



**Nr. 9 / OKTOBER 2015**

Mit dem Newsletter "Sternschnuppe" bieten Ihnen Katja Merki und das Cassiopea-Team wertvolle Inspirationen für ein erfülltes Leben. Nutzen Sie die vielen spannenden Informationen für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensfreude.



## 15 Jahre für Wohlbefinden und Gesundheit

Im Oktober feiert die Praxis CASSIOPEA ihren 15. Geburtstag - ein Grund zum Feiern.

In diesem Newsletter erwarten Sie ferner folgende Themen:

- Betrachtung zum Thema Veränderung
- Rezept für einen gesunden Start in den Tag

### **15 Jahre CASSIOPEA - Jubiläumsapéro am Samstag, 31.10.2015 10 - 13 Uhr**

Im Oktober 2000 legte Katja Merki zusammen mit ihrer damaligen Geschäftspartnerin den Grundstein für die heutige Praxis Cassiopea. Seit damals steht der Name CASSIOPEA in Winterthur für Wohlbefinden und Gesundheit.

Während den letzten 15 Jahren haben sich nicht nur das Team und die Räumlichkeiten stetig verändert. Auch das Angebot wurde laufend erweitert und verfeinert.

In der heutigen Zeit ist es nicht selbstverständlich, wenn man das 15 jährige Bestehen feiern kann. Zum einen verdanken wir das dem zunehmenden Interesse an der Naturheilkunde, aber vor allem unseren treuen Klienten, die uns immer

wieder ihr Vertrauen schenken und die wir auf ihrem Weg zu Wohlbefinden und Gesundheit unterstützen und begleiten dürfen.

Wir möchten nun unser Jubiläum zusammen feiern und laden deshalb alle Klienten, Freunde, Bekannte und Interessierte zu einem gemütlichen Apéro in unsere Praxis ein.

Kommen Sie vorbei...

- stossen Sie mit uns auf unser Jubiläum an
- geniessen Sie einen feinen Apéro
- versuchen Sie Ihr Glück bei unserem Würfespiel mit attraktiven Preisen
- erfahren Sie mehr über uns und unser breites Angebot

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.  
Das CASSIOPEA-Team



## Veränderung

Wir alle kennen das Gefühl von Unwohlsein, wenn zu viele oder grosse Veränderungen auf uns zukommen. Eine neue Arbeit, Umzug, Pubertät (ist nicht nur für die Pubertierenden schwierig 😊) Heirat Geburt, Wechseljahre, Tod, die Gesellschaft, die Jahreszeiten etc. Wenn man das Leben genauer betrachtet, bemerkt man, leben ist Veränderung. Auch unsere Zellen verändern sich stetig durch Auf- und Abbau. Wie wir mit Veränderungen umgehen hat mit unseren Erfahrungen zu tun. Unser Körper ist oft derjenige, der sich unterordnen muss, die Anspannungen, zu wenig Schlaf, mangelnde Bewegung, unausgewogene Ernährungsgewohnheiten und Stress etc. ertragen muss.

Wie wäre es, wenn wir unseren Körper bei all diesen Veränderungen unterstützen würden z.B. indem wir ihn mal fragen: „Was willst du heute?“

## Warmes Frühstück für einen gesunden Start in den Tag

Langsam beginnen die Tage kürzer und kühler zu werden - wir neigen zu Erkältungskrankheiten und haben häufig mit einem Energieabfall zu kämpfen: Genau die richtige Zeit um sich etwas genauer mit unserer Verdauung auseinander zu setzen. Der Magen wird in der Chinesischen Medizin mit einem Ofen verglichen. Damit dieser Ofen immer schön brennt und auch gut verbrennt, eignet sich gekochte und warme Nahrung vor allem im Herbst/Winter ausgezeichnet als Energielieferant.

Hier ein einfach zubereitetes Power Frühstück:

### Haferflockenmüesli mit Datteln

**Zutaten** (für 1 Person)

heisses Wasser – ca. 1 dl

Datteln, 2 Stück

Haferflocken, ca. 25 g

Apfel, 1

Zitronensaft wenig

Kakaopulver, 1 Prise

Honig oder Birnell 1 TL

Halbrahm oder Olivenöl, 1 EL

Mandeln oder Haselnüsse gerieben, 1 EL

Sie haben sicher auch schon mal erlebt, wie sich ihr Körper bei einem schönen Gespräch mit einem verständnisvollen Gesprächspartner entspannen kann. Wie gut es tun kann, sich draussen in der frischen Luft zu bewegen. Eine mitfühlende Umarmung, die die Sicht der Dinge relativiert. Wie ein wohlduftendes warmes Bad hilft, Anspannungen loszulassen. Wie eine Massage gestautes Gewebe wieder in Fluss bringt. Auch ätherische Öle sind eine grosse Hilfe aus der Natur für Körper, Geist und Seele. Reiben Sie einmal Ihre Füsse abends, mit einem Tropfen Lavendelöl (verdünnt in einem Trägeröl oder einer Creme) ein - Sie werden zur Ruhe kommen und wunderbar schlafen. Morgens ein Tropfen Zitronen- oder Orangenöl in die Hände verreiben und daran riechen - sie können schlichtweg nicht mehr schlecht gelaunt sein 😊. Ich wünsche Ihnen viel Spass im Umgang mit Veränderungen und höre gerne Ihre Erfahrungsberichte.

*Béatrice Hirt*

## **Vorbereitung**

Wasser aufkochen

Datteln entsteinen und fein schneiden

Apfel raffeln, im Winter Apfelstückli mit wenig Wasser kochen

## **Zubereitung**

Datteln und Haferflocken mit dem Wasser übergiessen. 10 min. quellen lassen

Den Apfel samt Schale zu den Haferflocken reiben, Zitronensaft, Kakao, Honig, Rahm und Mandeln darunterführen

## **Wirkung**

Erwärmend, baut Qi auf, stärkt die Mitte, tonisiert das Blut

Falls Sie unter hartnäckigen Verdauungsbeschwerden, oft müde und lustlos sind empfiehlt sich eine individuelle Ernährungsberatung.

*Sandra Dünki*



*Copyright © 2015 Cassiopea - Physikalische Therapien und Naturheilverfahren, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

MailChimp