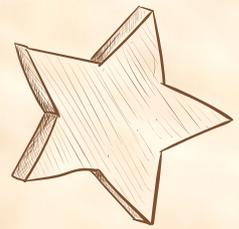


WEIHNACHTEN



KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Lanter-Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-ADVENT

Diplomiert



Das Diplom ist noch druckfrisch: Mit Freude habe ich nach viereinhalb Jahren Weiterbildungszeit an der Bodyfeet in Rapperswil das Diplom zur Naturheilpraktikerin in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde TEN erhalten. Die schweizerischen Prüfungen stehen nächstens noch an, doch bedeutet das bereits jetzt, dass ich bei allen Kassen im EMR ab Anfang 2022 anerkannt sein werde. Mehr zu den Methoden auf der Praxiswebsite.

SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND KUNDINNEN UND KUNDEN MEINER PRAXIS

Der Winter ist angekommen und bald ist Weihnachten.

Jetzt tun uns auch wieder wärmere Nahrung und Getränke gut und unterstützen so unser Immunsystem.

AKTUELL

Die Dorntherapie

Die Dorntherapie korrigiert mit sanftem Druck einzelne Wirbelkörper und gibt dem Körper so die Möglichkeit, sich wieder auf eine natürliche Art aufzurichten und Fehlhaltungen auszugleichen. Da alle Wirbel mit dem Nervensystem verbunden sind, hat die Dorntherapie nicht nur lokal in einem Schmerzgebiet, sondern systemischen Einfluss auf den ganzen Körper.

Die Dorntherapie wird oft kombiniert mit einer Massage- oder Schröpfkopfbehandlung. Sie findet Anwendung bei Schmerzen, Verspannungen, Dysfunktionen, nach Stürzen oder erhöhter Belastung.

Gerne berate und behandle ich Sie in meiner Praxis.



KÖRPER . SEELE . GEIST

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

Praxis Andrea Lanter-Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN | Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie

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



IM FOKUS

Die Wichtigkeit der Bitterstoffe für den ganzen Körper

"Was bitter im Mund ist dem Magen gesund."

Es gibt kaum noch Lebensmittel, die Bitterstoffe enthalten, obwohl diese für den ganzen Körper, insbesondere für Verdauung, Immunsystem und Entgiftung von grosser Wichtigkeit sind. Die Wirkung beginnt im Mund und ist anregend auf Magen, Leber, Galle, Pankreas und Darm und deshalb auch systemisch auf den Körper. Bitterstoffe reduzieren zudem Blähungen, Völlegefühl und Sodbrennen und wirken gut bei Verstopfung.

Beispiele von Bitterstoffen sind Beifusskraut, Löwenzahnblätter oder -Wurzel, Eberaurenkraut, Schafgarbenkraut, Artischocke, Angelikawurzel und mehr. Auf einfache Art können Sie bittere Kräuter oder Salate in Ihre Nahrung integrieren und staunen, dass Sie wider Erwarten den bitteren Geschmack gern bekommen werden.

Bitterstoffe sollten vor dem Essen eingenommen und nach 4-6 Wochen eine Pause eingelegt werden. In meiner Praxis sind die Produkte von [Bitterliebe](#) erhältlich.

Die Einnahme von Bitterstoff-Präparaten sollten Sie begleitet vornehmen. Sie ersetzt keine Konsultation bei einem Naturheilpraktiker, Arzt oder Apotheker.

WEIHNACHTSGESCHENKE UND TESTSÄTZE

Selbstbedienung

Im Weiler wird es liebevoll als Schwänberger Shopping-Arena bezeichnet: Das Lädli mit Selbstbedienung am Praxisstandort. Es ist geöffnet und hat für viele Gelegenheiten etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu bieten. Schauen Sie vorbei oder melden Sie sich für persönliche Geschenke. Für [Gutscheine kontaktieren](#) Sie mich bitte per Email oder Telefon. Ich freue mich!

Neu sind auch Testsätze von ätherischen Ölen von doTERRA erhältlich. Für die Praxisarbeit oder wenn Sie in Ruhe Öle für zu Hause ausprobieren möchten. Sie finden [hier](#) die Zusammenstellung. Damit es beim Öffnen gleich duftet...

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen

Gemütliche und besinnliche Weihnachten und einen schwungvollen Start ins neue Jahr.

Und wie immer: Bleiben Sie gesund.

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

Dipl. Naturheilpraktikerin in Traditioneller Europäischer
Naturheilkunde TEN

KomplementärTherapeutin OdA KT Methode Kinesiologie

Dipl. Berufsmasseurin

Dipl. Fussreflexzonentherapeutin

Mitglied Verband [Kinesuisse](#)

Mitglied [SVANAH](#)

Ausgabe 1/ 2022 erscheint im Frühling.



KÖRPER . SEELE . GEIST

www.bewusst-werden.ch

Praxis Andrea Lanter-Fässler

[Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN](#) | [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 mit Ihrer persönlichen Kasse ab.

Das Archiv aller Newsletter finden sie [hier](#).

