



Nuhrovia
mit der Kraft der Sonne

Sonnige

Grüße!

06/21



Liebe Sonnenhell-Freunde!

Alles rund um die Frau.

Geballte Weiblichkeit erwartet Sie in diesen Seiten. Wissenswertes rund um den monatlichen Zyklus und die Wechseljahre, Matriarchate, Frauenpflanzen und was Frauen mental stark macht. Dazu finden Sie wie immer Geschichten, Wissenswertes, Humorvolles, Erbauliches und Angebote. Viel Freude beim Lesen!
Von Herzen, Ihr Nuhrovia-Team.

Was gibt es Neues? Online Seminare & Schulungen	1
Erbauliches Interessantes & Wissenswertes	2
Der Zyklus der Frau Stimmungsschwankungen & Leistungstiefs. Unterschiedliche Zeitqualitäten im Monatszyklus & wie man sie nützt.	3
Frauenpower Wechseljahre, Bikinifigur & Mentaltraining bei Selbstsabotage	4
Zitronengras-Rezepte Eistee & Mückenspray selbst gemacht & Erfahrungsberichte	5
Sommerpflanzen Nuhrovia-Mittel für Sonne, Haut & Mehr	6
Matriarchate Gleichberechtigte Konsensgesellschaft und Basis-Demokratie	7
Brennpunkt Frauenpflanzen Pubertät, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt & Wechseljahre	8
Blüten zum Thema Für innere Stärke & Selbstvertrauen; Schlüsselsalze für Frauen.	9
Schulungen & Seminare Nuhrovia-Berater- 17.-19. September Kommunikation mit Pflanzen - 10./11. Juli 2021 Mattsee NEU ab Herbst Online-Abendseminare	10
Sonnige Angebote & Termine siehe Rückseite	



Nuhrovia

Was gibt es Neues?

NEU: ONLINE SEMINARE

Es hat ein bisschen gedauert, aber ab jetzt gibt es Nuhrovia Schulungen & Seminare ONLINE. Wir haben uns bemüht, eine technisch gute Lösung zu finden, damit Sie auch online das Gefühl haben, mit am Tisch zu sitzen und sich mit der Gruppe austauschen zu können! Der Nuhroviaberater im Frühjahr hat sich mit der zusätzlichen online Möglichkeit bereits bewährt.



Eine Teilnehmerin sagte dazu: "Ich habe im letzten Jahr viele Zoomschulungen erlebt und bin total überrascht, wie angenehm das hier war. Ich hatte wirklich das Gefühl Teil der Gruppe zu sein. Bild und Ton waren einwandfrei, ich konnte alle TeilnehmerInnen gut verstehen, ohne dass umständlich ein Mikrofon herumgereicht werden musste, sogar im Garten war ich mit dabei!"

Hautnah dabei zu sein, ist natürlich immer das Schönste, aber wenn das gerade nicht möglich ist, gibt es jetzt eine gute Alternative, zumal manche Seminare nur 1x im Jahr stattfinden.

Nuhrovia-Berater Teil 1

Nächster Termin: 17.-19. September 2021 in Mattsee Nähe Salzburg und online

ABENDKURSE online ab Herbst

Abends gemütlich weiterbilden und eintauchen in die Welt der Pflanzen und ihre Wirkung auf Körper und Psyche. Herbst & Winter voll Sonnenschein und Pflanzenkraft mit Noemi Zwettler.

Die Themen sind:

Bitter & süß. Bitterpflanzen und ihre Kraft. Wenn etwas über die Leber läuft oder die Galle hochkommt. Heißhunger auf Süßes?

Heilkraft der Sonne. Winterdepression, Gelbsucht bei Neugeborenen, Hormonhaushalt, Immunsystem, Lebensfreude... Sonnenlicht als LEBENS-Mittel und Heilmittel.

Gut über den Winter. Pflanzen, die das Immunsystem stärken. Lebensmittel voll Sonne für den Winter. Winterdepressionen, was tun?

Weitere Themen:

- * **Stress, Burnout, Schlaflosigkeit**
- * **Forever young:** Haut, Gelenke, Beweglichkeit, Hirnnahrung...
- * **Herzpflanzen & Bluthochdruck**

Ab 18.00 Uhr, Dauer max. 3 Stunden - Termine in Arbeit.



Produktschulungen:

Ab jetzt sind Produktschulungen wieder persönlich bei uns im Haus, aber auch online zu erleben! **Nächster Termin: 9. Juli!**

HINWEIS. Sämtliche Erfahrungsberichte in diesen Infoblättern sind weder Versprechen, noch Empfehlungen. Es sind Rückmeldungen von Kunden unserer Therapeuten und Händler und dürfen nicht weiter veröffentlicht werden. Außerdem müssen wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass nur Ärzte autorisiert sind, Krankheit zu behandeln. Wir verstehen unsere Mittel als belichtete LEBENS-Mittel und Kosmetika, welche dazu beitragen können, Harmonie und Ordnung in unserem System wieder herzustellen.

Text & Grafik: Noemi Zwettler;
Fotos: Pixabay & Romeo Zwettler;



Nuhrovia

Frauenwissen, Frauenweisheit

Kinder zu gebären, der monatliche Zyklus und die Wechseljahre machen Frauen rein körperlich gesehen zu Frauen. Aber auch im Wesen gibt es Unterscheidungen, im Verhalten in der Sozialisierung und der gesellschaftlichen Stellung. In diesen Seiten Humorvolles, Interessantes, Wissenswertes über die unterschiedlichen Phasen des weiblichen Zyklus, Frauenpflanzen für alle Lebenslagen, Matriarchate, die bei weitem nicht "Patriarchat in weiblich" sind und Wissen darüber, was manche Frau von innen heraus am Erfolg hindert und wie man das lösen kann. Viel Freude beim Lesen!

Maori



Frauen der Maori, die keine Kinder bekommen, werden **warrior women** genannt und übernehmen eine "mütterliche" Rolle für die Allgemeinheit. Ihre Aufgabe ist es, die Werte der Gesellschaft hochzuhalten und zu pflegen.

Holzschnitzerei der Maori, Neuseeland

Die Wunderweiber

Die Wunderweiber sind eine Facebookgruppe von Frauen, die sich untereinander vernetzen und gegenseitig helfen. Mit Rat oder Tat!

Die Erfolgsgeschichte der Wunderweiber begann vor zwei Jahren und umfasst in der Zwischenzeit über 8.500 Mitglieder. Die Idee entstand ursprünglich bei den „Grazer Wunderweibern“. Nun gibt es bereits in allen Bundesländern Österreichs „Wunderweiber“-Gemeinschaften.

Alle Frauen stehen im Prinzip vor denselben Herausforderungen: Beruf, Kinder, Freizeit & Privatleben zu meistern, dabei unterstützen sie einander.

Die Beguinen



Im Mittelalter lebten alleinstehende Frauen in Gemeinschaften, um sich gegenseitig zu unterstützen. Jede hatte ihren eigenen Wohnbereich, es gab einen gemeinsamen Innenhof und Räume, die man sich teilte. Vereinzelt wird diese Idee heute wiederbelebt.

"Die Phantasie ist die schönste Tochter der Wahrheit, nur etwas lebhafter als die Mama." Carl Spitteler

Am Anfang steht Respekt



"Wenn Ihre 15-jährige Tochter im Gesellschaftstanz lernt, mit Respekt und Höflichkeit behandelt zu werden, wie wahrscheinlich ist es dann, dass irgendein Schwachkopf sie schwängert?"

Filmtipp: Hollywood mit A. Banderas und tollen Tanzszenen.

Die Hauptrolle des Films lehnt sich am Charakter des irisch-palästinensisch-stämmigen Tanzlehrers Pierre Dulaine an, der in amerikanischen Schulen Tanzunterricht gab, um Kindern eine Perspektive zu geben. Er brachte den Kindern mit Hilfe des Tanzens Höflichkeit und Benehmen näher. Außerdem stärkte er so deren Selbstvertrauen und brachte ihnen bei, Menschen, mit Respekt zu begegnen. Da sein Konzept gute Wirkung zeigte, wurde es inzwischen in über 25.000 Schulen in Amerika umgesetzt.



"Die Frau, die ihren Mann nicht beeinflussen kann, ist ein Gänschen. Die Frau, die ihn nicht beeinflussen will, eine Heilige."

Marie von Ebner-Eschenbach



Nuhrovia

Monatszyklen

Manchen fällt es schwer nachzuvollziehen, wie die monatlichen Veränderungen im Hormonzyklus sich auf das Empfinden der Frau auswirken. Außerdem haben es Frauen ohnehin bereits schwerer in der Arbeitswelt, weil sie Kinder bekommen, oder wegen ihrer Kinder ausfallen könnten, da möchten viele Frauen nicht auch noch durch Leistungsschwankungen und Be- oder Empfindlichkeiten auffallen, weswegen Beschwerden während oder vor der Regel ähnlich wie Probleme während der Wechseljahre oft heruntergespielt oder verschwiegen werden.

Die Frau, ein zyklisches Wesen

Gerade haben Sie noch Bäume ausgerissen und heute geht gar nichts? Auch jenseits von Bauchschmerzen, geschwollener Brust, Kopfschmerzen und Co wirken sich die monatlichen Veränderungen im Hormonzyklus aus. **Die Leistungsfähigkeit schwankt.** An manchen Tagen kostet dasselbe Pensum viel mehr Kraft. Allein das Wissen, dass das normal ist und es vielen so geht, lässt einen weniger hart mit sich ins Gericht gehen und hilft zu Verstehen.

Jede Phase im Zyklus hat auch ihre Qualitäten

Frauen, die darum wissen, können die unterschiedlichen Zeitqualitäten im Zyklus in der Einteilung ihrer Arbeit berücksichtigen.

Die "beste" Zeit und somit die mit der meisten Energie und Tatkraft sind die Tage nach der Blutung bis zum Eisprung, gekrönt von der Zeit des Eisprungs selbst, wo "Frau" die meiste Strahlkraft hat. Herausfordernde Termine, Präsentationen und Seminare legt man daher am besten in diese Zeit.

Danach kommen die "dunkleren" Tage. Man geht mehr und mehr auf Rückzug, man ist weniger belastbar, hat mehr Bedürfnis nach Ruhe und reagiert empfindlich bis gereizt auf Zwischenmenschliches.

Dieses Wissen auch mit Partnern und Familienmitgliedern zu teilen, kann deren Verständnis fördern.



Wofür sich diese Tage allerdings gut eignen sind **Planung, Nachdenken, Visionen entwickeln, Tagträumen und so Blaupausen entwickeln für Zukünftiges.** Denn ein gut durchdachter Plan

spart jede Menge Zeit. Auch kreative Arbeit gelingt in dieser "innerlicheren" Zeit oft sehr gut.

Die Tage der Monatsblutung selbst sollte man nach Möglichkeit gemüthlicher angehen, sich nicht überfordern und Ruhepausen einlegen. Manche Firmen berücksichtigen das bereits und gestatten im Bedarfsfall Zeitausgleich, um in der starken Zeit mehr zu arbeiten und während "der Tage" weniger.



Vielleicht kommt eine Zeit, wo die Monatsblutung der Frau als Stärke und nicht als Schwäche angesehen wird - gerade auch von den Frauen selbst. In vielen alten Kulturen wird die erste Monatsblutung von Mädchen mit einem Fest gewürdigt.

Frauenpflanzen und ihre Wirkung finden Sie auf Seite 8!

WEIBLICHE BALANCE

Frauenpflanzen Kräutertrinktur



Weiblichkeit in Balance.

Best.Nr. S57
50 ml
€ 19,20

Doppelangebot auf S6.



Nuhrovia

Wechseljahre & Frauenpower

Wechseljahre - was man gewinnt

Für viele Frauen sind die Wechseljahre nichts, worauf sie sich freuen. Das Alter lugt schon ums Eck, mit dem Verlust der Fruchtbarkeit geht ein für viele Frauen wesentlicher Aspekt des Frauenseins, das in der heutigen Zeit oft "jung, schön und leistungsstark" bedeutet, verloren und nicht selten fehlen Perspektiven, auf die man sich freut.

Wussten Sie, dass die Hormone für das Liebesleben der Frau ab 40 besonders günstig sind?

Buchtipps: "Frauenzeiten - Naturheilkunde für die Wechseljahre"



Von Peter Germann & Gudrun Zeuge-Germann
Erschienen im Freya Verlag, erhältlich im Buchhandel

Das Buch fördert das Verständnis der physischen und psychischen Prozesse in dieser Zeit. Mit Tipps zu Mineralsalzen, Heilpflanzen und Aromatherapie.

Die Archetypen, die bei vielen um die Lebensmitte wirken, sind der Zerstörer und der Schöpfer und es herrscht eine ähnlich aufregende Stimmung wie in der Pubertät. Man sortiert Abgestandenes aus und kreiert Neues. Für die Indianer sind die Wechseljahre das Tor zur weisen Frau. Etwas, worauf man sich freuen kann!



Venusfigur aus der Steinzeit

Tipps zur Bikinifigur:

Sehr schöne Körperformen in relativ absehbarer Zeit bekommt man durch Pilates. Wer sich nicht nur wegen der Schönheit plagen will: Pilates sorgt für ein stabiles Muskelkorsett, um die Knochen vor Brüchen zu schützen und stärkt die Bauchmuskeln, was Rückenproblemen vorbeugt.

Frauenpower

Die Bemühungen um Gleichberechtigung sind das eine und vieles muss von der Politik bereitgestellt werden, aber das kann dauern. **Interessant ist: welche Erfolgshemmer sind „hausgemacht“?**



„Frauenpower - mentale Stärke für Frauen“

Erschienen im Springer-Verlag. Erhältlich im Buchhandel.

Antje Heimsoeth, Mentaltrainerin und Coach für SportlerInnen und Führungskräfte weiß, dass viele Frauen ihren Fokus zu sehr auf Schwächen & Misserfolge richten.

Es mangle an Selbstvertrauen, weil sie sich ihrer Stärken nicht bewusst sind. „Frauen wissen ganz genau, was sie wann, wo und wie falsch gemacht haben. **Dabei ist der Glaube an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten der entscheidende Faktor, von dem abhängt, ob wir erfolgreich sind mit dem was wir tun oder eben nicht.**“

Ein weiterer Hemmschuh auf dem weiblichen Weg an die Spitze sei der Wunsch, von allen geliebt zu werden und es möglichst vielen recht zu machen. „Auf der Suche nach Anerkennung und Wertschätzung, geben Frauen alles – und dabei manchmal sich selbst und ihre ursprünglichen Ziele auf.“

Wie kann man mentale Stärke erreichen? Unsicherheiten ablegen? Sich selbst mögen? Nicht zum Spielball von Erwartungen und überfordernden Anforderungen werden? Sein Potenzial voll ausschöpfen?

In ihrem Buch zeigt Antje Heimsoeth, wie sich förderliche Denk- und Verhaltensmuster etablieren lassen, um emotional und mental stärker zu werden.

„Dem Meister schien es völlig gleichgültig zu sein, was die Menschen von ihm dachten. Als die Schüler fragten, wie er diese Stufe innerer Freiheit erreicht habe, lachte er laut und sagte: „Bis ich zwanzig war, kümmerte es mich nicht, was die Leute von mir dachten. Nach meinem zwanzigsten Lebensjahr fragte ich mich ständig, was wohl meine Nachbarn von mir hielten. Als ich dann einen Tag älter als fünfzig war, erkannte ich plötzlich, dass sie kaum je überhaupt an mich dachten.“

aus Antony de Mello "Eine Minute Unsinn"



Nuhrovia

Lemongrass - Zitronengras

Durstlöscher, perfekter Mückenschreck & Naturmedizin

Köstliches Sommergetränk

Zitronengrasteer gekühlt mit Eis, Zucker oder Honig und einem Blatt Melisse ist ein erfrischendes und köstliches Sommergetränk.

Die frischen Teile des Zitronengrases klein schneiden, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 min. ziehen lassen. Abkühlen lassen, süßen und servieren.



Übrigens: Zitronengras gedeiht gut auf der Terrasse und lässt sich im warmen Wohnzimmer überwintern!

Naturmedizin

Zitronengras wird in Asien häufig in der Küche verwendet. Es wirkt antiseptisch und antibakteriell aber auch entspannend, beruhigend und nervenstärkend. Gibt man in einen Zitronengrasteer noch Melisse und Lavendel dazu, wird diese Wirkung noch verstärkt.



Mückenspray selbst gemacht

Das ätherische Öl aus Zitronengras, Citronella genannt, ist überdies die wichtigste Zutat in einem natürlichen Mückenspray, der leicht selbst gemacht werden kann!

Mückenspray-Rezept:

- 100ml Flasche (z.B. eine Violettglasflasche)
- Ca. 10-12 Tropfen ätherische Öle
- 4 EL Alkohol (Kornbrand, Gin...) mind. 40%ig
- Ätherische Öle:**
- 5 Tropfen Citronella (Zitronengras)
- 2 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Rosengeranie (Geranium)
- 1 Tropfen Nelke
- 1 Tropfen Sandelholz

Alkohol und ätherische Öle in die Flasche geben, mit Wasser auffüllen, gut schütteln, Sprühaufsatz drauf und FERTIG!

Man sollte etwa alle 3 Stunden nachsprühen.

Sie können auch Ihre ganz eigene Mischung kreieren, nur Citronella, sollte der Hauptbestandteil sein. Weitere geeignete ätherische Öle sind Patchouli, Teebaum, Rosmarin, Eukalyptus, Zedernholz oder Palmarosa.

Wichtiger Hinweis: bitte nur Kleinstmengen verwenden und Hautverträglichkeit testen!



Erfahrungsberichte

„Eure **„Weibliche Balance“** finde ich ja toll! Ich schenke sie drei meiner Freundinnen weiter.“

Inhaberin Drogerie - Burgenland

„Ich habe Arthrose in Stadium 4 und soll ein neues Knie bekommen. Mit **Mohnblütenöl** war das Knie schon nach 3 Tagen viel besser.“

Kundin, D-Marburg

„**Salböl** auf die Beine hat mir am Jakobsweg geholfen, weiterzumachen.“

Heilpraktikerin - D-Stuttgart

„Ich habe Ihr **Betthopferl** einigen Klienten empfohlen, die wegen Stress Schlafprobleme hatten. Was soll ich sagen? Es wirkte fast unmittelbar!“ **Therapeutin, A-Steiermark**

„Eure Kardenwurzel Urtinktur hilft bei meinem Hund sehr. Immer wieder sehe ich zwar noch Zecken im Fell herumlaufen, aber sie beißen nicht mehr!“ **Therapeutin, A-Salzburg**

„**Sonnenperlen** helfen mir, an weniger guten Tagen positiver zu bleiben“ **Kundin, A-Dresden**

„Eure **Sonnenkuss Gesicht- und Körperlotion** liebe ich nach der Rasur.“ **D-Kunde**



Nuhrovia

Den Sommer versüßen!

Bikinifigur? Sonnenbrand? Zecken? Krampfadern oder Hautprobleme?
Hier einige unserer Mittel, die den Sommer verschönern!



SONNENKUSS KÖRPERLOTION Trockene Haut? Sonnenbrand?

Diese feine Gesicht- und Körperpflege macht trockene, strapazierte und reifere Haut frisch und geschmeidig. Zur täglichen Pflege, nach Sonnenbad & Rasur.

Best. Nr.: S72 100 ml € 23,70



KARDENWURZELURTRINKTUR Eindringlinge und Eroberer? Zecken? Alles zuviel?

Bodyguard: schützt, reinigt, verteidigt. Macht das Körpermilieu unattraktiv für Zecken und andere "Eroberer".

Best. Nr.: S52 20ml € 17,80



Mineralsole Nr. 8 "Sonnencreme"

Zuviel Sonne kann die Haut schädigen, weil sie Feuchtigkeit entzieht. **Nr. 8** erinnert den Körper daran, Natrium chloratum aus der Nahrung aufzunehmen. Es zieht die Feuchtigkeit in die Zelle. Innerlich nehmen und äußerlich in eine Basisfeuchtigkeitscreme mengen z.B. Sonnenkuss Körperlotion

Best. Nr.: HVklein Nr. 8 10 ml € 15,50



IMMORTELENÖL Anti Aging? Trockene Haut?

Pflegt die Haut nach Sonnenbrand. In der Kosmetik steht die Immortelle für "Anti Aging" durch ihre zellerneuernde und Haut regenerative Wirkung. Für strahlend schöne Haut!

Best. Nr.: S28 50ml € 19,20



RINGELBLUMENÖL Krampfadern? Schöne Beine?

Ringelblume ist seit alters her ein hervorragendes Pflegemittel für schöne Beine! Pflegt Lymphe, Haut und Venen. Fördert Kreativität.

Best. Nr.: S 12 50ml € 16,20



BITTERSCHÖN Völlegefühl? Verdauung? Figur?

Im Sommer stehen Grillfeste auf dem Programm und gerade im Urlaub wird gerne abends spät und viel gegessen. Bitterstoffe helfen besser zu verdauen und regen den Stoffwechsel an, was sich auch positiv auf die Figur auswirken kann.

Best. Nr.: S53 50ml € 18,90



SONNENKUSS LIPPENPFLEGE Trockene, spröde Lippen?

Pflegend und schützend. Mit rein natürlichen Ölen und Wachsen.

Best. Nr.: NK04 4,8g € 5,-

Doppelangebot Freiluft

Bestell Nr.: A31 € 34,- (statt 37,80)

Freiluft Kräutertrinktur 50ml im Doppelpack günstiger
Kann die Lunge stärken und hilft frei zu atmen



Aufatmen

Thymian, Spitzwegerich, Königskerze, Lindenblüte, Malve, Veilchen, Himmelschlüssel, Eibischwurzel und mehr.

DIE Kräutertrinktur um frei Luft zu atmen!

Doppelpack Weibl. Balance

Bestell Nr.: A32 € 34,50 (statt 38,40)

Weibliche Balance 50ml im Doppelpack günstiger



Weiblichkeit in Balance

Diese Mischung vereint Pflanzengrößen rund um die Weiblichkeit. Frauenpflanzen können weibliche Wesen von der Pubertät, der Menstruation, über Kinderwunsch und Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren begleiten. Sie nähren die weiblichen Organe & stärken deren Ur-Ordnung.



Nuhrovia

Matriarchat - eine Gesellschaftsform

Was "Matriarchat"
wirklich bedeutet.

"Am Anfang die Mütter" - so übersetzt Heide Göttner-Abendroth den Terminus Matriarchat. Aus dem mütterlichen Prinzip des Lebensschenkens, dem Frauen und Männer gleichermaßen dienen, entwickelt sie das Bild einer Kultur, die Kreisläufe an Stelle des linearen Fortschritts setzt, die eine Ökonomie des Schenkens statt Ausbeutung und Gewinnmaximierung anstrebt und von Würde und gegenseitigem Respekt getragen ist.



Buchtipps: "Der Weg zu einer egalitären Gesellschaft" von Heide Göttner-Abendroth

Sie beschreibt diese Gesellschaftsform so:

"Matriarchate sind Agrargesellschaften in lokaler und regionaler Unabhängigkeit. Land und Häuser sind Eigentum des Clans im Sinne von Nutzungsrecht. Privatbesitz und territoriale Ansprüche sind unbekannt.

Die Güter sind in regem Austausch, was verhindert, dass sie in einem Clan oder bei einzelnen Personen angehäuft werden können.

Vor- und Nachteile beim Erwerb von Gütern werden durch soziale Regeln ausgeglichen, z.B. sind wohlhabende Clans bei Festen abwechselnd verpflichtet, das ganze Dorf auf eigene Kosten einzuladen. Das vermindert den Vorteil dieser Clans und schafft einen ungefähr gleichen Wohlstand zwischen allen Mitgliedern der Gesellschaft. Die schenkenden Clans betrachten es als Ehre und gewinnen dadurch Ansehen, was sie in Zeiten der Not schützt. Auf der ökonomischen Ebene sind Matriarchate daher gekennzeichnet von perfekter Gegenseitigkeit."

Ein **Matri - Clan** besteht aus der Clanmutter und ihren Schwestern, deren Töchter und Enkelinnen und die direkt verwandten Männer: die Brüder der Clanmutter, die Söhne und Enkel. Sie alle leben permanent im Haus des Clans.

Der Clannamen, soziale Würden und politische Titel werden in der mütterlichen Linie vererbt. Seite 7

Die Gatten oder Geliebten der Frauen kommen in sogenannter „Besuchsehe“ nur über Nacht als Gast in das Haus der Frau.

Die Männer betrachten Kinder, die aus diesen Verbindungen entstehen nie als ihre eigenen, dafür sind ihre Neffen und Nichten, die mit ihnen im Mutterhaus leben "ihre Kinder". Mit ihnen leben sie eine soziale Vaterschaft.

"Bestimmte wechselseitige „Heiratsregeln“ bewirken, dass letztlich alle Clans näher oder ferner miteinander verwandt sind. Diese beabsichtigte allgemeine Verwandtschaft stellt ein gegenseitiges Hilffsystem dar. Auf diese Weise wird eine nicht-hierarchische, „vernetzte“ Gesellschaft geschaffen.

Diese „Heiraten“ dauern nur kurz, danach hat die freie Liebeswahl Vorrang, denn Männer wie Frauen genießen Freiheit in Liebesdingen. Die Kinder wachsen unabhängig davon geborgen im Haus der Mutter auf.

Frauen verwalten und verteilen die wichtigsten Lebensgüter wie Felder, Häuser oder Nahrungsmittel. Somit ist die Position der Frau sehr stark. Charakteristisch ist jedoch, dass die Männer ihren eigenen und unabhängigen Aktionsbereich haben. Die Bereiche werden aufeinander bezogen und man achtet genauestens auf die Balance. **Deshalb ist es kein Widerspruch zu sagen, dass diese Gesellschaften „matriarchal“ und zugleich „gender-egalitär“ sind, denn kein Geschlecht wird ökonomisch oder sozial dem anderen untergeordnet.**

Das kommt besonders auf der politischen Ebene zum Ausdruck. Sowohl Entscheidungen die das Clanhaus, als auch das Dorf oder die Stadt betreffen, werden von den Frauen und Männern in den einzelnen Clans durch Konsensfindung einstimmig entschieden. **Matriarchate sind daher echte Basis-Demokratien.**

"Das Paradies ist weiblich"



Einige Monate lebte der Journalist Ricardo Coler im Süden Chinas unter den Mosuo, einem der letzten Matriarchate dieser Welt. Dieses Buch entführt seine Leser in die wunderbare Welt einer Gemeinschaft, die eine überraschend konfliktfreie Ordnung gefunden hat.

Verlag: Kiepenheuer. Erhältlich im Buchhandel



NuHrovia

Frauenpflanzen im Brennpunkt

Schafgarbe, Frauenmantel, Taubnessel, Melisse und Co.

Frauenmantel – Blätter, Tropfen und Blüten

Frauenmantel ist eine DER Frauenpflanzen. Er wirkt leicht empfängnisfördernd, Gebärmutter stärkend und ist generell gut bei Frauenleiden, Geschwüren, Unterleibsentzündungen, Weißfluss, Eiterungen, Neigung zu Fehlgeburten, Eierstockentzündung, Wechseljahrbeschwerden oder Gebärmuttervorfall. 3-4 Wochen vor der Geburt genommen stärkt er sanft die Beckenorgane.

Weißer und gelber Taubnessel Blüten



Die Taubnessel ist eine bewährte Pflanze bei Unterleibsleiden, Weißfluss, Regelstörungen, Juckreiz der Scheide, Eileiterentzündung und gilt als eines der besten Mittel bei Blasenlähmung. Mit Schafgarbe gemischt ist sie gut für Frauen, die schon Tage vor der Periode Schmerzen haben.

Ringelblume

Die Blütenblätter der Ringelblume wirken menstruationsregulierend und lindernd bei Schmerzen während der Tage. Sie vertreibt Herzklopfen und stärkt ganz allgemein die weiblichen Unterleibsorgane. Die Pflanze unterstützt sanft das

Lymphsystem, Sitzbäder mit Aufguss vertreiben Weißfluss oder helfen bei Unterleibsblutungen. Das Öl oder die Salbe helfen gegen Schwangerschaftsstreifen.

Schafgarbe – rosa Blüten

Sie verfügt über antiseptische, krampflösende, entzündungshemmende und menstruationsregelnde Eigenschaften. Sie unterstützt bei Blasenschwäche, Regelstörungen, Krampfadern und Kopfschmerzen und stärkt in der Schwangerschaft. Sie wird eingesetzt bei ausbleibender Regel und Ausfluss.

Königskerze – Blüten

Die Königs-, Frauen- oder Marienkerze fördert Würde und Selbstachtung. Sie wirkt krampflösend und "beschwört den Segen der weiblichen Gottheit herauf", heißt es.

Melisse

Die Melisse ist gut bei PMS, wirkt krampflösend und schmerzlindernd während der Tage und ist im Wechsel unverzichtbar. Sie hilft gegen Schwangerschaftserbrechen und Nervosität, wirkt fruchtbarkeitsfördernd, hilft bei Wochenbettbeschwerden und entspannt.

Rose

Ausgleich zwischen Schutz und Schönheit.

Lady Ragnell und was Frauen sich am meisten wünschen

König Arthus wird von seinem Erzfeind Sir Gromer zum Zweikampf herausgefordert, bekommt aber Aufschub für ein Jahr, wenn er ein Rätsel löst. Die Frage lautet: "Was wünscht sich die Frau von allem am meisten?" Klar ist, dass der Zweikampf nicht zu gewinnen ist, weshalb sich König Arthus unverzüglich mit seinen Rittern auf die Suche macht, klar ist auch, dass es eine besondere Antwort sein muss. Das Jahr schreitet voran, aber keine der Antworten kommt in die engere Wahl. Eines Tages reitet er an einer sehr hässlichen, alten Frau vorbei. "Ich kenne die Antwort, die Du suchst, wenn du mir einen Wunsch erfüllst, sage ich sie Dir", ruft sie ihm nach. König Arthus möchte nichts mit ihr zu schaffen haben, bleibt aber stehen. "Ohne mich wirst du das Rätsel nicht lösen und der Kampf ist nicht zu gewinnen." Der König gibt sich widerwillig einen Ruck. "Gut, wenn ich kann, werde ich deinen Wunsch erfüllen. Was möchtest du?" "Gib mir deinen Ritter Gawain zum Mann". Diese Aussicht hätte Arthus nicht einmal seinem schlimmsten Feind gewünscht, geschweige denn seinem liebsten und treuesten Ritter und verzichtet auf des Rätsels Lösung. Gawain hingegen stimmt sofort zu, als er davon erfährt. "Was sich die Frau am meisten wünscht, ist ihre Souveränität, dass sie für sich entscheiden kann", verrät die abscheuliche Alte nun dem unglücklichen König Arthus. Doch in der Hochzeitsnacht, als Ritter Gawain der abscheulichen Hexe den gewünschten Kuss gibt, steht plötzlich eine wunderschöne, junge Frau vor ihm. Er kann sein Glück kaum fassen. "Mein Bruder, Sir Gromer, hat mich mit diesem Bann belegt, den du nun zur Hälfte gelöst hast. Ich kann aber nur entweder in der Nacht, oder am Tag schön sein. Du musst entscheiden, was dir lieber ist." Gawain rauft sich die Haare. Die Vorteile in der Nacht lagen auf der Hand, wäre sie jedoch bei Tag schön, könnte er sich ohne Spott mit ihr zeigen. Er fühlte sich außerstande, diese Entscheidung zu treffen: "Entscheide du, was dir lieber ist", sagte er schließlich. Und damit ist der Bann zur Gänze gelöst. Denn nichts wünscht sich die Frau mehr, als Souveränität und selbst für sich zu entscheiden. Nach dem engl. Gedicht "Lady Ragnell" aus dem 15. Jh. Autor unbekannt



nurovia

Solehelfer

Blütenessenzen in Sole (ohne Alkohol) - für Selbstliebe, Mut, Kreativität, Weiblichkeit, Selbstvertrauen, und innere Sicherheit.



Holzapfel: ist seit alters her ein Symbol für Weiblichkeit und Mütterlichkeit. Er verbindet mit der Urmutter. Holzapfel fördert Selbstliebe und innere Reinigung: "gut so, wie ich bin."



Heckenrose: eine Blüte, die hilft, wenn man sich innerlich vom Leben zurückgezogen hat, apathisch ist und ev. etwas Traumatisches erlebt hat. Für bewusste Teilnahme am Leben.



Kuss der Muse: hilft "aus dem Stand heraus" zu blühen, ohne ideale Voraussetzungen. Fördert innere Ruhe und Unabhängigkeit, um kreativ den eigenen Weg und eigene Ideen zu finden.



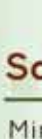
Kiefer: bei Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen. Wenn man sich unwürdig fühlt, sich häufig entschuldigt. Für innere Freiheit und Daseinsberechtigung.



Lärche: wenn man sich nicht gut genug findet, sich vieles nicht zutraut, dann fördert Lärche das Selbstvertrauen.



Mädesüß: fördert das eigene positive, weibliche Selbstbild. In die Kraft kommen als Frau. Stärkt den weiblichen Anteil.



Kirschpflaume: löst Blockaden und fördert einen guten Selbstausdruck.



Adonisröschen: stärkt den männlichen Anteil. Manche Frauen, die ein Junge hätten werden sollen entwickeln einen starken männlichen Anteil, um zu entsprechen. Diese Blüte unterstützt gemeinsam mit Mädesüß die beiden Anteile in Balance zu bringen.



Tausendgüldenkrout: unterstützt, wenn man so hilfsbereit ist, dass man sich selbst vergisst. Diese Blüte hilft, auf sich zu achten, freundlich nein zu sagen und auch mal was für sich zu tun.



Königspfad: wer "irgendwie anders" ist oder denkt, als sein Umfeld, schwankt manchmal zwischen übertriebener Anpassung und Revolte. Königspfad hilft das "Eigene" zu finden und es in Würde zu leben.



Espe: bei Ängstlichkeit. Fördert innere Ruhe und das Vertrauen, im Universum gut aufgehoben zu sein.



Sumpfwasserfeder: unterstützt souverän und mit Selbstvertrauen die eigene Meinung zu äußern.

Einzelne Blüte: € 12,- Mischungen: € 18,-

Schlüsselsalze für die Frau

Mineralsalze in Sole sind Lebensmittel, die den Körper anregen, fehlenden Mineralstoffen aus der Nahrung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Die Vorteile: Sole, also Salzwasser besteht aus den Urstoffen des Lebens und spricht die Sprache unseres Körpers. Sie wirken wie ein Schlüssel zur Zelle.

Hier nun Mineralsalze, die speziell bei Frauenthemen begleiten können.

Frauenmittel Nr. 25

Aurum chloratum natronatum ist ein Frauenmittel. Es unterstützt das hormonelle Gleichgewicht generell und besonders während der Wechseljahre und bei unregelmäßiger Regel junger Mädchen.

Hormonbalance für die Wechseljahre

Nr. 2 Basishormonmittel

Nr. 3 Blutgesundheit, Eisen

Nr. 4 und 7 Gleichgewicht der endokrinen Drüsen

Nr. 8 Flüssigkeitshaushalt, Wärme-Kälte

Nr. 13 wenn Hitzewallungen kommen und gehen

(+Nr. 7), Stabilisieren das Hormongeschehen

Nr. 14 gut für die Nerven - Stimmungsbringer

Nr. 15 Gefühlsmäßige Überforderung, hormonelles Gleichgewicht,

Nr. 21 Nerven, Abwehrkraft, Mangel durch zuviel Schwitzen

Nr. 25 Rhythmusbringer, Seelensonne

Stimmungsschwankungen durch Hormone in der Pubertät und in den Wechseljahren

Langsam köchelnder Groll: Nr. 3 * Weinerlich: Nr. 8 * Zorn, der überkocht: Nr. 1 und Nr. 10

Pubertät:

Hier können die Salze Nr. 2, 3, 9 & 22 gut begleiten. Lesen Sie mehr darüber in dem Buch "Mineralsole - Schlüsselsalze für die Zelle"

BUCH MINERALSOLE - Mineralsalze in Sole



Was ist der Vorteil von Sole statt Laktose, Zucker oder Alkohol? Welche Lebensmittel füllen Mineralstoffmängel wieder auf? Was bewirken einzelne Mineralsalze im Körper? Wie wirken sie auf die Psyche? Warum ist es sinnvoll, dem Körper feinstoffliche Mineralsalze in Sole zur Verfügung zu stellen? Diese und mehr Fragen beantwortet dieses Buch!



Nuhrovia

Schulungen & Seminare

NEU: Online Abendkurse ab Herbst! Mehr Info auf Seite 1 und demnächst unter www.nuhrovia/termine/weitere_seminare

Kostenlose Produktschulungen

9.30- ca. 16.00 Uhr im Nuhrovia Stammhaus & ONLINE 9. Juli 2021

Mehr finden Sie auf unserer Homepage.

Sie möchten uns näher kennen lernen?

Mehr über unsere Mittel, die Talente der Pflanzen und die Heilkraft des Sonnenlichts erfahren?

Besuchen Sie uns, verbringen Sie einen Tag mit uns und erfahren Sie, was Sie schon immer über Nuhrovia und die Produkte wissen wollten. Wenn gewünscht, können Sie auch direkt vor Ort einkaufen - mit Beratung und natürlich ohne Porto. Der Inhalt der Produktschulungen ist quer durch alle Serien und je nach Interessen der Teilnehmer. Ihre Fragen gestalten den Tag mit!

Wir freuen uns auf Sie!



“Kommunikation mit Pflanzen”

Die Stimmen der Natur hören.

Für Menschen, die gerne an die Quelle gehen.

Schon immer gab es Geschichten von Menschen in Not, die von ihrer Heilpflanze geträumt haben oder wie angewurzelt vor einer unbekannten Pflanze stehen bleiben, nachforschen und entdecken, dass sie alle Fähigkeiten hat, die sie braucht, um zu helfen.

Das Seminar hat zum Ziel, **Wissen und Antworten direkt von der Natur zu bekommen**, das Vertrauen in das eigene Gespür zu stärken, die Intuition zu schulen und mehr über Wirkung & Anwendung von Heilpflanzen, Wildpflanzen und Blütenessenzen zu erfahren.

10./11. Juli 2021

A-Mattsee (Salzburg) € 270,-

mit Noemi Zwettler (Nuhrovia GmbH)

inkl. Teilverpflegung, ohne Übernachtung

1. Tag 9.30 - 18.00 2. Tag 9.00- ca. 16.00 Uhr

Nuhrovia-Berater 2021

Werden Sie Sonnenstrahl!

Teil 1 17.-19. September A-Mattsee, Sbg. & online € 378,- inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung

Teil 2 A-Mattsee € 270,- inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung. Termin in Arbeit.

Für wen ist der Nuhrovia-Berater geeignet?

- * Haben Sie ein Geschäft oder eine Praxis und möchten sich oder einen Mitarbeiter für Nuhrovia-Produkte ausbilden?
- * Möchten Sie mit Nuhrovia-Produkten beraten können, wissen, wann welches Produkt das Richtige ist? Möchten Sie Messen in Ihrer Gegend und kleine Vorträge oder Schulungen mit Produktangebot halten können und so **auf selbstständiger Basis Teil des Nuhrovia-Teams** werden? Dann bewerben Sie sich um einen Platz!

Seminarzeiten:

1. Tag 9.30-18.00 Uhr 2. Tag 9.00-17.30 Uhr

3. Tag 9.00 Uhr-16.00 Uhr

Seminar- & Wohlfühlurlaub am Mattsee!

Das Haus Sterntaler liegt direkt am Mattsee in einem zauberhaften Heilpflanzengarten. Die Natur, schöne Lokale und der See selbst laden ein, an diesem Wochenende Weiterbildung, Genuss und Entspannung zu verbinden.



INHALT TEIL 1

- * Sonnenhellmittel intensive Produktschulung
- * Warum Sole statt Alkohol
- * Florasole, Einschulung, Arbeit mit dem Kartenset
- * Wann nehme ich was - mit praktischen Übungen
- * Heilkraft des Sonnenlichtes
- * Sonnenlicht als LEBENS-Mittel
- * Sonnenstrahlen für´s Leben
- * Praktische Übungen zu Beratung
- * Verkaufsschulung à la Nuhrovia
- * Wie gestalte ich einen Nuhrovia-Messestand?
- * Wie gestalte ich einen Nuhrovia-Infoabend?
- * Unterstützung zu Fragen der Selbständigkeit (wahlweise)

Florasole/Bachblütenkurs Ramsau (Nähe St. Pölten)

Teil 1+2 19./20. September 2021

mit Noemi Zwettler. Pro Tag €100,- inkl. Verpflg.

Jede Blüte wird einzeln erklärt und beschrieben

Mehr Info und Anmeldung unter:

www.omnipathie.at/veranstaltungen



Nuhrovia

Sommer - Angebote

Neuer Sommer, neues Glück! Wir feiern den Sommer mit schönen Angeboten! Sie sind, falls nicht anders angegeben gültig bis Ende August 2021, die Preise sind zzgl. Portokosten. Die Doppelangebote "Freiluft Kräutertrinktur" und "Weibliche Balance" finden Sie auf Seite 6. Wir wünschen Ihnen einen herrlichen Sommer und freuen uns wie immer auf den nächsten Kontakt! Mit herzlichen Sommergrüßen, Ihr Nuhrovia-Team!

Ab in die Sonne

Bestell Nr.: A18 € 49,80 (statt € 55,10)

Trockene Haut? Sonnenbrand? Trockene Lippen?

Spirulina, Sonnenkuss Körperlotion 100ml & Lippenpflegestift



Spirulina hilft leichter zu bräunen. **Sonnenkuss Körperlotion** pflegt nach Sonnenbad und Sonnenbrand. Als tägliche Pflege hält sie die Haut von Gesicht und Körper geschmeidig und spendet Feuchtigkeit durch die darin enthaltene Aloe. **Sonnenkuss Lippenpflegestift** pflegt trockene Lippen mit rein natürlichen Wachsen und Ölen.

"Haut Couture"

Bestell Nr.: A29 € 38,- (statt € 42,20)

Immortellöl 50 ml und Mineralsolemischung
Schön mit Haut und Haar 10ml



Jung fühlen und jung aussehen?
Immortellenöl gilt als eine DER Anti-Agingpflanzen und wird im Mittelmeerraum schon lange für Spannkraft und Schönheit der Haut eingesetzt. **Mineralsolemischung Schön mit Haut und Haar** erinnert den Körper daran Mineralstoffe, die für schöne Haut, Haare und Nägel maßgeblich sind, vermehrt aus der Nahrung aufzunehmen.

Termine 2021 Produktschulungen, Seminare, Vorträge und Messen

Produktschulung (kostenlos), auch online möglich
A - Neukirchen: FR 9. Juli 2021

Seminar Kommunikation mit Pflanzen
10./11. Juli 2021 A-Mattsee

Der Nuhrovia-Berater Teil 1
17.-19. September 2021 A-Mattsee (Nähe Salzburg)
Infos zu den Seminaren siehe Seite 1 und 10.

NEU: ONLINE-Abendseminare ab Herbst. (Seite 1)

Nuhrovia GmbH
Tel: +43 (0)7729 202 36 Fax: +43 (0)7729 202 36-4

Frauenpower

Bestell Nr.: A19 € 49,80 (statt € 55,20)

Weibliche Hormone in Kraft und Balance

"Weibliche Balance" Frauenpflanzen Kräutertrinktur 50ml, Rosenwurz Urtrinktur 20 ml und Brennnesselsamen ca. 10g

Die Frauenpflanzen in der Kräutertrinktur "**Weibliche Balance**" ordnen weibliche Organe und Zyklen und bringen sie in Balance, **Rosenwurz-Urtrinktur** gibt Kraft und stärkt den Hormonhaushalt. **Brennnesselsamen** gelten seit der Antike als Aphrodisiakum. Sie ordnen und stärken den Hormonhaushalt.



Schöne Beine

Bestell Nr.: A30 € 29,40 (statt 32,70)

Ringelblumenöl 50 ml, Rosskastanien Urtrinktur 20ml,

Krampfadern? Besenreiser? Durchblutung? Lympe? Venen?

Ringelblumenöl pflegt die Haut und macht schöne Beine. Gut für Lympe und Venen. Fördert Leichtigkeit und Kreativität. **Roskastanien-Urtrinktur** bringt die Durchblutung in Fluss, stärkt die Venen und bringt vom Kopf in den Körper.



Bachblüten und Florasolekurse A-Ramsau
(Nähe St. Pölten): 100,-/Tag inkl. Mittagessen
Teil 1+2 25./26. Sept. **Teil 3** 23. Oktober 2021

Gesundheitsmessen und Heilpraktiker-Tage 2021
Gesundheitsmesse **A-Klagenfurt** 12.-14. November
HP-Tag **D-Hamburg** 20.-21. November

Mehr auf www.nuhrovia.com/termine

e-mail: sonne@nuhrovia.com www.nuhrovia.com
MO-DO: 8-12 Uhr und 13-17 Uhr; FR: 8-12 Uhr