



Ganzheitliche Naturpraxis  
manuela paula



...Wege zu Wachstum und Wandel

## Newsletter - Sept / Okt 2011

### Wochenendseminar: „Grundlagen einer ganzheitlichen Ernährung“

– mit Möglichkeit zur Austestung von Verdauungskraft, Darmflora und diverser Allergien  
(mit Heilpraktiker Uwe Held / D) – **22.10-23.10.2011**

Mit diesem Seminar ist ein großer Wunsch von mir in Erfüllung gegangen, mit einem guten Freund und sehr erfahrenen Spezialisten *Uwe Held* (lange Zusammenarbeit mit Barbara Temelie und Henning Müller-Burzler), eines meiner Herzensthemen vorzustellen. Wir betrachten das Thema Ernährung auf den Ebenen von Körper, Seele und Geist und stellen eine Verbindung zum Atem- und Lebensrhythmus her. Es geht in dem Seminar nicht nur darum neues Wissen vermittelt zu bekommen, sondern vor allem auch darum, selber etwas zu spüren und zu erleben.



#### Inhalte und Seminarziele:

- eine ausgewogene und lebensenergiereiche Ernährung in den Alltag integrieren
- sich mit gutem Gewissen genussvoll „nähren“
- Zusammenhänge zwischen Lebensrhythmus, Atmung und Ernährung kennenlernen
- Verdauung auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene bewusst wahrnehmen lernen



### Workshopreihe: „Organ – Konflikt – Heilung“

Diesmal: **Gesundheit und Lebensrhythmus im Herbst – 23.09.2011 // 17-21h**

- *Der Herbst – das Metallelement in der TCM*
- *Organfunktionskreis: Lunge – Dickdarm*
- *Atem- und Verdauungsrhythmus*
- *Emotionale Entsprechung: Trauer und Verletzlichkeit vs. Zerstreuung und zwanghafte Geschäftigkeit*
- *Ernährung im Herbst*
- *Stärkung des Immunsystems // Atemübungen // Darmpflege*



### Workshop: Ganzheitliche Lösungen für (Ess-)Süchte und Gewichtsprobleme mit Homöopathie, Heilnahrung, Lebensrhythmus und Kinesiologie - 30.9.2011 // 17-21h

(mit Kerstin Rauchlechner – Kinesiologin und NLP\_Coach)



**Genauere Infos zu den angebotenen Seminaren und Workshops auf [www.heil-kunst.at](http://www.heil-kunst.at)  
Alle obigen Seminare finden im „blumroom“ (Eyslergasse 18 – 1130 Wien) statt!**

### Irisdiagnose und Konstitutionsberatung in der St. Charles Apotheke:

Am **17.9.2011** bieten wir Irisdiagnostik und Naturheilkundliche Beratungen wieder im zur St. Charles Apotheke gehörigen Gesundheitszentrum „St. Charles Complementary“ an. Wegen Anmeldungen und Terminvereinbarungen bitte persönlich melden!



Adresse: *Saint Charles Complementary – Gumpendorfer Straße 30 – 1060 Wien*

**Wir wünschen Euch allen eine schöne, herbstliche Wandlungszeit,  
Manuel und Paula**

Hinweis gemäß Telekommunikationsgesetz:

Dieser Newsletter wurde versandt von Manuel Harand, 1140 Wien, Leegasse 12/1 - Sie erhalten die Mail weil sie sich einmal für diesen Newsletter angemeldet haben oder von Familienmitgliedern, Freunden, Bekannten etc. empfohlen wurden. Ich möchte jedoch niemanden belästigen, daher können Sie sich auch ganz einfach abmelden, indem Sie uns ein Mail mit dem Betreff **ABMELDEN** an [praxis@heil-kunst.at](mailto:praxis@heil-kunst.at) schreiben!