



Herbstmeditation



Ich mag ihn, den Herbst. Besonders, wenn er so mild und sonnig daherkommt wie in diesem Jahr.

Morgens, wenn sich der feuchte, erdige Geruch des Herbstes in die Nase schleicht und die Sonne noch etwas träge durch die Wolken spitzelt. Dann heißt es, bitte einmal tief Durchatmen und den Kopf klar machen für den Tag. Und diese Farbenpracht! Warum den Indian Summer in Amerika suchen, wenn hier der Altweibersommer lockt und der Mischwald nur darauf wartet von uns wieder entdeckt zu werden? Also hinein in das Vergnügen, das Laub im Garten zusammen zu rechen. Das kann, je nach Gartengröße durchaus eine Zeit dauern, und dazu taugen, das eine oder andere Problem, das unseren Kopf blockiert, zu lösen.

Nun ist sie bald vorbei, die goldene Jahreszeit und ich freue mich schon auf die Adventszeit. Die Schmuddel-Tage bis dahin übersehe ich einfach....

Nicht übersehen sollten Sie den Gastbeitrag von **Petra Zwickel-Martin** zum Thema „Hawaiianische Massagen und Hilf-Reiches“ und natürlich die neuesten Produkte von Vogelwild-Manufaktur. Ich bin ab **9. November** wieder in Kempten in der Salzstraße 33 immer am Samstag für Sie da.

Viel Spaß!

Dorothee

Einblicke *im Nov. 13*

www.vogelwild-manufaktur.de



Tasche „Wally“ von Vogelwild Manufaktur

Herbst – Wärme – Hot Stone Massage Fülle – Ernte – genießen

Der Herbst ist unweigerlich da. Und mit ihm sinken die sommerlichen Temperaturen. Für mich, die ich hawaiianische Temperaturen liebe, doch eine Umstellung. Dabei helfen mir Basaltsteine – und dabei die Hot Stone Massage, die ich Ihnen hier vorstellen möchte.

Kennen gelernt habe ich die Basaltsteine als Hilfsmittel für die Lomi Lomi. Die Lomi Lomi ist die traditionelle Körperarbeit auf Hawaii. Mit Hilfe der warmen Basaltsteine, die entweder auf den Körper aufgelegt werden, oder mit denen die verhärteten Körperpartien massiert werden, nutzen die Lomi Lomi Therapeuten die Kraft und Energie der Steine.

Dabei haben aber die Steine eine umfangreiche Wirkungsweise (siehe unten). Inzwischen wende ich die heißen Basaltsteine nicht nur als Hilfsmittel, sondern auch als eigenständige Massage – genannt: Hot Stone Massage an. Dafür werden die Steine vulkanischen Ursprungs im Wasserbad auf etwa 50-60 Grad erwärmt. Zum einen werden die erwärmten Steine auf den Körper aufgelegt, um eine Durchwärmung des Körpers zu erzielen. Zum anderen massiere ich mit den Steinen.

SEITENBLICK

EXKLUSIVE WEINE UND SEKTE AUS DEM

CHAT  IEAU
SCHEMBS



Tel.: 0 62 41 / 5 20 56 www.chateau-schembs.de

neues von


MANIFAKTUR



Durch das Platzieren der Steine auf den Energiezentren der Hände, Füße, Stirn, Nacken, Solarplexus, Bauch und Unterleib kommen die Urkräfte der Steine zur vollen Entfaltung.

Die Kombination aus der Kraft der Steine, der Wärmebehandlung und der Massage, **beruhigt, entspannt und steigert die Stoffwechselprozesse** im Gewebe. Gleichzeitig nehmen die Dehnbarkeit dieser Strukturen und die Beweglichkeit der Gelenke zu. Während der Behandlung kommt es zu einer **Erweiterung der Blutgefäße** und damit zu einer **Verbesserung der Durchblutung**. Dies führt zu einer **besseren Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen**, mit Abwehrcellen und Antikörpern. Der **Lymphfluss und das Immunsystem werden stimuliert**, der **Abtransport von Stoffwechselprodukten gefördert**. **Muskelverspannungen können sich lösen und Schmerzen dadurch gelindert werden**. **Beachtliche Wirkungen** haben sich bei Menschen eingestellt, die unter kalten Händen und Füßen leiden. Dies erklärt sich aus dem positiven Einfluss dieser Anwendung auf unser Energieverteiler-System.

Allerdings gibt es auch einige Aspekte zu beachten. Bitte lesen sie mehr auf meiner Homepage.

Jetzt wünsche ich Ihnen eine gute „herz-erwärmende“ Zeit, damit Sie den goldenen Herbst in seiner ganzen Fülle genießen können. **Als Hilfs-Mittel dafür biete ich den ganzen November über ein besonderes Angebot für die Hot Stone Massage an – schauen Sie doch vorbei unter: www.lomi-allgaeu.de.**

Wenn Sie weitere Informationen wünschen oder sich für eine Massage anmelden möchten, freue ich mich auf Ihren Anruf unter **Tel. 0170/8600251** oder schreiben Sie mir unter mail: info@lomi-allgaeu.de

Aloha Ihre Petra Zwickel-Martin



Petra Zwickel-Martin lebt mit ihrer Familie im Allgäu. Seit 2003 beschäftigt sie sich intensiv Lomi Massage. Sie intensivierte ihre Ausbildung unter anderem im Ursprungsland der Lomi Lomi, den hawaiianischen Inseln.

Impressum: Redaktion und Gestaltung: Dorothee Krier, Rudolfstraße 21, 87463 Dietmannsried, Tel.: 08374 5290

www.vogelwild-manufaktur.de (Bestellung und Abbestellung von Vogelwild Einblicke hier)

www.vogelwild-manufaktur.de