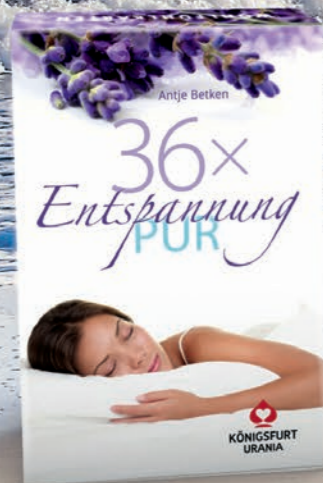


# Wohlfühlen in allen Lebenslagen

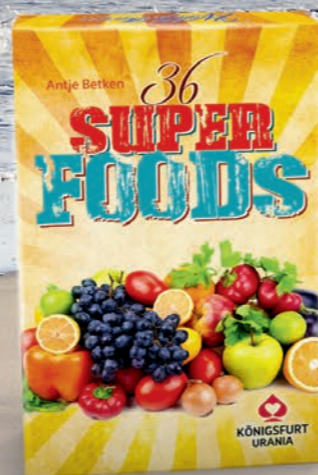
Anregungen für den Kurzurlaub im Alltag



Antje Betken (Hg.)  
36 x Entspannung Pur - Wohlfühlkarten  
36 + 4 Karten, Booklet 16 S., € 6,99  
Königsfurt-Urania



Alexander Glück (Hg.)  
36 Mittel gegen Erkältung - Wohlfühlkarten  
36 + 4 Karten, Booklet 16 S., € 6,99  
Königsfurt-Urania



Antje Betken (Hg.)  
36 Superfoods - Wohlfühlkarten  
36 + 4 Karten, Booklet 16 S., € 6,99  
Königsfurt-Urania



Julia Gruber (Hg.)  
36 Smoothies für die Seele - Wohlfühlkarten  
36 + 4 Karten, Booklet 16 S., € 6,99  
Königsfurt-Urania



Brigitta Klingel (Hg.)  
36 Vegane Power-Rezepte - Wohlfühlkarten  
36 + 4 Karten, Booklet 16 S., € 6,99  
Königsfurt-Urania



Julia Gruber (Hg.)  
36 x Natürlich schön - Wohlfühlkarten  
36 + 4 Karten, Booklet 16 S., € 6,99  
Königsfurt-Urania

Wollen Sie sich oder lieben Mitmenschen etwas gönnen und entschleunigen? Dann liegen Sie mit den **Wohlfühlkarten** aus dem Gesundheitsbereich genau richtig. In einer schönen Faltschachtel finden sich je 36 Karten, die Sie mit auf einen Kurzurlaub vom Alltag nehmen. Mit den kurzen, prägnanten Tipps zu verschiedenen Themen können Sie sich verwöhnen, pflegen und gesund halten.

## Und so sieht's aus:

Auf der Kartenvorderseite ist der Tipp bildlich illustriert, auf der Kartenrückseite sehen Sie alle notwendigen Informationen auf einen Blick. So gewinnt man auch

in größerer Hektik einen Moment für sich. Übersichtlich, verständlich formuliert und in einem praktischen Format, können die Gesundheitskarten überall hin mitgenommen und schnell eingesetzt werden.



## 36 x Entspannung pur

Bewährte Mittel wie Atemübungen, Kopfmassagen, Fußbäder, feuchtwarme Tücher und Autogenes Training treffen in **36 x Entspannung Pur** auf neue Entspannungstechniken wie Klopfmassage,

Quantenheilung und Shiatsu (zur Selbstanwendung), Tiefenmeditation und Tagtraumtechnik. Außerdem haben Sie hier Auszeiten und Nischen für Extrawünsche im Blick und erhalten Hinweise zu Magnesium, Hopfen und »Soul Food«. So wird Stressmanagement greifbar und der bewusste Umgang mit Lust und Unlust leicht.

## 36 x Mittel gegen Erkältung

Alte Hausmittel wie Rettichsirup, Quarkwickel, Schwitzen, Schnüffelpapier, Nasenspülungen oder Zwiebelumschläge vereinen sich in **36 Mittel gegen Erkältung** mit neuen Rezepten wie Ingwer-Anwendungen und Akupressur (selbst ausgeführt). Hinzu kommen u. a. ayurvedische

Gesundmacher wie Nelken, Kurkuma und Süßholz sowie Tipps aus dem Mentaltraining. So fördern Sie die Entspannung, Schlaf und gute Laune!

## 36 x Superfoods

Lebensmittel, die besonders reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Vitalstoffen und Proteinen sind, also wahre **Superfoods**, sind echte Highlights. Die Karten bieten u.a. Informationen über Inhaltsstoffe, Rezepte und zahlreiche Anwendungen zu Amaranth, Brokkoli, Chili, fettem Fisch, Granatäpfeln, Hafer, Himbeeren, Ingwer, Kakao, Kohl, Paprika, Rotwein, Shiitake, Spargel, Tomaten, Walnüsse, Zimt. Lecker!

## 36 x Smoothies für die Seele

Vom gesundheitsfördernden Entschlackungstrunk bis zum veganen Softeis, vom Frühlingskräuter-Drink bis zum ad-

ventlichen Smoothiepunsch: **Smoothies für die Seele** bieten eine ausgewogene Auswahl an Rezepten. Mit dabei sind süße und herzhaft, grüne und bunte Smoothies, immer cremig, immer vitalisierend, ein richtiger Genuss und vor allem Energiekick für den Alltag.



## 36 x Vegane Power-Rezepte

Vegan essen liegt im Trend. Wer sich mit **Veganen Power-Rezepten** versuchen möchte, der kann mit diesen Rezepten starten und sich stärken. Ihn erwarten dann solche Leckerbissen wie Avocado-Rote-Bete-Türmchen, Blaubeer-Omelette, Burritos, Dinkel-Seitan, fettarme Veganaise, Hirsecrème mit Datteln, Miso-Suppe mit Shiitake, Mousse-au-Chocolat-Torte halbgefro-

ren, Power-Burger, Rohkost-Lasagne, Seitan-»Chickenwings«, Tofu-Cashewnuss-Braten, veganes Pesto, Wirsingrouladen und zahlreiche weitere Power-Rezepte aus der Küche von Ernährungsexpertin Brigitta Klingel.

## 36 x natürlich schön

Kosmetika aus frischen Kräutern, Früchten und ätherischen Ölen: Mit den Karten von **Natürlich Schön** entscheiden Sie ganz persönlich, welche Inhaltsstoffe an Ihre Haut dürfen. Neben wohlriechenden Cremes, Lippenbalsam, natürlichen Badeperlen und selbstgemachtem Shampoo gibt es hier außerdem hilfreiche Tipps u.a. für Gesicht und Augen, fürs Bindegewebe und den Beckenboden sowie zur Entschlackung. Hier ist für jeden etwas dabei: eine wunderbare Geschenkidee für Freunde - und für das eigene Wohlbefinden!

Jede Menge Anregendes finden Sie auch in unserem Online-Shop