

„Ein Blick in die Vergangenheit hat nur Sinn, wenn er der Zukunft dient!“  
(Konrad Adenauer)



Herzlich willkommen

## NEWSLETTER 1. Quartal 2015

### Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**  
Sieben goldene Regeln für ein gesundes Herz
- **Aktuelles:**  
**HAPPY HOUR** - Chancen/Risiken 2015 aus Sicht der psychologischen Astrologie - Eintritt frei!
- **Vorschau 2015**
  1. Ganzheitliches Gedächtnis-Training für SeniorInnen am Vormittag - zusätzlicher Termin
  2. Astrologisches Wissen - Selbsterkenntnis oder Zusatzwissen für beratende Berufe

- **Presse-Meldung:**

### Sieben goldene Regeln für ein gesundes Herz

#### Mit einfachen Mitteln bleibt das Herz länger fit

Es ist gar nicht so schwer, sein Herz gesund zu erhalten. Die "Deutsche Herzstiftung" hat deshalb in ihrem Ratgeber "Goldene Tipps für ein herzgesundes Leben" sieben Regeln zusammengestellt, die es zu beachten gilt:

**Regel 1: Übergewicht vermeiden oder abbauen.** Die "Deutsche Herzstiftung" warnt: "Neue Studien zeigen, dass ein hohes Risiko für den Herzinfarkt von Fettansammlungen in der Bauchregion ausgeht." Deshalb: Nur fettarme Kost. Zuviel Zucker, Süßigkeiten, Kohlenhydrate und Alkohol vermeiden. Das normalisiert den gestörten Fettstoffwechsel wieder und senkt die überhöhten Cholesterinwerte.

**Regel 2: Rauchen einstellen.** Machen Sie mit dem Rauchen Schluss! Sie riskieren sonst, an Lungenkrebs zu erkranken. Außerdem vergiftet Tabak das Herz und schädigt das Herz-Kreislauf-System, weil sich in den Arterien gefährliche Ablagerungen bilden, die zu einer Herzschwäche oder Herzinfarkt führen können. Wer raucht, hat meist Probleme mit den Bronchien, weil diese durch Teerablagerungen entzündet und durch festsitzenden Schleim blockiert sind. Die Folge ist ein quälender chronischer Husten.

**CosmoCoaching-Tipp: Raucher-Entwöhnung mit hypnotischer Trance und gezieltem Mental-Training!**

**Regel 3: Stress vermeiden.** Stress belastet Herz und Kreislauf massiv. Umso wichtiger ist es, für Ausgleich zu sorgen: Nach Feierabend sorgen Sport, Autogenes Training, Entspannungsbäder, Aromaöle, beruhigende Musik, fröhliche Abende mit Freunden oder der Familie für Stressabbau und liefern neue Energie.

**CosmoCoaching-Tipp: Gesundheits-Coaching und effiziente Entspannungsmethoden praktizieren!**

**Regel 4: Soziale Kontakte ausbauen.** Viele Menschen "verkriechen" sich in schwierigen Lebensphasen, lassen keinen an sich ran. Besser: Besprechen Sie Ihre Probleme mit FreundInnen und der Familie. So fühlen Sie sich geschützt und wahrgenommen.

**CosmoCoaching-Tipp: Eine Lebens- und Sozialberatung hilft enorm weiter.**

**Regel 5: Ausreichend bewegen.** Regelmäßige Bewegung ist enorm wichtig für das Herz-Kreislauf-System. Gut sind schon Treppensteigen, statt Aufzug zu fahren oder der regelmäßige Abendspaziergang. Noch besser sind Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walken oder Joggen. Durch die Bewegung werden Blutdruck und Blutfette abgesenkt und im Gleichgewicht gehalten.

**Regel 6: Gesunde Herznahrung.** Die "Deutsche Herzstiftung" empfiehlt besonders die Mittelmeerküche mit viel frischem Obst, Gemüse und Salat, Vollkornprodukte und Fisch. Mit Salz besser sparsam umgehen und zum Kochen gesunde Öle wie Oliven- und Rapsöl verwenden.

**Regel 7: Blutdruck und Blutwerte kennen.** Jeder sollte seine persönlichen Werte kennen und sie regelmäßig kontrollieren lassen. Das geht beim Arzt oder in Apotheken. Nur wer seine Werte regelmäßig messen lässt, erkennt negative Veränderungen frühzeitig und kann etwas dagegen unternehmen.

Mehr Informationen zum Thema: <http://www.portal-naturheilkunde.de>, eine unabhängige Kooperation von naturheilkundlich interessierten Ärzten, Heilpraktikern, Apothekern und Wissenschaftlern.

Quelle: Auszug aus presstext.austria

- **Aktuelles:**

**Impulse, Traditionelles, Neues, Interessantes**

**HAPPY HOUR MIT IMPULSVORTRAG**

**„Chancen und Risiken 2015 aus Sicht der psychologischen Astrologie“** mit anschließender Frage/Antwort-Runde bei Erfrischungen.

Impuls-Vortrag: Friederike Rath

**Donnerstag 29. 1. 2015, ab 18:00 Uhr / Impulsvortrag 18:30 Uhr, Eintritt frei!**

Anmeldung ab sofort erwünscht.

- **Workshops 1. Quartal 2015**

**1. Ganzheitliches Gedächtnis-Training – Workshop-Reihe – Zusätzlicher Termin**

**Heitere Gedächtnisübungen für SeniorInnen am Vormittag**

Gerne lade ich Sie ein, ein von mir bereits im Seniorenheim Hohe Warte erfolgreich erprobtes Training zu genießen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über das Gehirn und speziell darauf abgestimmte Coaching- und Trainings-Elemente verhelfen Ihnen zu besseren Gedächtnisleistungen. Mit entsprechenden praktischen und auch heiteren Beispielen sowie leichten körperlichen Übungen im Sitzen – dies fördert die kognitiven Fähigkeiten – wird Ihr Gedächtnis herausgefordert und unterstützt.

Termin: **ab Donnerstag, 5. 3., bis 7. 5. 2015, 10:30-11:30 Uhr**, wöchentlich (außer Osterwoche)

Kostenbeitrag: 9 Einheiten, je 1 Std., Euro 99,-  
Inklusive Unterlagen und Erfrischungen.

## 2. Astrologisches Wissen – Privatissimum für KollegInnen und Interessierte

### Schlüssel zur Selbsterkenntnis oder Zusatzwissen für helfende und beratende Berufe

Profitieren Sie von meiner Erfahrung aus 35 Jahren, in die psychologische Beratung fallweise auch astrologisches Wissen zu integrieren. Das kosmische Bild zum Zeitpunkt unserer Geburt zeigt eine Botschaft im Sinne einer Metapher. Durch die Auseinandersetzung mit dieser archetypischen Darstellung und den daraus resultierenden Erkenntnissen wird ein individueller Entwicklungsprozess in Gang gesetzt. Dieser hilft der/dem Ratsuchenden, besseres Verständnis sowohl für sich selbst als auch in persönlichen Beziehungen zu finden. Bislang Rätselhaftes der Persönlichkeit und des bisherigen Lebensweges offenbart sich, schenkt hilfreiche Hinweise für die Zukunft und hilft oft enorm bei der Beratung von KlientInnen. Zur Anschaulichkeit arbeiten wir mit Kosmogrammen berühmter Persönlichkeiten.

Termin: **ab Montag, 16. 2., bis 11. 5. 2015, 10:00-11:30 Uhr / alternativ 18:30-20:00 Uhr**  
wöchentlich (außer Osterwoche und Feiertag). Im Herbst 2015 folgt eine weitere Seminarreihe.

Kostenbeitrag: 12 Einheiten, je 1,5 Std., Euro 190,-

Inklusive Unterlagen und Erfrischungen.

### Ort für alle Veranstaltungen:

CosmoCoaching-Praxis, 1050 Wien, Margaretenstr. 81/Eingang Hofgasse 9

### Mehr Information 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!