat gesenkt. Gleichzeitig erhöhte sich die Kontraktionskraft des Herzens. Das Schlagvolumen nahm zu und der Sauerstoffbedarf des Herzens war wurde harmonisiert. Die nach Einnahme von Ginseng stattfindenden Belastungstests ließen erkennen, dass es unter Ginseng zu einer Abschwächung überschießender Nervenreize (Stress) auf das Herz sowie zu günstigen Effekten auf den Stoffwechsel des Herzmuskels und die Durchblutung der Herzkranzgefäße kommen kann.

Ginseng bei Arteriosklerose:

Haupttrisikofaktoren für das Entstehen einer Arteriosklerose sind ein ständig erhöhter Blutdruck (Hypertonie), erhöhte Blutfettspiegel (Hyperlipidämien) und bestimmte Störungen im Blutgerinnungssystem (Thrombosegefahr). Wie es scheint, besitzt Ginseng Eigenschaften, die alle 3 dieser krankmachenden Faktoren günstig beeinflussen. Die Wirkung auf den Blutdruck wurde bereits beschrieben. Was den blutfettsenkenden Effekt betrifft, zeigte sich, dass Ginseng nicht nur erhöhte Cholesterin und Triglyceridwerte im Blut senken konnte. Parallel dazu erhöhte sich auch der Wert des HDL-Lipid (High Density Lipoprotein), das für seine Schutzwirkung vor Arteriosklerose bekannt ist. Es konnte außerdem nachgewiesen werden, dass Cholesterin unter Ginseng im Körper schneller umgesetzt und ausgeschieden wird. Hinsichtlich einer gestörten Blutgerinnung konnten Effekte beobachtet werden, die sowohl eine krankhafte Zusammenballung der Blutplättchen (Thrombozyten) verhinderten als auch überhöhte Fibrinpiegel absenkten, die für eine zu schnelle Blutgerinnung verantwortlich sind.

Wirkung auf die blutbildenden Mechanismen:

Neuere pharmakologische Untersuchungen zeigten, dass sich nicht nur die Zahl der roten Blutkörperchen (Erythrozyten), sondern auch deren Gehalt an Hämoglobin unter Einnahme von Ginseng erhöhte. Die roten Blutkörperchen sind für den lebenswichtigen Sauerstofftransport verantwortlich. Gleichzeitig zur Vermehrung der roten Blutkörperchen stieg auch die Zahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) an, die für die Infektabwehr (Immunsystem) zuständig sind.

Ginseng wirkt gegen Stress:

Untersuchungen an Probanden bestätigten, dass Ginseng eine starke Anti-Stress-Wirkung entfaltet.

Man vermutet, dass Ginseng im Steuer und Rückkopplungssystem zwischen Hypothalamus (Teil des Zwischenhirns), Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) und Nebennierenrinde regelnd eingreift. Manches deutet darauf hin, dass diese Wirkung nicht nur über eine bessere Steuerung der sogenannten Stresshormone, sondern ebenso durch die hormonähnlichen (Phytohormon) Wirkungseigenschaften des Ginseng selbst zustande kommt.

Körperliche Stärkung, frei von Erschöpfungszuständen:

Ginseng wird seit alters her als großer Kraftspender bezeichnet, der in der Lage ist erhebliche Kraftreserven aufzubauen. Man nimmt an, dass diese Wirkung u. a. auf einer verstärkten

Einlagerung von Glykogen in die Leber (Zuckerspeicherung zur schnellen Energiegewinnung) sowie auf einer besseren Ausnutzung der Glykogen-Reserven in der Muskulatur beruht. Viele Leistungssportler wissen diesen Effekt gezielt zu nutzen. Probanden schnitten, wenn sie Ginseng eingenommen hatten, in der Regel sowohl bei psychomotorischen als auch bei Intelligenztests besser ab und zeigten bessere Lern- und Leseleistungen. Bei älteren und alten Menschen haben Tests darüber hinaus gezeigt, dass sich mit Ginseng speziell auch im Alter, Lern-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit deutlich verbessern lassen. Ebenso nimmt das intellektuelle Leistungsvermögen wieder zu.

Ginseng und Sexualleben - Ginseng als Aphrodisiakum:

Seit jeher wird Ginseng nachgesagt, ein Aphrodisiakum, also ein libido- und potenzsteigerndes Mittel zu sein. Wissenschaftliche Forschungen zeigten, dass Ginseng tatsächlich über eine hormonelle Regulierung direkt wirksam wird. Zusätzlich kann sich der gefäßerweiternde Effekt von Ginseng günstig auswirken - vor allem wenn eine mangelhafte Durchblutung Ursache von Funktionsstörungen der Sexualorgane ist. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich Ginseng bei den meisten sexuellen Problemen positiv auswirkt. Die positive Wirkung von Ginseng bei Sexualproblemen wird in der Teemischung noch durch Ginkgo verstärkt. Gerade bei sexuellen Problemen wird eine 3 bis 4 wöchige Kur mit täglich 3 Tassen Ginseng-Ginkgo Tee empfohlen.

Ginseng und seine Wirkung auf Stoffwechsel und Verdauung:

Ginseng scheint aufgrund seiner vielfältigen Wirkungseigenschaften positiven Einfluss auf zahlreiche Stoffwechselfvorgänge zu nehmen. Es wurden nicht nur günstige Auswirkungen auf den Kohlehydrat- und Eiweißstoffwechsel sondern auch auf den Fettstoffwechsel beobachtet.

Ginseng unterstützt die körpereigene Insulin-Bildung und verbessert die Verdauung, zumal auch festgestellt wurde, dass sich die Beweglichkeit von Magen und Darm unter Ginseng erhöht.

Wirkung auf das Nervensystem:

Ginseng wirkt aufs Zentralnervensystem sowohl anregend als auch beruhigend.

Ginseng macht wacher hinsichtlich der Konzentrationsfähigkeit und es steigert die Aufnahme-, Reaktions- und Leistungsfähigkeit. Die beruhigende Wirkung macht sich bei Überreizungen, starken Stresssituationen und Ängsten bemerkbar. Im Vergleich zu beruhigenden (sedierenden) Mitteln macht Ginseng aber nicht müde, der Schlafrhythmus bleibt ungestört. Generell fördert Ginseng den gesunden Schlaf.

Ginseng bei Depressionen und anderen psychischen Störungen:

Durch die Verbesserung der Schlafqualität, des Geisteszustand und der körperlichen Aktivität, werden leichte Depressionen weitgehend abgeschwächt.

Ginseng und "Lebensverlängerung":

Der Vorgang des Alterns bringt neben anderen Faktoren auch das allmählichen Nachlassen der Organfunktionen und die abnehmende Widerstandskraft des Körpers mit sich. Ginseng kann hier mit seinen komplexen, adaptogenen Wirkungseigenschaften mithelfen, die Auswirkungen des Alterns auf Körper und Geist mildern und verlangsamen, was einen deutlichen Zugewinn an Lebensqualität mit sich bringt.

GEDANKEN DES MONATS

In dieser Zeit des Jahres wird die Liebe immer am meisten zelebriert. Jeder ist lieb und nett, und man kann die Liebe oft schon spüren.

Wir wünschen euch für diese Zeit, und vor allem für das nächste Jahr, dass ihr diese Magie nicht immer so schnell vergesst, nehmt sie doch mal in eurem Herzen mit in das Neue Jahr. Liebe ist nämlich der einzige Faktor der für uns Menschen wichtig ist.

Ein kleiner Tipp für das Jahresende und für den Jahresanfang.

Wenn Sie jemanden lieben, dann lieben Sie ihn oder sie für das, was er oder sie ist, nicht für was sie sein könnten, und versuchen Sie nicht ständig, ihnen Ihren Willen aufzudrücken oder sie zu verändern.

Liebe ist die Fähigkeit und Bereitschaft, den Menschen, die Sie lieben zuzugestehen, dass sie für sich selber entscheiden, ohne dass sie sich ständig fragen müssen, ob sie es Ihnen recht machen.



WEISE GESCHICHTE

Vertrauen und Gelassenheit

In der Hauptstadt seines Landes, lebte ein guter und gerechter König. Oft verkleidete er sich und ging unerkannt durch die Straßen, um zu erfahren, wie es um sein Volk stand.

Eines Abends geht er vor die Tore der Stadt. Er sieht aus einer Hütte einen Lichtschein fallen und erkennt durch das Fenster: Ein Mann sitzt allein an seinem zur Mahlzeit bereiteten Tisch und ist gerade dabei, den Lobpreis zu Gott über das Mahl zu singen. Als er geendet hat, klopft der König an der Tür: "Darf ein Gast eintreten?" "Gerne", sagt der Mann, "komm, halte mit, mein Mahl reicht für uns beide!" Während des Mahles sprechen die beiden über dieses und jenes. Der König - unerkannt - fragt: "Wovon lebst du? Was ist dein Gewerbe?" "Ich bin Flickschuster", antwortete der Mann. "Jeden Morgen gehe ich mit meinem Handwerkskasten durch die Stadt und die Leute bringen mir ihre Schuhe zum Flicker auf die Straße".

Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit bekommst?" "Morgen?", sagte der Flickschuster, **"Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"**

Als der Flickschuster am anderen Tag in die Stadt geht, sieht er überall angeschlagen: Befehl des Königs! In dieser Woche ist auf den Straßen meiner Stadt jede Flickschusterei verboten! Sonderbar, denkt der Schuster. Was doch die Könige für seltsame Einfälle haben! Nun, dann werde ich heute Wasser tragen; Wasser brauchen die Leute jeden Tag.

Am Abend hatte er so viel verdient, dass es für beide zur Mahlzeit reichte. Der König, wieder zu Gast, sagt: "Ich hatte schon Sorge um dich, als ich die Anschläge des Königs las. Wie hast Du dennoch Geld verdienen können?" Der Schuster erzählt von seiner Idee Wasser für jedermann zu holen und zu tragen der ihn dafür entlohnen konnte. Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" **"Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"**

Als der Schuster am anderen Tag in die Stadt geht, um wieder Wasser zu tragen, kommen ihm Herolde entgegen, die rufen: Befehl des Königs! Wassertragen dürfen nur solche, die eine Erlaubnis des Königs haben! Sonderbar, denkt der Schuster, was doch die Könige für seltsame Einfälle haben. Nun, dann werde ich Holz zerkleinern und in die Häuser bringen. Er holte seine Axt, und am Abend hatte er so viel verdient, dass das Mahl für beide bereitet war. Und wieder fragte der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" **"Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"**

Am anderen Morgen kam dem Flickschuster in der Stadt ein Trupp Soldaten entgegen. Der Hauptmann sagte: "Du hast eine Axt. Du musst heute im Palasthof des Königs Wache stehen. Hier hast du ein Schwert, lass deine Axt zu Hause!"

Nun musste der Flickschuster den ganzen Tag Wache stehen und verdiente keinen Pfennig. Abends ging er zu seinem Krämer und sagte: "Heute habe ich nichts verdienen können. Aber ich habe heute Abend einen Gast. Ich gebe Dir das Schwert..." - er zog es aus der Scheide - "...als Pfand! Gib mir, was ich für das Mahl brauche." Als er nach Hause kam, ging er zuerst in seine Werkstatt und fertigte ein Holzschwert, das genau in die Scheide passte.

Der König wunderte sich, dass auch an diesem Abend wieder das Mahl bereitet war. Der Schuster erzählte alles und zeigte dem König verschmitzt das Holzsword. "Und was wird morgen sein, wenn der Hauptmann die Schwerter inspiziert?" **"Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"**

Als der Schuster am anderen Morgen den Palasthof betritt, kommt ihm der Hauptmann entgegen, an der Hand einen gefesselten Gefangenen: "Das ist ein Mörder. Du sollst ihn hinrichten!" "Das kann ich nicht", rief der Schuster voll Schrecken aus. "Ich kann keinen Menschen töten!" "Doch, du musst es! Es ist Befehl des Königs!" Inzwischen hatte sich der Palasthof mit vielen Neugierigen gefüllt, die die Hinrichtung eines Mörders sehen wollten. Der Schuster schaute in die Augen des Gefangenen. Ist das ein Mörder? Dann warf er sich auf die Knie und mit lauter Stimme, so dass alle ihn beten hörten, rief er: "Gott, du König des Himmels und der Erde: wenn dieser Mensch ein Mörder ist und ich ihn hinrichten soll, dann mache, dass mein Schwert aus Stahl in der Sonne blitzt! Wenn aber dieser Mensch kein Mörder ist, dann mache, dass mein Schwert aus Holz ist!"

Alle Menschen schauten atemlos zu ihm hin. Er zog das Schwert, hielt es hoch - und siehe: es war aus Holz. Gewaltiger Jubel brach aus. In diesem Augenblick kam der König von der Freitreppe seines Palastes, ging geradewegs auf den Flickschuster zu, gab sich zu erkennen, umarmte ihn und sagte: "Von heute an, sollst du mein Ratgeber sein!"

FROHE WEIHNACHTEN UND EINEN GUTEN RUTSCH



Und ein gutes NEUES JAHR
Wünschen Euch allen

Margit und Peter

good life

House of Energy - Newsletter

ANGEL & DEVIL ART

Für jeden der, kleine Geschenke oder auch größere braucht. Auch für die, die sich selber gerne was gönnen.

Alle Artikel sind 100% handgemacht und Einzelstücke.

The screenshot shows the homepage of the website 'Angel & Devil Art'. At the top, there is a navigation bar with links for 'Kontakt', 'Impressum', 'Checkout', 'Login', and 'Ihr', along with a shopping cart icon. Below this is a header area with the website logo, contact information (Tel: +43 (0)676 7712863, E-Mail: info@angel-and-devil-art.com), and a search bar. A main navigation menu includes 'SHOP', 'AKTUELLES', 'ÜBER UNS', 'WEBLINKS', and 'WARENKORB'. The central feature is a large image of a golden Buddha statue with various art supplies like tubes of paint and brushes in the foreground. Text overlays on this image include 'Malerei' and 'ZEIGE PRODUKTE'. Below the main image is a row of five smaller thumbnail images showing different artworks. A 'New PRODUCTS' badge is located in the bottom right corner of the main image area.

www.angel-and-devil-art.com

good life

House of Energy - Newsletter

HOUSE OF ENERGY – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

House of Energy - Kufstein

GUTSCHEIN

für ____ Behandlung/en

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!



House of Energy - Kufstein

yoga - GUTSCHEIN

für ____ Yoga

House of Energy
Anton-Karg-Str. 14
A-6330 Kufstein

Tel.: +43 (0)676 7712865

info@house-of-energy.at
www.house-of-energy.at

Gutschein einlösbar bis
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!



facebook®

Wir sind auch auf Facebook vertreten. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dort besuchen:

www.facebook.com/HouseOfEnergyKufstein