



CosmoCoaching



Herzlich willkommen!

NEWSLETTER 4. Quartal 2013

Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**
Nach Trinkgelage: Sport repariert Gehirnzellen
- **Tipp:**
Buchtipps Lise Bourbeau – Heile die Wunden Deiner Seele
- **Aktuelles:**
Praxisräumlichkeiten: Idyllische Praxis fallweise zu mieten

- **Presse-Meldung:**

Nach Trinkgelage: Sport repariert Gehirnzellen

Bewegung steigert Blut im Kopf um 30 Prozent

Regelmäßiger Sport baut die durch übermäßig viel Alkohol beschädigten Hirnzellen wieder auf. Zu diesem Schluss kommt eine neue Erhebung der University of Colorado <http://colorado.edu>. Schwere Trinker können die Zerstörung ihrer Gehirnzellen durch beispielsweise Jogging beschränken. Sport schützt und repariert die weiße Substanz im Gehirn. Die Übungen verbessern zudem das Lernen, die Gedächtnisfähigkeit und die Selbstbeherrschung. Vor allem ältere Erwachsene, die regelmäßig Sport treiben, sollen geschützt vor dem natürlichen Verlust der kognitiven Funktionen sein, der mit dem Altern einhergeht. Für die Studie wurden an 60 Probanden Hirn-Scans durchgeführt, wobei die Faktoren Alkoholkonsum, Verlust der Selbstbeherrschung durch Alkohol sowie Ausmaß der sportlichen Betätigung berücksichtigt wurden.

"Bewegung im mittleren Dauerleistungsbereich steigert die Blutzufuhr im Kopf um bis zu 30 Prozent. Dadurch werden die kognitiven Fähigkeiten und Denkvorgänge angeregt", untermauert Sportmediziner Willi Heepe <http://praxis-willi-heepe.de> das Studienergebnis. Der Durchschnitts-Deutsche schaut laut neuesten Studien jedoch fast fünf Stunden täglich fern, was vielmehr das Gegenteil bewirke.

Regelmäßiges Laufen – also zwei bis drei Mal die Woche für rund 30 bis 40 Minuten – helfe zudem auch, das Suchtverhalten von Alkoholabhängigen besser in den Griff zu bekommen. Dennoch sei es von Bedeutung, welche organische Komponente jemand fit halten oder verbessern möchte. "Vor allem Ältere oder Diabetiker können durch Sport ihre degenerierten Muskeln wieder aufbauen. Diabetes Typ 2 kann dadurch sogar geheilt werden. Für die Herzentwicklung oder den Kopf ist die Dauerleistung das A und O", betont der Experte.

Quelle: presstext.redaktion, Andrea Iosa

- **Tipp:**

Buchtipps – Lise Bourbeau – Verlag Windpferd

Heile die Wunden Deiner Seele

Die spirituelle Psychologin und internationale Bestsellerautorin führt in diesem Buch aus, dass alle Probleme der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene auf fünf Seelenwunden zurückgehen: Ablehnung, Verlassenwerden, Demütigung, Vertrauensbruch und Ungerechtigkeit. Sie beschreibt die Ausprägung dieser Wunden und die Masken, die entwickelt werden, um diese vor der Welt zu verbergen. Das liefert Erklärungen, warum wir manchmal das Gefühl haben, uns im Kreis zu bewegen, und die gleichen Probleme immer wieder auftauchen.

P.S.: Dies ist eines der Coaching-Themen, mit welchem ich seit Jahren befasst bin. Durch Ausbalancieren physischer, mentaler und emotionaler Ungereimtheiten werden vermeintlich selbst nicht beeinflussbare Verhaltensweisen wieder in den eigenen Einflussbereich gebracht.

Gerne finde ich mit Ihnen gemeinsam Lösungen und aktiviere Ihre Selbstentfaltung!

- **Aktuelles**

Praxisräumlichkeiten

Idyllische Praxis zu mieten – ideal für Workshops und kleine Seminare

Meine gut ausgestattete Praxis – ein Raum ca. 28 m², mit Arbeitstischen und Holzbestuhlung für ca. 8-10 Personen oder Kinobestuhlung für bis zu 20 Personen, und ein Raum ca. 10 m², als Beratungsraum eingerichtet – ist fallweise, vor allem Freitag, Samstag und Sonntag frei. Zentral gelegen (Margaretenplatz), Flip-Chart, ausgestattete Kochnische, Waschraum, barrierefreier Eingang und kleiner Garten.

Mehr Information und Anmeldung zu allen Themen:

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 – Tel. 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249



Berufsgruppe
Lebens- und Sozialberatung
Wirtschaftskammer
www.impulspro.at



Gütesiegel
Verband Ganzheitlicher
Naturheiltherapeuten Österreichs
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, Internet: 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!