KIWA
INSTITUT
NOORA I. GRÖGER

KIWA ZEITUNG

Sylvia Gröger
Lebachstrasse 58 A-5322 Hof b. Salzburg
Tel: 0043/6229/36798
Mail: kiwa.institut@aon.at
www.kiwa-institut.at

Hallo ihr Lieben,

2020 ist wohl nicht das Jahr, dass wir in sehr positiver Erinnerung behalten werden und dem wir viele Tränen hinterher weinen.
Aber trotz all der Schwierigkeiten, Verlust unserer äußeren Freiheit und vielen anderen Beschränkungen, habe ich/haben wir auch viel Positives erlebt.
Allen voran die Seminare, bei denen trotz Einschränkungen und viel Mehraufwand von beiden Seiten, uns viele die Treue gehalten haben und trotzdem gekommen sind.
Ich bin sehr stolz darauf, dass das was ich weitergeben darf für viele so wichtig war und ist, dass sie trotz all der Auflagen den Weg zu uns auf sich genommen haben.
Vielen Lieben Dank!
Auch die online-Seminare und Sitzungen waren toll. Danke für euere Mitarbeit!
Die Rückmeldungen über unsere Produkte waren sehr positiv und haben dem einen oder anderen über die Angst vor Corona geholfen und Sicherheit gegeben.
Den Lockdown haben wir genutzt um neue Seminare zu schreiben, Forschungen zu betreiben und noch mehr in die Tiefe zu gehen.
Wir bleiben am Ball!
Wir werden uns bemühen, auch 2021 unser Bestes zu geben um mit euch gemeinsam in ein gutes, erfolgreiches und lehrreiches „NEUES JAHR“ zu gehen.
Alles Liebe
Noora

DIE LEBER UND IHRE WIRTE

Da die Advent-und-Weihnachtszeit unsere Leber meist überbelastet, ist es sinnvoll, diesem Organ einmal mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Alkohol wie Glühwein und Punsch, Zucker in den Keksen und zu viel Fettsäuren im Weihnachtsbraten lassen unsere Leber vor Schreck erzittern. Viel Speicher-und-Abbauarbeit muss geleistet werden. Viren und Parasiten belasten die Leber zusätzlich. Allen voran der LEBEREGEL.
Anzeichen von Leberüberforderung sind

a. Müdigkeit und Leistungsminderung
b. Zunahme des Bauchumfangs mit Druckgefühl im Oberbauch
c. Rötungen der Handinnenseite

Die wichtigsten Leberwerte:

1. GOT-Wert: Dieser Wert ist ein wichtiger diagnostischer Wert. GOT ist die Abkürzung für GLUTAMAT-OXALACETAT-TRANSAMINASE. Dieses Enzym kommt vor allem in Zellen der Leber, im Herz und in der Skelettmuskulatur vor. Sterben Leberzellen ab, wird die GOT freigesetzt und gelangt ins Blut. Der GOT-Wert gehört zu Transaminasen, das sind Enzyme die Aminogruppen übertragen. Diese Enzyme sind in besonders großer Menge in der Leber vorhanden. Der Wert wird bestimmt, wenn es einen Verdacht auf eine Lebererkrankung gibt. Der GOT- Wert sollte bei Frauen unter 35, bei Männern unter 50 pro Liter Blut sein. Auch bei Verdacht auf Herzprobleme wird der GOT-Wert getestet. Man geht davon aus, dass alleine in Deutschland über 5 Mio. Menschen nicht wissen, dass ihr GOT-Wert zu hoch ist.
2. GPT-Wert ist die Abkürzung für GLUTAMAT-PYRUVAL-TRANSMINASE: Ein in der Leber gebildetes Enzym. Ist der Wert zu hoch, kommt es zu Leberproblemen, zu einer Leberzellzerstörung. Das Enzym wird bei einer Leberzellstörung ins Blut freigesetzt und kann da gemessen werden. Auch eine Gallenwegerkrankung kann zu überhöhten Werten führen. Der Wert sollte nicht höher als 35 bei Frauen und 50 bei Männern sein.
3. AP-Wert ist die Abkürzung für Alkalische Phosphatase. Die Konzentration im Blut ist erhöht bei Leber-und-Gallenerkrankungen und bei VITAMIN D-MANGEL. Manchmal auch bei Nierenschwäche. Wert 35/50
   Ist der Wert zu nieder, deutet das auf eine ausgeprägte Schilddrüsenunterfunktion und auf Blutarmut hin.
4. GGT-Wert ist die Abkürzung von Gamma GT ein Leberenzym. Eine erhöhte Konzentration im Blut deutet auf eine Virusbelastung der Leber (Eppstein Barr), sowie auf zu viel Alkoholkonsum hin. Der Wert sollte wiederum 35 und 50 nicht überschreiten.

Die Leber ist eine wichtige Schlüsselstelle im Stoffwechsel des Körpers. Wenn die oben angegebenen Werte überschritten werden, kann es zu weitreichenden Störungen kommen. Die Leber ist ein Speicherorgan und speichert Fettsäure und Gifte ein aber wenn davon zu viel im Blut zirkuliert, ist die Leber damit heillos überfordert.

Leberzellen überfetten und sterben ab. Die Leber vernarbt und kann ihre eigentliche Arbeit nicht mehr ausreichen durchführen.
Die gute Nachricht ist*:* „*Die Leber kann sich wieder selbst regenerieren“.***
Am besten geschieht dies über gesunde Ernährung und Nahrungsmittelergänzungen.
Omega-3 Fettsäuren, gesundes Eiweiß (wenig Säugetiereiweiß), Gemüse, viel Wasser und/oder Kräutertee, Kaffee (1-2 Tassen tgl., auch koffeinfrei), dunkle Schokolade (bei 70kg Körpergewicht ca. 40 Gramm pro Tag). Löst den Gefäßdruck im Bauch und entlastet die Leber. Bittergemüse wie Brokkoli, Endiviensalat, Karfiol etc. Fettarme Fische, wenig Fleisch, Huhn ist okay, aber nicht gegrillt. Auch Wasabi mit seinen antioxidativen Senfölen unterstützt die Leber
Nahrungsergänzungsmittel, wie Leberkraft, L-Gluthation, Vitamin E, Fettdepotkiller, Diabetik und Mariendistel unterstützen die Leber.
Auch regelmäßiges Entgiften mit Chlorella, Koriander und Schliebusch ist hilfreich.
Ein Leberwickel 2 x wöchentlich für 3 Wochen wirkt Wunder für die Leber.
Leberwickel: 10 Tropfen Mariendistel und 10 Tropfen Koriander in ca.50-Grad heißes Wasser geben. Ein Tuch damit tränken, auf die Leber legen, Handtuch darüber, Wärmflasche und Decke. 20 Minuten liegen bleiben. Abschließend entweder einen Mariendisteltee oder 10 Tropfen Mariendisteltinktur in Wasser, trinken.
DIE LEBER HAT ABER AUCH PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN UND AUFGABEN
Energiemangel, Frust und Ärger stehen in Zusammenhang mit der Leber. Eine alte Volksweisheit sagt: „dem ist etwas über die Leber gelaufen.“ Nach der alten TCM betitelt man die Leber als Sitz der Wanderseele HUN.
HUN gibt uns die Fähigkeit unser Leben zu planen, ihm eine Richtung zu geben. HUN hilft uns Lebensträume zu verwirklichen, fördert unsere Kreativität, hilft uns Ziele zu erreichen, Visionen wahr werden zu lassen. Eine Disharmonie in der Leber führt dazu, dass HUN nicht gut verwurzelt ist. Das wiederum kann zu einer richtungslosen und verwirrten Psyche führen. Die Leber wirkt sich durch Stress negativ auf die Psyche aus. Auch wenn wir uns nicht abgrenzen, Wut und Frust hinunterschlucken, kann es zu Leberstau kommen, der sich dann oft explosionsartig entlädt.
Die Leberdepression macht sich durch launisches Verhalten und Überreaktion bemerkbar.
Sich viele im „GRÜNEN“ zu bewegen, grüne Farben im Umfeld, helfen der Leber und damit auch der Psyche. Die Natur entspannt die Leber und das CHI kann wieder fließen.
Übermäßige Sportaktivitäten schaden der Leber.
Eine gesunde Balance in allen Bereichen des Lebens sind für die Leber von großer Bedeutung, damit sie ihre vielfältigen Aufgaben erfüllen kann.

SARS-CoV-2 (COVID-19)

Studien namhafter internationaler Wissenschaftler
Aus einer Studie in China geht hervor, dass 78% der Corona-infizierten männlich sind. Die weiblichen Hormone wie Progesteron dürften protektiv wirken, also Frauen vor der Infektion mit Covid-19 besser schützen.

Die Symptome der Erkrankten:

- 98% haben hohes Fieber
- gefolgt von Husten und Probleme mit der Atmung (76%)
- 44% klagen über extreme Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Glieder- und Gelenksschmerzen

Durch SARS-CoV-2 kann es in vielen Fällen offensichtlich auch zu neurologischen Manifestationen kommen:

- Chronische Müdigkeit
- Chronische Traurigkeit (ohne Grund)
- Psychosen
- Panikattacken
- Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme
- Angst und Unruhe
- Schlaganfall
- Verwirrtheit
- Lähmungserscheinungen
- Neurodegenrationen
- Symptome wie bei ALS, MS oder Parkinson
- Taubheitsgefühl
- Krämpfe, zittern, kribbeln und vibrieren
- Gehirnhautentzündung
- Trockene, brennende Augen
- Tinnitus
- Hautausschläge
- Bauch-, Brust- und Rückenschmerzen
- Fröstelgefühl und Nachtschweiß

SARS-CoV-2 kann auch zu Autoimmunerkrankungen führen.
Studien haben ergeben, dass eher jüngere Patienten zu neurologischen Erkrankungen neigen und in Folge dessen auch zu akuten Persönlichkeitsstörungen, zu akuten Psychosen und zu Verhaltensveränderungen.
Auffallend ist auch, dass die Symptome von Covid-19 ähnlich sind wie bei Borreliose => Immunreaktion auf Mikroben.

Eine Variante von SARS- CoV-2, die durch eine Mutation an Position 614 des Spike-Proteins gekennzeichnet ist, hat sich von Europa ausgehend innerhalb weniger Wochen weltweit ausgebreitet. Die Analysen zeigen, dass die Mutation „D614G“ die Infektiosität des Virus erhöht hat, jedoch weniger tödlich ist. Die Mutation führt zu einer Veränderung an der Oberfläche des Spike-Proteins, mit dem SARS-Cov-2 an dem ACE2-Rezeptor der Zellen bindet. Dadurch wird dem Virus offenbar das Eindringen in die Zelle erleichtert.
Wenn man das Coronavirus nicht konsequent behandelt, mindestens 6 bis 8 Wochen, bleiben die Menschen über längeren Zeitraum immer leicht kränklich.
Das Virus sitzt in der Nase und im Mund => gelangt über die Blutbahn in Lunge (Blutgerinnsel in Lunge/ Gehirn => wenn es Blut-Hirn-Schranke überquert befällt es das Nervensystem. Es ist aber nicht zwingend notwendig, dass das Virus zuerst im Hals-Rachenraum und in der Lunge sitzt; oft befällt es nur das Nervensystem.
Der PCR-Test, wenn er positiv ist, zeigt nicht unbedingt an, dass der „Positiv-getestete“ gefährlich ist für seine Mitmenschen. Studien haben gezeigt, dass trotz positivem Ergebnis kein lebendiger Virus zu erkennen war.
Eine andere Studie hat gezeigt, dass der Mund-Nasen-Schutz nicht unbedingt wirksam ist, denn 85 % der Corona-Erkrankten hat trotz „Maske“ Corona bekommen.
Studien haben auch gezeigt, dass das Virus auf dem Handy, Telefon, PC, usw. 3 bis 4 Tage überlebt.

<u>Die Infektion zeigt sich in drei Stadien:</u>
Stadium 1:
Die meisten Patienten haben keine oder geringe Symptome: Halsschmerzen, blockierte Nase, mildes Fieber
Stadium 2:
Wenn die Krankheit fortschreitet, bekommt der Patient einen trockenen Husten und die Temperatur steigt über 38,4 Grad an. Oft wird das Fortschreiten der Erkrankung verpasst, weil der Patient sich noch gut fühlt (keine Muskelschmerzen, keine Schlappheit). Unbedingt kleines Blutbild machen lassen und Ferritinwert anordnen. Leukozytenzahl und relative Lymphozytenzahl ist erniedrigt. (Bei einer normalen Grippe dagegen ist die Lymphozytenzahl erhöht)
Stadium 3:
Wenn die Erkrankung fortschreitet, geht der Ferritinwert hoch. Jetzt auch unbedingt ein Röntgenbild der Lunge machen lassen um frühzeitig Infiltrate erkennen zu können.

<u>Bei einer Infektion wird das Immunsystem aktiv:</u>
T-Zellen und B-Zellen:
Die T-Zellen sind in der Lage, das gesamte Immunsystem zu steuern. Sie interagieren direkt mit anderen Zellen oder verschicken zahlreiche Botenstoffe in das Immunsystem (sogenannte Zytokine). Auf diese Weise können sie andere Bestandteile der Immunabwehr, wie zum Beispiel die T-Zellen aktivieren.
Antikörper IgA, IgG, IgE und IgM:
Antikörper, auch bekannt als Immunglobuline, sind vom Immunsystem gebildete Eiweißmoleküle zur Bekämpfung von Krankheitserregern und anderen Fremdstoffen.
IgA zeigt an, dass es Infektionen der Atemwege gibt und Infektionen der Haut; IgG ist zu hoch, wenn es sich um Atemwegs- und Lungeninfektionen handelt und wenn es

Autoimmunkrankheiten gibt; IgM zeigt an, dass akute Virusinfektionen vorhanden sind; IgE ist zu hoch bei allergischen Erkrankungen und Parasitenbefall
Die Zahl der T-Zellen ist in der 2ten Woche am höchsten und sie bleiben ca. 100 Tage aktiv; IgA und IgM sind ab dem 5. Tag aktiv, verschwinden aber früh wieder.
Wenn man die Erkrankung durchgemacht hat ist man etwa 6 Monate immun gegenüber einer Neuerkrankung.

<u>Einfluss von Umweltbelastungen auf unser Immunsystem:</u>
Umweltgifte, Umweltbelastungen und Chlor im Trinkwasser sind Faktoren, die den Krankheitsverlauf vorantreiben und auch erschweren. Je mehr Umweltbelastungen der Mensch ausgesetzt ist, desto schneller und intensiver schreitet die Erkrankung voran. Auch die Belastung mit der 5G Technologie lässt die Menschen anfälliger für SARS-CoV-2 werden.

Unterstützungpräparate bei SARS-CoV-2

- Wenn der Ferritinwert erhöht ist, nach der Infektion, unbedingt mit Artemisinin und Ferrum phosphoricum C 200 behandeln. Beide Präparate bauen oxidiertes Eisen ab.
- Artemisinin ist laut Studien sehr wichtig für die Lungengesundheit.
- Helmkraut und Süßholzwurzel blockieren den ACE2 Rezeptor (Eintrittspforte des Virus).
- Zistrosetee (ca. 10-20 Tassen täglich) verhindert das Andocken des Virus an der Zelle.
- Süßholzwurzel und Propolis helfen das Virus zu eliminieren bzw. eine Vermehrung zu verhindern.
- Lakritze ist ein sehr aktives Mittel um SARS-Cov-2 zu verhindern (zB. Lakritzetinktur – 2 bis 3 Pipetten täglich)
- Ätherisches Öl der Zypresse ist sehr wichtig im Kampf gegen Viruserkrankungen, da es das Immunsystem stärkt
- Quercetin (Bestandteil der Zwiebel/ Brokkoli) treibt Zink in die Zellen. Zink ist unverzichtbar für ein intaktes Immunsystem
- Vitamin C verhindert das Anhaften des Virus
- Wenn Patient schlecht Luft bekommt kann man das Mittel gegen die Höhenkrankheit einnehmen, um die Lungenleistung zu verbessern: Acetazolamide (250 mg alle 2 Stunden)
- Hydroxychloroquin ist ein entzündungshemmender, immunmodulierender und antiviraler Wirkstoff aus der Gruppe der Malariamittel. Studien zufolge reduziert es die Todesrate bei Covid-19 um mindestens 50%. Speziell im Zusammenhang mit dem Präparat Azithromycin (Antibiotikum) kann man die Sterblichkeit bei schwer erkrankten Fällen um 70% reduzieren.
- Andographis und Vitamin C sind sehr effektiv um das Anhaften des Virus zu verhindern. Andographis ist eine fernöstliche Heilpflanze zur Behandlung zahlreicher Krankheiten, darunter auch Borreliose, Influenza & Co. Sie wirkt entzündungshemmend und antiviral.
- Calendula ist ein wichtiges Mittel nach einer Infektion
- Ätherisches Rosmarinöl wirkt unterstützend

- 8-Kräuter-Bitter sollte man immer dazu nehmen
- Kalium einnehmen 3 x täglich
- Vitamin D (10.000 Einheiten) in Kombination mit Vitamin K2
- Vitamin A
- Vitamin C
- Japanischer Knöterich ist reich an Resveratrol und Emodin, hat positive Eigenschaften auf die Blutgefäßfunktion und verhindert das Anheften an ACE2-Rezeptoren.
- Melatonin wirkt sich auch einen positiven Effekt auf Cov-2
- Chlordioxyd (CDL) arbeitet wie ein zweites Immunsystem – es unterstützt das eigene Immunsystem bei der Bekämpfung von Viren, Bakterien & co.
- Mit geschlossenem Mund summen => Stimme erzeugt NO (nasal oxide) – schützt vor Viren und Bakterien
- KEIN Aspirin oder Ibuprofen einnehmen!

Der Impfstoff (mRNA-1273) von Moderna (Bill Gates) ist ein mRNA-basierter Impfstoff, er wächst auf menschlicher DNA und enthält Kühlflüssigkeit wie im Auto damit er nicht friert. Die Lagerung im Kühlschrank erleichtert bei Zulassung deren Verteilung und die Verabreichung der Impfung. Moderna hat bis jetzt noch keinen Impfstoff auf den Markt gebracht.
Der zweite Pharmakonzern, der um die Zulassung des Impfstoffes kämpft ist BioNTech/ Pfizer. Dieses Unternehmen kann auf eine lange Geschichte in der Erforschung und Entwicklung von Impfstoffen zurückblicken. Aber auch dieser Impfstoff (BNT 162b2) basiert auf mRNA.
Auch Chinas Impfstoff der Firma Sinovac Biotech steht vor der Zulassung. Corona Vac ist ein Impfstoff mit inaktiviertem Virus.
Ein Problem, das aber auftreten könnte ist, dass es sich wie beim Grippeimpfstoff verhält, denn dieser ist nur zu 30% effektiv.

ON GUARD VON DOTERRA
Schützende Mischung

Innerlich: 1TR in 125ml Flüssigkeit oder als Mundspülung 1TR in ein Stamperl Wasser zum Gurgeln
Topisch: 2 TR in ein bisschen Trägeröl und damit die Fußsohlen massieren
Inhalation: je nach Diffuser-Größe ein paar TR => gegen Luftgetragene Keime, zur Reinigung der Luft

- Diese Ölmischung unterstützt natürlich und wirksam das Immunsystem
- Schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen
- Gegen saisonale Bedrohungen
- Zum Schutz gegen Elemente, die das Immunsystem schwächen können
- Gut für die Gesundheit von Zahn- und Zahnfleisc

VIBRATIONAL SYNASTRY, DER ERWEITERTE THERAPIEPLAN

Erst als der Mensch auf dem Planeten auftauchte, nahm er mit seinem sich stärker entwickelten Ego Einfluss auf die in sich selbst regulierenden kosmischen Zyklen von Pflanze und Tier. Für das Überleben eines Stammes wurde es deshalb immer wichtiger, die planetarischen Einflüsse zu verstehen. Von den Göttern geschenkt, wurden vor ca. 5000 Jahren zwei wichtige Erkenntnisse gewonnen und auch dokumentiert, dass Ursache und Wirkung sich bedingen.

Das sog. „frühere Himmels-Bagua“ wurde von den Chinesen als Ursache entwickelt und zeigt die graphische Zuordnung von Himmelsrichtungen zu den 8 Naturzuständen auf dem Planeten Erde. Diese sind: S=Heaven (Himmel), SW=Wind (Wind), W=Water (Wasser), NW=Mountain (Berge), N= Earth (Erde), NO=Thunder (Donner), O= Fire (Feuer), SO= Marsh (Sumpf).

Das sog. „Spätere Himmels-Bagua“ und seine Wirkungsweise vertauschte jedoch Richtungen nicht mit Zuständen, sondern mit Elementen und als Folge auch mit Menschen. So entstand nachfolgende Zuordnung: S=Feuer (mittlere Tochter), SW=Erde (Mutter), W=Metall (jüngste Tochter), NW=Metall (Vater), N=Wasser (mittlerer Sohn), NO=Erde (jüngster Sohn), O= Holz (ältester Sohn), SO=Holz (älteste Tochter). Diese wurden mit jeweils 3 Yaos (=Linie) dargestellt (Yin als durchbrochene Linie und Yang als durchgehende Linie) und werden zu “ Trigrammen“.
Im heutigen Verständnis deuten sie auf die Ursache eines Problems hin. Die Wirkung wird dann im „Späteren Himmels-Bagua“ erkennbar. Die Kombination dieser acht Trigramme untereinander ergibt rechnerisch 8x8 = 64 Kombinationen, die als 6 übereinanderstehende Linien dann zu Hexagrammen und als Vorhersagetechnik (warum) im sog. “Buch der Wandlungen“ ausführlich erklärt sind.

Um als weiteren Aspekt zum Raum als Richtungen (wo) auch die Zeit (wann) miteinzubeziehen, wurden im sog. „Date Selection“ die 28 Mondphasen mitberücksichtigt, um klimatische Wetterbeobachtungen exakter bestimmen zu können. In der „Vibrational Synastry“ Anwendung wird das eigene Geburtsdatum mit 12 persönlichen Themen, dem eigenen fünffachen Schwingungszustand, einer sinnvollen Handlung als einen der 12 Offiziere, der dreifachen Lautstärke und der dreißigfachen Wetterstimmung als Ausdruck der gerade herrschenden planetarischen Gefühlslage zu einem harmonischen Mehrklang kombiniert. Diese „Musik“ als siebenfach vereinte Schwingungsebene ist die tatsächliche Sprache des Universums und wird von ihm erhört und als persönliche Manifestation wunderbar erwidert.

DER NEUE TESTSATZ EMOTIONEN

Ein neuer Testsatz hilft uns, unsere primären Emotionen und die dahinterstehenden Ursachen besser zu verstehen und ein zu ordnen.
Der Testsatz präsentiert die primären Gefühle und Seinszustände. Es gibt eben viele Emotionen die uns belasten und einschränken.
Die zehn primären Zustände umfassen viele andere Gefühlen in verschiedener Intensität. Die zu den primären Gefühlen gehören verschiedene Untergruppen, die gehört und gesehen werden wollen.
Vorgangsweise: erstes primäres negatives Gefühlt austesten und ausgleichendes zweites Gefühl suchen. Z.B. Ärger ist die Hauptemotion, zweites ausgleichendes Gefühl suchen, z.B. Glück und Zufriedenheit auf Globuli zum Einnehmen übertragen. Unter-Emotionen suchen (z. B. destruktiv). Mit Biochemie, Geistige Beeinträchtigung, Ängste und Körperorientierte Psychotherapie bearbeiten. Da diese Emotionen aber auch über unsere Ahnen Einfluss auf uns nehmen können, ist auch die Ahnenarbeit und Epigenetik sehr gut.
Aber auch positive Emotionen können ein Problem sein. Oft haben wir das Gefühl z.B. Liebe nicht zu verdienen. Das positive Gefühl und die Unterenergie auf Globuli übertragen und einnehmen. Z.B. Liebe mit Unterenergie Verbundenheit zusammengeben. Hintergründe bearbeiten wie gehabt.

TESTSATZ IMPFSTOFFE INLKUSIVE TRÄGERMATERIAL

58 Test-Nosoden von 5-fach, 6-fach, 3-fach und 4-fach-Impfungen, sowie Einzelimpfungen.
Es gibt in diesem Testsatz

1. Azelluläre Impfstoffe. Diese Impfstoffe bestehen aus zellfreien Extrakten.
2. Impfstoffe mit adsorbierten Toxinen. Das sind Impfstoffe aus inaktiven Toxinen, deren Antigene und damit die immunisierende Wirkung erhalten bleiben, zum Beispiel bei der Tetanusimpfung das Tetanus-Toxoid.

ENTSPANNUNG UND REGENERATION

Damit wir gesund und entspannt durch die CORONA-Zeit kommen, nach der Weihnachtszeit unsere Batterien wieder aufladen, die Leber entlasten und lästige Pfunde loswerden, bieten wir online **Yogastunden** an.
Anna, eine ausgebildete und begeisterte Yogalehrerin unterrichtet ab Mittwoch den 13. Jänner wöchentlich 45 Minuten Hatha-Yoga
Preis: 10 er Block 100.—
Zeit: 19—19.45
BITTE UM ANMELDUNG
Außerdem bieten Georg, Sylvia und Noora, jeden 1. Dienstag im Monat, On-line - Treffen kostenlos an. Wir freuen uns, wenn wir dabei viele von euch treffen und es zu einem regen Austausch kommt.

Wir alle glauben an ein gutes Leben nach der „Pandemie“ ohne all seinen Einschränkungen. Unser Immunsystem wird sich auf den Corona-Virus einstellen, sowie auf tausende andere Viren und lernen sie zu integrieren.

GEEISTES SPEKULATIUS - SOUFFLÉ

6 Förmchen
Schwierigkeit: ✦✦✧
Zeit: 35 Min. (exkl. Gefrierzeit)

Zutaten

2 Eier
2 Dotter
70g Kristallzucker
10g Vanillezucker
Mark von 1 Vanilleschote
2 EL Spekulatiuslikör
300ml Obers
5 Spekulatiuskekse
Topping: Spekulatiuskekse

Zubereitung

Eier, Dotter, Zucker und Vanillezucker sowie das Mark der Vanilleschote im heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Topf in Eiswasser stellen und die Masse unter ständigem Rühren kalt schlagen, Likör hinzufügen. Obers steif schlagen, Spekulatius reiben, beides unterheben. Masse in sechs Förmchen füllen, mit Frischhaltefolie verschließen. Im Tiefkühlfach ca. 4 Std. gefrieren lassen. Etwa 30 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen, mit Keksen servieren.

WIR, DAS KIWA-TEAM WÜNSCHEN EUCH EINEN WUNDERSCHÖNEN; BESINNLICHEN, ANGSTFREIEN ADVENT, EIN SCHÖNES, FROHES WEIHNACHTSFEST UND VIEL GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE FÜR 2021.

Noora, Sylvia, Georg und Anna