



Jetzt tue ich was für mich!
**Natürliches Anti-Aging durch Sport
 und gesunde Ernährung.**

Mrs.Sporty
 Ihr persönlicher Sportclub

Mrs.Sporty Innenstadt
 Walkerdamm 17/
 Eingang Schülperbaum
 24103 Kiel
 Tel.: 0431-5355226

Mrs.Sporty Kiel-Wik
 Prinz-Heinrich-Straße 20/
 Famila Wik, 24106 Kiel
 Tel.: 0431-54449930
 www.mrssporty.de

Achtung! Zeitumstellung: Von Sommer- auf Infektzeit!

Erst goldener Herbst, dann graues Nieselwetter – und dazwischen liegen oft nur wenige Stunden. Eine echte Herausforderung für unser Immunsystem.

Nicht nur der plötzliche Klimawechsel, sondern auch die berufliche und private Anspannung zum Ende des Jahres bedeuten Stress, der erwiesenermaßen unsere Immunabwehr schwächt. Und die wird zudem häufig von unbekanntem Viren und Bakterien attackiert, die die Kinder wieder mal in Schule und Kindergarten aufgegeben haben. Schon wieder eine Auszeit nehmen? Meist nicht möglich – und schon wird aus der banalen Erkältung eine akute Bronchitis.

Bronchitis mit Umckaloabo®, dem südafrikanischen Wurzel-extrakt, bekämpfen. Das rein pflanzliche Medikament überzieht die Schleimhäute der Atemwege mit einem Schutzfilm, mobilisiert körpereigene Abwehrzellen, die Viren abtöten, hindert Bakterien an der Vermehrung und wirkt schleimlösend. Ein weiteres Plus: die gute Verträglichkeit.



**Infektbehandlung aus
 der Natur!***

Ganz natürlich kann man akute

Umckaloabo®

FÜR MICH NATÜRLICH BESSER

*Bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke, Nr. 644318 ■ www.umckaloabo.de

UMCKALOABO®, 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. **Wirkstoff:** Pelargonium sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiet:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **UMCKALOABO® 20 mg Filmtabletten.** Für Erwachsene und Heranwachsende über 12 Jahre. **Wirkstoff:** Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug, getrocknet. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung der akuten Bronchitis (Entzündung der Bronchien). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ISO-Arzneimittel – Eftingen.

Fitnessstuning mit Vitamin Q(uast)

Warum Sie Yoga machen sollten

Haben Sie sich schon immer gefragt, was es mit diesem Hype um Yoga auf sich hat? Warum wird von so vielen Seiten Yoga immer wieder empfohlen? Profisportler, Sänger, Schauspieler und Politiker machen es vor: Sie haben erkannt, was intensive Yogapraxis für das eigene Leben bringen kann. Für sie ist Yoga eine wichtige Quelle von Lebensenergie. Als Yogi oder Yogini (weibliche Form von Yogi) sind Sie heute kein Outsider mehr. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen versichern: Sie können durch Yoga Vitalität, Kreativität und Stresskompetenz steigern, körperlich und geistig leistungsfähiger werden, körperliche und seelische Spannungen lösen und an persönlicher Ausstrahlung gewinnen. Und wenn Ihnen das noch nicht ausreicht: „Yoga hilft einem, länger und besser Sex zu haben. Ich kann das schlecht erklären, aber gut vormachen“, so ein Zitat des britischen Rockmusikers Sting.



Yoga ist der Oberbegriff für verschiedene Techniken und Methoden. Sie haben die Auswahl: Bikram-, Ashtanga-, Power-, Anusara-, Iyenga-, Hatha-, Kundalini-Yoga ... Diese Vielfalt ist enorm und wächst stetig (eine Übersicht zu den geläufigsten Yoga-Richtungen können Sie sich hier herunterladen: www.vitalpotential.de/yogarichtungen). Der Herbst ist eine gute Zeit, um mit Yoga zu beginnen. Die Übungen regen Ihre Selbstheilungskräfte an und stärken Ihr Immunsystem für die nasskalte Jahreszeit. Ein Geschenk der besonderen Art ist Yogatraining mit einem persönlichen Coach – ein Geschenk für sich selbst oder einen geliebten Menschen. Stellen Sie sich die Überraschung an Weihnachten vor! Persönliches Training mit einem professionellen Coach hilft Ihnen, sofort oder innerhalb kurzer Zeit innere Freunde, tiefe Entspannung und körperliches Wohlbefinden zu erlangen. Yogacoaching bietet dafür einen Mix aus einfühlsamer Körperarbeit, mentalem Coaching durch Gespräche und Meditation und hilfreichen Informationen zu Ernährung und Lebensweise. Finden Sie den Gutschein für Personal Yoga Coaching in meiner Anzeige in dieser Ausgabe der KIELerLEBEN, und geben Sie sich die Zeit, um mit Herz und Seele zu testen, was Yoga für Ihr Leben bringen kann. Gemeinsam setzen wir Ihre verborgenen Potenziale und Energien frei.

Nicole Quast, Personal Fitness Coach,
 Tel.: (0178) 884 19 88, www.vitalpotential.de

