

WINTER

KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie
Klassische Massage | Fussreflexzonen-therapie

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-WINTER

Gutes für KÖRPER . SEELE . GEIST

Wir nähern uns Weihnachten und dem Jahresende. Wie war Ihr Jahr und wie möchten Sie das nächste gestalten?

Der Adventskalender ist da!

Vom 01.-24. Dezember finden Sie täglich ein spezielles Angebot. Jeweils ab 07.00 Uhr bis 07.00 Uhr am Folgetag sind die Produkte und Spezialangebote im Onlineshop auf der Startseite in der Kategorie "Adventskalender" aufgeschaltet.

SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Die Überschrift des letzten Newsletters "Wir brauchen wieder mehr Wärme" ist noch ein paar Monate gültig. Wenn die Bedingungen kälter werden, braucht der Körper mehr Wärme. Warmes und wärmendes Essen und Trinken, Bewegung, warme Anwendungen, Manuelle Therapie, Heilpflanzen, dynamisierende Behandlungen, um nur einige zu nennen.

Gerne begleite ich Sie in meiner Praxis, damit sie gestärkt in den Winter starten können.

AKTUELL

Ingwer - Ein Pflanzenportrait

Der Ingwer mit dem botanischen Namen *Zingiber officinale* ist seit jeher eine wertvolle Heilpflanze und war schon bei den Römern begehrt. Sie importierten damals bereits die frische Pflanze aus Sri Lanka, der sogenannten "Gewürzinsel".

Das stark aromatisierte Rhizom (*Zingiberis rhizoma*) steigert mit seiner wärmenden Qualität nicht nur den Stoffwechsel, sondern reinigt die Säfte und fördert die Ausscheidung schädlicher Stoffe. Es enthält neben den ätherischen Ölen und Scharfstoffen auch Bitter- und Schleimstoffe und gehört in die Klasse der scharfen Bittermittel, welche anregend auf den ganzen Organismus wirken und bei kalten, degenerativen Zuständen zum Einsatz kommen.

Indikationen für die innerliche Anwendung als Tee, Tinktur, Spagyrikum, in Fertigarzneimitteln oder frisch sind unter anderem: Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Brechreiz, Funktionsschwäche von Leber, Gallenblase und Pankreas, Abwehrschwäche, Fieber, Schleimhautentzündungen, Husten, Erkältungen.

Äusserlich angewendet als Komresse oder Ölanwendung wirkt der Ingwer durchblutungsfördernd.

Haben Sie jetzt auch Lust auf einen wärmenden Ingwertee? Geniessen Sie ihn!

KÖRPER . SEELE . GEIST

www.andreafaessler.ch | praxis@andreafaessler.ch

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN | Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonen-therapie

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



IM FOKUS

Resilienz

Was bedeutet "Resilienz" und warum ist sie so wichtig?

Resilienz ist die Fähigkeit nach Krisen mit den eigenen Ressourcen wieder Halt, Zufriedenheit und Gesundheit zu finden und im besten Fall für die eigene Entwicklung zu nutzen.

Resilienz ist lernbar.

- Resiliente Menschen glauben daran, dass sie sich selber und das Leben um sich herum durch ihr Verhalten verbessern können und fallen dadurch nicht in eine Opferhaltung. Sie nehmen ihr Leben, nach ihren besten Möglichkeiten selbst in die Hand und lassen es nicht einfach "geschehen" oder leben mit Hass und Groll weiter.
- Resiliente Menschen schauen den Tatsachen ins Auge, stellen sich unangenehmen Situationen, handeln angemessen und können so ihre psychische Gesundheit verbessern oder erhalten.
- Resiliente Menschen können sich und anderen Menschen vergeben und dadurch geistig freier leben.
- Resiliente Menschen versuchen, den Sinn einer Krise zu sehen und das Positive daran zu finden.
- Resiliente Menschen können anderen bei Bedarf Empathie entgegenbringen und interessieren sich für das Gegenüber.

Die Komplementär- und Alternativtherapie fördert gezielt die Resilienzfaktoren und damit die Widerstandskraft des Menschen. Vordergründig die psychische Widerstandskraft, im Ganzen gesehen jedoch auch die körperliche.

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen

eine schöne Adventszeit und stimmungsvolle Adventsmusik.

"Das Beste in der Musik steht nicht in den Noten." (Gustav Mahler)

Und wie immer: Bleiben Sie gesund.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und vielleicht auf bald
Andrea Fässler

Naturheilpraktikerin in Traditioneller Europäischer
Naturheilkunde TEN Oda AM
KomplementärTherapeutin Oda KT Methode Kinesiologie
Dipl. Berufsmasseurin und Fussreflexzonen-therapeutin
Mitglied Verband Kinesuisse
Mitglied SVANAH
Mitglied Gewerbeverein Herisau
Ausgabe 1/ 2023 erscheint im Frühling.



ZUM ADVENTSKALENDER



KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

[Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN](#) | [Kinesiologie](#) | [Klassische Massage](#) | [Fussreflexzonen-therapie](#)

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

praxis@andreafaessler.ch | andreafaessler.ch | shop.andreafaessler.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](#).

