



Nuhrovia
mit der Kraft der Sonne

Sonnige

Grüße!

03/22



Liebe Sonnenhell-Freunde!

Heilmittel Ordnung. Wir sagen oft, unsere Mittel machen Ordnung im Körper. Diesmal weiten wir das Thema aus. Wer das wunderbare Gefühl kennt, wenn alles Gerümpel weg ist, alles seinen Platz gefunden hat, die Energie, die einen nach einer Fastenkur durchströmt, das Gefühl nachdem man Klarheit gewonnen und eine Entscheidung getroffen hat, der weiß, was wir meinen. Erfahren Sie mehr über die heilsame Kraft von Reinigung und Ordnung! Dazu finden Sie wie immer Geschichten, Wissenswertes und Angebote zum Thema. Viel Freude beim Lesen! Von Herzen, Ihr Nuhrovia-Team.

- | | |
|--|-----|
| Was gibt es Neues? | 1 |
| Nuhrovia für Tiere & NEU: Florasole Ausbildung und Nuhrovia-Berater abends online | |
| Besitz, Ordnung, Ausmisten | 2 |
| Sprüche & Geschichten | |
| Richtig Aufräumen | 3-4 |
| Expertinnen fürs Aufräumen über die innere und äußere Ordnung. | |
| Unser neues Zuhause | 5 |
| & Erfahrungsberichte | |
| Nuhrovia`s Frühlingsboten | 6 |
| Mittel für frische Kraft, Energie & Lebensfreude. Reinigend, ordnend, energisierend. | |
| Rezepte für innere Ordnung | 7 |
| in Gedanken, Gefühlen & im Körper | |
| Entgifter im Pflanzenreich | 8 |
| Über Vogelmiere, Brennessel, Löwenzahn & Karde jetzt im Frühling! | |
| Blüten & Salze zum Thema | 9 |
| Blüten und Mineralsalze in Sole für Reinigung, inneres Aufräumen und Entschlacken | |
| Schulungen & Seminare | 10 |
| Florasole Ausbildung Mai 2022 - Blütenessenzen von A-Z und "Die Stimmen der Natur hören - Kommunikation mit Pflanzen" | |
| Sonnige Angebote & Termine | |
| siehe Rückseite | |



Nuhrovia

Was gibt es Neues?

NUHROVIA für Tiere

Wussten Sie, dass unsere Mittel sehr gut für Tiere geeignet sind?

Eine Tierheilpraktikerin erzählte, sie habe Nuhrovia über Klienten kennengelernt, die mit Pferden arbeiten. Sie verwenden unsere Blütenessenzen und Mineralsalze, auf die Tiere sehr gut ansprechen. Sie sind aufgrund des Trägerstoffs Sole statt Alkohol und Laktose besonders gut verträglich. Man kann sie direkt ins Maul, ins Trinkwasser oder auf die Haut geben. Produkte, die außerdem noch sehr häufig bei Tieren zum Einsatz kommen, sind:

Mohnblütenöl, Kardenwurzel Urtrinktur, Arnika-trinktur und Arnikabalsam.



“Seit ich meinem Pferd **Kardenwurzel-Urtrinktur** gebe, sind die durch Borreliose verursachten Probleme weg.”

“Mein Pferd hatte eine Verletzung am Sprunggelenk, ich habe das begleitend mit **Mohnblütenöl** behandelt und bin begeistert.”

“Ich sprühe meinen Vögeln bei Ängsten oder Unruhe **Florasole Blütenessenzen** mit dem Zerstäuber in den Käfig. So vermeide ich Stress bei der Einnahme.”

“Seit ich meinem Hund **Kardenwurzel-Urtrinktur** ins Trinkwasser gebe, bringt er viel weniger Zecken mit nach Hause.”

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;

NEU: Florasole Blütenausbildung

Blütenessenzen von A-Z

Wollten Sie immer schon jede einzelne Florasole-Blüte besser kennenlernen?



Die Arbeit mit den Blüten hilft, sich und andere „durch die Blume“ besser kennen- und verstehen zu lernen. Sie inspirieren zu Selbstvertrauen, Toleranz, Klarheit,

Mut und stärken die innere Kraft. Sie erfahren: wie mache ich Mischungen? Warum Sole statt Alkohol? Und wie finde ich das Richtige? Mehr auf

www.nuhrovia.com/termine

13. - 15. Mai 2022 A - Mattsee Nähe Salzburg 378,- inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung

Neuer Onlinetermin für Herbst in Arbeit.
Bei Interesse bitte vormerken lassen!

NEU: Nuhrovia Berater live online

5 Abende immer donnerstags ab 5. Mai

Es ist sehr kurzfristig, aber falls der Bedarf da ist, gibt es die Ausbildung zum/r Nuhrovia-Berater*In erstmals online als Abendkurs! Und zwar schon Anfang Mai!

Je DO 5. Mai, 12. Mai, 19. Mai, 26. Mai, 2. Juni
Live je 18.30 - 21.30 Uhr per Zoom
mit Noemi Zwettler € 270,-

Nur komplett buchbar, Zertifikat nur bei vollständiger Teilnahme. Mehr zum Inhalt erfahren Sie auf Seite 10 und auf www.nuhrovia.com/termine! Wir freuen uns auf Sie!



Nuhrovia

Ausmisten - durchatmen

Vom Umgang mit Besitz

Diese Sonnigen Grüße widmen wir dem Umgang mit Besitz, der Leichtigkeit, dem Ausmisten und Reinigen, innen wie außen. Einerseits ein klassisches Frühjahrs thema, andererseits können die innere und äußere Ordnung, ein entlüfteter Besitz, aber auch geklärte Beziehungen, Gewohnheiten und Lebensziele dazu beitragen, sich zufriedener und glücklicher zu fühlen, als es einem äußere Umstände vielleicht ermöglichen. Eine Ordnung, deren Meisterung ich selbst in der Hand habe, statt sich ohnmächtig von Chaos niederdrücken zu lassen, auf das man wenig Einfluss hat. Ordnung hat viel mit Harmonie und Frieden zu tun und wie wir ja wissen, beginnt alles Große im Kleinen. Eine Bereinigung und bewusstes Entscheiden dann und wann, was wirklich noch zu einem gehört und was nicht, kann Glücks- und Hochgefühle bereiten, wie nach einer Fastenkur. Dazu wie immer schöne Angebote zur Jahreszeit, Infos zur inneren Reinigung und die besten Entgifter aus dem Pflanzenreich! Viel Freude beim Lesen. Von Herzen, Ihr Nuhrovia-Team!

Gedanken zum Besitz

Ehe man etwas brennend begehrt, soll man das Glück dessen prüfen, der es besitzt.

François de La Rochefoucauld



Kannst du nicht haben, was du liebst, so liebe, was du hast! Dann schaffst dir, was du missen muß, nicht länger Leid und Last.

Gustav Legerlotz

Nicht was ich habe, sondern was ich schaffe, ist mein Reich.

Thomas Carlyle

Wir verzichten nicht auf die Güter, die zu erlangen wir uns für fähig halten.

Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargues



„Besitz kühlt ab; doch droht Verlust, Sprühen aus der Asche neue Flammen.“

Paul Heyse

Leichter Loslassen

„Der Schüler ging zum Meister und fragte ihn: „Wie kann ich mich von dem, was mich an die Vergangenheit heftet, lösen?“

Da stand der Meister auf, ging zu einem Baumstumpf, umklammerte ihn und jammerte: „Was kann ich tun, damit dieser Baum mich loslässt?“

Geschichte aus dem Zen Buddhismus (gefunden auf www.nur-positive-nachrichten.de)

Wenn Du fliegen willst, musst du loslassen, was dich runterzieht.



Erwirb dir viel und gib das meiste fort. Viel zu behalten, hat den Wert von Sport. Behalte Dinge, die du innig liebst, Bis du sie gern an Freunde weitergibst. Liebe und halte frei dein Eigentum. Besitz macht ruhelos und bringt nicht Ruhm.

Joachim Ringelatz

„Wir besitzen nie mehr als uns selbst.“

Menrad von Geppert



Nuhrovia

Richtig aufräumen

Das Leben vereinfachen

Träumen Sie auch manchmal davon, nur von Sachen umgeben zu sein, die Sie wirklich lieben und brauchen? Alles schön aufgeräumt, das Gerümpel entsorgt, Bücher, die man auf Anhieb findet, eine saubere Garage, Gewürze übersichtlich im Schrank, im Kleiderschrank nur Sachen, die man gerne trägt und einen nicht daran erinnern, dass man schon mal schlanker war... Gerade im Frühjahr packt viele die Lust am Ausmisten. Hier erfahren Sie mehr!

Magic cleaning aus Japan: Marie Kondo

Marie Kondo ist DIE Aufräum Queen. Ihr Buch ist ein Bestseller mit über 7 Millionen verkauften Exemplaren. Schon früh für das Thema entbrannt, hat sie alles an einschlägigen Tipps für uns durchprobiert und daraus letztlich ihre KonMari Methode destilliert. Japanische Schlichtheit pur.

1. Alles auf einmal, in kurzer Zeit aufräumen.

Sich einen realistischen Zeitplan setzen und ihn innerhalb von mehreren Tagen oder Wochen durchziehen, ohne große Pausen dazwischen, sonst geht einem die Puste aus. (WOW-Effekt!)



2. Nach Kategorien vorgehen. Z.B. alle Kleider im Haus, nicht einzelne Räume oder Schubladen. Die empfohlene Reihenfolge ist: Kleidung, Bücher, Papierkram, Krimskrams und Erinnerungsstücke zum Schluss, wenn man schon geübt ist.

3. Alle Dinge einer Kategorie auf einen Haufen.

Das zeigt einerseits wie nötig das Ausmisten ist, andererseits verschafft es einen guten Überblick.

4. Entscheiden, was ich behalte: Macht es mich glücklich, wenn ich das Teil in die Hand nehme?

Man soll wirklich jeden Gegenstand in die Hand nehmen. Hier ist ein großer Unterschied zu anderen Ratgebern. Man räumt nicht nur auf, sondern fragt sich, was wirklich zu einem gehört. Natürlich darf auch die Zahnbürste bleiben, die man täglich braucht, aber vielleicht keinen Glücksschauer verursacht.

5. Jedem Stück einen festen Platz zuweisen.

Das ist einer der wichtigsten Punkte, damit die neue Ordnung auch von Dauer ist.

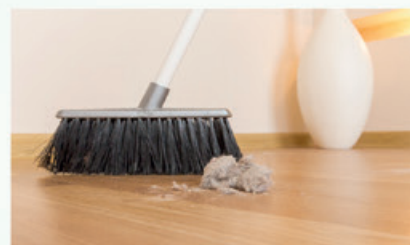
Wenn sie keinen richtigen Platz haben, werden Dinge bald wieder irgendwo landen.

6. Alles übersichtlich verstauen.

Gleiche Dinge an einen Ort geben. Dinge nicht einfach reinstopfen, sondern ordnen und darauf achten, dass man gut dazu kann. Schachteln mit Schubladen sind sehr praktisch. Kondo faltet Kleidung in kleine Pakete, die man aufrecht in die Schublade stellt, das spart Platz und ist sehr übersichtlich.

7. Nach dem großen Aufräumfest die Dinge immer an ihren Platz legen und sich bei Neuanschaffungen fragen, ob sie einen glücklich machen.

Diese Methode ist geeignet, sich neu zu erfinden. Kondo empfiehlt zu Beginn eine **Vision** dafür zu entwickeln. So fällt es leichter zu wissen, was man weggibt und was man behält. Weiters rät sie, **sich beim weggeben bei den Dingen zu bedanken**. Das kommt einem merkwürdig vor, schärft aber den Blick dafür, wieviel unnötiges Zeug man so sammelt. Bei einem Lieblingsteil, das nicht mehr passt, bedankt man sich leichter, weil man es viele Jahre geschätzt hat. Das hilft auch, zukünftige Fehlkäufe zu verringern. Am schwierigsten ist der Umgang mit **geliebten Erinnerungsstücken**, doch auch dafür hat die Meisterin der Ordnung hilfreiche Tipps. Lesen Sie mehr darüber in ihrem Buch!



Das Ausmisten nach dieser Methode ist radikal und sollte komplett durchgezogen werden, um

dauerhafte Ordnung zu erhalten. Wer es gemütlicher angehen möchte findet eine Anleitung auf der nächsten Seite!

Buchtip: Magic cleaning

Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert von Marie Kondo

Rororo Verlag

Erhältlich im Buchhandel





Nuhrovia

Decluttering

Ausmisten

8 Tipps für erfolgreiches Entrümpeln

„Clutter“ ist das englische Wort für „Unordnung“, und Kram. „To declutter“ heißt also nichts anderes, als alles Unnötige auszumisten.

Dahinter steckt eine Methode, die mit einfachen Tipps und Checklisten hilft, dem Gerümpel zu Leibe zu rücken. Man teilt den Kuchen in kleine Häppchen auf, das erleichtert den Beginn, motiviert dank schnell sichtbarer Erfolge und vermeidet Überforderung und Frust.



1. Bestandsaufnahme & Checkliste

Zu Beginn die Räume durchgehen, feststellen, welche Räume oder Bereiche es besonders nötig haben und sie notieren. Erledigtes abhaken!

2. Latente Sammelstellen erkennen

An manchen Stellen sammeln sich Papiere und Kram regelmäßig aufs Neue. Diese Stellen zusätzlich aufschreiben, z.B. Kommode im Vorraum.

3. Prioritäten setzen

Eine Liste mit Prioritäten anlegen. Was stört am meisten? Wo ist es am Schlimmsten? Was braucht viel Zeit, welcher Bereich ist hingegen schnell entrümpelt (vielleicht mit großem Effekt)? Mit einem dieser Punkte beginnen für ein schnelles Erfolgserlebnis. Tipp: Nicht mit Dingen beginnen, an denen Erinnerungen hängen.



**Ordnung
in der
Speisekammer**

Auf einen Blick sehen, was man alles hat.

4. Machbare Ziele setzen

Machbare und nicht zu große Ziele setzen und dabei genügend Zeit einplanen.

Großprojekte wie z.B. Garage oder Keller in einzelne kleinere Häppchen aufteilen.

5. Aufbewahren auf Zeit

Manchen fällt das Weggeben von Dingen besonders schwer. Als Zwischenlösung kann man neben den Dingen, die man behält und jenen, die man aussortiert, Dinge vorerst in einer Kiste aufbewahren und sie erst weggeben, wenn man merkt, dass man sie wirklich nicht braucht. Wer dann kaum etwas wirklich weggibt kann sich vertiefend mit den Methoden von Marie Kondo beschäftigen.

6. Den Dingen einen festen Platz geben

Gleiches zu Gleichem und das am besten an einem Ort, wo sie gebraucht werden;

7. Aussortiertes zeitnah weggeben

Egal, ob das Aussortierte in die Tonne kommt, weiter verkauft oder verschenkt wird: es sollte möglichst zeitnah passieren, sonst entsteht gleich der nächste Berg.

8. Dinge immer an ihren Platz zurück legen

Äußere Ordnung wirkt auf die innere

Es geht um mehr, als um ein aufgeräumtes, entrümpeltes Zuhause. Es geht um fließende Energie in Räumen und deren Wirkung auf uns und unser Leben.

Karen Kingston unterrichtet Feng Shui seit einigen Jahrzehnten. In ihrem Buch „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“ erklärt sie, wie Unfertiges, Gerümpel und Unordnung die Energie behindern und sich das nicht nur auf das Wohngefühl zu Hause, sondern auch auf den Geldfluss, das Körpergewicht, Erfolg, das Abschließen von verflochtenen Beziehungen und die Gesundheit auswirken kann. Denn die äußere Ordnung beeinflusst die innere Ordnung.



Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags

von Karen Kingston
Rororo Verlag

Erhältlich im Buchhandel

Mangel an Energie? Müde? Lethargisch?

Das Verdrängen von Alllasten kostet viel Energie, Entrümpeln setzt sie wieder frei.

„Wenn alles, was Sie an Platz haben mit Kram vollgestopft ist, bleibt nichts mehr für Neues in Ihrem Leben.“ Karen Kingston



Nuhrovia

Das neue Zuhause von Nuhrovia

Seit November sind wir nun in dem neuen, duftenden Holzhaus eingemietet!
Die Telefonnummer ist gleich geblieben: **0043-(0) 7729-20236**

Das Schöne daran

Wir haben die Grenze zu Deutschland nun noch ein Stück näher, denn wir bringen die Päckchen für unsere deutschen Kunden jeden Tag hinüber ins schöne Bayern. Es gibt einen Parkplatz vor der Tür und wenn Sie mit Bus anreisen, gehen Sie nur einmal über die Straße und schon sind Sie bei uns. Außerdem ist die Altstadt nur wenige Schritte entfernt mit gemütlichen Cafes, Parks, Laubengängen und Sonnenbankerl wo wir nun gelegentlich die Mittagspause genießen!

Gut Ding braucht Weile



Nuhrovia "wohnt" links

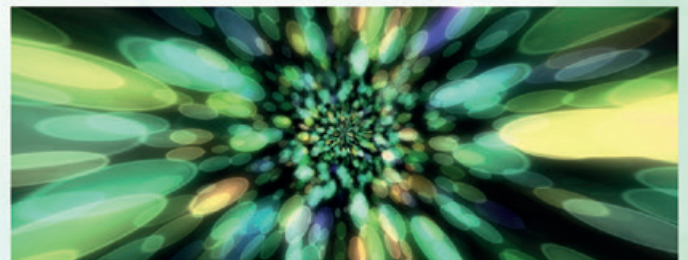
Bis es ganz perfekt ist, dauert es noch ein bisschen. Handwerker zu bekommen ist gerade ein Glückspiel. Der Platz vor dem Haus wird noch gepflastert und begrünt und der Zugang innen verschönert.

Bis dahin hoffen wir, falls Sie uns persönlich besuchen kommen, dass Sie mit uns geduldig sind, Ihre Fantasie spielen lassen und sich vorstellen wie wunderschön, es auch außen noch werden wird :). Innen ist es dafür schon sehr gemütlich! Wir werden den Endspurt bis zur ersten Schulung im Haus nützen, es noch zu perfektionieren. Unser Urholztisch für Schulungen ist natürlich mit uns gekommen und freut sich schon auf streichelnde Hände.

Sie wollen das sehen? Die erste Produktschulung direkt im Haus ist am **FR, den 29. April!** Weitere Termine sind 27. Mai und 1. Juli. Sie können aber auch online live dabei sein. **Wir freuen uns auf Sie!**

Ordnung versus künstlerisches Chaos

Ist es gerade das kreative Chaos, das Sie inspiriert? Was genau ordentlich oder unordentlich ist, scheidet ja bekanntlich die Geister. Auch wenn wir gerade das Loblied auf die Ordnung singen, hier noch etwas Interessantes für die "andere Seite". Eine Studie der Psychologin Kathleen Vohs an der Universität von Minnesota zeigte, dass auch Unordnung seine Tugenden haben kann. Anscheinend inspiriert ein unaufgeräumter Raum zu mehr Kreativität und Innovation. Außerdem soll ein unordentlicher Schreibtisch häufig bei intelligenten Menschen vorkommen. Kann das stimmen? Wer das genauer wissen will findet hier mehr: <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/tidy-desk-or-messy-desk-each-has-its-benefits.html>



Wir haben Angst loszulassen.

Wir haben Angst, wirklich zu leben. Weil leben loslassen lernen bedeutet. Es liegt eine tragische Komik in unserem Festhalten. Es ist nicht nur vergeblich, sondern es beschert uns genau den Schmerz, den wir um jeden Preis vermeiden wollten. (Sogyal Rinpoche)

Erfahrungsberichte

"Ich gebe meinen drei kleinen Kindern **Kardenwurzel Urtrinktur** ins Trinkwasser. Wir leben in einem Zeckengebiet, sie sind viel draußen und ich fühle mich wohler dabei."

Kundin A- Salzburg Land

"Ich habe auf eine Empfehlung hin euer **Mohnblütenöl** ausprobiert und bin wirklich sehr erstaunt! Ich habe schon viel in meinem Leben ausprobiert, das meinen Gelenken gut tun sollte, aber so deutlich habe ich die Wirkung noch nie gespürt! Vielen Dank!"

Kundin, D-Baden-Württemberg

"Meine Frau liebt euer **Betthopferl**, es ist das erste seit langem, was ihr wirklich hilft, gut zu schlafen." **Therapeut, D-Bayern**

"Ich bin beim Langlaufen gestürzt, habe mir den Knöchel verknackst und dabei die Bänder verletzt. Mir ist das schon einmal passiert, nur diesmal habe ich ihren **Arnikabalsam** verwendet. Innerhalb von wenigen Tagen war es viel besser! Ich bin total beeindruckt. Toll!"

Kundin, Deutschland

"Ich liebe die **Sonnenkuss Gesicht - und Körperlotion**. Die Haut spannt nicht und fühlt sich den ganzen Tag frisch an! **Kundin A- OÖ**



Frühlings Boten

Mit der Kraft der Natur frisch in den Frühling!

Angebote dazu finden Sie unten und auf der Rückseite.



MOHNBLÜTENÖL

Cellulite? Eingerostet? Narben?

Stärkt das Bindegewebe, entstört und verschönert Narben, fördert Geschmeidigkeit und Beweglichkeit.

Erweicht, erwärmt und entspannt!

Best. Nr.: S04 100ml € 21,70

Best. Nr.: S05 200ml € 37,90



SONNENPERLEN

Müde? Keine Energie? Die Sonne fehlt? Sonnenperlen stärken Lebensfreude, Energie & Zuversicht!

Best. Nr.: S02 40 Stk. € 18,10

Best. Nr.: S03 180 Stk. € 68,60



BITTERSCHÖN KRÄUTERTRINKTUR

Entschlacken? Bitterkräuter

fördern den Stoffwechsel & helfen zu verdauen! Mit Löwenzahn, Wermut & Co

Best. Nr.: S53 50ml € 18,90



KARDENWURZELURTRINKTUR

Eindringlinge und Eroberer? Zecken? Alles zuviel?

Bodyguard: schützt, reinigt, verteidigt. Zecken mögen keine Karde, heißt es.

Best. Nr.: S52 20ml € 17,80



SPIRULINA - 100% Hawaii

Energie, Vitamine, Mineralstoffe

für Schüler, Ältere, Sportler, geistig und körperlich aktive Menschen & Schwangere. Unterstützt abzunehmen, bereitet die Haut auf die Sommerhitze vor und hilft zu entgiften.

Best. Nr.: L03 € 26,40

ca. 140g oder ca. 350 Stück à 400mg



VOGELMIERE URTRINKTUR

Zuordnung **körperlich**: Lunge, Haut, Darm. Zuordnung **psychisch**: Kommunikation, sich "Luft" machen, Gestalten statt Ohnmacht;

Best. Nr.: S42 20ml € 16,50



IMMORTELENÖL

Trockene Haut? Falten?

Immortelle verfügt über verjüngende Eigenschaften und gilt als gewebestraffend und zellerneuernd.

Best. Nr.: S28 50 ml € 19,20



RHABARBERWURZELPULVER

Fasten? Darm? Loslassen?

Rhabarberwurzelpulver bringt die Verdauung in Schwung und pflegt den Darm. (Nicht länger als 10 Tage und nicht in der Schwangerschaft anwenden)

Best. Nr.: S09 ca. 20g € 18,40

Sanfte Ausleitung SET Angebot - leitet aus und pflegt

Bestell Nr.: A58 € 79,- (statt € 87,70)

Bitterschön 50 ml, Kardenwurzel 20ml, Vogelmiere 20 ml, Schafgarbe 20ml, Ackerschachtelhalm 20ml

NEU: Das sanfte Ausleitungskonzept von Nuhrovia

Regt die wichtigsten Entgiftungsorgane des Körpers an, sich wieder zu regenerieren.



- * Leber
- * Lunge
- * Niere
- * Haut
- * Darm

Bitterschön fördert Leber und Stoffwechsel mit Bitterstoffen. **Kardenwurzel** stärkt die Leber und schafft ein Milieu, in dem sich Parasiten nicht wohl fühlen. **Vogelmiere** pflegt Lunge und Darm, **Schafgarbe** pflegt Leber, Galle, Magen und Darm **Ackerschachtelhalm** ordnet Niere und Blase.

Gemeinsam regen die enthaltenen Pflanzen den Körper an, zu entgiften, den Stoffwechsel anzukurbeln und auszuleiten. **Wichtig:** viel Wasser dazu trinken, um gelöste Schlacken aus dem Körper auch hinaus zu transportieren!

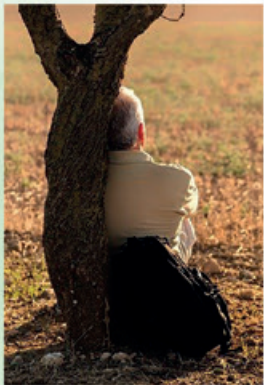


Nuhrovia

Ordnung für Körper & Geist

Informationsfasten

Täglich hören wir meist schlechte Nachrichten. Informationen prägen unsere Gedanken und Gefühle und daraus resultieren Handlungen. Oft ist es schwer zu durchschauen, was richtig ist, was Fake oder was uns einseitig berichtet wird. So entstehen Verwirrung, Resignation, Ohnmachtsgefühle oder Ärger. Gelegentlich also bei Informationen zu "fasten", kann der Seelenruhe gut tun.



Gedanken ordnen

Dabei kann helfen, in die Stille zu gehen, zu meditieren, in sich hineinzuhören, um zu sich kommen und Klarheit zu gewinnen. Meditation hilft, sich den eigenen Gedankenstrom und dessen Ursprünge wieder bewusst zu machen. Das fördert innere Ordnung, Ruhe und Klarheit.

Sonnenlicht ist kohärent, also geordnet & ordnet

Nicht umsonst fühlt man sich mit genügend Sonne zuversichtlicher, optimistischer, man hat mehr Energie und fühlt sich so den Herausforderungen des Lebens gegenüber besser gewappnet. Genügend raus zu gehen an die Sonne und vitale Lebensmittel zu essen, die im Freiland gewachsen sind, trägt zu dieser Energie und inneren Ordnung bei. Auch unsere Sonnenhellmittel können natürlich dazu beitragen. Genau dafür sind sie da.



Frühlingsputz für den Körper

Was das Ausmisten für Wohnung, Haus und Garten ist, ist Ausleiten, Entschlacken und Fasten für den Körper.

Nicht umsonst hat fast jede Philosophische Lehre oder Religion ihre Fastenzeiten.

Fasten ist heilsam

Fasten lindert Rheuma, Gicht, Migräne, Diabetes Typ 2 und Hautkrankheiten.

Es stärkt das Immunsystem, beruhigt Darm und Verdauung, Angestautes in den Lymphgefäßen wird gelöst. Das entlastet generell das Gewebe, weil schädliche Ansammlungen beseitigt werden. Sichtbar wird das z.B. daran, dass Cellulite weniger wird. Außerdem hat Fasten einen verjüngenden Effekt, da es die Erneuerungsfähigkeit der Zellen fördert – DAS Merkmal, um lange jung zu bleiben. Die Augen werden klarer, die Haut schöner und straffer. Stoffwechselerkrankungen können sich spürbar verbessern, ebenso die Durchblutung, was das Herz entlastet.

Fasten hebt die Stimmung

Wenn man sich müde, antriebslos, mürrisch, zänkisch, depressiv und freudlos fühlt, kann eine Fastenkur Wunder wirken.



Die gesamte seelische Verfassung profitiert. Viele fühlen sich während des Fastens euphorisch, optimistisch und leistungsfähiger. In dem Buch "Darm mit Charme" legt die Ärztin Giulia Enders plausibel dar, dass ein verschlackter Darm Aggressionen, Wut und

Depressionen bis hin zu Selbstmordgedanken verursachen kann.

Haben Sie Lust bekommen?

Eine konkrete Fastenanleitung finden Sie auf www.nuhrovia.com/blog

"Ich war und bin noch immer ein Suchender, aber ich habe aufgehört, Sterne oder Bücher zu befragen; ich habe angefangen, auf die Lehren zu lauschen, die mein Geist mir zuflüstert."

Hermann Hesse



Nuhrovia

Entgifter aus dem Pflanzenreich

Drei Pflanzen, die zur Zeit in aller Munde sein sollten.

Vogelmiere (im Salat, oder als Tinktur)

Die Vogelmiere ist eine hervorragende Frühjahrspflanze. Durch ihre reinigende Kraft ist sie bei rheumatischer Arthritis und Schmerzen im ganzen Körper hilfreich, die durch Ablagerungen von Schlacken entstehen. Laut Pfarrer Kneipp ist die Vogelmiere eines DER Lungenkräuter, weil sie auflösend und schleimlösend wirkt. Man isst dazu die Pflanze, oder trinkt über mehrere Wochen einige Tropfen Tinktur mit Wasser. Äußerlich kann sie auf schlecht heilende Wunden und Geschwüre gegeben werden. Einfach ein paar Tropfen mit Wasser verdünnt als Umschlag auflegen. Man kann Vogelmiere auch bei Schuppenflechte, hartnäckigen Ekzemen und bei stark juckenden und brennenden Hautausschlägen versuchen - innerlich wie äußerlich. Hautkrankheiten haben ihren Ursprung häufig in Leber oder Darm. Vogelmiere ist auch für die Leber gut. Roher Vogelmieresaft soll Gelbsucht angeblich vollständig heilen können und heilsam bei Leberreizung sein.



Vogelmiere ist ein hervorragendes Wildgemüse. Sie schmeckt wie junger Mais, enthält viel Vitamin C und Phosphor und ist sehr reinigend! Sie unterstützt Diäten und Abnehmkuren.

Weiters eignen sich als entgiftende Wildpflanzen zur Frühjahrskur:

- * Gundermann (Suppe oder Salat, nur kleine Mengen nehmen)
- * Gänseblümchen (Salat)
- * Brunnenkresse (Salat)
- * Giersch (Suppe & Salat)
- * Schafgarbe (Suppe & Salat, nur wenig)

Brennnessel (als Tee oder Spinat)

Brennnessel reinigt, entschlackt, fördert die Lebenskraft und entfacht das innere Feuer. Sie ist eine DER Reinigungspflanzen im Frühjahr. Man isst sie als Spinat und trinkt sie als Tee, um den Reinigungsprozess zu erleichtern. Wenn Sie sie als Spinat zubereiten, achten Sie darauf, sie nur kurz aufkochen zu lassen, damit sie mit noch frischer grüner Farbe auf den Teller kommt, dann bleiben ihre Vitalstoffe erhalten.



Brennnessel enthält viel Eisen und andere Mineralstoffe. Eisen gilt in der Schüssler-Therapie als Mineralstoff für das Blut, gegen Müdigkeit aber auch bei Entzündungen. Brennnessel

vitalisiert Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm und Galle. Die ganze Pflanze samt Wurzel dient zur Vorbeugung von Nierenerkrankungen und hilft bei Harnwegsinfekten. Die Wurzel ist einer DER pflanzlichen Spezialisten bei Prostataproblemen allgemein und Prostatavergrößerung im Speziellen.

Löwenzahn

Seine Bitterstoffe bringen nach dem vielen Winteressen die Leber und den ganzen Organismus wieder in Schwung! Er regt den Stoffwechsel an und gilt als Verjüngungskur für Bindegewebe, Leber und Niere. Überdies ist er sehr gut für Menschen mit Knochenleiden, weil er als Zellkommunikator für Kalzium gilt. Er schmeckt köstlich als Salat zB. mit etwas Kartoffeln, Knoblauch und Kernöl!



Aktuell: Angst vor Zecken?



Ohne Angst im Freien sein.

Kardenwurzeln "würzt" das Körpermilieu von Mensch und Tier auf eine Art, das Zecken und Borrelien nicht mögen.

Sie ist ein pflanzlicher Bodyguard, der den Körper vor Eindringlingen, Parasiten und Eroberern schützt.

Gegen Zecken vorbeugen mit Kardenwurzeln - Urtrinktur



Best. Nr. S52
20 ml
€ 17,80



Nuhrovia

Solehelfer

Florasole Blütenessenzen in Sole (ohne Alkohol) - für innere Reinigung, Loslassen, Unterscheidungsvermögen und Aussortieren



Holzapfel: "Ich bin gut, so wie ich bin." Fördert die Selbstliebe und das Aussortieren von Dingen, Tätigkeiten oder Beziehungen die selbstabwertend sind.



Odermennig: Manches können wir nicht "aussortieren", weil es zu uns gehört. Hilft ungeliebte Persönlichkeitsanteile zu integrieren. Fördert den Mut zu einer Gesamtpersönlichkeit mit Ecken und Kanten.



Tausengüldenkraut: Bei wem Wünsche und Bedürfnisse anderer höchste Priorität haben und wer dabei schwer nein sagen kann, dem fällt es manchmal besonders schwer, etwas auszulichten. Tausendgüldenkraut stärkt die Willenskraft und das "Nein" auf freundliche Art, wenn etwas nicht mehr zu uns passt.



Kirschpflaume: Fördert einen gesunden Selbstausdruck, löst Blockaden und bringt die frische, unwiderstehliche Kraft des Frühlings. Ideal, um starre Gewohnheiten zu hinterfragen, auszusortieren und Neues mutig zu beginnen.



Granatapfel: Hilft abzunabeln. Manche Familienverstrickungen können das "Auslichten" behindern. Hilft, die Krone aufzusetzen und Königin oder König im eigenen Leben zu sein.



Glücksklee: Hilft zu erkennen, was wirklich glücklich macht und das loszulassen, was einen daran hindert.



Genießermischung: Hilft, sich auf das Schöne zu konzentrieren und jeden Tag zu genießen. Verstärkt das, was man "behalten" möchte und Zeiträuber zu minimieren.



Karde: Der Bodyguard. Reinigt von "Eindringlingen und Eroberern" wie negativen, angstvollen Gedanken oder düsteren Ahnungen.



Quellwasser: DAS reinigende Mittel guthin. Quellwasser bringt ins Fließen, hilft auf sanfte Art dranzubleiben, denn steter Tropfen höhlt den Stein. Hilft, zu starre Strukturen weicher zu machen und vertrocknete Gebiete zu beleben.

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

Mineralsalze zur Entgiftung

4 - Kalium chloratum: ist das Salz der Drüsen, der Schleimhäute, der Entzündung im 2. Stadium und der Entgiftung. Bei überstarker Intensität oder Mangel an Gefühl kann dieses Salz mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden fördern. Balance der Gefühle.

Es ist z.B. in Gerste, Cashew- und Paranüssen, Brennessel, Giersch und Löwenzahn enthalten.

6 - Kalium sulfuricum: es ermöglicht, dass der Sauerstoff aus dem Blut in die Zelle kommt, was die Verbrennungsprozesse in der Zelle anregt. Es fördert die Entgiftung und Leistungsfähigkeit der Leber, auch bei Belastung durch Gifte. Es fördert den Selbstwert und unterstützt eine gute Balance zu finden zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Ansprüchen anderer. Es ist u.a. in Hafer, Roggen, Pinienkernen, Brennessel, Löwenzahn, Giersch und Äpfeln enthalten.

8 - Natrium chloratum: unterstützt einen ausgeglichenen Wasserhaushalt, fördert Reinigung und Entgiftung bei Übersäuerung, Rheuma, Arthritis oder Verstopfung. Im Fluss des Lebens sein, sich in Verbindung fühlen. Es ist z.B. in Salz, Sellerie, Spinat, und Brennessel enthalten. Die meisten essen zuviel Salz - hier braucht es viel Wasser.

9 - Natrium phosphoricum: wichtig, um Säure und Base in Balance zu halten. Gut für den Fettstoffwechsel, die Galle & bei Übersäuerung zur Entgiftung.

Bei Reizbarkeit und Traurigkeit. Sein, wer man ist. Enthalten u.a. in Roggen, Weizen, Linsen, Erbsen, Bohnen, Löwenzahn, Brennessel, Kürbiskernen.

10 - Natrium sulfuricum: nötig für die Arbeit von Leber, Galle, Darm und Bauchspeicheldrüse. Es ist "das" Mittel zur Entgiftung und Reinigung. Fördert die innere Ruhe bei Aggressionen. Kommt z.B. in Hafer, Linsen, Bohnen, Brennessel & Erdbeeren vor.

Auch die Nr. 2, 18 & 23 sind zur Entgiftung geeignet.

Manchmal sind genug Mineralsalze in der Nahrung vorhanden, aber sie gelangen nicht bis in die Zelle.

Mineralsole von Nuhrovia ist die feinstofflich in Sole gespeicherte Information von Mineralsalzen, die den Körper daran erinnert, diesem Salz aus der Nahrung besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Möchten Sie mehr darüber wissen, welche Mineralsalze welche biochemischen Abläufe im Körper beeinflussen, wie sie auf die Psyche wirken und in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind?

Best.Nr.: B03 € 15,95



Lesen Sie mehr darüber in diesem Buch!



Nuhrovia

Schulungen & Seminare

Kostenlose Produktschulungen

9.30- ca. 16.00 Uhr im Nuhrovia Stammhaus & ONLINE jew. FR 29. April, 27. Mai, 1. Juli

Mehr dazu 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.

7. - 8. Mai 2022

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 2022

Werden Sie Sonnenstrahl!

Teil 1 8. - 10. April A-Mattsee, Sbg. (auch online) € 378,- inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung

Teil 2 24./25. Sept. A-Mattsee € 270,- inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung.

NEU online Angebot in Arbeit, mehr auf Seite 1

Für wen ist der Nuhrovia-Berater geeignet?

- * Haben Sie ein Geschäft oder eine Praxis und möchten sich oder eine/n MitarbeiterIn 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 reservieren Sie sich einen Platz!

Seminarzeiten:

1. Tag 9.30 - 18.00 Uhr
2. Tag 9.00 - 17.30 Uhr
3. Tag 9.00 - 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
- * Heilkraft des Sonnenlichtes
- * Praktische Übungen zu Beratung
- * Verkaufsschulung à la Nuhrovia
- * Wie gestalte ich einen Nuhrovia-Messestand?
- * Wie gestalte ich einen Nuhrovia-Infoabend? uvm.

NEU: Florasole Blütenausbildung

13.-15. Mai 2022 A-Mattsee Nähe Salzburg 378,- Werden Sie Florasole Blütenberaterin! Mehr auf Seite 1.

Die Arbeit mit den Blüten hilft, sich und andere “durch die Blume“ besser kennen- und verstehen zu lernen.



Mehr auf www.nuhrovia.com/termine und www.facebook.com/nuhrovia



Nuhrovia

Frühlingshafte Angebote

Passend zur Jahreszeit gibt es wieder Angebote zu den Themen Zecken, Entgiftung und dem Thema dieser Zeitung "Ausmisten & Ordnen", als Gegengift zu Chaos im außen. Und was man immer brauchen kann: Berührung und Streicheleinheiten - vielleicht mit Mohnblütenöl. Noch ein Angebot und weitere Mittel zur Jahreszeit finden Sie auf Seite 6. Alle Angebote sind gültig bis Ende Mai 2022 zzgl. Portokosten. Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Frühling und freuen uns wie immer auf den nächsten Kontakt! Von Herzen, Ihr Nuhrovia-Team!

Kardenwurzel Doppelpack

Bestell Nr.: A11 € 31,90 (statt € 35,60)

Zeckenmagnet? Eindringlinge und Eroberer?
Kardenwurzel Urtrinktur 20 ml im Doppelpack günstiger



Wenn **Kardenwurzel** den Körper "würzt", wird er für Eindringlinge, Eroberer wie z.B. auch Zecken unattraktiv. Karde ist wie ein Bodyguard, der Unangenehmes auf Abstand hält, wenn man sich leicht "übernommen" fühlt.

Bitterschön-Doppelangebot

Bestell Nr.: A12 € 34,- (statt € 37,80)

Bitterschön 50 ml günstiger bei Kauf von zwei Packungen!

Zuviel geschlemmt? Möchten Sie abnehmen und den Stoffwechsel wieder in Schwung bringen?

Bitterstoffe helfen zu verdauen! Vor oder nach dem Essen oder abends vor dem Schlafen gehen 15-20 Tropfen genießen!



"Frühlingsputz" im Körper

Bestell Nr.: A13 € 55,- (statt € 60,70)

Kardenwurzel - Urtrinktur 20ml, Vogelmilch Urtrinktur 20ml, Spirulina 200ml (ca. 140 Stk.)



Müde? Keine Energie? Entschlackung?

Spirulina gibt Energie, hilft zu entgiften und versorgt mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.

Vogelmilch reinigt sanft Lunge, Haut und Darm. **Kardenwurzel** pflegt die Leber und vermisst Parasiten das Milieu.

Streicheleinheiten

Bestell Nr.: A14 € 53,40 (statt € 59,60)

Mohnblütenöl 100ml und Mohnblütenöl 200ml

Beweglich in den Frühling!

Wohltuend für Muskeln und Gelenke, harmonisierend bei Narben. Die Mohnblüte hilft, sich Kräfte gut einzuteilen und machbare Ziele zu setzen.
Erweicht, erwärmt, entspannt.

TIPP: Einstreicheln hilft am Besten!



Das Leben ordnen

Bestell Nr.: A15 € 42,10 (statt € 46,80)

Sich klären? Unterscheidungsvermögen?

Salböl 100ml, Sonnenperlen 5 ml, Florasole Holunder 10 ml



Salböl beruhigt, zentriert und entspannt. Ausmisten und Wegwerfen erfordert viele Entscheidungen. Was gehört noch zu mir, was nicht mehr? **Florasole Holunder** hilft Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. **Sonnenperlen** schenken innere Ordnung, Zuversicht und Energie.

Termine 2022

Seminare vor Ort in Mattsee und online

Nuhrovia-Berater Teil 1 8.-10. April **Teil 2** 24./25. Sept. (online Teilnahme möglich)

Kommunikation mit Pflanzen Mattsee 7./8. Mai €270,- Infos Seite 10 (nicht online möglich)

NEU: Florasole Ausbildung 13.-15. Mai Mattsee €378- Infos Seite 1 (nur live, nicht online)

Florasole Ausbildung online 5 Abende Herbst 2022

Bachblüten 1+2 10./11. September **Teil 3** 22. Oktober Ramsau, Eichthal €100/Tag inkl. Verpflegung

NEU: Nuhrovia-Berater online 5 Abende

Donnerstags ab 5. Mai - 2. Juni - Infos Seite 1 & 10

Produktschulungen 2022 kostenlos:

Braunau, jew. Freitag 9.00-16.00 Uhr (auch online möglich) 29. April, 27. Mai, 1. Juli

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

Nuhrovia GmbH A - 5280 Braunau Kolpingplatz 3
Tel: +43 (0)7729 202 36 Fax: +43 (0)7729 202 36-4