



Susanne Flintsch
 Heilpraktikerin
 Homöopathin
 Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
 Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

nana!
 NATURHEILPRAXIS

NATURHEILPRAXIS
 Malteserplatz 20
 D 92224 Amberg
 T: +49 (0)176 31255465

NATURHEILPRAXIS
 T: +43 (0)664 3935947

nana.termine@gmail.com
 nana@nana.at
 www.nana.at



NANAS 32. LETTER !

März 2016

So wir starten nun auch das neue Nana-letter Jahr. **NANA SCHREIBT WEITER...**

ICH HABE DIESES JAHR JA EIN BESONDERES JAHR, DA RUNDER GEBURTSTAG ☺ und habe auch **VIELE IDEEN FÜR DIESES JAHR** und schon einige Angebote, zum Beispiel meine **„MIT NANA AUßER HAUS“, MEINE FASTENWOCHE IN HOTELS** und es wird **EIN NEUES BUCH** geben und **EIN „ALTES“ WIRD WIEDER AUFERSTEHEN**, ich mache **EINE NEUE AUSBILDUNG** und so weiter...

Ich informiere euch und freue mich sehr, dass ihr mir die Treue haltet und so neugierig bleibt !



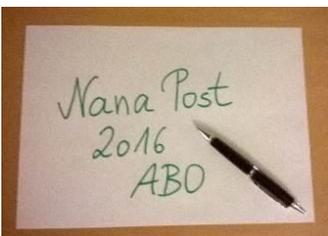
INHALT NANA LETTER

Nana Post 2016 - ABO	1	Nana und die Öle	4
Nana und die Pastinake	1	Nana und das Zink	4
Nana war in der Zeitung	2	Nana fastet 2016	5
Nana und die Bücher	2	Leberwickel – der feine...	5
Nana und die Smoothies	3	Vorträge Winter/Frühjahr 2016 Bayern	6
Gisela und der Nana Mondkalender	3	Vorträge Winter/Frühjahr 2016 Österreich	7
Nana News – neue Praxis-Kollegin Gabi	3	Nana Tipps	7/8

NANA Post 2016 – das Abo

Und die Nana schreibt weiter... so gut !

Fällt mir schon wieder so viel ein! Es gibt nun fünf Themen dieses Jahr und die sind



- ↳ Unser Stoffwechsel- Wie geht der ?
- ↳ Weglassen heilt immer- es geht ums Fasten und Entrümpeln mit allem Drum und Dran
- ↳ Endlich die versprochene Männergesundheits-Post (für alle Frauen ☺)
- ↳ Mikronährstoffe - Was ist das denn ? Welche brauchen wir, wie befüllen wir sie bei Mangel ? Und die Gesichtszeichen dazu !
- ↳ 50+ Was geht da jetzt ab ? Viele Weisheiten rund um diesen neuen wichtigen Lebensabschnitt... Hat natürlich auch mit mir zu tun...

Würde mich sehr freuen, wenn ihr wieder Freude an dem Geschreibsel und den Themen habt.

Die Post 2016 kostet Euro 29,-- inkl. MwSt. und ihr könnt euch wieder dazu **anmelden unter nana@nana.at** und dann bekommt ihr von mir Rechnung und nach Überweisung seid ihr im Verteiler !

In Freude und immer wieder DANKE für euer Vertrauen !

NANA und die Pastinake

Auch so eine Freundin geworden in den letzten Jahren - so gut.

ICH MACHE SEHR OFT EINE SUPPE AUS IHR, DER NETTEN PASTINAKE

und alle daheim futtern das mittlerweile gerne, nach anfänglichem „Was ist das ?“!

Aha, probieren geht immer noch über Studieren !

Generell ist das ganze Wintergemüse und Geschwister reich an Vitalstoffen und die unterstützen uns beim Abspecken ☺ (was ist das ?), beim Stärken unserer Abwehr, kann den Blutdruck gut beeinflussen und vieles mehr.



DIE PASTINAKEN-FREUNDIN EBEN ENTHÄLT RICHTIG VIEL AN:

EISEN

KALIUM

CALCIUM

MAGNESIUM

Das was wir alle TÄGLICH verbrauchen !! Toll ist ja auch, dass sie etwas süßlich schmeckt und deshalb für alle Schleckis und Kinder sehr geeignet ist!!! Sie kann unsere Magensäure binden, die bei den meisten ja zu viel ist und kann den nervösen Magen auch beruhigen helfen neben Kamillentee und einem Heusack plus Wärmeflasche drauf !!!

NANA war in der Zeitung...

ICH DURFTE BEIM LANDFRAUENTAG IN NABBURG REDEN UND HATTE SO EINE FREUDE UND ES WAR MIR AUCH SO EINE EHRE. Anbei der Artikel, den ich mir mein Leben lang aufheben werde...

Gesichter zeigen Mängel

„Viele Mediziner zupfen das Unkraut ab und keiner behandelt den Boden.“ Die Bäuerinnen nicken zu den Worten von Susanne Flintsch. Sie wissen, was ein guter Boden wert ist. Doch es geht beim Landfrauentag nicht um die Ackerkrume.

Nabburg. (ihl) Was die Heilpraktikerin aus Salzburg, mit Wurzeln in Amberg, zu erzählen hat, fällt am Freitagnachmittag in der voll besetzten Nordgauhalle, in die sich auch ein paar Männer „verirrt“ haben, auf

fruchtbaren Boden. Das liegt zum einen daran, dass Gesundheit, Fasten, Ernährung auch im 21. Jahrhundert primär weiblich sind, das liegt aber auch an der Referentin. Die fast 50-Jährige ist eine begnadete Rednerin.

Eingängige Zitate, Persönliches, Witz, nichts Dogmatisches oder Schulmeisterliches, obwohl der Zeigefinger hie und da erhoben ist, so erklärt sie, was in Gesichtern zu lesen ist. Sie sprechen Bände. Das Publikum lacht, schreibt mit. Flintsch zieht es gleich auf ihre Seite, als sie erzählt, dass sie eigentlich gebürtige Ambergerin ist, aber vor 26 Jahren nach Salzburg ausgewanderte, „weil ich



Gesundheitstipps servierte Heilpraktikerin Susanne Flintsch zum Kaffee. Bilder: Steinbacher (2)

den Haaren an. Seien sie fettig, deute dies auf eine Übersäuerung des Körpers hin. Dagegen hilft Zitrone. Pro Tag eine auspressen und den Saft mit Wasser trinken, rät sie.

Den Zustand der Leber offenbaren die Augen. Wer nach einem Leberwackel müde ist, weiß, dass er viel zum Entgiften hat. Tränensäcke sind auch ein Indikator für falsches Trinken. Ein schwächer werdender Herzmuskel macht sich durch blaue Lippen bemerkbar. Ist das Kinn rot, ist schon wieder zu viel Säure im Körper. Ein weißer Rand über der Oberlippe besagt: Zink fehlt. Wer rote Ohren hat, steht „unter Dauerstrom“, der dem Körper Magnesium entzieht.

Flintsch hätte noch viel zu sagen gehabt, doch auch Volkstänzer, Landfrauenchor und Stauber Moidln, begleitet von Rita Butz, wollten die Bäuerinnen bei Kaffee und Kuchen unterhalten. Dazu gab es Grußworte, unter anderem von Milchprinzessin Eva Maria Bäuml, Landtagsabgeordnetem Alexander Flierl und Landrat Thomas Ebeling. Kreisbäuerin Barbara Hanauer hatte den Frauen eingangs zugerufen: „Es ist Ihr Tag.“ Und den genossen sie.

Zitate

Ich stehe prinzipiell auf rothaarige Männer.

Wir schauen so viel und schauen eigentlich gar nicht.

Das Haar ist ein Botschafter, wenn die Gesundheit zurückkommt.

Die Zitrone ist die Freundin der Leber.

Ich bin keine Hexe.

Die Leber öffnet sich übers Auge.

Ein Essen im Stehen ist kein Essen.

Nieren sind Beamte.

Es ist nicht alles für alle gut.

Heilpraktikerin Susanne Flintsch (ihl)

unbedingt einen Österreicher heiraten wollt“.

Wenn sie Menschen ins Gesicht schaue, sehe sie keine Krankheiten, sondern Mängel. Diese seien durch Krankheiten verursacht. Was dem Körper heutzutage oft fehle, seien Eisen, Magnesium und Zink. Flintsch behandelt in ihrem gut 45-minütigen Vortrag nur den Kopf und fängt bei

NANA und die Bücher

Wie angedroht wird es 2016 ein bisserl was Neues geben, vielleicht eine NANA A-Z NUMMER 2 (!!!) UND GANZ SICHER EIN NEUES FASTEN- UND BASENFESTENBUCH UND HOFFENTLICH DIE NEUAUFLAGE MEINES ERSTEN BUCHES „NANA WEGWEISER“

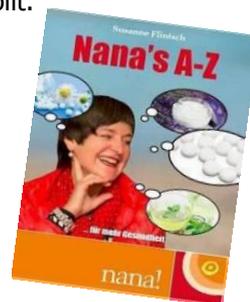
Wir werden sehen was kommt und was ich an Ideen habe. Auf alle Fälle informiere ich euch !

Bis dahin gibt es noch ALLE Bücher von mir an den bekannten „Verkaufsstellen“- danke den Stellen dafür !!!

Hilft mir sehr, denn sonst müsste ich alles verschicken, tue ich aber nach wie vor auch, wenn ihr das wollt.

VERKAUFSTELLEN IN BAYERN:

- ↳ BUCHHANDLUNG RUPPRECHT in Amberg, Georgenstraße 10, **Tel. 09621 / 97 33 44**
- ↳ VILSTORAPOTHEKE, Vilsstraße, **Tel. 09621 / 13 597**
- ↳ ST. HUBERTUS APOTHEKE in Siegsdorf, Hauptstraße 18, **Tel. 08662 / 7294**
- ↳ IM BÜCHERLADEN in Assling, Bahnhofstraße 25 bei der Karen Fey, **Tel. 08092 – 85 27 22**
- ↳ BÜCHERSTUBE SLAWIK in Grafing, Jahnstraße 5 a, **Tel. 08092 / 10 15**
- ↳ und natürlich bei in meiner AMBERGER PRAXIS oder BEI DEN VORTRÄGEN und FASTENGRUPPEN, **Tel. 0176 - 312 55 465** bzw. Mail an nana.termine@gmail.com oder **ihr mailt mich an**, ich schicke es dann zu mit Rechnung: nana@nana.at



VERKAUFSTELLEN IN ÖSTERREICH:

- ↳ in WAGRAIN in der WALDAPOTHEKE, 5602 Wagrain, Markt 96, **Tel. 06413 / 8377**
- ↳ in HALLEIN in der STADTAPOTHEKE, Bayrhamerplatz 7, **Tel. 06245 / 806 22**
- ↳ bei KEY-WI MUSIC GmbH, Gerhard Bernegger, 5020 Salzburg, Itzlinger Hauptstraße 35
- ↳ und natürlich direkt bei mir: bitte melden per Mail an nana@nana.at und natürlich auch BEI DEN VORTRÄGEN und FASTENGRUPPEN

Und als NANA SCHREIBT, gibt es erstmal die Nana Post 2016 – freue mich SEHR !!!

NANA und die Smoothies

BITTE SEHR AM ANFANG HATTE ICH MIR GEDACHT „WAS IST DAS DENN ? WER TRINKT GRÜNES ZEUG ?
Ich nicht. Iiigitt !" Aber bitte sehr, man darf nie auslernen oder sollte man. **Und nun bin ich begeistert über das „grüne eigenartig aussehende Zeug“.** Kaufe ich mir gerne bei meinem Lieblingsgemüsehändler oder im Saftladen ☺ um die Ecke, denn daheim habe ich „nur“ meine tolle Saftpresse, die, wenn man oben Karotte reinsteckt unten Sauce produziert ! Auch so lecker und gesund !!



ABER JETZT GIBT ES EBEN EIN PAAR REGELN ZUM KONSUMIEREN DER SMOOTHIES UND AUCH SÄFTE GENERELL:

Ihr wisst, dass **unsere Verdauung im Mund beginnt**, gell und nicht erst unten (deshalb sollt ihr ja auch alle, ich eingeschlossen ☺, **32x jeden Bissen kauen** - mahlen wie eine Kuh !). Und deshalb weil, sollen wir auch **SMOOTHIES** eigentlich **KAUEN** und nicht runterstürzen, denn davon bekommt ihr Bauchweh und Blähungen! Denn wer „säuft“ auf einmal eine Banane, eine Avocado, einen Teil Wirsing, Spinat und Kräuter ? Auch bei den gepressten Obstsäften sage ich immer: **LÖFFELN UND NICHT TRINKEN !! Das ist wie eine Mahlzeit – kommt auch von mahlen !**

Die **SMOOTHIE-DINGER**, die vor allem auch Obst beinhalten, eigentlich nur **NÜCHTERN** essen oder löffeln, denn sonst verträgt sich da wieder was nicht. Ihr sollt nicht einfach mal so nach einem Mittagessen noch so ein grünes Teil trinken. No, das ist ein neues Essen für den Körper und braucht er nicht oder verdaut er nicht. Das kann ganz blöde stinkende Winde machen, und wer will die ???

Gescheit wäre es schon, wenn ihr in euren Saft auch **FRISCH GEPFLÜCKTE GRÜNPFLANZEN** hinein gebt ! **LÖWENZAHN** zum Bleistift ist super und den in Bio-Qualität aus eurem Garten und ohne Hunde-Pinkelei ☺. Ich will nicht, dass ihr gleich wieder einen netten Chemiecocktail schlürft wenn ihr zu viel gekauftes Zeug verwendet !!

Und wenn es im Winter nicht so viel eigenes grünes Gemüse und Kräuter gibt, dann könnt ihr euch auch **GRASSAFT** nehmen - **der nächste Überflieger !!**

Wichtig ist, dass ihr **mit kleinen Mengen startet**, nicht nach dem Motto: die Nana hat gesagt, das ist gescheit und ich trinke dann mal gleich einen halben Liter am Tag. Da bin ich dann gleich mal weg... Denn da pfeift es euch oben und unten raus... Muss nicht sein bitte !! **Ist Gemüse und Obst und keine Johannisbeerschorle bitte !**



DIESER GRASSAFT KANN VIEL:

Er reguliert unseren Säure- Basenhaushalt (mein Thema, mit dem ich euch nerve ☺)

Er wirkt antibakteriell (für ein gutes Immunsystem)

Er bringt viel gute Energie zu euch und mir

Er aktiviert den laaaangsamem Stoffwechsel

Er fördert die Blutbildung (wow - so nett)

Er schützt vor Umweltgiften, indem er sie neutral und ausscheidbar macht (in dem ihr auch genug Wasser über den Tag gluckert)

Und **ER** entlastet unsere Leber ! (Die braucht das ganz oft bitte, die Entlastung)

So – na was sagt ihr ? Informiert euch in eurem Bioladen oder eben beim netten Gemüsehändler um die Ecke und fragt ob er das hat ! Prost oder besser Mahlzeit !!!

Meine Freundin Gisela in Amberg und mein Nana-Mondkalender

Also da habe ich mich ja so sehr gefreut als die Gisela mit ihrem wunderbaren Blumenladen BLICKFANG in Amberg im Oberen Apothekergässchen Nummer 1 gesagt hat zu mir: „Du Nana, ich mache dir eine Vitrine



mit deinen Büchern und dem Mondkalender! **UND SO SIND NUN BEI IHR IM GESCHÄFT ALL IHRE SCHÄTZE UND MEINE SCHÄTZE AUSGEBREITET FÜR EUCH !** Freue ich mich. Und **apropos Mondkalender:** Bitte holt euch den **kostenfrei** ab eben bei der Gisela oder in der Vilstorapotheke oder bei mir in der Praxis. Denn mein Rothaariger ☺ hat den so nett gestaltet und ihr sollt in



dem Jahr 2016 immer wissen wann es gut zum Fasten ist oder wann ihr die Schweinshaxn essen dürft ☹ !! **Aufhängen an die Kühltür und jedes Mal wenn ihr sie aufmachen wollt, seht ihr ERSTEINMAL den Kalender und den Zeigefinger !**



NANA News... neue Praxis-Kollegin Gabi

Ich habe noch eine neue Praxis-Kollegin neben meiner lieben Heidrun.

Und zwar ist das die **GABI WENDL** und sie bietet neben **SIATSU** wie die Heidrun auch **TOLLE LOMILOMI MASSAGEN** an ! Wow, das ist was !

Kontakt: **Tel. 0175 – 68 48 091** bzw. gabi.wendl@gmx.de. Örtlichkeit für ihre Therapien ist **meine "Schnuckelbude"** am Malteserplatz in Amberg, wenn ich nicht da bin !"

NANA und die Öle

Auch so was Feines und Nettes, was ich kennenlernen durfte. Ich bin ja sowieso ein totaler **ÖLE-FAN**. **Ein gutes Öl ist alles für mich** und seit ich gelernt habe, dass es auch viel „Dreck“ am Ölsektor, wie bei vielen Sektoren gibt, schaue ich und probiere ich und informiere ich. Und da ich auch auf **REGIONALES** stehe gefällt mir das besonders gut.



Der **JOSEF FRAUENLOB** hat **VOR DEN TOREN VON SALZBURG** die **SALZBURGER ÖLMÜHLE** (www.salzburger-oelmuehle.at) gegründet und er macht seine feinen Bio-Öle mit einer wassergekühlten Edelstahlpresse in einem Temperaturbereich von 30 Grad was für die „Lebendigkeit“ der

guten Öle besonders wichtig ist ! Aus Überzeugung und aus Erfahrung heraus. Nach schwerer Krankheit zu neuen Zielen und Gebieten ! So wichtig und richtig !

- Und so hat er eine wunderbares **LEINÖL** (vom dem rede ich ja besonders gerne 😊): Es kann so viel, vor allem verbessert es das Fließen unseres Blutes, wirkt entzündungshemmend und schützt die Zellen vor all dem Bösen...
- **KOKOSÖL** (mein neuer Freund): Erstmal schmeckt das ja gut, nicht so eine Bäh Geschichte (Heilmittel sollen auch schmecken bitte, denn wenn du jeden Tag denkst „Wie kriege ich das Klump runter?“ dann wird es ungut... Weiters kann man es **INNERLICH** und **ÄUSSERLICH** verwenden - hui wie toll ! Es erhöht unser „Hab dich lieb“ Cholesterin und bekämpft schlechte Bakterien ! Ich liebe es mittlerweile !
- **HASELNUSSÖL**: Das nehme ich zum Beispiel über den basischen Obstsalat, denn es macht den Salat süßer (schleck). Die Haselnuss ist sooo gut für unser Hirn und das Gedächtnis !! Absolut wichtig ab gewissem Alter, gell ?
- Dann hat er noch - in so lieben kleinen Flaschen – ein **HANFÖL**, **SESAMÖL** (gut für all das asiatische Zeug 😊), **SONNENBLUMENÖL** (zum Öl ziehen auch bestens geeignet) und so weiter...



UND ich nehme seither sein Kokosmehl aus dem Kokosöl gewonnen durchs Vermahlen und streue es über meinen Frühstücksbrei oder nehme es zum Backen (Teil Dinkelmehl, Teil Erdmandelflocken (!), Teil Kokosmehl). Da wird jeder Kuchen gesund 😊 .

Lasst euch beraten, der Josef hat Zeit für euch und freut sich !! Und ich finde das ganz toll !!!



Salzburger A-5102 Anthering, Hangstraße 8

Öffnungszeiten: Jeden Samstag von 08:00 bis 12:00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 0664 - 7371 2460

NANA und das Zink

Glaube, dass ich mich wiederhole, aber schadet nichts... **Die Mineralstoffe, die zur Zeit den meisten**



Menschen fehlen ist neben EISEN, MAGNESIUM UND ZINK !

Achtsam sein bitte und vielleicht regelmäßig messen lassen im Blut.

Wisst ihr wo neben Austern 🍷 noch viel Zink enthalten ist ?

Aha, wir müssen gar nicht diese Scheußlichkeit (für mich halt) essen sondern können uns auch über

SPROSSEN – QUINOA – NÜSSE - HIRSE UND BUCHWEIZEN stürzen.
LECKER !

Und wisst ihr für was Zink alles da ist in unserem Körper ?

- ▶ Es macht eine gute reine Haut
- ▶ Es stärkt neben genug Vitamin C unser Abwehrsystem
- ▶ Es ist ganzzz wichtig für unseren Regenwurm, die Bauchspeicheldrüse !!
- ▶ Es ist ganz wichtig für die Fruchtbarkeit, also für die Weibele die noch Mama werden wollen (müssen aber auch Männer genug haben bitte sehr !!)
- ▶ Es kümmert sich um unseren gesunden Haarwuchs
- ▶ Es stärkt auch unsere Nerven !

So, das ist schon ganz schön mächtig und wichtig und deshalb auch hier achtsam sein. Zink regelt unsere Gesundheit.

„Der Kopf ist rund, damit das denken die Richtung ändern kann.“

(Francis Picabia)

Nana fastet 2016



Während ich den neuen Letter schreibe, fasten der Rothaarige und ich gerade in Kärnten. Basenfasten mit viel gutem und gesunden basischen „Futter“ und haufenweise Wasser und Tee (der Rothaarige mag schon nichts mehr trinken, uff). **Wir machen Leberwickel und Einläufe ☺, Sauna und Massage und Rund-um-Pflege, einfach dem Körper wieder einmal gute AUFMERKSAMKEIT schenken und sich bewusst werden, was er so jeden Tag tut mit und für uns.** Ich kümmerge mich die Tage mal ganz besonders um meine Füße, die sooo viel treten müssen die ganze Zeit.



Es gibt keinen Kaffee und kein Brot und keinen Käse und kein Fleisch und keinen Fisch und keinen Zucker und das ganze Allerlei... Wie gut tut das denn, wenn man das auch mal nicht „darf“... Man erlaubt sich ja sonst alles und jetzt eben nicht.

Ich finde das sehr wichtig, das ab und zu „Rendezvous“ mit unserem Körper und für mich als fast 50jährige wird das immer wichtiger, das regelmäßige Verzichten und ich kann es euch nicht gut und richtig lehren, wenn ich es selbst nicht praktiziere !

Ich freue mich auf alle Willigen in diesem Jahr, die das daheim im Alltag mit mir machen oder mit mir in Hotels fahren um eine Nana-Gesundheits- und Fastenwoche zu erleben – wie zum Beispiel



**ab 22. Mai 2016 (oder im September)
an den schönen Wörthersee
in den bezaubernden Lamplhof**



Habe erfahren, dass wir auch noch ein tolles Bewegungstraining (Sportprogramm auf Deutsch ☺) so mit Morgensport direkt am See auf einem Steg und so... **FASTEN und BEWEGUNG** ist das, denn wir haben einen professionellen Personal Coach dabei, der uns jeden Tag, wenn gewünscht, mit Bewegung fasten lässt!! Zum Beispiel: Am Morgen am Ufer des Wörthersees Gymnastik und Luft schnappen und genießen ☺ - wow ! Wird toll !!!

Wer dabei sein mag meldet sich bei mir unter nana@nana.at. **Ich freue mich auf die Tage !!**

Schaut rein, nähere Informationen noch auf meiner Homepage unter <http://www.nana.at/cdn/uploads/fastenwoche-2seitig-lr-2.pdf>

UND WER NICHT WEGFAHREN KANN, DER KÖNNTE MIT MIR FASTEN (BASISCH ODER STRENG) IN:

AMBERG in einer Gruppe

ab 01. April 2016 (kein Scherz ☺)

INFOS unter nana.termine@gmail.com oder **Tel. 0176 – 31 25 54 65**

UND IN ÖSTERREICH gibt es



Basenfasten in **ANNABERG** ab **19. Mai 2016**

INFOS bei Christine Oberauer unter oberauer.christine@aon.at

Basen- oder streng Fasten in **WAGRAIN** ab **18. Mai 2016**

INFOS in der Waldapotheke Wagrain, Markt 96, **Tel. 06413 / 8377**

Ich freue mich sehr wenn ihr euch das zutraut und neugierig bleibt und mit dabei seid !
„Weglassen kann heilen“

Wer denkt an den feinen LEBERWICKEL in der Fastenzeit ???

Ah sicher ihr, die mich mal gehört haben, wenn ich darüber rede oder ? Warum denkt man nicht öfter dran ? Weil sie, die **LEBER**, nicht weh tut, deshalb !! **Wir würden uns das jeden Tag gönnen, diese feucht-warme Komresse auf der rechten Oberbauchseite, wenn die Leber uns zwicken und jucken würde und uns eine SMS schickt, dass sie dringend unsere Unterstützung braucht.** Und wer schreibt nicht zurück ??? Ja wer wohl ? **WIR !! BÄH !**

Also bitte, wenigstens in der Fastenzeit 2-3 x pro Woche (hängt euch ein Post it an den Badezimmerspiegel wo drauf steht „Leber ☺“) **alles zusammensuchen und ab aufs Sofa oder in Bettchen und Leber einwickeln - bitte bitte bitte !**

Und dann gibt es sicher nette SMS zurück ☺ von ihr !



NANA VORTRÄGE IM WINTER / FRÜHJAHR 2016 B A Y E R N



**VHS
ERDING**

VHS BAD FEILNBACH
Darmgesundheit

09.03.2016
um 19:00 Uhr

ANMELDUNG + INFOS
über VHS Bad Feilnbach

über Stoffwechsel, Hormone
und Lebergesundheit

11.03.2016

ab
14:00 Uhr

ANMELDUNG + INFOS
siehe VHS Programm

GLONN
Pfarrheim

11.03.2016
Naturheilkunde für SIE und IHN



19:00 Uhr
EINTRITT
EUR 7,--

INFOS Monika Reiser,
Tel. 08093 / 2570,
monika.reiser@yahoo.de

VHS EBERSBERG



12.03.2016

ab
09:30 Uhr

INFOS im dortigen
VHS Programm

SIEGSDORF
Pfarrsaal

über
Stoffwechsel

16.03.2016

19:00 Uhr

INFOS bei der
St. Hubertus Apotheke,
Tel. 08662 / 7294

VHS AMBERG
Kurs

05.04.2016

ab
18:00 Uhr

siehe dortiges
VHS Programm

AMBERG

Naturkost
Augustin

„Frauenkram – Frauengram“

06.04.2016

20:00 Uhr

ANMELDUNG direkt im
Laden, Tel. 09621 / 2672

**VSH BAD
FEILNBACH**

„Frauenkram – Frauengram“
Ein Seminar mit mir über
Frauenweisheiten, vor allem
Frauengesundheit

09.04.2016

von
10:00
bis
17:00 Uhr

ANMELDUNG direkt bei
der VHS Bad Feilnbach

Susanne Flintsch
Heilpraktikerin
Homöopathin
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
Dipl. Fasten- und Gesundheitscoach

nana!
NATURHEILPRAXIS

NATURHEILPRAXIS
Malerplatz 20
D-92224 Amberg
T: +49 (0)178 3125465

NATURHEILPRAXIS PUCH
Benediktweg Nord 3
D-92109 W. Miesel
A 5412 Puch
T: +43 (0)664 382947
www.nana.at

Frauenkram - Frauengram

Viele Tipps und Anregungen aus
der Homöopathie, den Schüssler Salzen und
der Pflanzenheilkunde.
Die Referentin beantwortet auch gerne Ihre Fragen.

Vortrag am
11. April 2016
um 19.00 Uhr
im
Kath. Kindergarten
Pfaffing

**Unkosten
beitrag
EUR 7,--**

Pfarrheim Pfaffing
mit Susanne Flintsch

Es lädt ein: Der Elternbeirat des kath. Kindergartens Pfaffing
Unkostenbeitrag: 7,- Euro

PFAFFING im Pfarrheim
am 11.04.2016 um 19:00 Uhr
über „Frauenkram – Frauengram“
INFOS bei Andrea Posch,
AndreaPosch@web.de

THUMSENREUTH
im Blütenreich
am 03.05.2016
um 19:00 Uhr

ein „Nana Gesundheitsabend“
ANMELDUNG
bei Blütenreich,
Tel. 09682 / 915 683 oder
info@blutenreich-erleben.de

**Eintritt
EUR 10,-**

Gesundheitsabend
Wie Pflanzen, Homöopathie und Schüsslersalze
unseren Stoffwechsel in Schwung bringen

Dienstag
03. Mai
19⁰⁰ Uhr

Heilpraktikerin
Homöopathin
Dipl. Ernährungs- und
Präventionscoach
Dipl. Fasten- und
Gesundheitscoach
Mineralstofftherapeutin
nach Dr. Schüller
Basenfasten-Trainerin

In einem nicht nur lehrreichen Vortrag bringt uns die Ambergerin
Susanne Flintsch alles Wissenswerte über richtiges entsäuern und
entgiften bei, und möchte uns die Kräuterheilkunde, Homöopathie
und die Anwendung von Schüsslersalzen näherbringen.

Teilnahme 10,- € Anmeldung bitte unter Tel.: 09682 / 915683
oder per Mail an: info@blutenreich-erleben.de

LORENZENBERG im Vereinsheim am 13.04.2016
über Stoffwechsel und Hormone und Blutwerte
INFOS bei Irmi Sollinger, Tel. 08092 / 6034 oder Annemarie Sprötzl



AMBERG
Kummert Bräu

„Frauenkram –
Frauengram“

01.06.2016

19:30 Uhr
EINTRITT
EUR 10,--

ANMELDUNG bei
nana.termine@gmail.com
Tel. 0176 – 312 554 65

NANA VORTRÄGE IM WINTER / FRÜHJAHR 2016 ÖSTERREICH

HALLEIN

Stadtapotheke
08.03.2016
Stoffwechsel –
wie funktioniert er ?



Wegen großer Nachfrage wiederhole ich in der

STADTAPOTHEKE HALLEIN

den Vortrag zum gleichen Thema
am Montag, 18.04.2016 um 19:00 Uhr

„Stoffwechsel – wie funktioniert er ?“

ANMELDUNG direkt in der Stadtapotheke, Tel. 06245 / 80 622
oder bei mir unter nana@nana.at

UNKEN in der Raika
am 30.03.2016 um 19:00 Uhr

Thema: Stoffwechsel - wie funktioniert er ?

ANMELDUNG bei der Raiffeisenbank Unken,
Tel. 06589 / 4235-0 oder bei mir unter nana@nana.at

EINTRITT
EUR 8,--



GRÖBMING in der Fachschule

Lebergesundheit -
Lebensgesundheit

15.03.2016

20:00 Uhr

INFOS bei Andrea Percht unter
Tel. 0664 -58 33 384



EUGENDORF bei Miss
Sporty – Fitness-Studio
von Sylvia Margotti

Frauengesundheit
Spannend !!!

17.03.2016
19:30 Uhr

INFOS und **ANMELDUNG**
im Studio bei Sylvia Margotti unter
Tel. 06225 / 20703



LIEZEN
Kulturhaus

19.03.2016

Fest der Frauen

FORSTAU
in der dortigen
Turnhalle am
19.04.2016
um 19:30 Uhr

Frauen-
gesundheit
und
Basenfasten
Spannend!!!

ANMELDUNG bei
Elisabeth Schaubensteiner,
Tel. 0664 – 501 43 79 oder
elisabeth.schaubensteiner@aon.at

AUCH HIER STEHEN DANN WEITERE VORTRÄGE AUF MEINER HOMEPAGE ODER IM NEUEN INFOMAIL

H I N W E I S :

Nana Vorträge im Herbst gibt es zu den Themen: Ernährung und Frauenthemen und Schüssler und Fasten und Entsäuern und Darmgesundheit, auch zur **Leber**, zu den **Hormonen**, zur **Vergesslichkeit**, zum **Stoffwechsel**, zu den **Mikronährstoffen** und vieles mehr...

KLEINE TIPPS VON MIR, DIE ICH GUT FINDE UND WO ICH MICH WOHLFÜHLE UND DIE ICH GERNE MIT MEINEM GESCHREIBSEL UNTERSTÜTZE !!

Der NANA Tipp für Amberg



BIOORGANIC 56, Georgenstraße 56, Amberg, Tel. 0170 - 919 86 40

Und ich bin ja ganz happy, das ganz in meiner Nähe zur Praxis in **AMBERG** nun ein **KLEINER FEINER BIOLADEN** da ist mit ganz netten Menschen, dem Michael und der Adelheid, schaut mal unter: <http://www.bioorganic56.de>

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 08:00 – 20:00 Uhr

Und da geht die Nana mittags hin und isst ein wunderbares gesundes Süppchen oder

nimmt sich einen Salat mit und plaudert dabei und hat es gut und fein und sehhrrrr gesund!

Die Adelheid kennt sich super aus !

Und so haben wir neben dem **TOLLEN AUGUSTIN**

in der Marienstrasse 3,

(Öffnungszeiten: Montag - Freitag 08:00 - 18:30 Uhr, Samstag 08:00 - 14:00 Uhr)

<http://www.augustin-naturkost.de/index.html> eine weitere tolle Anlaufstelle für Biolebensmittel und Nachhaltigkeit und Wissen und Erfahrung und einfach gute Atmosphäre und Stimmung !!!!

Ich bin auch davon ganz begeistert !!



NANA Tipps für Österreich

DER SCHÜTZENWIRT in St. Jakob am Thurn



Das Biorestaurant in dem Dorf, in dem ich leben darf mit dem Rothaarigen, unserer Sarah und unserer Flocke wurde **2015** als **BESTES BIORESTAURANT ÖSTERREICHS** ausgezeichnet !!! Der Schützenwirt ist besonders gelegen und

sehr stimmig. Im Moment haben sie „Vegane Wochen“ ! Da werden für die Fastenzeit gesunde Alternativen angeboten, mit denen man auf guten Geschmack und die notwendigen Vitalstoffe nicht verzichten muss. Passt sehr gut zur Fastenzeit !!

Lest mal unter www.derschuetzenwirt.at was es da so gibt - super gut !!!!

Und da kann man auch sein Auto oben abstellen und danach um den kleinen See wandern (nach dem Essen sollst du ruhn oder 1000 schritte tun) und **vielleicht seht ihr die Nana mit Flocke beim Spazieren !!**

Hallo, ich bin da !!

Was gibt es jetzt da sonst noch zum Futtern ? ☺



Elfriede Lebesmühlbacher
Salzburgerstraße 15 | 5102 Anthering
TEL 06223/20212 | MAIL info@wollamt.at

AMTSZEITEN
MO-DI-MI-FR 9-12 und 13-18 Uhr
DO Pause | SA 8-12 Uhr
MO Amtsstunde für Fragen zum Thema
Handarbeit

LADEN IN ANTHERING, DER NÄCHSTE NANA TIPP...

Am 01. März 2016 eröffnet der **DORFLADEN IM WOLLAMT**. Angeboten werden regionale und saisonale Köstlichkeiten und Spezialitäten:

Ziegenkäse aus Bergheim, Speck und Würste aus Anthering, Heumilchkäse aus Oberhofen, hochwertige Öle aus Anthering, Moorschätze aus Anthering, Fruchterlebnis aus Zell am Pram, Wipfelstürmer, Liköre und Schnäpse aus Kopfung, Honig aus Anthering, Gutes von Oma aus Seekirchen, Bier aus Anthering, Dinkelnudeln aus St.Georgen, Seifen aus Plainfeld, Keramik aus Anthering, Kunsthandwerk aus Salzburg, Drechslerarbeiten aus Anthering. **Und das Angebot wird wöchentlich mehr.** Öffnungszeiten genau wie im Wollfachgeschäft, dass wie gewohnt bestehen bleibt.

NANA und der SCHLUSS ☺

So das war es wieder bis zum nächsten Letter ! Macht mir so viel Spaß zu schreiben und zu überlegen, was ist gut und was gefällt euch. Ist wirklich eine Leidenschaft geworden und wird es bleiben !!



**GUTE UND BESINNLICHE FASTENZEIT
UND BIS ZU UNSEREN WIEDERSEHEN !!**

Eure Nana

mit vielen lieben Grüßen

Habt es gut !

Hinweis Telekommunikations-Gesetzes (TKG) und E-Commerce Gesetzes (ECG) ab 1.3.2006:

Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen, aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben.

Falls Sie/Du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen, bitte direkte E-Mail-Antwort an office.nana@a1.net mit „keine Zusendung“, damit ich Sie/Dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4 x in Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/Deine Aufmerksamkeit!