

## „Wie wir alt werden ist ein ganz großer Unterschied“

Das war ein weiser Satz vom großartigen **Felix Gottwald** ([www.felixgottwald.at](http://www.felixgottwald.at)) auf meinem Vitaltag am 3.3.23 in der GOOD Health World von BIOGENA in Koppl.

Und der ist deshalb so weise der Satz, weil er genau das aussagt, was ich mir schon seit längerem denke. Nämlich, dass es jetzt genau Zeit ist (oder immer) nachzudenken, wie wir das „**PROJEKT GESUND ALTWERDEN**“ angehen und was wir alle in **EIGENVERANTWORTUNG** unternehmen müssen, damit das mehr oder weniger gut gelingt.

Auch dazu sollen meine Letter, meine Vorträge und Seminare und ab JULI auch mein erster und bisher einziger ☺ PODCAST

„**NANAS BLEIB GESUND PODCAST**“ dienen.

### Ja genau, richtig gelesen!

Nanas Podcast für mehr Gesundheit startet im Juli und es wird 2 x pro Monat, auf alle Fälle bis Ende des Jahres, erscheinen. An einem „Sendetermin“ spreche ich zu Gesundheitsthemen, die mir einfallen und beim anderen Mal lade ich mir gute Menschen ein, die ich kenne und die auch was zu sagen haben! Und die liebe Petra Kern unterstützt mich bei dieser Aufgabe (mit ihr habe ich ja über die Firma SonnenMoor schon viele Podcasts aufgenommen) und ich freue mich sehr! Danke liebe Petra!

In Kürze lest ihr mehr in einem Infomail oder über meinen Instagram-Kanal ([nana\\_susanneflintsch](https://www.instagram.com/nana_susanneflintsch)), wann es genau startet und wie und wo .... na dann mal los!

Nana nun auch als PODCAST ☺



*Los geht's!*

### SONNENTOR TABULE GEWÜRZ

Wisst ihr warum mir das so gut gefällt? Weil es Nanas Taboule Gewürz heisst ☺. Wie super! Wissen die von Sonnentor, dass mir das gut schmeckt? Taboule ist ja ein feiner Bulgur Salat, die im arabischen Raum bei warmen Temperaturen kalt genossen wird! Die essen und trinken ja überhaupt sehr schlau dort in der Ferne. Ich finde es nach wie vor sehr faszinierend, dass man dort sehr warm trinkt, obwohl es draußen so heiß ist. Herrliches Gewürz mit Minze, Petersilie, etwas scharf und süß zusammen. Probieren geht über Studieren☺! Mahlzeit





## EBENFALLS SEHR SCHLAU: OBST MIT NATRON WASCHEN

Ich beschäftige mich mittlerweile doch schon lange mit dem Thema Gesundheit, Essen, Fasten, Vorsorge und was kann ich sonst noch tun für mich? Und da falle ich zur Zeit immer häufiger auf Berichte mit fiesen Umweltgiften in unserer täglichen Ernährung, ihr auch? Viele sprechen von Pestiziden, Glyphosatbelastung, Weichmachern und so weiter. Oft hast du richtig Sorge, was du dir da in den Mund steckst und was es mit dir irgendwann mal macht ...



Meine liebe Freundin **Dr. Birgit Dinnewitzer** hat einen tollen Instagram Kanal ([dr\\_dinnewitzer](#)) und sie hat eben genau darüber was geschrieben. Dass wir nämlich nicht annehmen können, wenn wir biologisches Obst und Gemüse kaufen, dass das frei von dem ganzen Gift ist. Und das, was wir alle machen sollten ist, dass wir das gute Zeug in Natronwasser waschen.

## Wie geht das?

1 TL Natron auf 200 ml Wasser auflösen und das Obst und Gemüse 12 Minuten darin einlegen und danach abreiben! Das ist doch einfach und günstig und wir brauchen darüber ein Stück weit weniger Sorge in uns tragen. Auch was. Einfach nachmachen!

## GUTE IDEEN, DIE ICH GERNE WEITERGEBE ...

... ist für den Sommer die geniale Schüssler Salbe **STING AWAY** der Adler Pharma aus Zell am See.

**Was macht die?** Dieses kühlende Cremegel enthält eine Mischung aus hoch verdünnten Mineralstoffen, die nach Insektenstichen, -bissen, aber auch nach Hautirritationen, die von Brennnesseln und Quallen hervorgerufen werden, angewendet wird. Durch den Mineralstoffgehalt werden sowohl Juckreiz, als auch überschießende Hautreaktionen gelindert. Es beugt Entzündungen vor, die durch Kratzen entstehen könnten.

Da als Wirkkomponenten ausschließlich die hoch verdünnten Mineralstoffe enthalten sind, kann es bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden. Auch Impfreaktionen an der Haut können durch das Sting Away Cremegel verhindert bzw. vermindert werden.

### Anwendung:

mehrmals täglich auf die betroffene Körperstellen auftragen.

Liest sich gut, oder? Ich liebe diese Salbe und habe sie immer bei mir!





## UND DIE FIRMA ADLER PHARMA HAT JA GENIALE KOMPLEX-SCHÜSSLER MITTEL.

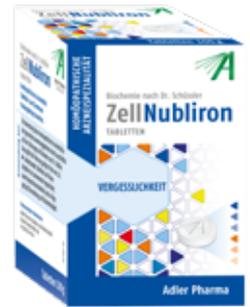
Ein paar von euch kennen sicher das **ZELLIMUFERIN** (für unser Abwehrsystem) oder **ZELLALLERGIE** oder **ZELLCALMIN** (für unseren Schlaf und die Ruhe).

Und es gibt ein weiteres ganz besonderes Mittel: **ZELLNUBLRION**.

Was ist das?

*„Es kann unsere geistige Frische fördern, unsere Wachsamkeit, unsere Präsenz. Und uns unterstützen gegen die Vergesslichkeit“.*

Wow, wer von uns braucht das nicht in einer Zeit der Überflutung!



Ihr wisst vielleicht, dass, wenn ein Schüssler Salz leicht zergeht im Mund, ihr es gut gebrauchen könnt. Also versuchen bitte. Sobald es gut zergeht, würde ich auf alle Fälle pro Tag 4-5 x 2 Stück lutschen! Und das über so eine lange Zeit, bis es eben nicht mehr so gut zerläuft in deinem Mund!



Und natürlich **TÄGLICH genügend Wasser trinken**, eh klar, auch das bringt enorm viel für unsere geistige Frische. Das Wasser stärkt gleich mal unser Gehirn und das muss 24 Stunden am Tag arbeiten und hat keine freien Tage oder geschweige denn Urlaub. Wie oft denken wir an diesen Vielarbeiter???

## CHARAKTER UND THEMEN DER EINZELNEN SCHÜSSLER SALZE LAUT THOMAS FEICHTINGER

([www.thomas-feichtinger.at](http://www.thomas-feichtinger.at))

### *Wie ist es, wenn es gut ist!*

Einer der großen, simplen aber wirksamen Sätze von Thomas Feichtinger. Und seine Themen zu den einzelnen 12 Haupt-Schüssler Salzen finde ich einfach genial und 6 davon ich will das gerne in meinen Nana Letter übernehmen.

**Nummer 1 Calcium fluoratum:** gutes Gefühl für sich selbst und das eigene Können – ich sehe mich und freue mich über mich. Bist du denn bei dir gut aufgehoben?

**Nummer 2 Calcium fluoratum:** Vertrauen in die eigene Existenz, die Füße stehen auf einem guten, sicheren Boden.

**Nummer 3 Ferrum phosphoricum:** Angemessene Auseinandersetzung mit der Welt und den Menschen und mit dem DU

**Nummer 4 Kalium chloratum:** ein wohltuendes Gemüt und die wunderbare Welt der Emotionen- eine farbenfrohe Welt



**Nummer 5 Kalium phosphoricum:** der Einsatz im Leben- das Engagement am und im Leben. Bist du ein guter Anwalt deines Lebens?

**Nummer 8 Natrium chloratum:** im Fluss des Lebens- immer wieder neue Modelle, Strukturen, immer wieder neue Herausforderungen- das Salz in der Suppe.

Weiteres unter [www.thomas-feichtinger.at](http://www.thomas-feichtinger.at) oder in einem seiner zahlreichen Bücher zu den Schüßler Salzen



Mit den wunderbaren **BACHBLÜTEN** habe ich immer wieder ganz tolle Erfahrungen gemacht in den Jahren. Ich weiss, dass sie einfach sehr behutsam unterstützen können in vielen Lebenslagen und für Mensch wie Tier super anwendbar sind.

Jetzt war ich auf einer Tagung und da ging es auch um die Bachblüten. Und da sprach die Referentin davon, dass man die **NOTFALLTROPFEN + CRAB APPLE** zur „Reinigung einer neuen Wohnung, Reinigung von Massageräumen, Reinigung von Seminarräumen“ verwenden kann. Einfach mit dem Fläschchen entlang der Wände unten am Boden entlang gehen und die Tropfen verteilen  
Und Die Notfalltropfen + **WALNUT** nimmt man als „Schutz von Beratungs- und Behandlungsräumen, der Heimat, der eigenen 4 Wände“

Die **NOTFALLTROPFEN** beinhalten folgende Bachblüten:

ROCK ROSE | IMPATIENS | CLEMATIS | STAR OF BETHLEHEM | CHERRY PLUM

Die **KRAFTBLÜTEN** der Bachblüten sind: OLIVE | OAK | HORNBEAM | ELM

Und die Blüten für verschiedene **ÄNGSTE**: ASPEN | MIMULUS | ROCK ROSE | CHERRY PLUM

Mir gefällt das sehr. Lest euch doch bitte in die Bachblüten etwas ein!

Die Notfalltropfen habe ich zum Beispiel neben vielen anderem Zeug immer in meinem kleinen ☺ (eher großen) Handtäschchen.





## DARMFASTENWOCHE ONLINE

Während ich den neuen Letter schreibe, „läuft“ gerade unsere Darmfasten-Onlinewoche. Eine Spezial-Fastenwoche rund um den Darm mit Elina und Andi und mir.

Wir sind wieder einige Abende am PC präsent und informieren übers Fasten. Diesmal haben vor allem viele Infos rund um den Darm für die Teilnehmer! Das finde ich sehr wichtig, sich auch regelmäßig um diesen langen Schlauch zu kümmern. Er tut es ja auch jeden Tag für uns!

Elina ([www.natuerlich-elina.de](http://www.natuerlich-elina.de)) hat wieder einmal super tolle Rezepte entworfen, wie zum Beispiel den **HIRSE CONGEE** zum Frühstück. Der ist nicht nur gesund, sondern auch noch so was von lecker. Die Schlagwörter beim **DARMFASTEN** sind **BEKÖMMLICHKEIT** und **REGELMÄSSIGKEIT**.

Bekömmlich muss es sein, das heisst es wird vor allem warm gegessen und getrunken. Und regelmässig muss es sein. Genügend Essenspausen einhalten und aber auch das Fastenessen nicht vergessen!

Das HIRSECONGEE für euch als Idee! Uns seid doch vielleicht in einer unserer nächsten Online Fastenwochen im Herbst mal dabei!



### HIRSE-CONGEE nach Elina

*Sooo lecker!*

Ein Congee ist sicher nicht das spannendste Geschmackserlebnis, aber für dein geschwächtes Magen- und Verdauungssystem eine echte Wohltat! Nach deiner Basenfastenwoche kannst du dir auch mal ein Reis- oder Gersten-Congee zubereiten.

#### Zutaten für 1 Person:

- 1 Tasse Hirse
- 6 – 8 Tassen Wasser
- 4 Kapseln Kardamom, aufgebrochen und ohne Schale
- 1 Prise Salz

#### Zubereitung:

Die Hirse in ein feines Küchensieb geben und unter fließend heißem Wasser gründlich waschen.

Die gewaschene Hirse in einen hohen Topf geben und mit der 6 bis 8fachen Menge Wasser aufgießen – einmal aufkochen, dann für mindestens 4 Stunden bei geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen – gelegentlich gründlich umrühren. Vorsicht, dass nichts überschäumt oder anbrennt. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Es sollte ein Brei oder eine Suppe entstehen – das ist Geschmackssache.

Das fertige Congee in sterilisierte Gläser\* abfüllen.

\*Zum Sterilisieren der Gläser werden die sauberen und trockenen Gläser und Deckel für 10 Minuten im 180 Grad heißen Backofen für 10 Minuten gebacken, dann mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Geschirrtuch gestellt.



NANA ONLINE

# ONLINE FASTEN für unsere Gesundheit

mit Nana & Elina & Andi

**STRENG FASTEN oder BASENFASTEN möglich**

## 29.9. - 6.10. 2023

### Herbstfasten

- 29.9. **Einführungsabend**
  - 30.9. **Fastenyoga** und kurze Besprechung „Wie geht es uns?“
  - 2.10. **Fastengruppenabend**
  - 3.10. **Meditation**
  - 4.10. **Fastengruppenabend** zum Thema „Wie machen wir weiter?“
- (Beginn jeweils zwischen 18 und 19 Uhr)



## 24.11. - 1.12. 2023

### Fasten fürs Immunsystem vor dem Advent

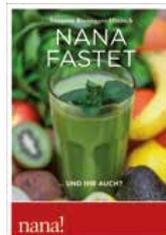
- 24.11. **Einführungsabend**
  - 25.11. **Fastenyoga** und kurze Besprechung „Wie geht es uns?“
  - 26.11. **Fastengruppenabend**
  - 27.11. **Meditation**
  - 29.11. **Fastengruppenabend** zum Thema „Wie machen wir weiter?“
- (Beginn jeweils zwischen 18 und 19 Uhr)

### Wie geht das?

Über euren PC - daheim bei euch und uns am Computer ©

**Kosten: 109 Euro** pro Person. Inkludiert alle Gruppentreffen, unsere Betreuung, Elinas Rezepte, Teilnahme an der WhatsApp-Gruppe.

**Anmeldung:** auf [nana.at/terminkalender](http://nana.at/terminkalender)  
(Bei Fragen zur Buchung: [seminare@nana.at](mailto:seminare@nana.at))



**Nanas Fastenbüchlein**, das euch beim Fasten begleiten kann. Zu bestellen auf [nana.at](http://nana.at) € 10,00

*Ich freue mich auf Euer Dabei-Sein!*



**SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH**  
Heilpraktikerin . Homöopathie  
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach  
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin  
Basenfastentrainerin

[www.nana.at](http://www.nana.at)



Wir würden uns sehr freuen und eure Gesundheit sicher auch!!!



### WELCHE BLÜTEN KÖNNTEN WIR DENN ESSEN?

Wie Blüten essen? Doch, das wisst ihr doch, dass man einige super gut verzehren kann. Und das stand jetzt sogar in der aktuellen CARPE DIEM 04/23 (Nana liebt dieses österreichische Magazin):

#### Das GÄNSEBLÜMCHEN

weil es super feine Saponine, Gerbstoffe und Ätherische Öle in sich trägt

#### Die KAPUZINERKRESSE

weil sie so schöne Farben hat ☺ und weil es. Ein natürliches Penicillin enthält, heisst auch „Bauernpenicillin“ schreibt Carpe Diem. Sollten wir ROH verzehren, wenn wir es totkochen, ist alles tot ☹

#### Die ROTKLEEBLÜTEN

tun uns Frauen sehr gut. Sie haben Vitamine Mineralstoffe und viel süssen Nektar „drin“, deshalb tut es uns Frauen ja gut ☺

#### Die HOLUNDERBLÜTEN

die jetzt wachsen mit ihren Vitaminen und Gerbstoffen und ätherischen Ölen. Mei so lecker: gebackene Holunderblüten oder den Holunderblütensirup von Gerhards Mama. Weltklasse ☺, dann schmeckt das Wasser nicht so fade...



*Na dann los zum Blumen essen!*

*Ganz aktuelle News!*

**Save the date!**

**VitalTag**  
Ein Gesundheits-Tag für uns Frauen

**NANAS FRAUEN-VITALTAG**  
Freitag, 6. Oktober 2023 ab 14.00 Uhr  
BIOGENA Good Health World  
Wolfgangseestraße 27, 5023 Koppl bei Salzburg  
Infos in Kürze auf [nana.at](http://nana.at)

**BIOGENA** **nana!**  
GESUND BLEIBEN

*Rechtzeitig vormerken!*

## DIE GANZ BESONDEREN PUPPEN

Irgendwie sind wir ja immer ein bisschen Kind, nicht nur mit unserem „inneren Kind“, sondern auch mit dem äußeren. Also ich zumindest. Und zu meinem Kindsein gehören Puppen. Als ich die Puppen von Isabell das erste Mal gesehen habe, war ich sofort verliebt! Und ich liebe sie noch immer. Lest ihre Geschichte dazu und die Materialien die sie verwendet, sind so besonders und nachhaltig. Ich habe allen meinen Freundinnen eine kleine Engels-Beschützerpuppe von Isabell geschenkt. Auf die Flügelchen schreibt Isabell auch den Namen der Beschenkten, wenn ihr das wollt und dann kommt das Püppchen in einem wunderschönen Stoffsackerl und das ist dann euer Geschenk ☺ So besonders. Meine Freundinnen haben sich alle gefreut, denn sie haben ja auch alle ein inneres Kind und nun ein Engelchen von mir für sie!

**Danke liebe ISI für die besondere Idee!**



**WANGENROT**

Isabell  
Brunauer  
0043 664 3897554  
wangenrot.at

Ich bin Isabelle und Gründerin von **WANGENROT**.

*Vor ein paar Jahren als meine Tochter Emma 2 Jahre alt wurde, suchte ich nach einer Puppe für sie. Aus Stoff sollte sie sein und aus hochwertigen Materialien, da wir vor kurzem erst Messungen über Strahlung/Schadstoffe in unseren Schlafzimmern hatten machen lassen und ich schockiert war, wie sehr das Gerät bei den diversen Plüschtieren in Emmas Zimmer ausschlug. Aber auch ein putziges und freundliches Gesicht war mir wichtig, da ich ursprünglich aus dem Design komme.*

*Kurzer Hand beschloss ich also selber eine Puppe zu nähen und als ich der Puppe das rote Bienenwachs auf die Wangen tupfte, war das wie Magie für mich, denn plötzlich bekam diese Puppe ein Eigenleben. Und der Name Wangenrot war geboren...*

*So entstand eine große Liebe fürs nähen und etwas für Kinder zu schaffen, das eine Art Seele hat. Einen treuen Begleiter, der mit ihnen durch das auf und ab ihrer Kindheit geht und den man auch als Erwachsener gerne nochmal in die Hand nimmt, um sich an seine Kindheit zu erinnern.*

*Einfach etwas, dass Bestand hat in unserer schnelllebigen Zeit. Und so wurden aus Puppen letztendlich auch noch Hasen und Engelchen. Genauso wichtig wie die Beseeltheit der Puppen, war mir natürlich auch die Qualität, denn Ramsch gibt es schon genug in unserer Welt. Und so verwende ich Biostoffe für meine Püppchen und fülle diese mit Schafwolle aus Oberösterreich. Alle Nähte sind 3-fach genäht, damit sie allen Abenteuern stand halten und ja - man kann sie sogar waschen :-)* auch wenn die Schafwolle an sich schon schmutzabweisend ist, durch die tolle Beschaffenheit der Fasern.

*Am liebsten versee ich die Puppen auch noch mit dem Namen des Kindes, damit jeder Begleiter zu etwas einzigartigem wird - genauso wie es jedes Kind auch ist.*





## NEUE NANA TERMINE

Ich habe noch so viele Ideen, was wir alles veranstalten könnten. Schaut doch einfach auf meine Homepage, was alles so passiert in den nächsten Wochen.

[www.nana.at/terminkalender](http://www.nana.at/terminkalender)

In Kürze zum Beispiel ein spannendes **GESICHTER-LESEN-SEMINAR** am 24.6. in Koppl in der **GOOD HEALTH WORLD** von BIOGENA (auch noch mal am 30.9.)

Oder in Vorfreude auf den 27.10. ein **VITALTAG** in meiner **HEIMAT**



**TOLLES BASISCHES WOCHENENDE** auf der **Hintermaismalm** 25.-27. August mit Nana & Elina

Hinweis: beim **ZFN** ([www.zfn.de](http://www.zfn.de)) mache ich auch wieder ab Herbst eine Online-Fastenleiterausbildung und einige spannende Online Abende zum Thema **GESUND BLEIBEN!** Lest mal nach, ich freue mich, wenn ihr dabei seid! Gesundes Wissen auf leichte Art und Weise erklärt, macht was mit uns!

**NANA SPEZIAL TIPP:** In Kürze öffnet in der Neutorstraße 13 in Salzburg das geniale **BIOGENA PLAZA** - ein Diagnostikcenter der Spitzenklasse! Mehr Infos in Kürze unter [biogena.com](http://biogena.com)!

**Für die Blutuntersuchungen kann man jetzt schon Termin buchen:**

Dr. Claudia Steigleder, [ordination@dr-steigleder.at](mailto:ordination@dr-steigleder.at), T: +43 660 6259512

**BIOGENA**



### GESICHTSZEICHEN RICHTIG LESEN

Wir erlernen gemeinsam beim Seminar was so alles im Gesicht „steht“, wie wir das deuten und was wir bei etwaigen Mängeln gleich gut unternehmen können. Bitte Schreibzeug und einen kleinen Handspiegel mitbringen!

- 2 Termine zur Auswahl:
  - Samstag, 24. Juni 2023 um 10.00-15.00 Uhr oder
  - Samstag, 30. September 2023 um 10.00-15.00 Uhr

**BVB Good Health Productions GmbH** (BIOGENA Good Health World) Wolfgangsee-Strasse 27, 5025 Koppl bei Salzburg

75 Euro pro Person inkl. Kaffeepausen

Anmeldung: [nana.at/terminkalender](http://nana.at/terminkalender) (Mindestteilnehmer: 11 Personen)

Ich freue mich auf euer Kommen!



BIOGENA

**nana!** GESUND BLEIBEN

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH  
Heilpraktikerin - Homöopathin  
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach  
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin  
Basenfastentrainerin  
[www.nana.at](http://www.nana.at)



Spannende Infos über unsere Gesichter warten auf euch!

Die Hintermaismalm ist das Ziel – Urige Almhütte und Pension in Hinterglemm, Tankstelle für Körper, Geist und Seele

**Nana plaudert, Elina kocht und wir verbringen ein basisches Wochenende vom 25. Bis 27. August 2023 auf der Alm**

**nana!** GESUND BLEIBEN

**NATÜRLICH ELINA** nachkochen & individuell!

**Freitag, 25. August 2023 um 18 Uhr Vortrag über Frauengesundheit mit der Heilpraktikerin Nana und viele Anregungen für eine ganzheitliche, gesunde Lebensweise.**

Am Samstag bereiten wir ein basisches Frühstück zu, Kochen mit der Ernährungsberaterin Elina Steiner, Genießen und Wandern mit Kräutern. Um 16 Uhr erzählt plaudert Nana übers Fasten und die Organe mit Fragestunde und Diskussion.

Am Sonntag, 27. August: morgendliches Erwachen mit Yoga, basisches Frühstück und Mittagessen, sowie viele Tipps und Rezepte von Elina für eine gesunde Ernährung.

Gerne könnt ihr in unseren Komfortzimmer übernachten.

Anmeldung und weitere Infos Telefon 06541 6488

Wir freuen uns auf euch,

Sabine Gensbichler Hüttenwirtin [www.hintermaismalm.at](http://www.hintermaismalm.at)

Susanne Bernegger-Flintsch [www.nana.at](http://www.nana.at)

Elina Steiner aus Köln [www.naturlich-elina.de](http://www.naturlich-elina.de)





**FASTENREISEN MIT NANA 2023**

**FASTENWOCHE IN DER TAUPLITZ im Oktober**

... leider schon ausgebucht! Aber gibt es wieder 2024!



**MALLORCA, WIR KOMMEN WIEDER!**

Wir freuen uns auf unsere bisher schon dritte Fastenwoche auf Mallorca!

Eine wunderschöne kleine **Finca** in der Nähe von Soller mit ein paar Zimmern, in einem herrlichen und verwunschenen Garten mit **Schwimmbad** und **Liegewiese** gelegen, links und rechts nichts außer mallorquinischer Landschaft. Das **Meer** ist nahe (10 Minuten mit Auto) und in die Hauptstadt **Palma** sind es ca. 30 Minuten. Die Finca wird in der Woche nur UNS gehören. Herrlich zum Fasten! Was wollen wir mehr? Mein Mann Gerhard ist auch dabei und holt euch zum Beispiel auch vom Flughafen ab. Diesmal fasten wir strenger ... lest auch die Verpflegungsseite bitte!

**ANMELDUNG:**

**Schriftlich nur über:** seminare@nana.at  
**Anmeldefrist:** 20.8.23  
**Mindest-Teilnehmer-Anzahl:** 8 Personen

Bei Fragen bitte melden!  
 Ich freue mich auf Euch,  
 herzlichst eure Nana



**nana!** SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH  
 Heilpraktikerin - Homöopathie  
 Dipl. Ernährungs- und Präventionsoecoch  
 Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin  
 Basenfasten-trainerin  
 www.nana.at

€ 1.490,00 pro Person

- Inkludiert sind:**
- 7 Übernachtungen
  - Benützung der Finca mit allen Annehmlichkeiten
  - Rundum-Service
  - Fastenverpflegung:
    - Morgens: Obst und Basenbrei
    - Mittags: Gemüse- und Obstsaft
    - Abends: Gebundene Gemüsecremesuppe
  - Dazwischen Fastentees und Zitronenwasser, Nüsse, Obstspalten
  - Oliven ... basische Fastenkost eben!
  - Nanas naturheilkundliche Begleitung
  - Tägliches Yoga - und Bewegungsprogramm
  - Abholung vom Flughafen

- Nicht inkludiert sind:**
- Eure Flüge müsst ihr selber buchen
  - Massagen und Anwendungen
  - Ausflüge etc

So wunderbar und gesund mit der Meeriut & der Sonne!

**FASTENWOCHE 2023 IN DER TAUPLITZ**  
 Im Hotel HECHL / hotel hechtl

**AUSGEBUCHT!**

**Im Preis ist beinhaltet:**

- Morgens oder beihoher Fastenverpflegung mit 6 Übernachtungen
- Tee und Wasser rund um die Uhr
- Nanas Fastenbegleitung mit Jamb
- Tägliches Yoga und Bewegungsprogramm
- Abendprogramm mit gesundheitlichen Themen
- Geyser (Geld): Massage und Abwechslungen möglich - direkt vor Ort zu buchen

**Preis pro Person:**  
 Basenfasten: €65,00 Euro  
 Streng Fasten: €85,00 Euro

**Mindestteilnehmer:** 10 Personen, Maximal: 15 Personen.  
**Schriftliche Anmeldung** nur über [seminare@nana.at](mailto:seminare@nana.at)

Ich freue mich sehr, wenn wir gemeinsam fasten und eine gesunde Woche in herrlicher Umgebung verbringen!

Herzlich eure Nana, Elina & Andi

**nana!** FASTET AUSSER HAUS

**FASTENWOCHE AUF MALLORCA**

Wir kommen wieder:  
 von 7.-14. Oktober 2023



**NANA FASTET ENDLICH MAL IN BAYERN!**

Eine Nana Fastenwoche im wunderschönen **4-Sterne Plus Gut EDERMANN** (www.gut-edermann.de) bei der Monika Seidenfus-Bauernschmitt und ihrem tollen Team. Wir waren jetzt vor kurzem das erste Mal dort und es war so schön. Liebevoll eingerichtet, besonderer Service, Super Basen- und Fastenküche, ein traumhafter Wellnessbereich, Massage vom Feinsten, gemütliche Zimmer...alles bestens! Wir kommen so gerne wieder und deshalb nun gleich die neuen Termine für dieses Jahr.

- STRENGES FASTEN: Euro 1270,00 / Person**
- 6 Übernachtungen
  - Fasten mit Säften und Suppen, Tee und Wasser, Honig, etwas Buttermilch
  - Nanas Fastenbegleitung
  - Yoga jeden Tag
  - Abendvorträge mit gesundheitlichen Themen

- oder
- BASENFASTEN mit der Nana: Euro 1570,00 / Person**
- 6 Übernachtungen
  - 1 x Basenfasten Begrüßungsset
  - Basenfasten-Verpflegung mit basischer Vollpension
  - Nanas Fastenbegleitung
  - Yoga jeden Tag
  - Abendprogramm mit gesundheitlichen Themen

**Mindestteilnehmer:** 8 Personen.  
**Schriftliche Anmeldung** nur über [seminare@nana.at](mailto:seminare@nana.at)

Ich hoffe, ihr seid dabei! Bis dahin ...

Herzlich eure Nana

**nana!** SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH  
 Heilpraktikerin - Homöopathie

**10.-16. September 2023**

**Vorschau 2024: 3.-9. März 2024**

**FASTENWOCHE IM GUT EDERMANN im September**

Weils so schön war!

**AKTUELLE INFOS ÜBER ALLE NANA FASTENREISEN**



**EINE BESONDERE REISE UND BESONDERE EINDRÜCKE**

Ich denke wirklich **JEDEN TAG** an unsere wunderbare Zeit im **ANADA AYURVEDA RESORT** auf Sir Lanka – ein Erlebnis!!!

Gerhard und ich waren Ende Jänner dort und wir werden es nie vergessen. Was wir dort erlebt, genossen, gerochen, geschmeckt, gehört, gesehen, gefühlt haben, war einfach unbeschreiblich schön und wertvoll für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden!

So wertvoll, dass wir ziemlich schnell zusammen entschlossen haben, dass wir dorthin eine **Fasten-Gesundheits-Nana-Ayurvedareise** ausschreiben werden für November 2023. Diese Reise findet nun statt und ich freue mich schon sehr darauf! Und sehr wahrscheinlich wird es diese Reise auch nochmal 2024 geben! Infos in Kürze ☺!

Und da es eben auch so gut geschmeckt und getan hat, „das“ AYURVEDA, das Reduzierte und das Einfache für euch nun noch 3 Rezepte von Gerichten, die wir dort im fernen Asien essen durften.

**NANA-HINWEIS:** Auch 2024 wird es eine Sri-Lanka-Reise mit Nana geben - Infos in Kürze!



**AUSGEBUCHT!**

**NANA und AYURVEDA**  
auf Sri Lanka im ANANDA Ayurveda Resort  
am 19. - 22. November 2023

**SRI LANKA, WIR KOMMEN WIEDER!**  
Wir hatten Anfang des Jahres eine fantastische Reise durch diese wunderschöne Insel im indischen Ozean.

**€ 2.350,00 pro Person**

**ANMELDUNG:**  
nur schriftlich über: [veranstaltungen@nana.de](mailto:veranstaltungen@nana.de)  
oder telefonisch unter: [+49 30 36009400](tel:+493036009400)

**Anmeldungen bis:** 1.7.2023

Bei Fragen bitte schicken wir Ihnen eine Mail und unsere Reise-Nana & Gerhard sind das Team vom ANANDA Ayurveda Resort.

**nana!**  
GESUND BLEIBEN

**FASTEN-GESUNDHEITS-NANA-AYURVEDA-REISE**  
... leider schon ausgebucht ...



Aus dem Buch

„OHmmmmh mit Leidenschaft“

Von Brigitte Meier (die Geschäftsführerin des kleinen, feinen Resorts)

### CHIASAMEN-MOUSSE MIT HAFERFLOCKEN UND FRÜCHTEN

Frühstück für 4 Personen, Doshas: ∞∞

100 g Haferflocken  
4 EL Chiasamen  
1 EL Honig  
½ Kokosnuss oder  
1 EL Kokosflocken  
1 EL Rosinen  
1 EL gehackte Nüsse  
(Mandeln, Haselnuss-  
kerne, Cashewkerne)  
½ TL Zimt  
1 Prise Nelkenpulver  
1 Dose Kokosmilch  
1 Granatapfel oder  
3 Passionsfrüchte

1. Kokosnuss reiben und Nüsse grob hacken.
2. Alle Zutaten mischen und in kleine Gläser füllen.
3. Granatapfel entkernen oder Fruchtfleisch der Passionsfrüchte vermischen und auf die Masse geben.
4. Gläser ca. 3 Stunden kühl stellen.



*Frühstück -  
weil wir oben  
ja schon eines  
hätten!*



## ORIENTALISCHER KAROTTENSALAT

Vorspeise für 12 Personen, Doshas: ∞∞

- 700 g Karotten
- 1 EL Essig
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Chilipulver
- 150 ml Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- 450 g Salatgurken
- 1 rote Zwiebel
- 30 g Minze
- 200 g Hummus
- 2 dünne Fladenbrote

### Hummus

- 450 g Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

1. Für den Hummus Kichererbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Anschließend mit Olivenöl, Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel pürieren.
2. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf 5 Minuten dämpfen.
3. Für die Marinade Essig, Zitronensaft, Honig, Kreuzkümmel und Chilipulver mit Olivenöl verrühren, Knoblauchzehe dazu pressen und mit Salz abschmecken, Karotten abgießen und in der Marinade 15 Minuten ziehen lassen.
4. Gurken waschen und in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und fein würfeln. Minze waschen und Blätter abzupfen. Jeweils 1 EL Hummus in 12 kleinen Serviergläsern verteilen. Schichtweise Gurkenscheiben, Zwiebelwürfel und Minzblätter darauf verteilen. Anschließend die marinierten Karotten darüber geben.
5. Das Fladenbrot in feine Streifen schneiden und klein zupfen. In Olivenöl erhitzen, bis es knusprig ist, und auf dem Salat verteilen.

*Salat- war  
dort der  
Lieblingssalat  
von Gerhard*

## GERÖSTETE LINSENSUPPE

Suppe für 4 Personen, Doshas: ∞∞

- 100 g gelbe Linsen
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- 3 cm Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Currypulver
- 1 l Wasser

1. Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln klein schneiden.
2. Linsen, Knoblauch, Ingwer und Zwiebel mit Gewürzen und Olivenöl für 20–25 Minuten in den Backofen schieben.
3. Eine Handvoll der gerösteten Linsen aufheben und später als Suppeneinlage verwenden. Die restlichen gerösteten Zutaten mit ca. einem Liter Wasser aufgießen, 5 Minuten kochen und anschließend pürieren.
4. Suppe nochmals 5–10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Currypulver abschmecken. Vor dem Servieren ein paar geröstete Linsen in die Suppe streuen.

*Suppe- Suppen  
gehen immer  
und Nana liebt  
Suppen*



## SÜSSKARTOFFELN MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN

Hauptspeise für 4 Personen, Doshas: ☯☯

400 g gekochte Kichererbsen  
1 EL Öl  
1 TL Kreuzkümmel  
1 Süßkartoffel  
¼ TL Chilipulver  
1 TL Paprikapulver  
1 EL gerösteter Sesam  
Salz, Pfeffer

### Sauce

1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Koriander  
1 TL Chili  
2 Knoblauchzehen  
Saft von einer Zitrone  
1 kleine Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
Olivenöl  
1 EL Schwarzkümmel

1. Am Vortag eingeweichte Kichererbsen in Salzwasser kochen.
2. Süßkartoffel in Würfel schneiden und Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten.
3. Alle Zutaten in einer feuerfesten Form mischen und 15 Minuten bei 200 °C backen bis die Süßkartoffeln weich sind.
4. Für die Sauce Knoblauch, Petersilie und Zwiebel hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen.
5. Sauce über Kichererbsen-Süßkartoffel gießen und sorgfältig mischen.

*Hauptgericht  
Süßkartoffel ist so  
wertvoll für unsere  
Schleimhäute!*



*„Wer ständig glücklich sein will, muss sich oft verändern.“*

(Konfuzius)

Ich freue mich wenn euch der neue Letter gefallen hat. ich hatte mal wieder große Freude am Schreiben und es geht weiter. Es hört nicht auf und das ist gut so

Danke euch herzlich für all euer Vertrauen!

Auf bald mit vielen lieben Grüßen und bleibt dran an eurer Gesundheit, es lohnt sich!

Eure Nana

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 nana@nana.at 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!