



Herzlich willkommen!

NEWSLETTER 1. Quartal 2014

Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**
Vitamin D kann Multiple Sklerose abwehren
- **Tipp:**
Der positive Blick
- **Aktuelles:**
Die Kraft der vier Elemente – **Well-Spirit-Coaching®**-Workshops

- **Presse-Meldung:**

Vitamin D kann Multiple Sklerose abwehren

Studie sieht Substanz als wichtigen Risikofaktor für Krankheitsverlauf

Eine aktuell vorgestellte Studie der Harvard School of Public Health (HSPH), <http://hsph.harvard.edu>, in Boston kam zu folgendem Ergebnis: „Patienten, die sich in einem frühen Stadium von Multipler Sklerose (MS) befinden, können durch eine Erhöhung der Vitamin-D-Aufnahme einige Symptome der schwerwiegenden Autoimmunerkrankung abwehren. Dabei gelang es den Forschern, einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel als wichtigen Risikofaktor sowohl für die Entwicklung einer klinisch manifesten MS als auch für einen ungünstigen Krankheitsverlauf auszumachen.“

„Da niedrige Vitamin-D-Werte sehr weit verbreitet sind und sehr einfach und sicher durch orale Supplementation erhöht werden können, könnten diese Ergebnisse unter Umständen zu einem besseren Behandlungsergebnis für viele MS-Patienten beitragen“, zitiert das US-Portal "Health" Studienautor Alberto Ascherio, Professor für Epidemiologie und Ernährung an der HSPH. Die aktuelle Untersuchung würde damit auch vorangegangene Ergebnisse stützen, wonach Vitamin D als Risikofaktor für MS-Erkrankungen identifiziert worden ist.

Auszug: presstext.redaktion: Markus Steiner, steiner@presstext.com

Mehr Details finden Sie unter: <http://pte.com/news/20131206017>.

- **Tipp:**

Der positive Blick

Immer wieder aufwachen. Nichts wollen und an allem teilhaben.

Suchen Sie zwei Gegenstände, die sich in einem gegensätzlichen Zustand befinden. Zum Beispiel einen platten Reifen und einen prallen, einen toten Baumstamm und einen lebendigen. Setzen Sie sich einige Minuten mit diesen Gegensätzlichkeiten so tief wie möglich auseinander. Berühren Sie diese, schauen Sie sie von allen Seiten an und erfassen Sie diese mit allen Ihren Sinnen. Ist der tote Baumstamm schlechter als der lebendige, oder hat er vielleicht auch eine Seinsberechtigung? Was können Sie mit ihm anfangen? Überlegen Sie, wozu ein alter Autoreifen gut sein könnte. Sie können ein Blumenbeet daraus machen, etwas beschweren, eine Kinderschaukel bauen und noch vieles mehr. Ihr Blick ist auf die positive Seite gerichtet ... ein kleines Erfolgserlebnis, das glücklich macht!

Quelle: „Glücklichsein“, Frank Arjava Petter, Windpferd

- **Aktuelles**

DIE KRAFT DER VIER ELEMENTE – Well-Spirit-Coaching®-Workshops

Neue Kraft und Lebensfreude aus den Elementen schöpfen

Diese Impuls-Workshops fördern das Erkennen der Urkräfte, diese wahrzunehmen und in das eigene Leben zu integrieren. Sie erfahren Wissenswertes zu den vier Elementen und ihren Archetypen sowie die zuzuordnenden Kräuter, Bachblüten und Heilsteinen sowie zu balancierter Ernährung und Lebensweise. Sie erleben Achtsamkeitsübungen und Körperwahrnehmung sowie ein Ritual und eine Elemente-Meditation pro Element.

Dies dient der Gesundheitsvorsorge und der Regeneration.

Die Elemente Feuer und Luft

Das Feuer – das Licht in uns – aufladen

Steht für Licht, Wärme, Liebe, Begeisterung, Intuition, Kreativität und Erneuerung

Die Luft – die Leichtigkeit des Seins – loslassen

Steht für Leichtigkeit, Kommunikation, Verbindung, Flexibilität und Geschicklichkeit

Samstag 8. 3. 2014, 10:00-13:00, Feuer, und 14:00-17:00, Luft

Die Elemente Wasser und Erde

Das Wasser – die Macht der Gefühle – reinigen

Steht für Gefühlsausdruck, Bedürfnisse der Seele, Empathie- und Aufnahmefähigkeit

Die Erde – die Kraft der Natur – stärken

Steht für Materie, Beständigkeit, Struktur, Konzentration und Sachlichkeit

Samstag 5. 4. 2014, 10:00-13:00, Wasser, und 14:00-17:00, Erde

Kosten pro Termin: Euro 96,- inkl. Unterlagen und Erfrischungen

Ort: Praxis CosmoCoaching, 1050 Wien, Margaretenstr. 81/Eingang Hofg. 9

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 Bachblüentherapie

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!