



Herzlich willkommen!

## NEWSLETTER 2. Quartal 2013

### Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**  
Fleischerzeugnisse steigern Risiko für früheres Ableben
- **Tipp:**  
Gesichts-Yoga für ein jüngeres Erscheinungsbild
- **Aktuelles:**  
Die Kraft der vier Elemente: **Well-Spirit-Coaching®**-Workshop-Reihe  
Das Feuer – das Licht in uns – aufladen  
Die Luft – die Leichtigkeit des Seins – loslassen  
Die Erde – die Kraft der Natur – stärken  
Das Wasser – die Macht der Gefühle – reinigen

- **Presse-Meldung:**

#### Fleischerzeugnisse steigern Risiko für früheres Ableben

##### Zugesetztes Salz und Chemikalien schädigen Gesundheit nachhaltig

Verarbeitete Fleischprodukte schrauben das Risiko eines frühen Todes nach oben, so die Universität Zürich <http://www.uzh.ch> in ihrer aktuellen Studie, für die Daten einer halben Mio. Menschen in Europa ausgewertet wurden. Eine Ernährung, die reich an Fleischerzeugnissen ist, stand in Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und einem frühen Tod. Das Salz und die Chemikalien, die eingesetzt werden, um das Fleisch haltbar zu machen, schädigen die Gesundheit.

Die Teilnehmer wurden 13 Jahre lang begleitet. Einer von 17 Teilnehmern starb. Jene, die täglich mehr als 160 Gramm verarbeitetes Fleisch zu sich nahmen – das entspricht zwei Würstchen und einer Scheibe Speck – starben mit einer um 44 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit innerhalb des Beobachtungszeitraums von 12,7 Jahren als jene Teilnehmer, die rund 20 Gramm aßen. Insgesamt starben fast 10.000 Teilnehmer an Krebs und 5.500 an Herzerkrankungen. Etwas Fleisch, sogar verarbeitetes Fleisch, ist laut der Studie hingegen gut für die Gesundheit. Demzufolge erleiden Menschen, die zwar auf Fleisch verzichten, aber ihre restliche Ernährung nicht umstellen, einen Mangel an wichtigen Mineralstoffen wie Eisen.

Rachel Thompson vom World Cancer Research Fund <http://wcrf.org> betont, dass die Ergebnisse bestehende Hinweise darauf bestätigten, die Gesundheitsrisiken durch das Essen von Fleischprodukten betonten. "Unsere zuerst 2007 und dann 2011 bestätigten Forschungsergebnisse zeigen, dass das Essen von Speck, Schinken, Hotdogs, Salami und von bestimmten Würsten das Darmkrebsrisiko erhöhen kann."

Auszug von: presstext.redaktion – Michaela Monschein

**Mein Vorschlag:** Wer nicht vollkommen auf Fleischwaren verzichten möchte, sollte nur wenig, aber dafür hochwertiges, unverarbeitetes „frisches“ Fleisch – am besten Bio-Fleisch – maximal zweimal in der Woche schonend zubereiten und genussvoll essen.

- **Tipp:**

**Gesichts-Yoga für ein jüngeres Erscheinungsbild**

**Durch strahlendes Aussehen sich selbst intensiver wahrnehmen und wahrgenommen werden**

Die Ausstrahlung und Schönheit eines Menschen ist geprägt durch die Energie, die er ausstrahlt. Gesichts-Yoga trainiert die Muskeln im Gesichtsfeld und führt zu einem jüngeren Erscheinungsbild.

Die Übung kräftigt das Lidband und den Augenringmuskel. Machen Sie die Übung einmal mit geöffneten und anschließend mit geschlossenen Augen, während Sie gleichmäßig ein- und ausatmen:

- Richten Sie Ihren Blick zuerst nach rechts oben, dann nach links unten und wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf dreimal.- Rollen Sie die Augen dreimal im Uhrzeigersinn und dreimal gegen den Uhrzeigersinn.
- Blinzeln Sie mit den Augen.
- Reiben Sie Ihre Handflächen, bis sie warm sind, und bedecken Sie damit anschließend zehn Sekunden Ihre Augen.
- Während Sie einatmen, lassen Sie Ihre Hände langsam zu Ihren Ohren gleiten.
- Beim nächsten tiefen Einatmen halten Sie den Atem fünf Sekunden an und atmen erst dann wieder langsam aus.
- Dann entspannen Sie sich weitere fünf Sekunden.

Buchtip: Gesichts-Yoga – Orlanda Verlag, Berlin.

- **Aktuelles**

**Die Kraft der vier Elemente: Well-Spirit-Coaching®-Workshop-Reihe**

**Neue Energie und Transformationskraft aus den Elementen schöpfen**

Diese vierteilige **Well-Spirit-Coaching®**-Workshop-Reihe fördert das Erkennen der Urkräfte in uns, diese wahrzunehmen und jeweils über Archetypen, Bachblüten, Heilsteine, Achtsamkeitsübungen und Körperwahrnehmung, Elemente-Meditationen und Rituale in das eigene Leben zu integrieren. Dies dient der Gesundheitsvorsorge und der Regeneration. Die aktuelle Gehirnforschung fand heraus, dass wir nur 10 % unserer Gehirnkapazität nutzen. Wenn wir uns jedoch unserer inneren Kräfte bewusst sind und diese jederzeit aktivieren können, sind wir in herausfordernden Lebenssituationen in der Lage, diese Ressourcen zu nutzen und erfolgreich zu sein. Wir finden zu mehr Stabilität, Geborgenheit und Gelassenheit in Beruf, Familie und Partnerschaft.

Der Weg dazu führt uns über das Bewusstwerden der vier Urkräfte, denn schon Platon und Sokrates wussten um die Kraft der vier Elemente, welche die Grundlage unseres Lebens darstellen: Feuer, Luft, Erde, Wasser.

1. Termin: **Freitag, 19. April 2013, 17:00-21:00 Uhr**

**DAS FEUER – DAS LICHT IN UNS – AUFLADEN**

Steht für Licht, Wärme, Liebe, Begeisterung, Intuition, Kreativität und Erneuerung, um nur einige Eigenschaften zu nennen.

2. Termin: **Freitag, 17. Mai 2013, 17:00-21:00 Uhr**

**DIE LUFT – DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS – LOSLASSEN**

Steht für Leichtigkeit, Kommunikation, Verbindung, Flexibilität und Geschicklichkeit, um nur einige Eigenschaften zu nennen.

3. Termin: **Freitag, 7. Juni 2013, 17:00-21:00 Uhr**

**DIE ERDE – DIE KRAFT DER NATUR – STÄRKEN**

Steht für Materie, Beständigkeit, Struktur, Konzentration und Sachlichkeit, um nur einige Eigenschaften zu nennen.

4. Termin: **Freitag, 21. Juni 2013, 17:00-21:00 Uhr**

**DAS WASSER – DIE MACHT DER GEFÜHLE – REINIGEN**

Steht für Gefühlsausdruck, Bedürfnisse der Seele, Empathie und Aufnahmefähigkeit, um nur einige Eigenschaften zu nennen.

Für jedes der vier Elemente erfahren Sie beim jeweiligen Termin Wissenswertes zu Archetypen, Bachblüten und Heilsteinen sowie typgerechter Ernährung und erleben Achtsamkeitsübungen und Körperwahrnehmung sowie ein Ritual und eine Elemente-Meditation.

**Mehr Information und Anmeldung zu allen Themen:**

[f.rath@cosmo-coaching.at](mailto:f.rath@cosmo-coaching.at), 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249

Herzliche Grüße

Ihre/deine

Friederike

Friederike Rath

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. System- und Hypnose-Coach, Psychologische Astrologin  
Ganzheitliche Naturheiltherapeutin, Beraterin für Psychosomatik und Bachblütentherapie

[www.cosmo-coaching.at](http://www.cosmo-coaching.at) – Tel. 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249



Berufsgruppe  
Lebens- und Sozialberatung  
Wirtschaftskammer  
[www.impulspro.at](http://www.impulspro.at)



Gütesiegel  
Verband Ganzheitlicher  
Naturheiltherapeuten Österreichs  
[www.naturheiltherapeuten.at](http://www.naturheiltherapeuten.at)

Herausgeberin:

Friederike Rath, CosmoCoaching, A – 1050 Wien – Margaretenstraße 81/Eingang Hofgasse 9, Praxis  
zentral nahe Margaretenplatz – U4 Pilgramgasse, Margaretenplatz: 12A, 13A, 14A, 59A – gelegen. Tel.: 01  
581 30 00, Mobil 0664/73560249, E-Mail: [f.rath@cosmo-coaching.at](mailto:f.rath@cosmo-coaching.at), Internet: [www.cosmo-coaching.at](http://www.cosmo-coaching.at),  
Kammerzugehörigkeit: Wirtschaftskammer Wien, UID-Nr.: ATU 11823008

Offenlegung und 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!