

## Klein & Fein



### Vitalität

*Mandeln, ein Steinobst, das mehr als eine vorweihnachtliche Backzutat ist!*

*Mandeln wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Laut Studien reichen schon 60 Gramm täglich aus, um uns vor Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einem hohen Cholesterinspiegel zu schützen. Ebenso wird in unserem Körper ein Enzym positiv beeinflusst, das für die Knochendichte verantwortlich ist. Und: Mandeln machen schlank und senken den Blutdruck.*

**Hildegard von Bingen empfiehlt die Mandel Salsa für Lebenskraft und Nerven:**

200 g Mandeln, 3 Knoblauchzehen, Saft von 3 Zitronen, 200 ml frisch bereitete Brühe, je ½ TL Salz und Pfeffer. Mandeln überbrühen, schälen und mit dem sehr fein gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Brühe und Gewürzen pürieren.

**Mandeln sind gesund:**

- ✓ Proteine
- ✓ Magnesium
- ✓ Calcium
- ✓ Das bekannte Antioxidans Vitamin E
- ✓ Vitamin B1 stärkt zudem die Nerven
- ✓ Vitamin B2 versorgt jede einzelne unserer Zellen mit Energie
- ✓ 54 Prozent Fett (die Fettsäurezusammensetzung ist für uns Menschen sehr verträglich ähnlich wie die Olive)

**Wussten Sie schon?**

*Mandeln verfügen über ähnlich viel oder mehr Proteine, Eisen, Calcium und Phosphor wie Fleisch. (sb)*



## Musik bahnt Wege!

*Das Projekt „Niños en Armonía/Creciendo en Armonía“ gibt Kindern aus dem zerrissenen, teils materiell und kulturell verarmten Argentinien eine ganz neue Perspektive. Armonía war von jeher der Name einer einst prachtvollen Hazienda, die heute von einer Gemeinschaft von Ordensfrauen geführt wird. Die deutsche Geigerin Ulrike Flemming hat 2003 ein beispielhaftes Projekt ins Leben gerufen: Durch hochqualifizierten Unterricht auf klassischen Musikinstrumenten und die gemeinsame Arbeit im Orchester ist ein begeistertes und begeisterndes Ensemble entstanden. Das gesamte Leben der Kinder und Ihrer Familien wird durch das Projekt nachhaltig verändert. Tragen Sie dazu bei, dass über 100 Kinder weiterhin viermal pro Woche unterrichtet und verköstigt werden können, um so dem Alltag aus Resignation, Gewalt und Drogen zu entkommen. (mw)*

**Niños en Armonía e.V.**  
[www.la-armonia.org](http://www.la-armonia.org)

**Spendenkonto:**  
Stadtsparkasse München  
DE19 7015 0000 1001 4217 16  
SSKMDEMM



## Termine

### Herzlich willkommen bei unseren Klösterl-Seminaren

Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn unter **089 543432 98** oder [seminare@kloesterl.de](mailto:seminare@kloesterl.de)  
Klösterl-Seminarzentrum, Waltherstraße 27 – RGB

Donnerstag, 17. November 2016, 19 Uhr

### Gongbad – Baden in Klängen, Einklang erleben

Die Klänge der Gongs, und anderer Natur-Klang-Instrumente, wie Didgeridoo, Klangschalen, Klangstäbe, Maultrommeln, Rasseln etc. begleiten Dich sanft auf Deiner Reise und wirken regenerativ und reinigend. Dauer: ca. 90 min.

Kursleiter: Wolfgang Scheibe  
Beitrag: 25,- €

Freitag, 25. November 2016, 9–18 Uhr

### Lebensfreude durch Transformation!

Wie gestalten wir unser Leben positiv? Wie gelingt es, alte Muster zu durchbrechen? Sie lernen in praktischer Arbeit wie Ihre Blockaden mit Quantenheilung umgewandelt und gelöst werden.

Referentin: Patricia Hangl und Erika Letterer  
Seminargebühr: 130 € (mit Frühbucherrabatt 100 €)  
Anmeldung über Patricia Hangl: 0 86 36 / 30 20 40 1 oder [info@naturheilpraxis-patricia-hangl.de](mailto:info@naturheilpraxis-patricia-hangl.de)

Mittwoch, 30. November 2016, 18–20 Uhr

### Afterwork Singpro®

Singpro® – das ist Stimmspaß für alle, auch ohne musikalische Vorkenntnisse. In geschütztem Raum locker und ohne Noten mit Sprache, Rhythmus und Tönen spielen.

Kursleiter: Helmut Mader  
Beitrag: € 18,-

Anmeldung und Info: bis 18.11.2016  
per Mail an [afterwork-singpro@arcor.de](mailto:afterwork-singpro@arcor.de)

## Hinter die Kulissen geschaut

Abfüllung der Klösterl-Weihnachtsgewürze

### Vorweihnachtlicher Tipp aus der Versand-Abteilung

Bitte denken Sie in der Vorweihnachtszeit an Ihre rechtzeitige Bestellung Ihrer Heilmittel. DHL ließ uns wissen, dass es im Monat Dezember zu Verzögerungen kommen kann. Bestellen Sie rechtzeitig für die Feiertage und die Zeit zwischen den Jahren, damit Sie gesund und entspannt ins neue Jahr kommen! (bzb)



Weitere Veranstaltungen im Internet unter:  
[www.kloesterl-apotheke.de/Veranstaltungen](http://www.kloesterl-apotheke.de/Veranstaltungen)

