



Newsletter Weihnachten 2021

Einmal werden wir noch wach...

Geht es Ihnen auch so, liebe(-r) (Vorname) (Name)?

In jedem Jahr plane ich auf's Neue die Adventszeit zu genießen, nicht im allgegenwärtigen Stress der Vorweihnachtszeit zu versinken und Weihnachten in Ruhe und Gelassenheit entgegenzublicken. Mich auf die Festzeit mit der Familie zu freuen.

Doch wie in jedem Jahr kam es auch jetzt wieder ganz anders. Die Wohnung noch nicht blitzblank, fehlende Weihnachtsgeschenke, noch kein geschmückter Weihnachtsbaum – einen Tag vor dem Fest.

Oh wie bewunderte ich den Patienten, der mir am Nikolaustag erzählte der geschmückte Weihnachtsbaum steht schon im Wohnzimmer. Das ist Tradition in seiner Familie. Bis zum 6. Januar hat man so ausgiebig Zeit das besondere Bäumchen zu bewundern und den Duft zu genießen. Das will ich auch!

Und dann ist wieder alles ganz anders. Berufliche Notwendigkeiten erfordern sofortiges Handeln – der Jahreswechsel naht, familiäre Befindlichkeiten erfordern ungeplante Aufmerksamkeiten, dunkle Tage bremsen den Tatendrang.

So – nun ist es soweit! Nein, Weihnachten muss nicht perfekt werden. Aufräumen geht auch im neuen Jahr. Das Weihnachtessen schmeckt auch ohne selbstgemachtes Eis als Dessert... Das Weihnachtsfest ist mein Fest!

Denken auch Sie nicht nur daran Anderen Freude zu bereiten, zu organisieren und zu planen. Die Familie, Ihre Freunde genießen die Zeit mit Ihnen!

Nutzen Sie diese letzten Stunden vor dem „Weihnachtsstress“. Gönnen Sie sich selbst, Ihrem Körper, Erholung. Schenken Sie sich Zeit zum Beispiel mit einem entspannenden Wannenbad. Spüren Sie Ruhe in sich einkehren. Dann sind Sie gut gerüstet für Fest und Feiertage!

Ihre Heike Eikemeier

Meine Themen heute:

- [Mein Rezept für ein veganes "Kleopatra-Bad"](#)
- [Last-Minute-Weihnachtsgeschenke](#)

Veganes Kleopatra-Bad

Sie erinnern sich an das Rezept des klassischen „Kleopatra-Bades“ zur Pflege der Haut besonders im Winter? Heute möchte ich Ihnen eine vegane Alternative vorstellen. Statt Milch verwende ich hierfür Haferdrink.

Aber der Reihe nach:

Ich empfehle Ihnen vor dem Wannenbad ein Peeling anzuwenden!

Die Haut von abgestorbenen Hautschuppen befreit und die Durchblutung angeregt. Was Sie dafür brauchen? Lediglich 1-2 Esslöffel Rohrzucker und



etwas Kokosöl. Mischen Sie beides, bis Sie eine streichbare Mase erhalten. Diese tragen Sie dann in vorsichtigen, kreisenden Bewegungen von den Füßen bis zur Schulter auf.

Inzwischen füllen Sie Ihre Badewanne mit angenehm warmen Wasser und fügen einen Liter Haferdrink und etwas Kokosöl hinzu. Möchten Sie zusätzlich aromatischen Duft, so nutzen Sie ein gutes Aromaöl und geben Sie einige Tropfen davon zum Badewasser. Wie wäre es zum Beispiel mit Orangenduft?

Nehmen Sie das Peeling mit einem feuchten Tuch von der Haut ab oder steigen Sie direkt mit Peeling in die Badewanne – das ist Ihren Vorlieben überlassen. Genießen Sie Ihr Bad, pflegen Sie Ihre Winterhaut, entspannen Sie Geist und Seele. Schöpfen Sie Kraft und stimmen Sie sich auf die Feiertage ein.

Sie möchten wissen wieso ich diese Zutaten wähle? Haferdrink: ist für mich Milchersatz. Hafer ist reich an Vitamin B und Kalium. Er spendet Feuchtigkeit und wirkt stabilisierend auf den Haut pH-Wert. Saponine reinigen schonend die Haut und Zink wirkt entzündlich und antibakteriell. Auch Biotin ist in Hafer enthalten. Haferdrink kann man natürlich auch Trinken, wie das der Name sagt. Und man kann Hafer auch als Müsli oder Porridge mit frischem Obst essen.

Rohrzucker: die Kristalle eignen sich hervorragend für ein natürliches Peeling.

Kökosöl: wird oft in der Kosmetikindustrie verwandt, es macht trockene Haut widerstandsfähiger und wirkt auch entzündungshemmend.

Sie haben eigene Rezepte und Ideen für entspannende Badezusätze? Gern dürfen Sie diese teilen. Enden Sie mir diese Rezepte zu und ich gebe Sie gern an interessierte Leser weiter!

Last-Minute-Weihnachtsgeschenke

Sie suchen noch Weihnachtsgeschenke? Vielleicht kam eine Bestellung nicht pünktlich zum Fest oder der gewünschte Artikel ist beim Händler vor Ort nicht vorrätig? In meiner Praxis finden Sie verschiedene Artikel, die Sie direkt erwerben und verschenken können:

WARMIES® – kuschelig warme Plüschie's für kalte Winterabende, schmerzende Bäuchlein oder einfach nur als Freund. WARMIES® sind kleine Wärmekissen in Plüschtier-Form mit einer Füllung aus Hirsekörnern und Kräutern wie Minze oder Lavendel. Diese werden einfach in der Mikrowelle erhitzt.

Es warten noch einige Kuschelfreunde darauf als Weihnachtsgeschenk Freude zu bereiten.

Exklusiv Sie als Newsletterempfänger erhalten auf alle vorrätigen WARMIES® einen Rabatt von 10% mit dem Code: **Wunschpunsch**.



Pflegeprodukte:
BASASAN Basenbad, Ohrkerzen oder Honig-Ingwer-Körperöl.



Und natürlich **Gutscheine** für Wellnessbehandlungen:
Ohrkerzenbehandlungen, Wärmepackungen und Wellnessmassagen, Bienenwachspackung und Honigmassagen, Stressbehandlungen, Reiki...

Sie möchten ein Last-Minute-Geschenk in der Praxis Theramedica erwerben?

Sehr gern. Bis morgen (**24.12.21 / 13 Uhr**) haben Sie dazu die Gelegenheit.

Ich öffne für Sie meine Praxis nach telefonischer Anmeldung unter der Mobilfunk-Nummer (0177) 7882685.

Hat Ihnen mein Newsletter gefallen?

Für weitere Informationen und Fragen,
Hinweise und Ratschläge erreichen Sie mich:

- unter der eMail-Adresse info@Praxis-Theramedica.de
- über SMS/What'sApp-Nachricht/telefonisch (0177) 7882685
- Festnetz Praxis Theramedica (03447) 835784
- oder persönlich
Praxis Theramedica, Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg
(Sprechzeit nur nach Vereinbarung).

Einen langen letzten Tag vor Weihnachten!

Herzliche Grüße aus Gerstenberg
Ihre Heilpraktikerin und Physiotherapeutin
Heike Eikemeier

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

Mobile Physiotherapie
Praxis Theramedica
Heike Eikemeier
Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg
info@Physiotherapie-Eikemeier.de



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie bereits mein Patient / Teilnehmer in einem meiner Kurse
waren oder Sie sich alternativ direkt für meinen Newsletter angemeldet haben.
Möchten Sie keine weiteren Informationen erhalten, dann können Sie sich über den folgenden

Link
[Abmelden](#)

