

Ein herzliches Hallo Zusammen!

...wo ist die Zeit hingekommen – wie haben tatsächlich Oktober!

Eine wunderbare Zeit:

Zeit die Ernte ein zu fahren, Zeit wo sich das Laub verfärbt und uns ein buntes Herbstbild zaubert bevor die Natur sich zur Ruhe begibt!

Die Tage werden wieder kürzer -----.... Und jetzt ist die Zeit wo wir **Vitamin D** (das Sonnenvitamin wieder zuführen sollten!

Gerne berate ich Euch diesbezüglich!

Auch wieder die Zeit für Husten-Schnupfen-Heiserkeit-Zeit...

### ➤ Aus der Aloe Vera Ecke:

... Was soll ich Euch als „**Aloe Vera Tante**“ 😊 anderes ans Herz legen als täglich ein Stamperl Aloe Vera?!

Meine Familie trinkt seit zwei Jahren täglich ein ½ Achterl und unser Immunsystem ist bestens geschützt!

Wie wir das merken?? Schnupfen und grippale Infekte kommen entweder gar nicht, oder wann sehr kurz und nicht so intensiv!



WARUM es uns doch „erwischt, wenn es uns erwischt“ ;)

Weil wir in sehr stressigen Zeiten auf „Durchhalten“ programmiert sind! (Bei uns gerade die Weinlese ;)

Wenn wir Stress haben, ist unser Körper und Geist in Hochspannung! Keine Zeit für Krankheit und co.

Lässt die Anspannung nach, ist unser System – einfach gesagt - vom Immunsystem her relativ ungeschützt, weil es seine Reserven in die harte Zeit investiert hat!

Waren wir noch dazu vorher nachlässig unser Immunsystem zu unterstützen (gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichende Ruhezeiten...) ist der Speicher sowieso verbraucht ;)

Bis der „Immunschutz“ wieder auf seinem Level ist sind wir eine Angriffsfläche für sämtliche Viren und Bakterien!



Nach Trauma, Operationen, allen möglichen Unbefindlichkeiten oder einfach zur Entspannung!

## **Mein „Kennenlernangebot“ für den gesamten NOVEMBER 2017:**

Zu jeder Craniosacral Balance im November gibt es einen 20 % Rabattgutschein für Eure nächste Behandlung bei mir!

Mehr dazu findet Ihr auf meiner Website: [www.leben-fuehlen.at/anwendungen/craniosacral-balance/](http://www.leben-fuehlen.at/anwendungen/craniosacral-balance/)



## **🏠 Eine musikalische-adventliche Ankündigung:**

Weil die Zeit immer schnell lebiger wird schon jetzt meine Ankündigung für unseren heurigen „Zöbinger Advent“ im Dezember!

Eine Stunde innehalten und einkehren

Mehr dazu auf meiner Seite: [www.petrabrandl.at](http://www.petrabrandl.at)



In diesem Sinne wünsche ich Euch einen schönen Herbst – bleib'ts g'sund und schaut auf Euch! 😊

Liebe Grüße Petra