

SUSANNE FLINTSCH
Risolstrasse 15B
A - 5412 St. Jakob am Thurn
Tel: 0043 (0) 664-3935947
Fax: 0043 (0) 662-631752
www.nana.at

Dem Leben ein
anderes Gewicht geben.

nana!

Nanas erster Nana-Letter für BAYERN

Jänner 2008

Jetzt ist es soweit. Alle zwei bis drei Monate gibt es im neuen Jahr meinen

NANA-LETTER

mit den neuesten Terminen und anderen Infos über Gesundheit, Ernährung, das Fasten, die Schüsslis und so... über das, was ich so tue eben. Und ich teile es auf in Österreich und Bayern, da wahrscheinlich keine Amberger zu einem Schüssler Vortrag nach Salzburg fahren?!

Ich freue mich, wenn ihr daran Interesse habt, wenn nicht genügt ein Mail an mich, dann verschicken wir Euch keine mehr!

DIE SCHÜSSLEREIEN

Die Nummer 8 hilft super bei Schlundbrennen, bei Brennen ausschließlich im Magen ist es aber die Nummer 9 und diese Nummer entsäuert uns auch nach den Feiertagen sehr gut!



DIE ANALYSEREI MIT DEM GESICHT

In Siegsdorf

Antlitzanalysen mit mir gibt es auch **2008** in der St Hubertus Apotheke in Siegsdorf. Bitte die Termine direkt mit der Apotheke telefonisch vereinbaren (Tel: 08662 – 72 94).

Eine Analyse dauert ca. 45 Minuten und kostet € 29,- (Nachtermin € 10,-).

In Erding

Hier bin ich an folgenden Tagen für Analysen in der tollen Stadtapotheke in Erding in der Langen Zeile:

Am 14. und 15.Jänner 2008 / am 12.März 2008 / am 23. und 24.April 2008

Bitte auch hier direkt mit der Apotheke unter 08122 – 14 754.

Kosten: € 30,- pro Person.

In Amberg

An folgenden Tagen bin ich in Amberg für Antlitzanalysen:

Freitag, 8. Feber 2008 von 14 – 18 Uhr
Samstag, 9. Feber 2008 von 9 – 13 Uhr
Donnerstag, 12. März 2008 von 10 – 16 Uhr
Freitag, 13. März 2008 von 9 - 14 Uhr
Montag, 5. Mai 2008 von 14 – 19 Uhr
Dienstag, 6. Mai 2008 von 9 – 14 Uhr
Donnerstag, 5. Juni 2008 von 9 - 15 Uhr

Termine bitte direkt mit mir vereinbaren unter nana@nana.at oder
Fax: 0043 – 662 – 631 752 oder Telefon: 0043 – 664 – 393 59 47.
Es kann sein, dass die Termine ab März schon alle in meiner Praxis am Malteserplatz stattfinden!! Juhu !!!

VORTRÄGE / SEMINARE

Bei der **VHS Erding und Grafing** laufen **im Frühjahr** wieder Kurse mit mir.
Bitte seht in den jeweiligen Programmheften nach.

In Amberg

Am Freitag, 08. Feber 2008 um 19 Uhr findet ein Fastenabend mit mir statt,
d.h. eine genaue Anleitung für eine selbstdurchgeführte Fastenwoche !!!
Dauer ca. zwei Stunden. **Kosten € 15,- pro Person.**

Schüssler Termine folgen beim nächsten Nana-Letter.

BRANDNEUE NANA - INFOS

In meiner Heimat Amberg gibt es eine besondere Neuigkeit **ab März 2008**. Ab dieser Zeit habe ich nämlich **am Malteserplatz 20 meine kleine Praxis** für meine Beratungen und Analysen. Ich werde alle **ein bis zwei Monate ein paar Tage** dort sein. Termine stehen auf meiner Homepage (www.nana.at). Ihr könnt mich auch anrufen unter 0043 664 – 39 35 947 oder Mail an nana@nana.at.

DIE FASTEREI

Wir haben derzeit noch eine Schublade daheim (eigentlich jedes Jahr um die Zeit), da sind so viele gesammelte Süßigkeiten und Kekse von den Feiertagen, weiß noch nicht wer die jemals essen soll... Habt ihr auch so eine Lade? Ich hatte mal eine Dame in einem Frühjahrs-Fastenkurs, die erzählte uns, dass sie kurz vor dem Fasten eben solch eine Lade aufgefuttern hat, wegen dem Fasten und der Versuchung...

Erstmals gibt es **im Frühjahr** auch **in Ebersberg** über die VHS eine Fasteneinheit mit mir. **Infoabend** dazu ist **am Freitag, 04. April 2008** und **die Fasterei beginnt am Donnerstag, 24. April 2008.**

Näheres steht im neuen VHS Programm / Grafing.

Und in **Siegsdorf** halte ich am **Montag, 11. Feber 2008** einen **Fasten-Info-Vortrag** um 19 Uhr im Pfarrsaal. Da rede ich auch darüber, welche Schüssler Salze uns beim Fasten gut tun. Einfach eine kleine Anleitung!

Und in **Amberg** werde ich bei Interesse **im Mai (nach Pfingsten) eine Frühjahrs-Fastenkur** anbieten.

Wer Interesse an meiner geführten Gruppe hat, meldet sich bitte bei mir. Die Fasteneinheiten inkludieren 2 Entlastungstage, 5 Fastentage und 3 Aufbau tage mit Essensplänen. Und wir fasten mit Säften und Suppen, viel Wasser und Tee...

In der Buchhandlung Rupprecht in Amberg liegt mein Nana-Fastenheft auf!

Fasteninfoabend in Amberg am Freitag, 08. Feber 2008 um 19 Uhr im Klinikum Amberg. Dauer: ca. 2 Stunden. **Kosten: € 15,- pro Person.**

DIE HINWEISE

Ich bin ab sofort am besten von

MO – FR von 08:00 – 09:00 Uhr und von 17:00 – 18:00 Uhr

über mein Handy (0043 664 – 39 35 947) erreichbar. Ansonsten bitte Nachricht hinterlassen oder mir ein E-Mail schreiben an: nana@nana.at. Ich freue mich!



PS: Kann aber auch sein, dass ich übers deutsche Handy erreichbar bin – 0172 – 862 16 89. Einfach versuchen!

DIE NANA TIPPS



Einen Tipp zum Ende meines ersten Nana-Letters: Bitterstoffe sind natürliche Fatburner!!! Sie regulieren den Appetit und sorgen dafür, dass wir nur dann essen, wenn wir wirklich Hunger haben (fantastisch!!!). Sie geben uns schneller das Gefühl satt zu sein und reduzieren vor allem den Hunger auf Süßigkeiten (die Schublade von oben!!!!) Bitte legt euch zu Beginn des neuen Jahres einen „gescheitern“ Bitterstoff zu, z.B. ein klassischer Schwedenbitter aus der Apotheke mit Wermut, Enzianwurzel, Tausendguldenkraut... Vor jedem Essen ein Schluck aus der „Pulle“! Prost, bekommt alles viel besser...!

Eine Freundin hat mir was Tolles geschickt zu Weihnachten und damit möchte ich meinen **ersten Nana-Letter** schließen:

„Genieße froh die Tage, des Augenblickes Gunst, richtig dosierte Faulheit ist ein Stück Lebenskunst!„

Gutes Gelingen damit! Bis zum nächsten Letter und bis bald !
Freue mich auf ein Wiedersehen oder aufs Kennen lernen!

Eure Nana