

HERBST

KÖRPER . SEELE . GEIST

Frische Herbstnachrichten

Praxis Andrea Lanter-Fässler

Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonen-therapie

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-HERBST

Wieder etwas Neues



Ich freue mich sehr, dass ab Mitte Oktober am Praxisstandort im Schwänberg meine Produkte in Selbstbedienung erhältlich sein werden. Schauen Sie vorbei und lassen sich immer wieder überraschen. Zum selber Behalten oder zum Verschenken – immer etwas Sinnvolles für Gesundheit und Wohlbefinden.

SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND KUNDINNEN UND KUNDEN MEINER PRAXIS

Der Herbst beschert uns mit einer reichen Ernte an Kräutern, Pflanzen, Früchten, Obst, Gemüse und mehr.

Das Einmachen, Trocknen, Konservieren, Anstellen ist eine schöne und kreative Arbeit mit Resultaten in einigen Wochen oder Monaten.

AKTUELL

Der schwarze Holunder – Sambucus nigra

Sambuci flos (Holunderblüten) und Sambuci fructus (Holunderbeeren)



Die Redensart "Vor dem Holunder zieh' den Hut herunter.", zeigt viel Wertschätzung für diese wertvolle Pflanze, von deren Heilkraft man seit der Antike weiss.

Die Blüten bringen frisch oder getrocknet gute Unterstützung bei Grippe, Erkältung und Abwehrschwäche. Sie wirken schweisstreibend und entgiftend.

Jetzt, zur Reifezeit der schwarzen Holunderbeeren, können wir mit dem Saft unsere Abwehr und Resistenz steigern. Schmeckt Ihnen der reine Holundersaft nicht? Wärmen Sie ihn und verfeinern ihn mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Kardamom, wenig Honig und einem Tropfen ätherischem Orangenöl. So haben Sie ein schmackhaftes und gesundes Getränk für die kältere Jahreszeit.

Und wie immer gilt der Grundsatz, auch mit "gesunden" Lebensmitteln nicht zu übertreiben. Eine kleine Tasse Holundersaft pro Tag ist eine gute Menge für Ihr Immunsystem.

Die Verantwortung für die eigene Gesundheit wahrzunehmen ist eine schöne, wenn auch ab und zu anstrengende Arbeit. Spannend und bereichernd ist sie aber auf jeden Fall und ist im Alltag, als auch in der KomplementärTherapie, in der Naturheilkunde und der manuellen Therapie ein überaus wichtiger Aspekt.

KÖRPER . SEELE . GEIST

www.bewusst-werden.ch | praxis@bewusst-werden.ch

Praxis Andrea Lanter-Fässler

[Kinesiologie](#) | [Klassische Massage](#) | [Fussreflexzonen-therapie](#)

Schwänberg 5718 . 9100 Herisau . +41 79 566 79 40



IM FOKUS

Die Salutogenese: Wie entsteht Gesundheit?

In der KomplementärTherapie sowie in der Naturheilkunde ist die "Salutogenese" ein zentrales Element in der Praxisarbeit. Der Soziologie Aaron Antonovsky hat in den 70er-Jahren diesen Begriff geprägt. Die Salutogenese beschreibt die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit, im Gegensatz zur Pathogenese als Wissenschaft über den Verlauf einer Krankheit.

Was können wir selber zu unserer Gesundheit beitragen und sie erhalten, bevor wir krank werden?

Wie können wir unser System auf den Ebenen von Körper, Seele und Geist unterstützen? Die KomplementärTherapie und Naturheilkunde bieten viele Möglichkeiten, uns zu stärken – lange bevor erste Symptome auftreten.

Bereits mit einfachen Übungen und Anwendungen oder einem Ausgleich des Meridiansystems und der Statik können Sie einen wertvollen Beitrag für Ihre persönliche Gesundheit leisten.

Es ist eine unbezahlbare Investition in Ihr Wohlbefinden.

Und eines sollten wir nie vergessen: Zuwendung, Zuhören und Berührung sind für die Gesundheit nicht zu unterschätzende Faktoren!

Gerne begleite ich Sie dabei.



JUBILÄUM

1200 Jahre Schwänberg

Der Schwänberg feiert Geburtstag und ist mit 1200 Jahren und seiner ersten Erwähnung im Jahr 821 in einer St. Galler Klosterurkunde die älteste schriftlich erwähnte Siedlung im Kanton Appenzell Ausserrhoden AR.

Das grosse Fest ist auf den 19.-21.08.2022 verschoben. Rechtzeitig wurde jedoch ein Gedenkstein platziert und feierlich eingeweiht.

Lernen Sie den historischen Weiler Schwänberg nicht nur als ruhigen Praxisstandort kennen, sondern auch als einen kulturellen Begegnungsort mit langer Ausserrhoder Geschichte. Erfahren Sie mehr über die Feierlichkeiten und Anlässe auf der Website des Freilichttheaters Schwänberg.

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen

Eine erntereiche und goldene Herbstzeit mit noch mehr von diesen herrlichen Sonnentagen. Und wie immer: Bleiben Sie gesund.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und vielleicht auf bald
Andrea Lanter Fässler

KomplementärTherapeutin OdA KT Methode Kinesiologie

Dipl. Berufsmasseurin

Dipl. Fussreflexzonentherapeutin

Mitglied Verband Kinesuisse

Mitglied SVANAH

Ausgabe 4/ 2021 erscheint in der Adventszeit.

KÖRPER . SEELE . GEIST

www.bewusst-werden.ch

Praxis Andrea Lanter-Fässler

Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie

Schwänberg 5718 . 9100 Herisau . +41 79 566 79 40

praxis@bewusst-werden.ch | shop.bewusst-werden.ch

Ringana | doTERRA

Anerkannt von den Kassen des EMR, EGK, Assura und Visana

Bitte klären Sie eine Übernahme der Kosten für die verschiedenen Methoden Kinesiologie, Klassische Massage oder Fussreflexzonentherapie mit Ihrer persönlichen Kasse ab.

Das Archiv aller Newsletter finden sie hier.

