



CosmoCoaching



Herzlich willkommen an einem heilsamen Ort

NEWSLETTER 4. Quartal 2011

Gesundheit - Erfolg - Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:** Koriander ist natürliches Antibiotikum
- **Tipp:** Selbst-Wahrnehmung - TOP-5-Minuten-Balance
- **Workshop:** Die Kraft der Heilsteine nach Hildegard von Bingen
- **Buchrezension:** Diät & Rat bei Rheuma und Osteoporose
- **KollegInnen-Angebot:** Beratungs- und Seminarraum-Vermietung
- **Vorankündigung 1. Quartal 2012**

- **Presse-Meldung**

Koriander ist natürliches Antibiotikum

Öl der Gewürzpflanze tötet resistente Bakterien

Wie ich den Presstexten entnehme, hat Öl aus Koriander das Zeug, Nahrungsvergiftungen und Medikamenten-resistente Infektionen zu bekämpfen - diese Meldung wird jedoch von Krankenhausverantwortlichen eher skeptisch aufgenommen.

Das Koriander-Öl macht gefährliche Bakterien unschädlich, behaupten portugiesische Forscher im "Journal of Medical Microbiology". "Korianderöl könnte künftig Lebensmittel vor Verderb durch Bakterien schützen und in Lösungen, Mundspülungen oder Pillen Infektionen mit multi-resistenten Bakterieninfektionen entgegenwirken", so Studienleiterin Fernanda Domingues von der Universität Beira <http://www.ubi.pt>. Koriander ist mit seinem intensiven Aroma fixer Bestandteil der Küche Südeuropas. Doch auch das Öl, das aus den Samen der Gewürzpflanze gewonnen wird, gehört zu den weltweit am häufigsten verwendeten essenziellen Ölen. Um dessen Vorteile und Heilwirkungen wissen Volkstraditionen schon lange, darunter die Schmerz- und Krampflinderung, die Hilfe bei Übelkeit, die Unterstützung der Verdauung sowie die Behandlung von Pilzerkrankungen.

Dass Korianderöl oder Naturprodukte ähnlicher Wirkung bald im Krankenhaus Einzug halten, glauben zumindest Spezialisten für Infektiologie nicht. "Es könnte nach erfolgreichen klinischen Tests durchaus als Beiwerk zu Antibiotika angewendet werden, wird diese jedoch nie ersetzen. Die Verantwortung, die man hier übernehmen müsste, ist zu groß", urteilt Stefan Breyer von der Infektionsambulanz der Medizinischen Universität Wien <http://www.meduniwien.ac.at> gegenüber presstext.

Quelle: presstext.redaktion, pernsteyner@presstext.com.

- **Tipp**

Selbst-Wahrnehmung

TOP-5-Minuten-Balance

Jederzeit selbst einen guten inneren Zustand erzeugen können:

Finden Sie einen ruhigen Ort, wo Sie für ein paar Minuten die Aufmerksamkeit auf Ihren inneren Zustand richten.

Legen Sie eine Hand auf Ihren Oberkörper und die andere auf Ihren Bauch und schließen Sie die Augen. Genießen Sie die angenehme Berührung, Wärme, etc.

Atmen Sie ganz langsam und tief durch die Nase ein, sodass Sie spüren, wie Ihr ganzer Bauchraum mit frischem Sauerstoff durchflutet wird. Ihre Hände überprüfen die Atembewegung, wobei Sie wählen können, ob Sie lieber über die Nase oder den Mund wieder ausatmen. Nach einigen angenehmen Atemzügen begeben Sie sich in Gedanken an einen neutralen Ort oder in eine Situation, wo Sie völlig entspannt waren. Dies kann ein Spaziergang am Strand oder das Betrachten eines wunderschönen Gartens sein. Dabei aktivieren Sie alle Sinne, Sie riechen zum Beispiel das Meer, spüren das Prickeln der Sonne auf Ihrer Haut, Sie hören einen wunderschönen Vogelgesang und lassen Ihren Blick in der Weite versinken, während Sie langsam weiteratmen.

Nach einigen Minuten bewegen Sie Ihre Finger und Hände, strecken sich und öffnen die Augen, um langsam wieder aufgetankt und voller Tatendrang in den Raum zurückzukehren.

Auch bei Raucher/Sucht-Entwöhnung, wie zum Beispiel Gusto auf eine Zigarette, eine gute Ablenkung und optimale Wirkung.

• Workshops

Wochenend-Workshop

Freitag, 25. 11. 2011, 16:00 - 20:00 Uhr, und Samstag, 26. 11. 2011, 10:00 - 18:00 Uhr

Die Kraft der Heilsteine nach Hildegard von Bingen - Altes Heilwissen für die Harmonisierung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte
mit Friederike Rath - Praxis Margaretenplatz

Betrachtung der Edelsteine nach Hildegard von Bingen: Altes Wissen und moderne Erkenntnisse der Anwendung.

Hildegard hat sich intensiv mit der Heilkraft von Steinen befasst und bezeichnete die Edelsteine als Gabe des Schöpfers, ein Geschenk an uns, um Heilung zu fördern und unsere Leiden zu lindern. Auch in zahlreichen Bibelstellen finden wir Hinweise auf Edelsteine, ihre Eigenschaften, Farben und deren Symbolgehalt.

Sie erhalten an diesem Wochenende einen Einblick in die Regulierung der körpereigenen Energieform mit Hilfe der Edelsteinheilkunde. Wir beschäftigen uns mit den spezifischen Eigenschwingungen der Steine für die individuelle Harmonisierung bei Befindlichkeitsstörungen sowie der optimalen Unterstützung für Ihre Gesundheit, Regeneration und Ihr Wohlbefinden.

Hauptthemen sind die "Psychotherapie" der Hildegard, die 24 von ihr ausgewählten Steine und ihre 35 Entsprechungen der Gegensatzpaare von menschlichen Eigenschaften, sowie die psychologische Verbindung zum Körper über Rückgrat und Wirbeln.

Sie erhalten auch schriftliche Unterlagen. Steinheilkunde ersetzt nicht den Arztbesuch.

Kosten: Euro 192,- (ermäßigt z. B. GGF- und VGNÖ-Mitglieder Euro 168,-) inkl. MwSt und Erfrischungen.

• Buchrezension

Heute möchte ich Sie auf einen neuen Ratgeber zu Rheuma und Osteoporose hinweisen:

Diät & Rat bei Rheuma und Osteoporose - Prof. Dr. med. Olaf Adam, Hädecke Verlag, ISBN 978-3775005777

In diesem Buch werden ernährungswissenschaftliche Zusammenhänge bei Entzündungen und rheumatischen Prozessen vermittelt, denn bei diesen Krankheitsbildern lassen sich Therapien durch abgestimmte Ernährung sinnvoll unterstützen. Es werden u. a. die Grundvoraussetzungen für eine gesunde Nahrungszufuhr und die Bedeutung mehrfach ungesättigter Fettsäuren bei Gelenkentzündungen beschrieben. Man findet in diesem Buch auch eine Checkliste für alternative Heilmethoden und einen Monatsplan für eine Rheumadiät sowie Studien zur Wirksamkeit der Antioxidanzien.

• Beratungs- und Seminarraum-Vermietung

KollegInnen-Angebot:

Mein Beratungsraum 2 ist derzeit drei Tage in der Woche frei und kann auch halbtags angemietet werden: 11 m², individuell möblierbar (Sitzgruppe, Massagebett, CD-Player, etc.) sowie ein Seminarraum, 30 m² - speziell für Wochenend-Seminare von Freitag bis Sonntag - für bis zu 12 TeilnehmerInnen (Tische und bequeme Sesseln) oder 24 Personen bei Kinobestuhlung, Flip-Chart, Beamer etc. vorhanden, gut ausgestattete Nebenräume, Garteneingang, Fotos siehe www.cosmo-coaching.at.

- **Vorankündigung 1. Quartal 2012**

Freitag-Nachmittag-Workshops

Well-Spirit-Coaching®: Light-on statt Burn-out

Resonanzgesetz u. a. zur Erkenntnisfindung, Stärkung und Aktivierung der Selbst-Kompetenz, Selbstheilungs- und Regenerationskräfte, Lebensfreude und Gelassenheit für optimales Wohlbefinden, Gesundheit, Erfolg und Lebensqualität finden.

Mehr Information unter: f.rath@cosmo-coaching.at, 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249.

Herzliche Grüße
Ihre/Deine

Friederike

Friederike Rath

Landesleiterin Wien - Verband Ganzheitlicher Naturheiltherapeuten Österreichs
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. System- und Hypnose-Coach, Astrologin
Ganzheitliche Naturheiltherapeutin, Beraterin für Psychosomatik und Bachblütentherapie
www.cosmo-coaching.at - Tel. 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249

Herausgeberin:

Friederike Rath, CosmoCoaching, A -1050 Wien - Austria, Margaretenplatz/Eingang Hofgasse 9, Tel.: +43 1 581 30 00, Mobil 0664/73560249
E-Mail: f.rath@cosmo-coaching.at, Internet: www.cosmo-coaching.at, Kammerzugehörigkeit:
Wirtschaftskammer Wien, UID-Nr.: ATU 11823008

Hinweis: Telekommunikations-Gesetz (TKG) und E-Commerce-Gesetz (ECG) ab 01. 03. 2006: Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen oder aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben. Falls Sie/Du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen/willst, bitte direkte E-Mail-Antwort mit „keine Zusendung“, damit ich Sie/Dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4x im Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/Deine Aufmerksamkeit!