

nana! LETTER

DEZEMBER
2020

SUSANNE
BERNEGGER-FLINTSCH
Naturheilpraxis

Risolstrasse 21
5412 St. Jakob am Thurn
T: +43 (0)664 3935947
nana@nana.at
www.nana.at



EIN LIEBES HALLO ZU EUCH!

Sonst hatten wir ja immer sehr wenig Zeit im Dezember, weil wir so beschäftigt waren mit Besorgereien, Backereien, Schmückereien, Verschenkereien, Essereien auf Feiern, Stehereien auf Weihnachtsmärkten, Saufereien ☺.

Huch und was ist jetzt? Besinn dich mal wieder auf das **Wesentliche**, sagen schlaue Menschen. Ja, die sind schon schlau... Ich für mich, war noch nie soooo viel daheim wie jetzt und habe noch nie sooo viel gelesen wie jetzt, Musik gehört (stricken tue ich nicht ☺), so viel geschrieben wie jetzt, so gemütlich gegessen wie jetzt, so viel in Ruhe nachgedacht, so viel geschlafen wie jetzt, so viel gespielt wie jetzt und so viel zuhause geplaudert und vor dem Kamin gehockt (der schwitzt schon wegen mir ☺), so viele Kerzen abgebrannt wie jetzt, so viel mich um meine Gesundheit gekümmert (weil ich JEDEN Tag an die frische Luft gehe zum Bleistift) und und und...

Na, wenn das nichts ist.

Und wenn wir uns alle sehr viel mehr Zeit **auch in Zukunft für das Nützliche und Nährende** nehmen würden, dann hätte diese Zeit auch richtig viel Gutes, denke ich mir halt... was sagt ihr?



„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst“

Chinesische Weisheit



Und zum Thema Spielen von oben - eh klar, gleich einen Hinweis auf meine geliebten Holzspielzeuge.

Ich finde das so schön, wenn ich ein Holzspielzeug in der Hand habe und den Geruch schnüffeln darf. Ist was anderes als Plastik„stinke“ ☺. Und viele meiner Freunde bekommen auch dieses Weihnachten ein Holzspielzeug von **Pinzgauer Holzspielzeug PIHO**. Der Thomas schnitzt jedes Spiel selbst und auf so was stehe ich. Handwerk eben und aus der Region. Er wäre dieses Jahr wieder am Salzburger Weihnachtsmarkt am Dom gewesen, eh schon wissen, geht jetzt nicht. Von daher freue ich mich, wenn ich ihn unterstützen kann und bei ihm einkaufe und erschickt mir ein Packerl zu - so einfach geht das. Habe gerade seine tolle Spielesammlung bestellt ☺, aber PSSSSSTTT ich sage nicht, wer die bekommt. Vielleicht behalte ich sie mir ja selber ☺.



Pinzgauer Holzspielzeug, Thomas Feldbacher, Thomas Feldbacher
Rossberg 144, 5741 Neukirchen, www.pinzgauer-holzspielzeug.at

So schön...



Und noch so was unglaublich Schönes habe ich da in den Händen. Mein Mann hat es mir bereits jetzt geschenkt, weil ich das sooo toll finde und er nicht warten kann bis Weihnachten - Mann halt ☺.

Das ist meine neue **HANDPAN** beziehungsweise RAV VASt.

Ich habe schon immer ein Musikinstrument für MICH gesucht, denn ich kann weder Gitarre spielen, noch Klavier noch Geige ☺ und ich habe aber einen Musiker daheim ❤️. Und wie ich vor kurzem das erste Mal meine liebe Doris Freundin in der Ramsau gehört habe mit ihrem Instrument, wusste ich JAAAA ...



▶ <https://youtu.be/ih79DrzWOow>



Ich war sofort verliebt und habe mir so ein tolles Teil gewünscht. Und Gerhard wäre nicht mein Gerhard, wenn er es nicht gleich in seinem Musikgeschäft **Key-Wi Music** besorgt hätte. www.keywi.com/produkt/rav-vast-b-celtic-double-ding-handpan/

Und er hat noch einige davon im Laden... ich freue mich wenn wir gemeinsam spielen, das geht so durch und durch, habe jedes Mal Gänsehaut... wie bei einer Klangschalenmassage oder einer tiefen Meditation ist das.... so besonders... ein tolles Instrument!



ÜBER DEN DR. NEUBURGER

Habe ich glaube ich auch schon mal geschrieben, oder? Besondere kleine österreichische Firma, die so spezielle und feine Kräuterheilmittelchen herstellt und vertreibt. Und die Mittel haben so entzückende Namen wie „Neumacher“ oder „Jungmacher“ oder „Dirigent“... sind aber nicht nur entzückend, sondern wirken auch ☺! Und das ist ja die beste News überhaupt, denn von entzückend haben wir alle gar nix ☺.

Und was richtig toll ist, denn wir leben ja jetzt in Coronazeiten ist das **ABWEHRSPRAY**. Ein Mundspray aus Lärchenharz, Propolis... und das kannst du in deine Handtasche stecken und immer spraysen, wenn dir danach ist, denn da ist KEINE Chemie drin, also musst du gar nicht so viel nachdenken, denn damit schadest du dir nie, außer du tust nichts. Der Spray sorgt für eine super feine und saubere Mundhöhle, damit du dich nicht ansteckst und niemand anderen auch nicht!

Sehr wertvoll!

▶ www.dr-neuburger.at





Und für deine Maskenwindel ☺ könnte ich von Primavera das **ATEMWOHL Maskenspray** empfehlen, gibt es jetzt ganz neu. Beim Online Vortrag ätherische Öle von der Josefa Rauch, hat sie das immer wieder erwähnt. Und dann riecht es hinter der „Windel“ einfach gut!!!

Ich habe bei mir im Nana-Büro auch ein anderes tolles Spray stehen: **HAPPY LEMONGRASS** - mei sooo gut, auch sehr antiviral und unten im Wohnzimmer haben wir unseren neuen Freund, den DIFFUSER plaziert, der jeden Tag rennt und rennt, entweder mit Thymianöl oder mit Eukalyptus oder mit Rosengeranie. Ich liebe das und wir sind ja soviel daheim nun und wollen es ganz fein haben.



TEES GEGEN DEN VIRUS ODER DIE VIREN

Ja genau, so was gibt es auch neben dem Wasser suffeln, denn dass wir alle schlechte Mitbewohner teilweise auch aus dem Körper spülen könnten, ist schon klar, gell ☺?

Und ich hätte hier eine fulminante Teemischung im Angebot von einem meiner großen TCM-Lehrer, Dr. Florian Ploberger, ein super Mensch.



Tee Mischung bei AKUT Corona Erkrankten:

Magnolienblüten	50 g
Chrysanthemen	25 g
Eukalyptus	25 g
Lindenblüten	40 g
Pfefferminze	30 g
Holunderblüten	40 g
Lungenkraut	20 g
Angelikawurzel	40 g



In einer Apotheke mischen lassen und über den Tag 4-5 große Tassen heißes Wasser mit jeweils 1 EL Mischung trinken (davor ziehen lassen, eh klar).

Ein anderer super Tee zur Stärkung unseres Immunsystems in Corona- und sonstigen Virenzeiten ist der:

IMMUNTEE von Dr. Walter Wührer aus Salzburg

Und den gibt es exklusiv bei der **Raphael Apotheke** in Salzburg,

T: +43 662 422020, www.raphael-apotheke.at

Dieser Tee hat Zistrose und Beifuß und noch ein paar tolle Kräuterchen in sich! Die Mischung kann was und trinken musst du ja eh!

Für eine Tasse 1 TL mit kochendem Wasser übergießen und 8-10 Minuten ziehen lassen.

GUT SCHLUCK UND GUTE GESUNDHEIT FÜR EUCH!



Ich mag doch den Münchner Karl Valentin so gerne....und er sagte:
*„Wer am Ende ist, kann von vorn` anfangen,
denn das Ende ist der Anfang von der anderen Seite!“*



SOOOOOO GUT ☺



HOMÖOPATHIKA, DIE SACHE MIT DEN KÜGELCHEN

Ich verliere die Kügelchen ja immer überall und dann suche ich sie und finde sie nicht, nur der Staubsauger sieht sie ☺. Aber ich bin trotzdem eine begeisterte Homöopathin, ich mag das und für mich war die Homöopathie immer eine allerfeinste Akutheilweise, keine Vorsorge, weil ich immer wieder gefragt werde. Mache gerade dazu eine weitere Ausbildung, diesmal am PC ☺ und der Lehrer betont immer wieder: Homöopathie ist keine Vorsorge.



NANA SAGT

Vorsorge betreibst du besser mit körpereigenen Stoffen, die da wären **ZINK** (im Alter meistens Mängel) oder **SELEN** oder **VITAMIN D** oder **VITAMIN C** fürs Immunsystem zum Bleistift. Oder mit den Schüßler Salzen kannst du auch dein Vorsorge Sparbuch anfüllen. Da hätten wir ja das grandiose **ZELLIMMUFERIN** im Angebot der Firma Adler Pharma. Also wer das im Winter nicht daheim hat und nimmt, ist selber schuld, sorryyyyyy!!!



Zurück zu den Kügelchen!

Die wichtigsten homöopathischen Mittel, die in der Corona Behandlung unterstützen könnten, sind:

BRYONIA Kopfweg, leichtes Fieber, großer Durst, schwach und müde sind die Schlagwörter

ARSENICUM ALBUM sehr nervös, unruhig, sehr ängstlich, Frösteln, viel Kälte und immer wieder Durchfall



NANA HINWEIS

Die Symptome neben Fieber, die auf eine Coronainfektion hinweisen könnten, sind ja **Geschmacks- und Riechverlust** und auch **Durchfall**, wisst ihr schon, oder?

BELLADONNA bei schnellem Fieberanstieg und heißem Kopf UND kalten Füßen. Oft hat der Kranke auch pulsierenden Kopfschmerz.

Aber BRYONIA ist ein heißer ☺, ein sehr guter Tipp gegen die Coronainfektion. Bitte weitersagen!

Hinweis: Nana Online-Vortrag über die Homöopathie am 11.2.21



Und von Biogena gibt es schon auch tolle Mittelchen und eines, das die Nana zur Zeit nimmt ist **IMMUNOMYK** aus Heilpilzen.



NANA HINWEIS

Neben **Vitamin D**, das wir eh alle kennen sollten und von dem man mittlerweile auch wissenschaftlich belegt weiß, dass ein hoher Spiegel im Körper uns vor Viren schützen kann, hilft uns auch **Vitamin C** und **Magnesium** (ohne Magnesium läuft wenig bis nichts) und **Zink** und auch **Vitamin A**. Und wegen dem Vitamin A trinke die Nana **JEDEN TAG** einen **frisch gepressten Apfel-Karotten-Ingwer-Staudenselleriesaft** mit etwas **Leinöl** und gut ist es!!!

Das mit dem Vitamin A haben ganz wenige am „Schirm“, aber das ist sooo wichtig und ab einem gewissen Alter immer mehr, nicht nur wegen der Augen und der Haut. Erkundigt euch oder fragt mich bitte. Auch beim Zink weiß man, dass es im Alter immer wichtiger wird, nicht nur wegen der Osteoporosegefahr, sondern auch wegen den Schleimhäuten und natürlich für eine intakte Abwehr! Zink am besten lutschen und am besten am Abend sagen die schlaunen Menschen!

HINWEIS: wenn ihr bei Biogena bestellt, bitte auch den Therapeuten angeben, also wer euch das Mittel geraten hat. Die Firma Biogena hat das auch gerne wegen der Nachverfolgung und für ihre Beratungen und Schulungen. Danke!



NANA HINWEIS

Wenn man schon viel am Computer hockt, dann kann man gleich sitzenbleiben und sich auch noch ein paar gescheite Sachen anhören und ansehen. Zum Vitamin D kann ich die **Vorträge von Doktor Jörg Spitz** empfehlen, eine Koryphäe auf dem Gebiet der Mikronährstoffe, genauso wie der **Doktor Uwe Gröber!** Absolut hörensenswert!

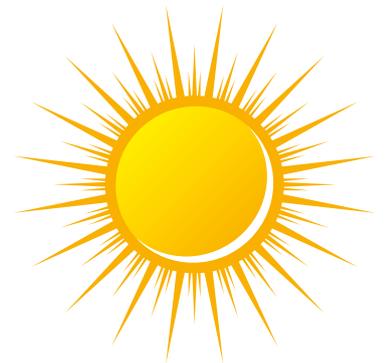
Aber am wichtigsten gilt für uns und unsere Gesundheit:

„Solange du begeistert bist und für deine Tätigkeiten brennst, kannst du dich gar nicht erkälten.“

Rüdiger Dahlke

Der Rüdiger Dahlke hat auch mal gesagt, dass wir ganz viel **in die Sonne gehen** sollten oder uns eben auch die Sonne über Vitamin D holen können und das alles vor allem wegen der **BESONNENHEIT!!!**

Klingt das nicht super? So ein Schlaufuchs!





REZEPT NUMMER 15

Die liebe Elina hat uns auch wieder ein tolles und superfeines Rezept für den Nana Letter und für die Nana Homepage geschrieben. Hinweis: alle ihrer bisher 15 Rezepte für mich, findet ihr unter „mit nana kochen“ – nana & elina

► www.nana.at/mit-nana-kochen/nana-elina-rezepte

DIE BÜRSTELEI

Auch so eine tolle wertvolle Angelegenheit, die ich 2020 kennengelernt habe. Das Bürsten der Kopfhaut und das Bürsten des Körpers. WOW soooo gut!

Jetzt werdet ihr lachen, denn ihr denkt sicher: wie bürsten Nana? Mache ich doch eh täglich. Weiß ich schon, aber WIE es richtig geht und mit WAS oder WEM © weißt du vielleicht nicht... deshalb kurzer Bericht von der lieben Silvia vom **Naturfriseur Ebenbild** in Salzburg anbei: bitte unbedingt lesen!!! Und nicht nur überfliegen, gell!

Artikel von Silvia Wach, Naturfriseur Ebenbild in Salzburg „Was es mit dem Bürsten und dem Immunsystem auf sich hat?“



nana! & elina! ... kochen was Feines! Nr. 15

GEFÜLLTER KÜRBIS MIT QUINOA UND STEINPILZEN

Zutaten für 2 Personen:

- 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
- 50g Öl
- 2 Zwiebeln fein hacken/gerieben
- 4 Champignons, fein geschnitten
- 100g Steinpilze, fein geschnitten
- 400g Quinoa
- 240 ml Gemüsebrühe
- 50g Kichererbsen, getrocknet (optional)
- 1 Zwiebel oder Knoblauchzehen
- 2-3 g getrocknete Petersilie, fein geschnitten
- 1 Scheibe Apfelessig
- 1 Zwiebel, Kichererbsen
- Salz, schwarzer Pfeffer

Beide Backofen:

- 50g Kichererbsen, getrocknet
- 50g Sonnenblumenöl, geröstet
- 1 kg getrocknete Petersilie, fein geschnitten
- 1 Scheibe Apfelessig
- 1 Scheibe Apfelessig

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis gut waschen, halbierten und entkernen. Die Oberhäute der Kürbishälften mit einem Backpapier, damit sie einen guten Stand haben, dann auf ein Backblech setzen, mit etwas Öl einreiben und um 20 Min. im vorgeheizten Ofen backen (das Backblech sollte schön warm sein, aber nicht zusammenfallen).

Währenddessen Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen und Quinoa dort hineingeben, kurz aufkochen, dann bei mittlerer Hitze garen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch gung dünsten, dann Champignons dazu geben, leicht köcheln und pfeffern, und diese kurz anbraten. Die Kichererbsen zugeben.

Die Zwiebel-Pfeffermischung, die getrockneten Kichererbsen und die Petersilie zum gegarten Quinoa geben, vermischen mit Salz, Pfeffer und dem Apfelessig verlesen und alles gut vermischen und in die vorgeheizten Kürbishälften füllen. Ihre vorgeheizten Backblech um 45 Min. und somit mehr Füllung. Man hebt den gefüllten Kürbis vorher noch mit einem Backblech aus und gibt eine ausgelegte Fleisch noch hineingehackt unter die Füllung!

Tip: da die Kürbis die getrockneten Steinpilze und Kichererbsen so groß ankommen: gerne auch bereits die Petersilie ausgebraten, so verbindet sich die Füllung gleich besser. Die Füllung schmeckt ebenfalls mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Apfelessig gut. Vermischen und die Kürbisfüllung damit schön anbraten!

Die gefüllten Kürbis wieder auf das Backblech setzen und weitere 10 Minuten im Ofen garen, bis die Kürbis eine hübschgoldene Farbe angenommen hat. Nicht geschmeckt mit einem Kichererbsen verlesen und verleiht mit einem schönen Blattessig servieren!

Ein herzliches „Lebe!“ an den Herbst und auch einen guten Appetit!

MAMA SAGT ...
Das ist ein wunderbares Rezept, das ich von Elina bekommen habe. Ich bin so glücklich, dass ich es mit euch teilen kann und hoffe, es wird euch genauso gut gefallen wie mir!

Elina & Silvia
Kochbuchverlag
www.nana.at
Tel: +43 (0)664 202020
www.facebook.com/nanaletter
www.instagram.com/nanaletter

Elina & Silvia
Kochbuchverlag
www.nana.at
Tel: +43 (0)664 202020
www.facebook.com/nanaletter
www.instagram.com/nanaletter



Richtig bürsten

Die ersten 50 Bürstenstriche sind belebend, die weiteren 50 sind für den Abtransport zuständig. Schulterbreit hinstellen, so weit nach vorne beugen, wie es Ihnen gut tut (wenn möglich sollte der Kopf tiefer sein als das Herz). Diese Haltung bringt morgens zusätzlich den Kreislauf in Schwung.

- | | |
|---|--|
| <p>Schritt 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10x in 3 Bahnen vom Nacken bis zur Kopfmittle bürsten. • Vom rechten Ohr 10x bis zum Scheitel bürsten, dann vom linken Ohr 10x bis zum Scheitel bürsten. | <p>Schritt 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerade hinstellen und von vorne Richtung Nacken bürsten. Den Kopf gedanklich in 5 Bahnen teilen. • 10 Striche über dem Ohr Richtung Nacken bürsten. • 10 Striche von der Schläfe Richtung Nacken bürsten. • 10 Striche von der Scheitelpartie Richtung Nacken bürsten. • 10 Striche von der Schläfe Richtung Nacken bürsten. • 10 Striche über dem Ohr Richtung Nacken bürsten. |
|---|--|

Wenn Sie das Gefühl haben, an der Kopfmittle nicht durchgekommen zu sein, teilen Sie die Haare einfach am Wirbel ab und bürsten Sie nochmal je drei Bahnen mit ein paar Strichen in den Nacken. Dasselbe dann auch noch am Hinterhauptsbein. So ist der optimale Fluss zum Abtransport gegeben. Nun einfach mit einer anderen Bürste Ihrer Wahl die Haare frisieren und Ihre gewünschte Frisur kreieren.

Generell gilt es um diese Jahreszeit, sich und das eigene Immunsystem fit zu halten.

Ein unterschätztes Hausmittel ist das Bürsten. Jetzt kann man sich natürlich fragen: „Was hat Bürsten mit meinem Immunsystem zu tun?“ Ganz einfach. **Mit dem Bürsten der Kopfhaut und des Körpers regen wir die Meridianbahnen und das Lymphsystem an.**

Wie? Durch das Bürsten mit einer Naturborstenbürste, bestenfalls aus extra starken Wildscheiborsten für die Kopfhaut (wir müssen uns ja durch das Fell durch) und eine Körperbürste mit Naturborstenbürste z. B. mit Kupfer gemischt.

Empfehlenswert ist tägliches Trockenbürsten morgens gleich nach dem Aufstehen.

In der Nacht entgiftet unser Körper in der Tiefschlafphase stark, diese Ausscheidung sollte zuerst an der Kopfhaut ausgebürstet werden. Hier beginnt der obere Lymphkreislauf gleich zu arbeiten. Mit den sogenannten 100 Bürstenstrichen täglich bringt man den Kreislauf

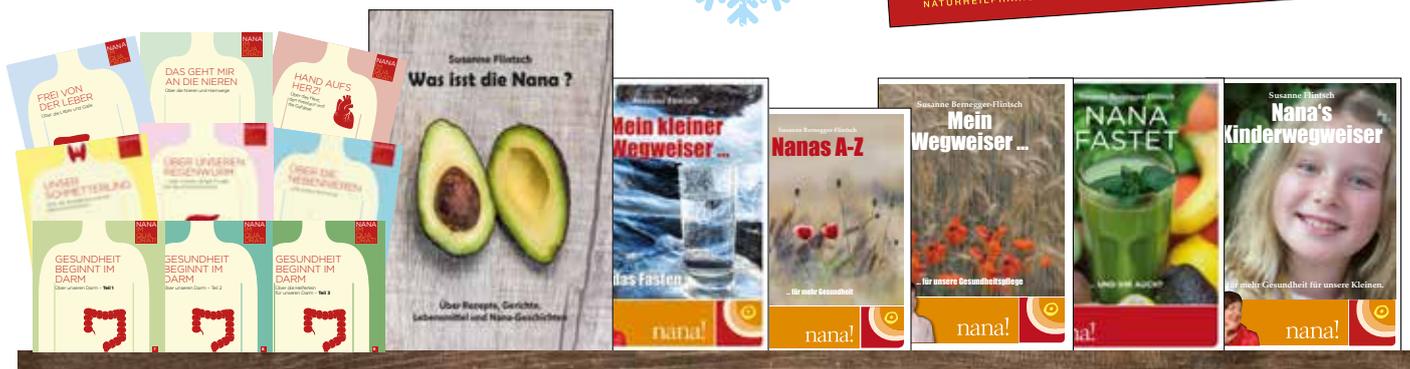


in Schwung, die Meridianbahnen in Gang, um dem Körper genug Energie für den Tag zu liefern und den Rausschmeißern - den Lymphen zu sagen: Los geht's, raus mit dem Dreck.
Nach der Kopfhautbürstung gleich weiter mit der Trockenbürstung des Körpers.

Mehr Tipps sowie alle tollen Jentschura-Bürsten erhältlich bei:
▶ www.ebenbild.at , T: +43 650 9387204, office@ebenbild.at

NANA GESCHENKE

- Na erst mal so eine **Bürste** siehe oben und dann
- vielleicht auch mal „Nana“ verschenken, ich würde mich total freuen ☺ Entweder einen **Gutschein** über Nana Beratung oder Online Fastengruppe oder Online Vortrag oder....
- UND ein paar meiner Bücher



www.nana.at/buecher-publikationen

DIE LEBER - MEIN ABSOLUTER LIEBLING

Gewusst, dass sie auch das Organ mit der meisten Energie in unserem Körper ist und das merkt ihr an der brutalen Müdigkeit, wenn es ihr mal nicht so gut geht. Auch in unserem Immunsystem hat sie, durch bestimmte Zellen, eine wichtige Aufgabe. Deshalb gilt im Winter noch mehr, dass ihr an sie denkt mit:



- **regelmäßigen Leberwickeln**
- **bitteren Sachen** wie: Zuckerhutsalat (!), Bitterpulver von Sonnenmoor (▶ www.sonnenmoor.at), Leber-Galle Tee aus der Apotheke
- **Evocell Salbe** von Adler Pharma auf Leber einmassieren
- **Leber-Galle Formula Kapseln** als Kur von Biogena oder von der Adler Pharma: **Adler Ortho metabol** Nr. 10 Kapseln (auch super)
- Oder **Lemison Trinkkur** von Sonnenmoor
- **Mariendistelöl:**
 - ▶ www.salzburger-oelmuehle.at/produkt/mariendistelol/





Sucht euch was aus der Liste oben aus (außer Leberwickel, den machen wir unser ganzes Leben, versprochen?) und einfach mal als Kur über ein paar Wochen einnehmen. BITTE BITTE, danke sagt die Leber!

UNSERE ZEICHEN IM GESICHT - NEUE SEMINARE IN AUSSICHT!

Jetzt durfte ich auch noch meine Psycho-Physiognomie-Ausbildung mit der Prüfung abschließen und bald geht es los... und ich werde euch, wenn ihr wollt im neuen Jahr in Onlinevorträgen und Seminaren und auch hoffentlich live, wenn wieder möglich, erklären:



- Was uns das **Ohr** über uns sagt und warum es so ist wie es ist
 - Was wir an der **Stirn** erkennen können
 - Was unser **Mund** und unsere **Augen** über unseren Charakter verraten
 - Was der **Hals** über unser Schlafverhalten aussagt ☺
 - Auf was wir alles besonders schauen sollten, damit wir das **Gegenüber** besser kennenlernen...
 - Was uns die **Haare** und die **Frisur** zeigen möchten
- Und vieles mehr...



So spannend - Charakterlesen im Gesicht... um andere besser zu verstehen und sich auch

1. Termin über die Charakterzeichen im Gesicht am 26.1.21 ... In Freude auf uns und unsere Gesichter!

Anmeldung unter nana@nana.at

Noch so ein tolles Ding für unser Abwehrsystem kommt aus der Hildegard Medizin und heißt **BERTRAM**

In der Naturheilkunde nach Hildegard von Bingen wird der Bertram sehr geschätzt, weil er eine sehr vielfältige Wirkung besitzt. Bertram hilft **gegen schlechte Säfte** im Körper, **vermindert den Schleim, reinigt das Blut**, sorgt für eine **gute Nährstoffaufnahme im Darm, unterstützt die Bauchspeicheldrüse** und wirkt **stimulierend** auf unser **Immunsystem**.

Könnt ihr euch in jedem Bioladen besorgen und dann als Pulver über jedes warme Gericht geben. Tut was!





NATURGARTL NEU in Altenmarkt

Und weil wir schon vom Bioladen reden und dort gibt es den Bertram will ich berichten, dass ... die **Michaela Gröbl und ihr Team ein neues Geschäft in Altenmarkt eröffnet haben** - das neue und größere Naturgartl und das ist so toll. Ich finde das super, wenn man sich traut, vor allem in diesen Zeiten, und Gesundes und Wertvolles uns bietet. Gratuliere.

Info: sie haben ja auch einen tollen Onlineshop www.naturgartl.com



HOTELTERMINE NANA FÄHRT MIT EUCH ZUM FASTEN 2021

Nana reist auch wieder gerne 2021, wenn es geht. Nach diesem Jahr der Absagen, freue ich mich und hoffe auf 2021 mit euch.

Wir haben feine neue Destinationen und uns wieder viel überlegt. Andi ist an meiner Seite und auch mein Mann in einigen Wochen, wunderbar ist das!

Wir trainieren einfach zusammen Gesundheit und reduzieren um sich besser wahrnehmen zu können.

- ▶ www.nana.at/mit-nana-fasten/fasten-und-gesundheitswoche-im-hotel/fastenwochen-2021

TIPP: Obertauern einmal anders im neuen Jahr. Da es kein Apres-Ski geben wird, werden wir in der herrlichen Winterlandschaft „**FASTEN IM SCHNEE**“ zelebrieren und das ALPHAtauern Hotel & Resort wird ein Vorreiter in Sachen Gesundheit in Obertauern werden. Ich bin begeistert. Und bin gerne dabei!!! Mit euch, so hoffe ich.

- ▶ www.alphatauern.at/de/



VITALTAG 2021

Nach zweimaliger Verschiebung ☹, weiß und spüre ich, dass es diesmal am **Sonntag, 14.11.2021** etwas wird mit unserem Vitaltag JUHUUUU. Ich werde ab Jänner 2021 weiter am Programm arbeiten und euch immer wieder informieren, was wir alles planen - eh so gedacht wie für 2020, aber es wird neben einer tolleren neuen Location auch noch mehr Programm geben. Karten behalten alle ihre Gültigkeit. Bald folgen mehr Infos. Danke für euer Vertrauen, wir machen einen besonderen und informativen Tag mit viel Gesundheit und vielen Ideen, Anregungen und Motivationen.

- ▶ www.vitaltag.at

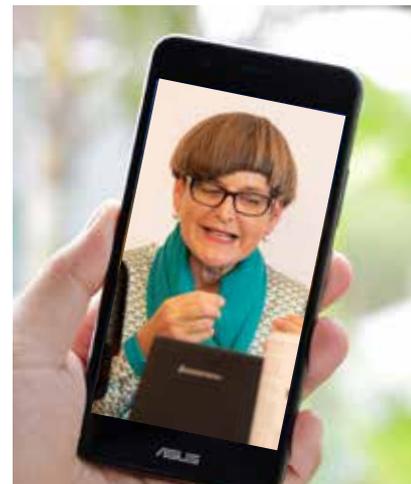


NANA ONLINE

Na das war was. Ich hatte mir gar nicht gedacht, dass das etwas wird mit „Nana Online“ aber man soll, wie bei allen Dingen im Leben, vertrauen, dann wird es gut. ES wurde gut und ich sage herzlich DANKE für euer Vertrauen und euer Dabeisein. Wir hatten so spannende Abende am PC auch mit vielen Gastrednern. Und auch die Fasten Online Gruppen waren herzerfrischend und sehr bereichernd. DANKE an Euch!

Das gibt mir Kraft und Lust, diese „Online Modell“ auch 2021 weiter zu verfolgen.

Auch wenn ich wieder live „auftreten“ darf, wird es Nana Online in Zukunft immer geben. Wisst ihr wie ich glücklich bin, wenn in einem Webinar viele Teilnehmer aus meiner bayerischen Heimat dabei sind, aus vielen Teilen Österreichs und Bayerns, aus der Schweiz und einmal sogar aus New York. Das würde mir ja sonst nie gelingen mit einem Präsenzvortrag. Corona hat uns auch einige neue Erkenntnisse und Erlebnisse gebracht. Wir schauen voraus und nehmen die Situation an, wie sie ist und machen was draus. Alle Vorträge werden aufgezeichnet und an die Teilnehmer geschickt.



Nana online noch in diesem Jahr: 7.12. über die Frauen und 10.12 Nana Spezial

Nana Online geht weiter im Januar mit Fastengruppen zu Beginn des neuen Gesundheitsjahres, mit Vorträgen und Seminaren.



VORSCHAU NANA ONLINE 2021

- 7.1. Pflanzen & Mittel für unsere Seele
- 19.1. Ätherische Öle im Pflegebereich mit Josefa Rauch
- 26.1. Charakterzeichen im Gesicht (1. Teil)
- 11.2. Notall-Homoöopathie von der Nana erklärt
- 23.2. Der Säure- Basenhaushalt mit Lisa & Nana
- 8.4. Alles über die Haut mit Lisa & Nana

Pro Vortrag 15 Euro

inkl. Aufzeichnung und Skript

Beginn:19 Uhr (außer 19.1.: 19.30 Uhr)

- ▶ www.nana.at/termine-vortraege/nana-online
- ▶ www.nana.at/mit-nana-fasten/fasten-online-nana
- ▶ www.nana.at/mit-nana-fasten/fasten-und-gesundheitswoche-im-hotel/fastenwochen-2021

NANA ONLINE IM NÄCHSTEN JAHR!
Schulmedizin mit Dr. Birgit Dinnewitzer und Naturheilkunde mit der Nana ... Wir erklären die Organe!

Pro Abend € 25,00/Person (inkl. Aufzeichnung)

Mittwoch, 13. Jänner 21.19 Uhr
BAUCHSPEICHELDRÜSE - MOTOR DER VERDAUUNG
Was sollten wir alle über diese Drüse wissen?

Mittwoch, 20. Jänner 21.19 Uhr
UNSER MAGEN - SAUER ODER VIEL ZU FAUL?
Magen geht uns alle an! Haben geht uns alle an! Ein spannender Abend.

Mittwoch, 3. Februar 21.19 Uhr
ÜBER DIE SCHILDDRÜSE UND WAS DER DARIN MIT IHR ZU TUN HAT

Alle Onlinevorträge werden aufgezeichnet und können hinterher angehört und angesehen werden. Falls man an dem Abend keine Zeit hat oder es noch einmal anhören will. PLUS ein kleines Skript gibt es auch noch!

Informationen & Anmeldung auf nana@nana.at

NANA! NATURHEILPRAXIS
T: +43 (0)664 3939947
www.nana.at

ONLINE FASTEN
Mit Nana im Frühjahr
In dem neuen Jahr gibt es Nana online beim Fasten - streng fasten oder Basenfasten möglich. Und genau im Herbst ist es so wichtig, an unsere Vorseorge zu denken. Fasten passt super!

Wie geht das?
Nana über euren PC. Wir treffen uns einfach beim bei euch und nur mit dem Computer (oder arbeite mit dem WebEx-Programm).

Fasten online:
Leitung und Infos vorab per Mail
Kaufliste per Mail
Fastendokumente per Mail
h. „Nana Fasten“ (10,- Euro + Porto)
Online-Sitzungen in der Gruppe
1x am Abend
1 Tag Rezepte und Yoga-Übungen
Mail
Schnelle auf Whatsapp Gruppe
Eigentliche Betreuung bei allen Fragen
und der Zeit, wenn es gebraucht wird

Wie geht das?
pro Person
Teilnehmer: 7 Damen und Herren

Januar:
1. Abend 23.1 um 19 Uhr (Vollmond)
2. Abend 31. um 17 Uhr
3. Abend 27. ab 19 Uhr

Februar:
1. Abend 25.2 ab 19 Uhr
2. Abend 28.2 ab 19 Uhr
3. Abend 2.3 ab 19 Uhr

März:
1. Abend 25.3 ab 19 Uhr
2. Abend 27.3 ab 19 Uhr
3. Abend 30.3 ab 19 Uhr

Neue Infos & Überraschungen kommen in den Fastengruppen 2021!

NANA! NATURHEILPRAXIS
T: +43 (0)664 3939947
www.nana.at



Nana freut sich sehr und sagt nochmals DANKE!

Ihr habt mich sehr aufgebaut in diesem Jahr und meine Arbeit weiterleben lassen. Das vergesse ich nicht!

NANA ÜBER DIE ÄNGSTE IN DIESEN ZEITEN



Viele von euch erzählen mir, dass sie so Angst haben und so unruhig sind in dieser Coronazeit und überhaupt...das verstehe ich. Ich will euch deshalb ein paar Pflanzen nennen bzw. Mittel, die euch unterstützen könnten. Was ihr lieber nehmen wollt, entscheidet immer ihr, jeder/jede ist anders!! Und jeder ist sein bester Heiler!

Dass **Johanniskraut** gut ist, wisst ihr und dass es neben Tee und Ölen auch tolle Mittel gibt, solltet ihr auch wissen eines davon heisst: **Neurapas balance** von der Fa. Pascoe, bei leichten Ängsten, Erschöpfung, Schlafstörungen!



Eines der Wunderpflanzen für mich ist der **SAFRAN**. So golden und so hell. In vielen Kulturen trinkt man bereits am Morgen einen **Safrantee**.

Auch hier können wir uns das goldene Mittel gönnen. Besorgt euch im guten Kräuterhandel einen GUTEN Safran, nicht die Billigvariante und genießt jeden Tag euren Safrantee! Der Tipp schlechthin. Nicht für Schwangere bitte! Ich liebe Safran auch im Essen ☺!

Und noch so ein tolles Pflänzchen ist die **PASSIONSBLUME** und da ein Mittel Tipp bei Ängstlichkeit und nervösen Unruhen ist: **Pascoflair** von der Fa. Pascoe. Und die Fa. Wala, die ich liebe hat ein Nerventonicum aus der Passionsblume im Angebot: **Passiflora**.



Wären tolle Weihnachtsgeschenke!

Kleine Auswahl war das, viel mehr und tolle Infos folgen am



Donnerstag, 7.1.21 bei Nana Online Vortrag

„**Pflanzen und Mittel für unsere Seele**“.

Freue mich wenn ihr dabei seid





NANA UND IHR NEUER KLOHOCKER

Der Florian, ein toller Tischler hat mir den ersten Klohocker gebaut mit Nana Logo und den gibt es nun! Wir sollten alle besser auf der Toilette sitzen, dann würde auch mehr gehen, da es einem schlingenförmigen Schließmuskel am Darmende damit besser geht und alles besser hinausbefördert wird. In anderen Kulturen ist das schon immer so, da steht man auch am WC, nur wir mühen uns ab ☺ weitere Infos bei mir! Freue mich!

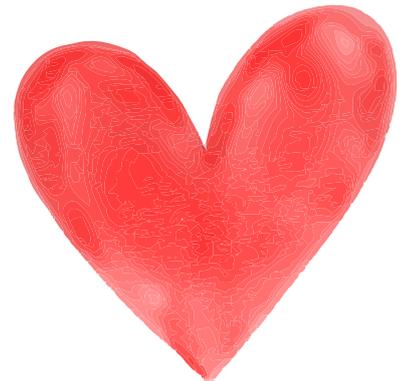


LIEBE

Der deutsche Entertainer Joachim Fuchsberger, der 59 Jahre verheiratet war, hat in einem Interview einmal gesagt, dass für ihn die **4 „Vs“** in seiner Ehe so wichtig waren:

- Das Verstehen
- Das Vertrauen
- Das Verzeihen
- Und das Verzichten

Da muss ich immer an meine Eltern denken, die 58 Jahre geschafft hatten und uns ein Vorbild immer sein werden. Kommen wir doch alle mal zur Liebe, vor allem in Zeiten von Corona. Danke – sagt die Nana



NANA BERATUNGEN AM TELEFON ODER AM PC

Da wir uns nicht so sehen können, biete ich gerne meine Beratungen per Telefon oder PC an. Wir können eure Blutwerte besprechen, eure Fragen klären, Schüssler-Beratungen machen, Gesichter anschauen am PC, Dosierungen klären und vieles mehr.

Kosten für 35-40 Minuten: 35 Euro.

Anmeldungen auf nana@nana.at oder

SMS oder WhatsApp: +43 664 3935947!

Freue mich

NANA BERATUNGEN
am Telefon oder am PC

Da wir uns nicht so sehen können, biete ich gerne meine Beratungen per Telefon oder PC an.
Wir können

- eure Blutwerte besprechen,
- eure Fragen klären,
- Schüssler-Beratungen machen,
- Gesichter anschauen am PC,
- Dosierungen klären und vieles mehr.

Kosten für 35-40 Minuten: 35 Euro
Ich stelle euch im Anschluss eine Rechnung und ihr überweist es ganz einfach ...

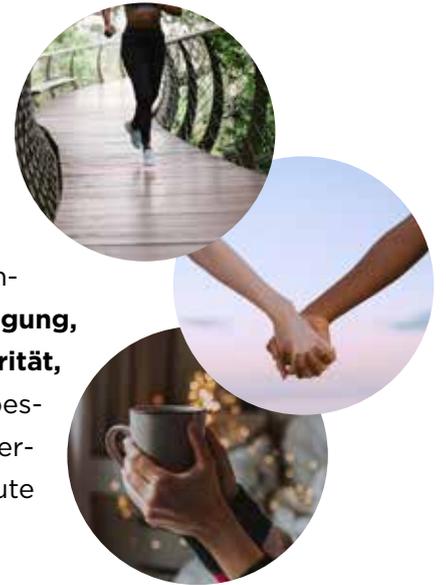
Anmeldungen
E-Mail: nana@nana.at
SMS oder WhatsApp: +43 664 3935947
Wir machen uns dann einen Termin aus und ich rufe Euch an!
Freue mich!

SUSANNE BERNEGGER-FLITSCH
Herzheilpraktikerin, Homöopathin
Diät, Ernährungs- und Präventivforschung
Diät, Kräuter- und Gesundheitswissen
Bienenhaltungswissen

nana!
NATURHEILPRAKTIK
www.nana.at



Wir haben wirklich ein **hervorragendes Medizinsystem**, darauf können wir stolz sein. Aber jetzt sind auch seine Grenzen spürbar geworden. Und nun rücken wieder Dinge, für die sich die Naturheilkunde seit Jahrhunderten eingesetzt hat, wieder ganz in den Vordergrund. Dinge wie: **moderate Bewegung, Entspannung, Ernährung, Fasten, Selbsthilfe, gutes Miteinander, Solidarität, Heilkräfte mobilisieren, Pflanzenkraft**, damit wir alle unser Immunsystem bestens und in Selbstverantwortung stärken können. Somit können wir den verschiedensten Viren richtiggehend trotzen!! Bleiben wir gesund und mögen gute Kräfte uns alle begleiten.



Frohe Weihnacht 2020 für uns und in Dankbarkeit für eure Treue und für meine wunderbare Aufgabe und Arbeit! Ihr motiviert mich.

Ich bin auch 2021 mit aller Energie und mit meinem Wissen und meinem Humor, der mir geschenkt wurde, gerne für euch da.

Alles Liebe
Eure Nana

