



WWW.RAUM-UND-ZEIT.COM

WWW.DEINE-GESUNDHEIT-ONLINE.DE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

obwohl bis zum Weihnachtsfest noch etwas Zeit vergeht, dürfen wir Ihnen mit unseren [raum&zeit Weihnachtsgeschenk-Ideen](#) schon einmal vielfältige Geschenk-Inspirationen für Ihre Liebsten anbieten.

Ob ermäßigte Abonnements, Gutscheine oder Bücher zu unterschiedlichsten Themen – hier ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei.

Unser Schwester-Unternehmen *naturwissen* hält für Sie natürlich auch wieder einige [Geschenk-Ideen im Weihnachts-Shop](#) bereit.

Wir hoffen, Ihnen damit einige Anregungen geben zu können und wünschen Ihnen weiterhin nur das Beste!

Ihr raum&zeit-Team



Neu: raum&zeit *thema* „Ganzheitliche Körpertherapien“

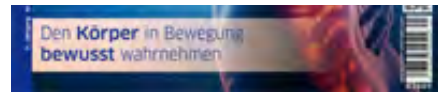
Der Nacken wie aus Beton, ein dauerhafter Schmerz im Rücken, ein Stechen im Knie – wenn der Bewegungsapparat nicht mehr so funktioniert, wie wir es gerne hätten, ist guter Rat oft teuer. Orthopäden und Chirurgen bieten zwar Medikamente oder Operationen, aber damit sind die Ursachen selten behoben. Interessanter ist es herauszufinden, was Muskeln, Gelenke und Nerven wirklich brauchen, um wieder gesund zu werden.

Leben ist Bewegung, Bewegung von Körper, Geist und Seele. Die Bewegung des Körpers wird in unseren Breiten jedoch eher wenig wertgeschätzt. Im Alltag setzen wir den Körper meist reduziert und zweckgebunden ein, um ins Auto oder die Bahn zu kommen, um den Computer zu bedienen, zu sprechen oder zu denken. Nicht nur, dass wir den Körper oft gar nicht mehr wahrnehmen und das geschmeidige Zusammenspiel der Strukturen nicht genießen und fördern, wir schaden ihm häufig auch noch mit ungesunder Haltung und Bewegung.

Es lohnt sich jedoch sehr, uns unserem Bewegungsapparat mit aller Achtsamkeit zuzuwenden. Wir haben heutzutage das große



Glück, dass zahlreiche Methoden zur Verfügung stehen, die sich nicht nur einzelnen Teilen des „Apparates“ widmen, sondern die Symptome in räumlich, zeitlich und energetisch größeren Zusammenhängen sehen. So berücksichtigen ganzheitliche Therapiemethoden das Zusammenspiel von Muskelketten, Faszien, Nerven, Stoffwechsel, Bewegungsverhalten, Lebensstil, Traumata, aber auch von Meridianen und dem Fluss der Lebensenergie. Die neue Ausgabe von raum&zeit *thema* informiert Sie darüber, welches Verfahren bei welchen Beschwerden sinnvoll ist. Sie können effektive Körpertherapien kennenlernen, von denen Sie vielleicht noch nie gehört haben. Und unsere Autoren stellen einige praktische Übungen vor, deren Wirkung sie sofort an sich testen können.



Das neue raum&zeit Themenheft „**Ganzheitliche Körpertherapien**“ erscheint am 20. Dezember, kann aber bereits jetzt unter vertrieb@ehlersverlag.de (Tel.: 08171/418460) vorbestellt werden.

Sie interessieren sich für unsere Themenhefte? Dann bestellen Sie jetzt eine Ausgabe von raum&zeit *thema* als [kostenfreies Probeheft](#).

Sämtliche Ausgaben finden Sie in unserem [Online-Shop](#) sowohl in [Printform](#) als auch als [E-Paper](#).

Zudem gibt es das ermäßigte [raum&zeit thema Abonnement](#) für nur 9,00 € pro Ausgabe anstatt 9,90 €.



Die raum&zeit Ausgabe Nr. 223 ist ab 13. Dezember in unserem Online-Shop sowie ab 20. Dezember am Kiosk Ihrer Wahl erhältlich. Dieses Mal... [> weiter lesen](#)



Update vom 15.11.19: Der Bundestag hat am Donnerstag, 14. November 2019, für einen faktischen Impfwang für Kinder in... [> weiter lesen](#)



Update vom 18.11.2019: Der Parteitag hat die Entscheidung über die Positionierung zur Homöopathie vertagt. Dies soll nun erst am Parteitag... [> weiter lesen](#)

Neu: *Deine Gesundheit* Ausgabe Nr. 6-2019

Die aktuelle *Deine Gesundheit* finden Sie [in unserem Online-Shop](#).

Die Ausgabe 6-2019 enthält unter anderem folgende Themen:

- Der Kälte trotzen
- Ständig kalte Füße? – Durchblutung fördern
- Granatapfel: für Leben und Fruchtbarkeit
- Zuckeralternativen kritisch beleuchtet: Tipps für die gesunde Süße
- Mit Tummo das innere Feuer entfachen
- Kohl und Konsorten: vitaminreich durch den Winter
- Rezepte für gesunde Weihnachtsbäckerei



- Von A bis Zink ... Den Vitalstoffen auf der Spur
Magnesium – das Entspannungsmineral

Zudem haben Sie die Möglichkeit, in unserem raum&zeit-Shop sämtliche Ausgaben von **Deine Gesundheit** auch als **E-Paper** zu erwerben sowie sich über unterschiedliche **Abonnements** zu informieren. Für raum&zeit Abonnenten gibt es einen stark reduzierten **Kombi-Preis** von nur 18,- Euro für sechs Ausgaben von **Deine Gesundheit**.

Weitere Informationen auch unter www.deine-gesundheit-online.de

Deine Gesundheit gibt es auch auf [Facebook](#), [Twitter](#) und [Instagram](#). Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch!

Aktuelle Veranstaltungen

Fr, 22.11.19 ab 09:30 Uhr

Heilberater Ausbildung

Ausbildung in ganzheitlicher Gesundheit, unterstützender Energiearbeit und natürlichen sanften Methoden. Möchten Sie Menschen helfen auf einem fundierten, soliden und rechtssicheren Fundament?

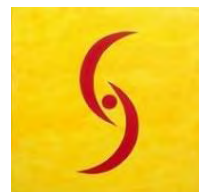


mehr erfahren

Fr, 22.11.19 ab 10:00 Uhr

Heilung von Räumen & Landschaften - Vikara-Vastu®

Du erhältst die Fähigkeit, alle Störungen in Gebäuden, Grundstücken & Landschaften hellichtig wahrzunehmen + in kürzester Zeit dauerhaft zu transformieren + zu heilen.



mehr erfahren

So, 24.11.19 ab 09:00 Uhr



Systemische Aufstellungen mit nomoopathischer Unterstützung

"Sind die Wurzeln tief, brauchst Du den Wind nicht zu fürchten". Lösungen finden durch Aufstellungen in freier Form, die über das klassische Familienstellen hinausgehen und die homöopathi



[mehr erfahren](#)

Fr, 29.11.19 ab 14:00 Uhr

Russische Heiltechniken - Einführungsseminar

TP1 KOMPAKT-SEMINAR - eine Einführung in die Lehre von Grigori Grabovoi©® - Wie der Mensch sein Potenzial erkennt und bewusst zum Schöpfer wird.



[mehr erfahren](#)

Fr, 29.11.19 ab 19:00 Uhr

Seelenflüstern

Bernadette Bruckner zeigt uns, wie wir Einblick in unseren Seelenplan erhalten und wie wir damit unser Leben verbessern können.



[mehr erfahren](#)

Sa, 30.11.19 ab 09:00 Uhr

Aufbaukurs Aurachirurgie in der Praxis

Berührungsfrei im feinstofflichen Körper „operieren“ 2



[mehr erfahren](#)

Sa, 30.11.19 ab 10:00 Uhr

Selbst-Heilung

Verbindung Wahres Selbst und physischer Körper Was ist der Sinn dieser Verbindung ? Der Sinn ist Heilung und ein selbstbestimmtes Leben !

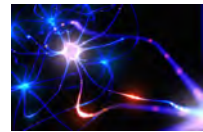


[mehr erfahren](#)

Do, 05.12.19 ab 09:00 Uhr

Nathal® Intensivseminar (Grundkurs)

Sie erlernen den methodischen Ablauf von NATHAL® zur Steigerung von Denkvermögen, Kreativität, Intuition und Wissensvorprung durch Zugang zu neuen Informationsebenen.



[mehr erfahren](#)

Sa, 14.12.19 ab 10:00 Uhr

Räuchern in den Raunächten

Wir nutzen die Magie der Raunächte und bereiten das neue Jahr vor. Räuchern ist dabei eines unserer wichtigsten Begleiter.



[mehr erfahren](#)

Fr, 24.01.20 ab 17:00 Uhr

Tummo Sadhana

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie und Ihr Bewusstsein



[mehr erfahren](#)

ehlers verlag gmbh
Geltinger Str. 14e
82515 Wolfratshausen
Tel.: 08171/4184-60
Fax: 08171/4184-66
online@ehlersverlag.de

Klicken Sie auf folgenden Link um den Newsletter abzuhefteln:

Klicken Sie auf folgenden Link um den Newsletter abzubestellen:
https://www.raum-und-zeit.com/cms/front_content.php?changelang=1&idart=738&unsubscribe=keykeykeykeykeykeykeykeykeykey