

Schönheitsbrief

RATGEBER AUS DER SCHÖNHEITSFARM GERTRAUD GRUBER

HERBST / WINTER 2022/23



Gesundes aus der Erde
Schmackhaftes Wurzel-Gericht
und Brot aus unserer Farm-Küche

**Schritt und Atem
verbinden üben**
Auf dem Weg zur
eigenen Mitte

Atempause!
So sorgen Sie für
innere Ruhe und Frieden

2022

Es gab auch Anlass zum Feiern

Auch wenn das Jahr mit dem Verlust unserer lieben Frau Gruber traurig begonnen hat, gab es 2022 auf der Schönheitsfarm auch etliche Ereignisse, die wir gefeiert haben. Dabei galt es immer, das Engagement unserer Mitarbeiter zu würdigen.

So konnten wir in diesem Jahr etliche runde und halbrunde Dienstjubiläen begehen. Wir sind dankbar für die lange Treue und freuen uns über die bisherige und künftige Zusammenarbeit mit (v.l.):



Christine Schwarz, Kosmetik: 25 Jahre | Anita Strillinger, Zimmer & Frühstück: 10 Jahre | Troy Brenner, Massage: 10 Jahre | Andrea Mayr-Füllgraf, Zimmer & Frühstück: 20 Jahre | Beate Otto, Massage: 20 Jahre | Susanna Baci, Zimmer & Frühstück: 10 Jahre | Lydia Diegner, Produktverwaltung: 10 Jahre | Astrid Eckerl, Kosmetik & Therapie: 25 Jahre*

*Dabei ist die Zeit, die Astrid Eckerl vor ihrer Selbständigkeit als Kosmetikerin und Fortbildung zur Heilpraktikerin als Praktikantin bei uns war, gar nicht eingerechnet. Sie ist seit ihren beruflichen Anfängen mit der Schönheitsfarm verbunden, wo sie heute die konzeptionelle Leitung inne hat. Danke, Astrid Eckerl!



Wir gratulieren den ersten Auszubildenden der Schönheitsfarm!

Anna-Sofie Schmid (links), Michelle Brumm (rechts) und Elida Ljaci (nicht auf dem Foto). Die drei jungen Frauen sind unsere erste Generation der klassischen dualen Ausbildung zur Kosmetikerin, welche im Sommer abgeschlossen wurde.

Besonders stolz sind wir auf unsere Anna-Sofie Schmid, die einen buchstäblich ausgezeichneten Abschluss gemacht hat. Sie ist Kammer Siegerin der Handwerkskammer Oberbayern und zweite Landessiegerin des Leistungswettbewerbes des deutschen Handwerks. Anna-Sofie Schmid und Michelle Brumm bleiben beide weiterhin als Kosmetikerinnen auf der Farm.



So euphorisch wir über unseren Nachwuchs sind, so wehmütig waren wir beim Abschied langjähriger treuer Kolleginnen und Kollegen, die in den Ruhestand gingen:

Wir danken Frau Waltraud Köpf, die 30 Jahre als Badefrau eine der guten ‚Geister‘ im Haus Gertraud war! Ob Bad oder Packung – jede Behandlung hat sie mit gleicher Liebe, Kompetenz und Freude durchgeführt. Für ihre fürsorgliche Art war sie bekannt und beliebt.

Ebenso unsere Frau Beate Otto (rechts), die 20 Jahre als hochgeschätzte Masseurin Verspannungen aller Art löste. Wir danken ihr für ihre „zupackende“ und stets verlässlich sorgsame Art. Außerdem hat sich auch Hansi Mesner (nicht im Bild) auf's Altenteil zurückgezogen. 19 Jahre lang war er als Hausmeister tätig und oft als Chauffeur von Frau Gruber im Einsatz. Dafür danken wir ihm ebenfalls sehr.



Liebe Freundin der Schönheitsfarm,

von Herzen möchten wir uns für Ihre Anteilnahme und die mitfühlenden Grüße bedanken, die wir nach der Gedenkbrief-Sonderausgabe zum Andenken an unsere Frau Gruber erhalten haben. Die außergewöhnlichen Talente und Fähigkeiten von Gertraud Gruber werden durch ihre Lehren und Aussprüche unvergessen bleiben. Ihre Verbundenheit und Wertschätzung bedeutet uns Mitarbeitern viel, die wir mit der Aufgabe betraut wurden, Frau Grubers Werk ganz(heitlich) in ihrem Sinne in die Zukunft zu führen.

Über die konzeptionellen Neuerungen bei unserer Basenwoche hatten wir Sie ja schon informiert. Nun haben wir und bereits einige unserer Damen, die seit Jahren immer wieder wegen der Basenwoche zu uns kommen, erste Erfahrungen gemacht. Sie haben beste Vergleichsmöglichkeiten und sind alle durchweg von der „neuen Base“ und ihrer vertiefenden, entsäuernden Wirkung begeistert. Ihr Feedback ist eingeflossen und wir haben noch einmal getüftelt und optimiert, so dass

wir jetzt eine noch intensivere Basenwoche anbieten können. Aber lesen Sie mehr dazu im Beitrag von Astrid Eckerl auf den Seiten 4 und 5.

Noch mehr Tipps für Ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen haben Jeannette Steinhofer, Katrin Thienel, Nicole Heidinger, Michael Fell und unsere hoch geschätzte Gastautorin Doris Zölls! Weil in so unstillen Zeiten unser aller Bedürfnis nach Halt und (inneren wie äußeren) Frieden groß ist, ist es wichtig, in Achtsamkeit bei sich zu bleiben, sich zu erden und zu verankern. Frau Gruber, die so manche Krisenzeiten überstehen musste, hätte uns vermutlich zur Balance gemahnt: „In sich ruhen, beweglich bleiben und nichts übertreiben.“

In diesem Sinne – bleiben Sie gesund und voller Zuversicht!
Mit herzlichsten Grüßen

Ihr Schönheitsfarm Gertraud Gruber Team



Das Neue an der BASENKUR

Seit Mai 2022 gibt es auf der Farm – sehr zur Freude vieler Gäste – wieder unsere bewährte und beliebte Basenkur. Wie schon berichtet, haben die Ernährungsexpertin Nicole Heidinger, Farm-Koch Michael Fell mit Unterstützung von Dr. Petra Blum und Astrid Eckerl als Leitung die Basenkur überarbeitet.

Dabei haben wir nicht nur viele der Neuerungen seitens F. X. Mayr einfließen lassen, sondern auch unsere eigenen Erkenntnisse. Dies vor allem in die Methoden. Obendrein gab es Neuentwicklungen bei unseren Produkten. Vor allem aber haben wir natürlich Bewährtes aus den Erfahrungen der letzten 20 Jahre in die Kur aufgenommen. Die meistgestellte Frage unserer Gäste, welche die „alte“ Basenkur kennen, ist die nach den Unterschieden. Sie möchten wissen: Was hat sich denn nun bei der neuen Basenkur geändert?

Astrid Eckerl, Leiterin Kosmetik und Therapie, hat für Sie zusammengefasst, auf was Sie sich nun freuen können:

KAUTRAINER

Es ist nichts Neues – alle wissen wir, dass wir gut kauen sollten. Aber – Hand auf's Herz – wer tut es wirklich? Die Wenigsten...

Deshalb haben wir mit unseren Buchweizen-Semmeln und den Hafer-Knäckebrot zwei bestens schmeckende Kautrainer entwickelt. Damit werden unsere Basendamen angehalten, das Kauen achtsam und sorgfältig zu üben. Es ist in der Tat sehr überraschend, welche positiven Effekte wir in der Woche damit erzielen. Lesen Sie selber in den unten stehenden Interviews, wie es unseren Gästen damit ging.

BASENPULVER

Ein eigen für uns zusammengestelltes Basenpulver unterstützt erfolgreich die Entsäuerung des Gewebes. Begleiterscheinungen, wie Muskelziehen und Kopfschmerzen haben sich wesentlich verringert.

ÖL ZIEHEN

Früh morgens bekommen Sie von unseren Zimmerfeen ein Öl auf Ihr Zimmer gestellt, mit dem Sie wirksam Toxine über die Mundschleimhaut ausleiten können.

BASENTEE

Er schmeckt köstlich und unterstützt optimal die Ausleitungsorgane. Auf Ihrem Zimmer steht außerdem eine Literflasche stilles Leonsteiner Wasser.

MARINE BALANCE FUSSBAD

Einmal in der Woche werden Sie von unseren Körpertherapeutinnen mit einem ausleitenden Fußbad verwöhnt. Unsere Fußsohle ist mit sehr vielen Schweißdrüsen versehen. Mit diesem speziellen Bad werden verstärkt Säuren über die Schweißdrüsen ausgeleitet. Außerdem aktivieren wir über die Fußreflexzonen alle Organe, vor allem jene die für eine gute Ausschwemmung von Säuren wichtig sind.

KÖRPERLYMPHDRAINAGE

Unser Lymphsystem ist sehr träge und auf Muskelarbeit angewiesen. Da wir uns oft zu wenig bewegen, staut die Lymphe gerne. Resultat sind angeschwollene Gliedmaßen und ein geschwächtes Immunsystem, da sich viele Immunzellen in der Lymphe befinden. Die Ganzkörperlymphdrainage ist eine sehr gute

Therapie, die diese träge Lymphe in Fluss bringt und damit das Ausschwemmen von Schlacken begünstigt.

MARINE BALANCE BEHANDLUNG

Mit der Holznoppenbürste werden Schlacken/Säuren aus den Faszien gelöst und diese anschließend mit der Marine Balance Körperpackung zur Ausleitung gebracht. Abschließend wird das Hautfunktionsöl aufgetragen. Angenehm, effektiv und hautpflegend.

EINFÜHRUNGSVORTRAG

Am Montag früh wird der Ablauf der Basenkur erklärt, damit alle Neuerungen optimal durchgeführt werden können.

BASENGESPRÄCH

Zum Ende der Woche erhalten Sie Rezepte und eine kleine Überraschungstüte.

Was neben der Neuerungen und Ergänzungen bleibt? Das ist Bewährtes, wie Bauchbehandlungen nach F. X. Mayr – das Herzstück jeder Mayr Behandlung. Das ist die Untersuchung, die täglichen Leberwickel, der Basensud, und freilich, dass Ihre Basenkur während der Kurwoche individuell auf Sie abgestimmt ist.



Für die Leiterin der Basenwoche, Astrid Eckerl (l.) gab es von den begeisterten Basendamen (v.l.) Anne-Lore Fuchs-Brauckhoff, Barbara Dohle, Birgit Darmstädter wertvolles Feedback.

Seit über sechs Monaten wird die „neue“ Basenkur nun sehr erfolgreich auf der Farm umgesetzt. Wir haben im Spätsommer nachgefragt, wie das neue Konzept bei unseren Gästinnen ankommt. Und was sie besonders schätzen?

Anne-Lore
Fuchs-Brauckhoff

"Nicht nur meine körperlichen Probleme wurden gezielt behandelt, mir wurden auch Zusammenhänge in meinem Körper erklärt und Behandlungsmethoden nahe gelegt. Ich fühlte mich angenommen und schwebte auf einer Wolke, getragen von Freundlichkeit und Wohlwollen. Die „Base“ wurde durch den Kautrainer erweitert, ein schnelles Essen ist so nicht mehr möglich."

Barbara
Dohle

„Ich komme seit 18 Jahren auf die Gruber-Farm und habe so gut wie immer die Basenkur gemacht. Dabei hat mir die alte Form der Basenkur immer sehr gut getan. Auch da wurde ich sehr gut betreut. Aber die neue, geänderte Form gefällt mir noch besser. Die Betreuung ist persönlicher und geht mehr in die Tiefe, was die Ernährung betrifft. Man bekommt auch einen „Kautrainer“, so dass das Kauen nicht mehr zu kurz kommt. Dazu das wertvolle Leinöl übers Müsli und das Basenpulver. Außerdem ist das Startpaket für Zuhause sehr hilfreich, da man ja noch ein wenig mit der „Base“ weitermachen sollte. Nach der Basenkur habe ich für viele Wochen sehr viel Energie!"

Birgit
Darmstädter

„Die Basenwoche war eine wunderbare Unterbrechung des Alltags für Körper, Geist und Seele. Die individuelle Betreuung von Beginn der Kur bis zur Verabschiedung spiegelt den ganzheitlichen Ansatz wider. Das hat mich sehr beeindruckt. Die Basenwoche ist ein rundes Konzept und sie gibt den professionellen Ansatz der Schönheitsfarm wieder. Ich freue mich darauf, im nächsten Jahr wieder in den Genuss zu kommen."

Sorgen Sie für innere Ruhe
und Frieden mit einer...

ATEMPAUSE!



In außergewöhnlichen Zeiten wie diesen, wenn sich unerwartete Veränderungen in scheinbar allen Bereichen des „normalen“ Lebens und auf beinahe allen Ebenen des menschlichen Seins zeigen und sie uns unsanft, aber auch mitunter notwendigerweise aus unserer Komfortzone heraus holen, geschieht es nicht selten, dass wir unmittelbar mit unseren tiefsten Ängsten und Seinsfragen konfrontiert werden. Unwillkürlich nehmen wir verschiedenste Veränderungen im Außen und im Innen wahr.

Ob wir wollen oder nicht, ob es uns gefällt oder nicht, wir sind jetzt aufgerufen Entscheidungen zu treffen, uns ganz neu einzustellen und auszurichten - und vielleicht sogar auch dazu, ganz neue Pfade zu betreten. Diesen Umbruch im Denken und Fühlen empfinden die meisten womöglich als Chaos und Kontrollverlust. Altes, Gewohntes und scheinbare Sicherheiten fallen weg. Und wenn nichts mehr so ist, wie es vorher einmal war, fühlen wir uns wie entwurzelt. Gerade dann

kommt der dringende Wunsch nach Halt und Orientierung hoch. Was kann ich tun, um mich wieder zu ordnen? Wie bekomme ich in stürmischen Zeiten wieder Boden unter die Füße? Erst einmal anzunehmen, was ist, zu „durchfühlen“, was uns Angst macht, bevor wir fähig sind, den nächsten, richtigen Schritt zu tun. Betrachten wir es buchstäblich: Gefühle – Also „ge(h)“ und „fühle“.

Es gilt: Zuerst im Chaos ankommen.

Sehen Sie: Jede gesunde Veränderung folgt einem natürlich vorgegebenen Verlauf. In diesem Kreislauf des Lebens greift ein Schritt in den anderen. Anstatt sich also kopflos auf die Suche nach einer vermeintlich rettenden Abkürzung zu machen und nach Lösungen zu suchen, sollten wir diesen inneren Sturm erst einmal richtig anschauen, ihn fühlen und wahrnehmen.

Wenn tiefgreifende Angst in uns aufsteigt, dann ist es angezeigt, das was uns Angst macht, anzuschauen - im übertragenen Sinne: „dem Tiger“ ins Maul zu schauen. Halten Sie an, halten Sie inne, und beobachten Sie, wie sich der Puls erhöht, wie sich der Brustkorb und der Magen zusammenziehen, ihre Nackenmuskulatur hart oder ihre Beine unruhig werden. Wenn sie dann beobachten, wie flach und kurzatmig Sie geworden sind, erinnern Sie sich: „Achten Sie auf Ihre Atmung. Einatmen – ausatmen. Mit dem Ausatmen lassen Sie alle Widerstände los. Sie werden sehen, wie Schweres auf einmal von Ihnen abfällt.“ Tiefes, langgezogenes, durch den Raum schwingendes „Aaaaauuuusatmen“! (Jenes mit den fünf A und fünf langen U). Oder: „Schnauben Sie wie ein Pferd“. Dabei holt man – so riet es Frau Gruber – tief durch die Nase Luft und bläst dann durch locker geschlossene Lippen aus, dass diese nur so flattern. Es ist ein geräuschvolles und bewusstes Ausatmen, mit dem man alle inneren Spannungen loszulassen kann.

Innere Spannungen lassen häufig Mund- und Kieferpartie verkrampfen. Unser innerstes Befinden kommt nicht selten durch eine verkrampfte Kiefermuskulatur und verspannte Lippen zum Ausdruck. Über das „Ventil Atmung“ lassen wir locker und diese innere Spannung und Enge auch unmittelbar los. Indem wir Kohlendioxid ausatmen, wird der Körper obendrein entsäuert. Beim Einatmen nehmen wir lebensnotwendigen Sauerstoff über

die Lungenbläschen ins Blut auf. Durch tiefe Atemzüge optimieren wir beides: Entsäuerung wie Sauerstoff-Versorgung. Dadurch fühlen wir uns (wie) befreit und erfrischt. Durch die Aktivierung der Atemmuskulatur entsteht außerdem das Gefühl von Stärke und Selbstbewusstsein.

Lassen Sie also ihre (Atem)Muskeln spielen, indem Sie Ihren Atem visualisieren: Ihr Atem beginnt tief unten im Bauch und breitet sich langsam über den ganzen Brustkorb bis unter die Achselhöhlen aus. Genießen Sie die Weite. Genießen Sie auch die Ausatmung bewusst, wenn alle Spannung den Körper wieder verlässt. Körper, Geist und Seele finden so wieder in eine harmonische Schwingung zurück – denn es ist der Atem, der die Drei verbindet. Sind sie in Balance, empfinden wir innere Ruhe und Frieden. Der Weg des Yoga hilft, Entscheidungen zu treffen und weiter zu gehen. Zu Zeiten von Frau Gruber waren die Yogastunden als Atemgymnastik in den Plänen eingetragen. Allein diese Wortwahl bezeichnete die Wichtigkeit des richtigen Atmens. Yoga ist Atmen lernen. Der Atem begleitet uns in allem was wir tun, und so gibt es viele Methoden, sich zu erden, sobald wir begonnen haben, wieder richtig zu atmen.

Der individuellen Musik der Seele Ausdruck zu verleihen, durch Tönen oder Summen, ist eine heilsame Atemübung aus dem Yoga. Sich eine Stimme geben! - Ist das nicht ein wunderbarer Gedanke?

Dazu atmen Sie tief durch die Nase ein und tönen dann den Ur-Laut OM (oder AUM), sprich Oooooooooommmmmmm. OM ist sehr kraftvoll und allumfassend wirksam. Folgen Sie jedoch immer Ihrer Intuition. Wenn Sie lieber einen anderen Laut zum Ausdruck bringen wollen – wundervoll! Ihr Ur-Laut kann auch ein Summen sein, ähnlich einer Biene. Sie werden merken, wie schnell sich die Nerven beruhigen. Dann ist der Geist auch wieder klar, und wir sind imstande, klare Gedanken zu fassen.

Erinnern Sie sich also an Ihre Atmung!

DIE BEWUSSTE ATMUNG JENSEITS JEDER TECHNIK

Der Atem ist der Schlüssel zur geistigen Ruhe und Klarheit. Diesen Schlüssel haben Sie immer dabei! Ebenen Sie geistige Stürme durch den bewussten Atem. Der Atem ist die Verbindung von Körper und Geist. Über den Atem kommen wir wieder in unserem Körper an und beruhigen geistige Überaktivität. In dieser Ruhe ist es uns auch möglich, dankbar auf das zu schauen, was wir jetzt in diesem Moment haben. Dankbar sein, sehen zu können, laufen zu können, umarmen zu können, dass wir ein Dach über dem Kopf haben, in einem warmen Bett liegen dürfen, etwas zu essen im Hause ist...

Über diese Dankbarkeit kommt Fülle in unser Leben! Wir erkennen, dass wir vertrauen dürfen, dass für uns gesorgt ist. Es ist uns dann möglich, aus dem vermeintlichen Mangel, aus einer Opferhaltung in die Schöpferkraft zu kommen. Mit den Möglichkeiten, die uns individuell gegeben sind, kreieren wir unser Leben jeden Tag neu.

Die Schönheitsfarm darf Ihnen, liebe Gästinnen, als Quelle dienen für Ihre Gesundheit als Frau. So ist es uns immer wieder eine Freude, zu erleben, wie sie schon nach einer Woche in ihre Mitte, in ihre Kraft zurückgekommen sind.

Ihre Jeannette Steinhofer

Auf dem Weg zur eigenen Mitte

SCHRITT UND ATEM VERBINDEN ÜBEN



Als Kind hatte ich ein Stehaufmännchen, das mich sehr faszinierte. Egal wie ich es hin und her warf, es schwang sich immer wieder in seine Mitte ein. Es erhob sich sogar, wenn ich es umwarf. Es hatte in sich eine Kugel, die es immer zurückführte. Wir Menschen haben ebenso eine Mitte, in die wir uns immer wieder einpendeln können. Doch alles, was wir Menschen können wollen, müssen wir einüben. Unsere Mitte liegt etwas drei Fingerbreit unter dem Nabel. Alle Kraft kommt aus ihr, ob wir balancieren, singen oder jemandem kraftvoll gegenüberstehen. Ein Seiltänzer oder ein Kampfkunst-Meister können nur aus dieser Mitte ihre Meisterschaft erlangen.

Aber auch wir, die keine solchen Künstler sind, brauchen im ganz „normalen“ Leben diese Kraft, denn unser Leben ist oft ein Seiltanz oder ein Kampf. Übungen können dazu beitragen, diese Mitte in uns auszubilden. Dazu ist es notwendig, als erstes diese Mitte in sich zu finden. Dafür ist das Atmen in den Beckenbereich hilfreich. Tief fließt der Atem unterhalb des Nabels. Bei jedem Einatmen hebt sich die Bauchdecke,

bei jedem Ausatmen senkt sie sich. Wenn wir die Hände darauf legen, können wir spüren, wie das von alleine geschieht. Diesen bewussten Atmen können und sollten wir immer und überall ausführen. Zu Beginn ist es jedoch einfacher, wenn wir uns dabei hinlegen, um das Gefühl für diese tiefe Atmung zu bekommen. Dann können wir lernen, ihn im Sitzen zu spüren und dann auch im Gehen.

Das Gehen ist dafür eine sehr wertvolle Übung, da es noch dazu das Gleichgewicht stärkt, das wir ganzheitlich brauchen, um im Leben bestehen zu können. Normalerweise laufen unsere Füße von „alleine“ und so beschäftigen wir uns während des Gehens mit allem Möglichen. Wollen wir jedoch unsere Kraft im Becken stärken, brauchen wir die gesamte Aufmerksamkeit auf das Gehen. Wir sollten dabei nie den Atem vergessen. Alle Aufmerksamkeit ist auf das Gehen gerichtet und wir verbinden den Atem mit dem Schritt. Schritt und Atem werden eins. Wenn wir auf etwas warten, können wir üben, sehr langsam zu gehen. Ein Schritt geschieht beim Einatmen und ein Schritt beim Ausatmen.

Das Gleichgewicht wird dabei besonders geschult, denn man hebt den einen Fuß auf, führt ihn nach vorne, setzt ihn mit der Ferse auf und rollt ihn ab, im gleichen Moment hebt sich der andere Fuß, wird nach vorne geführt und abgerollt. So ist immer nur ein Fuß aufgestellt. Im Alltag ist unser Gehen jedoch schneller, da können wir drei Schritte beim Einatmen ausführen und drei Schritte beim Ausatmen, je nachdem wie der Atemrhythmus es vorgibt. Üben wir uns darin, wird es nicht lange dauern bis wir den Schwerpunkt im Becken spüren und nicht nur das.

Diese Mitte gibt uns Kraft und Standvermögen, sodass wir sogar im menschlichen Miteinander ruhig und kraftvoll sind. Wir stehen in den Stürmen des Lebens fest verankert auf der Erde. Dabei sollten wir jedoch nicht vergessen: Was wir nicht üben, können wir nicht und wenn wir es nicht immer üben, verlieren wir es sogar wieder.



DIE AUTORIN

Doris Zöls studierte evangelische Theologie. Sie war 17 Jahre spirituelle Leiterin vom „Benediktushof – Zentrum für Mediation und Achtsamkeit“ in Holzkirchen bei Würzburg. Sie ist Zen-Meisterin der Zen-Linie „Leere Wolke“, ist im Beirat des Benediktushofes und Mitglied im Präsidium der „West-Östlichen-Weisheit – Willigis Jäger Stiftung“.

Bei allen Unwegbarkeiten **WIE SIE FUSS FASSEN KÖNNEN!**



Fußreflexzonenbehandlung:
„Unsere Füße sind wir selbst,
nur in Kleinformat“.

Nehmen Sie nun Ihren Fuß - also sozusagen sich selbst - in die Hände und massieren die Fußsohle, den Fußbrücken und jeden einzelnen Zeh mit liebevoller Aufmerksamkeit. Schön wäre es, wenn Sie sich (und ihren Füßen) täglich ein paar Minuten Zeit dafür schenken würden. Falls es zu unbequem ist, den eigenen Fuß zu fassen, können Sie ihn auch genüsslich über einen Tennisball rollen. Wenden Sie sich dabei Ihren Füßen mit einer inneren Haltung der Dankbarkeit zu und atmen Sie ganz entspannt. Schon fünf Minuten reichen aus, um später eine bessere Wahrnehmung beim Stehen zu haben. Wenn Sie beide Füße massiert haben, federn Sie noch für einen Augenblick auf beiden Ballen. Das bringt Ihnen die Elastizität für die vorher gedehnte Fußfaszie zurück. Das stete Hinführen unserer Aufmerksamkeit zu unseren Füßen, wird die Sensibilität dort verbessern und uns im guten Kontakt zu unseren Wurzeln sein lassen.

Mit diesem „neuen Fußgefühl“ machen Sie doch gleich mal einen kleinen Spaziergang. Falls es die Witterung im März vielleicht schon zulässt, gerne auch ein Stück barfuß. Gehen lässt uns unsere Erdverbindung gut erleben und hilft uns, innere Prozesse besser zu verarbeiten.

Es heißt: **„ZU FUSS GEHEN, DAMIT DIE SEELE SCHRITTHALTEN KANN“**. Aber nicht nur die seelische Verfassung wird gestärkt, auch unsere gesamte Körperstruktur wird von entspannten Füßen positiv beeinflusst.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Füße! Versuchen Sie dabei ganz präsent zu sein und sich zu spüren. Ich wünsche Ihnen nun, dass Sie in Kontakt mit Ihrem Körper und der Erde sind und Sie diesem Getragen-Sein immer mehr vertrauen. Der Boden unter Ihnen möge Ihnen ein Gefühl von Sicherheit für die nächsten Schritte geben. Lassen Sie es sich so gut gehen!

Ihre Katrin Thienel



Liebe Gästinnen,
ich möchte meinen Text mit einer Frage an Sie beginnen: **WIE GEHT ES IHNEN?**

Allein diese Frage hat schon viel mit Ihren Füßen zu tun, denn sie sind es, die es uns ermöglichen, überall hin zu **GEHEN**.

Wie geht es Ihren Füßen? Fühlen Sie sich gut geerdet und haben Sie das Gefühl von festem Boden unter Ihren Füßen? Stehen Sie sicher im Leben? Ist da ein guter Kontakt und ein Gefühl von Getragen-Sein durch die Erde unter Ihnen? Wir brauchen festen Boden unter unseren Füßen, um uns aufrichten und sicher durchs Leben gehen zu können. Wir benötigen also für unsere Orientierung etwas, womit wir in Beziehung gehen können, etwas, womit wir uns verbinden können:

DEN BODEN, UNSERE ERDE.

Es gibt viele Redewendungen, welche die Bedeutung und Verbindung unserer Füße zu unserem Leben deutlich machen. Wir sprechen vom „fest verwurzelt sein“, vom „Fuß fassen, an einem neuen Ort“, von „standfest“ sein oder auch davon „mit beiden Beinen im Leben zu stehen.“

Ganz sicher fallen Ihnen noch weitere Beispiele ein, welche die Bedeutung unserer Füße unterstreichen?!

Ereignisse in unserem Leben können uns aber auch ganz plötzlich den Boden unter den Füßen wegziehen. Dann verlieren wir den Halt und das Gleichgewicht und manchmal auch die Orientierung. In solchen Phasen braucht es viel Kraft und Geduld, um wieder auf die Füße zu kommen.

Es können aber auch unsere normalen Lebensgewohnheiten sein, die uns den Kontakt zur Erde verlieren lassen. Wenn wir zu viel denken, zu kopflastig sind, überwiegend sitzenden Tätigkeiten nachgehen und uns wenig bewegen, kann das unsere Füße „taub“ machen - gerade jetzt, wo unsere Füße über Monate in dick besohlenen Winterstiefeln und engen Schuhen stecken. Um sich zu erden, also die Verbindung zur Erde spüren zu können, möchte ich Sie nun dazu animieren, sich selbst und Ihren Füßen in liebevoller Aufmerksamkeit zu begegnen.

Schauen Sie sich zuerst Ihre Füße an und dann beginnen Sie, sie langsam im Sprunggelenk in alle möglichen Richtungen zu bewegen. Danach beugen und strecken Sie ganz bewusst die Zehen und vielleicht gelingt es Ihnen sogar, die Zehen gaaaaanz weit auseinander zu spreizen. Bedenken Sie dabei, ein Credo in der

ROSENWASSER

aus der Damaszener Rose



Im Winter dient Rosenwasser der Haut als Regulierungshilfe zwischen trockener Heizungsluft und Winterkälte.

Die Rose war und ist bis heute ein wichtiger Bestandteil der **GERTRAUD GRUBER KOSMETIK KULTUR** - sei es in Form des Wirkstoffes, als auch symbolisch in unserem Markenlogo. Die Rose - sie war die Lieblingsblume von Gertraud Gruber. Sie steht gemeinhin als Symbol der Liebe und der Schönheit.

Unser ROSENWASSER ERFRISCHUNGSSPRAY für Gesicht, Körper und Haare spendet Feuchtigkeit, erfrischt und umhüllt Sie mit

einem feinen, natürlichen Duft aus der Damaszener Rose. Er berührt die Seele, beruhigt den Geist und hat eine harmonisierende und belebende Wirkung auf alle Sinne.

Das ROSENWASSER ERFRISCHUNGSSPRAY ist eine feuchtigkeitsspendende Grundlage vor der täglichen Hautpflege sowie eine wunderbare Erfrischung während des Tages für Gesicht, Hals und Dekolleté oder auch den ganzen Körper. Der



natürliche Feuchtigkeitsspender, hergestellt aus Maiskernen, kann sich an das Keratin der Haut binden und so die Feuchtigkeit anziehen wie ein Magnet. Es ist gleichermaßen wirksam bei junger und reifer Haut, wie auch als Erfrischung im Sommer oder als Regulierungshilfe zwischen trockener Heizungsluft und feuchter Winterkälte.

Das Rosen-Hydrolat, oder auch Rosenwasser, wird aus Damaszener Rosen in Bio-Qualität gewonnen. Es stammt aus einem sozialen Projekt der Welthungerhilfe in Afghanistan. Das Projekt „Rosen statt Mohn“ wurde 2004 mit dem Ziel ins Leben gerufen, aus den Blüten ökologisch-nachhaltig angebaute Damaszener Rosen, Bio Rosenöl zu gewinnen. Dabei werden die zarten Rosenblüten in den frühen, kalten Morgenstunden gepflückt, da die feinen Blüten zu dieser Tageszeit den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen haben. Innerhalb kürzester Zeit werden die Blüten destilliert, um die hohe Qualität des daraus entstehenden Rosenöles, zu bewahren.

Wir finden die Geschichte „Rosen statt Mohn“, die hinter unserem Rosenwasser steht, einfach wunderbar! Und die Kraft der Rose buchstäblich wunder-voll.

Ihre Claudia Abraham

Der ultimative Kick aus Weizen,
Mais und Soja

PHYTO SERUM COLLAGEN



Pure Pflanzenkraft, durch welche die Haut mit Feuchtigkeit versorgt wird und sich glatter und in ihren Konturen gefestigt

Immer mehr Menschen wenden sich einer vegetarischen oder sogar veganen Ernährung zu. Das Bewusstsein für die Zusammenhänge von Tierhaltung, Umwelt-Natur und Gesundheit wächst zusehends. Unsere Sinne werden zunehmend geschärft dafür, in welchen Bereichen unnötig tierische Inhaltsstoffe zum Einsatz kommen.

Auch bei GERTRAUD GRUBER KOSMETIK ist langsam und sicher eine wohlüberlegte und zugleich innovative Umstellung sichtbar. Mit gutem Gefühl, noch mehr natürliche Wirksamkeit und Produktsicherheit genießen. Bestes Beispiel ist unser neues **PHYTO SERUM COLLAGEN**.

Anders als bei Produkten mit tierischem Collagen handelt es sich hier um einen Mix aus pflanzlichen Aminosäuren, die biotechno-

logisch aus Weizen, Mais und Soja hergestellt werden.

Der Effekt von echtem Collagen, jenem im menschlichen Körper und bei vielzelligen Tieren vorkommenden Strukturprotein, wird durch diese innovativ-pflanzliche Kombination imitiert, sodass sich die Haut auch hier glatter und in ihren Konturen gefestigt zeigt.

Dieser Mix legt sich zusammen mit Hyaluron, Wiesenschaumkraut und Squalan wie ein feuchtigkeitsspendender und feuchtigkeitsbewahrender Film luftig leicht auf die Haut und sorgt für ein angenehm entspanntes, erfrisches und geglättetes Aussehen. Mit dem Serum ist ihre Haut optimal vorbereitet für die Anforderungen des Alltags.

Tragen Sie das PHYTO SERUM COLLAGEN also morgens und abends pur oder auch in Komb-

ination mit Ihrer GERTRAUD GRUBER KOSMETIK Lieblingscreme auf. Lassen Sie diesen zusätzlichen Feuchtigkeitsschub ganz einfach kurz einziehen und tragen Sie dann Ihre GERTRAUD GRUBER KOSMETIK Pflege wie gewohnt darüber auf. Abends empfehlen wir das Serum am liebsten pur, um die optimale Balance und Eigenständigkeit ihrer Haut zu unterstützen und zu bewahren. Unser neues Serum ist für die feuchtigkeitsbedürftige Haut jeden Alters geeignet.

Probieren Sie es aus! Und berichten Sie uns davon. Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

Ihre Jeannette Steinhofer

Gesundes aus der Erde

GETREIDE UND WURZELN

Seit Jahrzehnten beschäftigt sich Ökotrophologin Nicole Heidinger mit dem Thema Brot. Ihre Brotbackkurse, die sich im Laufe der Jahre zu Workshops zum Thema "Gesunde Ernährung - Darm - Sauerteigbrot" entwickelt haben, bietet Nicole Heidinger auch bei uns in der Gertrud Gruber Schönheitsfarm an. Hier werden aus unseren Gästinnen in nur drei Stunden begeisterte Brotbäckerinnen.

Dass „unser tägliches Brot“ in den letzten Jahren so in Verruf geraten ist, kann Ernährungsexpertin Nicole Heidinger sogar verstehen. Da – wie überall – versucht wurde, dem Wunsch der Kunden nach kostengünstigen Produkten zu entsprechen, hat sich auch die Qualität von Brot rapide verschlechtert. Dabei würde hochwertiges Sauerteigbrot in Kombination mit Basenspendern, wie Salat, Gemüse und Obst die Gesundheit perfekt unterstützen. Voraussetzung sind natürlich die richtigen, reinen und biologisch angebauten Grundzutaten wie Roggen, Dinkel, Hafer, Kamut oder auch gerne glutenfreie Mehle, wie Reis, Buchweizen oder Hirse und insbesondere ein hochkonzentrierter Sauerteig. Diesen sogenannten Grundansatz – oder die „Mama“, wie ihn Kursteilnehmerinnen getauft haben – lernt man, aus einem Spezial-Back-Ferment herzustellen. Das Besondere an diesem Grundansatz ist, dass er leicht gelingt, vier Monate haltbar ist und nicht gepflegt werden muss. Der Grundansatz ist Mutter

all der verschiedenen Brote. Bei denen gilt es, je nach Rezept, nur noch die entsprechenden Mehle, geschrotetes Getreide und frisch gemörserte Gewürze hinzuzugeben, zu kneten und zu formen.

Zwei bis drei Brote bereitet Nicole Heidinger zum Probieren für jeden Kurs vor, drei weitere Sorten werden dann gemeinsam gebacken, zum Beispiel Dinkel-Chia-Brot, Roggen-Karottenbrot oder Dinkel-Wurzelbrot. Oft ist auch ein glutenfreies Sauerteigbrot dabei, das unter anderem aus Mais, Reis und Buchweizen besteht. Neben allen Rezepten (auch die, für pflanzliche Aufstriche), bekommen die Kursteilnehmer ein Gefäß für die Herstellung des Grundansatzes, ein Tütchen Sauerteiggranulat, ein kleines Glas fertige „Mama“, eine praktische Teigkarte und ein Thermometer überreicht. Damit können sie zu Hause sofort starten und das neu Gelernte in die Tat umsetzen.

Außerdem nimmt man auch die Erkenntnis aus dem Brotbackkurs mit, dass der Darm als das Zentrum der Gesundheit mit diesen Broten unterstützt wird.

„Damit der Darm gut arbeiten kann, muss er top gepflegt werden – durch entsprechende Nahrung. Eine gestörte Darmflora hat weitreichende negative Folgen“, weiß die Ökotrophologin. En passant erklärt sie im Kurs die Zusammenhänge: Dass in der Darmschleimhaut 80 Prozent unseres Immunsystems sitzen. Was das Mikrobiom ist, dass es im Gleichgewicht





Wurzelsuppe und Brot: Das echt "erdige" Gericht begeistert unseren Küchenchef Michael Fell und unsere Ökotröphologin Nicole Heiding.

ist, wenn die Darmbakterien ein gutes Milieu vorfinden. Zu häufig würde unser Lebensstil – von den Lebensmitteln, dem Essverhalten über Medikamente bis hin zu Stress und Ängsten – die Darmschleimhaut zerstören. Deshalb brauchen die Darmbakterien, die quasi eine Pflegecreme für die Darmschleimhaut produzieren, Unterstützung von löslichen Ballaststoffen, wie beispielsweise Beta Glukan, das in hohen Mengen in Hafer und Gerste vorkommt. Die unlöslichen Ballaststoffe aus Wurzeln, Samen, Nüssen und Früchten sorgen für die Peristaltik und somit dafür, dass alles in Darm seinen Gang geht.

Ein Brotbackkurs in der Schönheitsfarm lohnt nachhaltig. Wer es sich aber einmal ganz einfach machen möchte, der kann ab Frühjahr 2023 ein spezielles Gertraud Gruber Sauerteig-Brot als Fertig-Backmischung von der Schönheitsfarm bekommen. Aus der jahrelangen Erfahrung heraus und auf Nachfrage einiger Kursteilnehmerinnen hat Nicole

Heiding unter dem Namen „Puristo“ Sauerteigfertigbackmischungen entwickelt. Denen muss tatsächlich nur noch Wasser zugegeben werden. Das Ergebnis ist ein gesundes und ganz besonders bekömmliches Sauerteigbrot. Wirklich kinderleicht. In dieser Reihe hat Nicole Heiding speziell für die Gertraud Gruber Schönheitsfarm eine Fertigbackmischung für ein Bio-Sauerteig-Brot entwickelt, das formidabel schmeckt und eine basenüberschüssige Ernährung perfekt ergänzt. In der Packung mit dabei ist auch eine besondere, von Küchenchef Michael Fell entwickelte Gewürz- und Blüten-Mischung. Mit der kann man dann die Scheiben des selbstgebackenen Brotes – bestrichen z.B. mit Butter oder Quark – sowohl optisch als auch geschmacklich toppen. Köstlich und wunderschön – exklusiv für die Gästinnen und Freundinnen der Gertraud Gruber Schönheitsfarm.

Wurzelsuppe von der Erdartischocke, Petersilienwurzel und Kartoffeln mit Walnussschmelze und Liebstöckel

Liebstöckel-Stiele und (gewürfelter) Gemüse in Kokosfett farblos anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und weich köcheln lassen. Einige gedämpfte Stückchen der Erdartischocke und Petersilienwurzel zur Seite legen. Den Rest mit dem Stabmixer pürieren – so fein wie man es mag. Sojamilch und Kokosmilch hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Als Einlage empfiehlt Küchenchef Michael Fell die gedämpften Stückchen von Erdartischocke und Petersilienwurzel. Zum Schluss streuen wir gehackte und geröstete Walnüsse, die kurz in schäumender Butter durchgeschwenkt wurden, knusprige Brotkrumen vom Gertraud Gruber- oder einem anderen selbstgebackenem Sauerteig-Brot und frische Liebstöckelblätter-Streifen über die Suppe. Wer mag, kann dazu eine Scheibe Sauerteigbrot mit oder ohne Aufstrich (z.B. Quark mit Kräutern oder Frischkäse) genießen.

Ein Sauerteig-Brot aus Roggen, Hafer oder Ur-Dinkel, das anders als Brote aus Weizen und Hefe, einen niedrigen glykämischen Index aufweist, passt besonders gut zu unserer Wurzelsuppe. Sie stammt aus unserer Basenwoche-Küche und ist – abgesehen von dem biss-

chen Butter zum Schwenken der Walnüsse – rein pflanzlich. Die Wurzelsuppe ist insgesamt basen-überschüssig und hilft bei der Entgiftung und Entsäuerung. Überdies enthalten Erdartischocke und Petersilienwurzel reichlich vom Präbiotikum (=Futter der Darmbakterien) Inulin. Die Walnüsse liefern hochwertige Omega-3-Fettsäuren, so dass sich Suppe und Brot somit hervorragend in der Unterstützung des Darmes bzw. des Immunsystems ergänzen. In diesem Gericht vereinen sich Gesundheit und Kulinarik und unterstützen unser Bestreben nach Erdung ohne zu beschweren.

Zutaten für 4 Personen:

8-10 St. Kleingeschnittene Stiele vom Liebstöckel
 500 gr. Erdartischocke (Topinambur) geschält
 100 gr. Lauchzwiebeln
 350 gr. Petersilienwurzel geschält
 150 gr. Kartoffeln geschält
 1 Liter Gemüsefond
 2 EL Kokosfett
 Kokosmilch, Sojamilch, Salz, Pfeffer, Muskat

PARTNER-INSTITUTE VON

JUBILARE 2021

30 JAHRE

Elvira Senn
Kosmetikinstitut
 Rheinstraße 20, 77815 Bühl
 Tel. 07223 83808
 info@kosmetik-senn.de
 www.kosmetik-senn.de

Petra Ziemann
RELEXIA kosmetik & wellness
 Bahnhofstraße 20/1
 73547 Lorch-Waldhausen
 Tel. 07172 189933
 p.ziemann@me.com
 www.relaxia-wellness.de

Maria Wehner
Kosmetikpraxis
 Hauptstraße 41, 97199 Ochsenfurt
 Tel. 09331 7290
 kosma59@web.de
 www.kosmetikstudio-wehner.de

Larissa Säljemar
Kosmetikstudio Larissa Wagner
 Ketzerbach 18
 35037 Marburg
 Tel. 06421 6207333
 lara.wagner@t-online.de

40 JAHRE

Posthotel Achenkirch
Familie Reiter
 Obere Dorfstraße 382, AT - 6215 Achenkirch
 Tel. +43 5246 6522558
 www.posthotel.at

Krista Mach
 Stresemannstraße 15, 61462 Königstein
 Tel. 06174 23388

Gudrun Krix
Kosmetikstüble
 Jägerstraße 9, 73054 Eisingen
 Tel. 07161 813341

Christiane Hug
Kosmetikstudio
 Kirchgaßweg 19, 77815 Bühl
 Tel. 07223 4868
 www.ch-kosmetik.de

25 JAHRE

Rosita Schleiffer
Kosmetik im Reformhaus Lessing
 Marktstraße 45, 73230 Kirchheim
 Tel. 07021 481671
 rosita.schleiffer@web.de

Monika Wörle
Kosmetikinstitut
 Weltstraße 49, 81477 München
 Tel. 089 7556264
 monika-woerle@t-online.de
 www.fohlenhof.de

Christine Mayer
Kosmetik
 Inselweg 4, 83707 Bad Wiessee
 Tel. 08022 82278

10 JAHRE

Claudia Zeidler
Schönheitswerk
 Schleißheimer Straße 155
 80797 München
 Tel. 089 24404695
 info@schoenheitswerk.de
 www.schoenheitswerk.de

Kathrin Frütel
Kosmetikinstitut
 Hafnerstraße 29
 83607 Holzkirchen
 Tel. 08024 3734
 info@kosmetikinstitut-fruetel.de

Liane Schulz
Kosmetikstübchen am Stadtpark
 Parkstraße 8
 42853 Remscheid
 Tel. 02191 6911697
 mail@kosmetik-am-stadtpark.de

35 JAHRE

Karin Rosenbusch
Kosmetikstudio
 Dreschen 7
 95512 Neudrossenfeld
 Tel. 09221 66360

Barbara Wegmann
 Weidachstraße 11/1
 89233 Neu-Ulm/Holzschwang
 Tel. 07307 23492

20 JAHRE

Ariane Wagner
 Nachfolgerin von Brigitte Vogdt
Orlando Kosmetik
 Pfisterstraße 7, 80331 München
 Tel. 089 24210920
 Tel. 0171 4159828
 reservierung@orlando-kosmetik.de
 www.orlando-kosmetik.de

JUBILARE 2022

50 JAHRE

Christina Dörr
Kosmetikstudio
 Neutorstraße 8, 76646 Bruchsal
 Tel. 07251 9345661
 www.kosmetikstudio-doerr.de

30 Jahre

Dagmar Fässler
Kosmetikpraxis
 Feldstraße 7, CH - 8370 Sirmach
 Tel. +41 719666053
 www.dagmar-faessler.ch

Doris Bötsch
Kosmetik-Studio Doris
 Rathausstr. 5
 97631 Bad Königshofen
 Tel. 09761 6780

GERTRAUD GRUBER KOSMETIK

20 JAHRE

Monika Leimer
Kosmetik Praxis
Theresienstraße 15, 94032 Passau
Tel. 0851 31331
www.kosmetikleimer.de

Jutta Pakalski
Im Mohrfeld 59, 84184 Tiefenbach
Tel. 08709 2490

Karin Hauke
Kosmetik-Studio-Charmant
Gibitzenhofstr. 125, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 429293

Claudia Dittmann
Kosmetikinstitut und Visagistik
Händelstr. 26, 76185 Karlsruhe
Tel. 0721 550037
www.dittmann-kosmetik.de

Marion Arnoldi
Ganzheitliche Kosmetik
Prümtalstr. 2, 54595 Prüm
Tel. 06551 4711
www.Kosmetik-Arnoldi.de

25 JAHRE

Monika Uhl
Grube 21 1. Stock, 82377 Penzberg
Tel. 08856 7877
www.kosmetik-penzberg.de

SCHÖNHEITSFARM FOHLENHOF
Michaela Wernsdorfer
Schleifer Weg 4
94556 Neuschönau
Tel. 08552 97390
<http://www.fohlenhof.de>

Kerstin Fabry
Kosmetik & Mehr
Stiftsallee 93, 32425 Minden
Tel. 0571 45233
<http://fabry-kosmetik.de>

Barbara Wenninger
Kosmetikinstitut
Max-Abelshäuser-Straße 8
85653 Aying
Tel. 08095 871503
www.kosmetik-wenninger.de

Belinda Wenzelmann
BW-cosmetics
Wilhelmstraße 27
57627 Hachenburg
Tel. 02662 9477100
info@wenzelmann-cosmetics.de
www.wenzelmann-cosmetics.de

Susanne Stempel
Meisenburg Straße 39, 45133 Essen
Tel. 0201 80055358
naturkosmetik-stempel@web.de

Birgit Porr
Scharlachbergstraße 4
55411 Bingen
Tel. 06721 44897
www.kosmetikstudio-porr.de

Barbara Strauß-Baumgartner
Berghalde 2a, 83714 Miesbach
Tel. 0176 16061966

Kosmetik am See im
Hotel Maier zum Kirschner
Elke Schwarz
Seestraße 23
83700 Rottach-Egern
Tel. 0173 2718534

G. Diermeier und C. Neumann
Diermeier und Neumann GbR
Osterhofener Straße 4
93055 Regensburg
Tel. 0941 78039596
www.kosmetik-und-fuss.de

Heike Wassmuth
Kosmetik Elisabeth
Bleichstraße 10, 44787 Bochum
Tel. 0234 16325

10 Jahre

Barbara Mundorff
Wellness Vital – Institut für
Ganzheitskosmetik, 2. Filiale
Bienensteingasse 12
A-3250 Wieselburg
Tel. 0043 7416 20002
www.wellnessvital.at

Annette Wailersbacher
estetica Annette
Birkenstraße 4 a
91578 Leutershausen
Tel. 09823 9242525
www.estetica-annette.de

Silvia Pucher und Jenny Schmitt
Natürlich schönes Haar GmbH
Max-Braun-Straße 4
97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391 504155
www.natuerlich-schoenes-haar.com

Karin Murr
Kosmetikstudio
Bocksdornstr. 23
80935 München
Tel.: 089 3512993

IMPRESSUM: Herausgeber: Schönheitsfarm Gertraud Gruber GmbH · Berta-Morena-Weg 1 · 83700 Rottach-Egern
Telefon +49 8022 274-0 · Fax +49 8022 274-51 · info@schoenheitsfarm-gruber.de · www.schoenheitsfarm-gruber.de
Redaktionelle Leitung: Alexandra Korimorth, Gmund am Tegernsee, alexandra@korimorth.de · **Grafik:** Matthias Erhardt,
Rottach-Egern · **Fotos:** Shutterstock: Seite 1, 8, 9, 10, 11 · Martin Bolle: Seite 6 · Matthias Erhardt: Seite 2, 3, 5, 12, 13
Herstellung: Kriechbaumer Druck GmbH & Co.KG, München · Die Adressdaten wurden aus eigener Datenquelle entnommen.



GANZ SCHÖN NATÜRLICH



Schenken Sie Ihrer Haut ein pralles und strahlendes Aussehen und versorgen Sie sie mit nachhaltig anhaltender Feuchtigkeit. Das pflanzliche Collagen, gewonnen aus Mais-, Soja- und Weizenproteinen, stärkt die Hautbarriere, schützt die Haut vor dem Austrocknen und verleiht ein

gepflegtes, geschmeidiges Hautgefühl. Die Kombination aus lang-, mittel- und kurz-kettiger Hyaluronsäure unterstützt zusätzlich eine frische Ausstrahlung und stärkt das Feuchtigkeitsdepot der Haut. Wiesenschaumkrautöl umhüllt die Haut, ohne okklusiv zu wirken.

Das Resultat: eine gestärkte, gut durchfeuchtete Haut, die den Anforderungen des Alltags gewachsen ist.

Spüren Sie das seidige, glatte Hautgefühl, das das PHYTO SERUM COLLAGEN hinterlässt und lassen Sie sich von seiner Pflegewirkung überzeugen.

Ihr/e Gertraud Gruber Fachkosmetiker/in

GERTRAUD GRUBER KOSMETIK GmbH & Co. KG
Südliche Hauptstraße 37, D-83700 Rottach-Egern
Tel. +49 (0) 8022 27 98-27 | info@gruber-kosmetik.de
www.gertraud-gruber.de
www.gg-naturell.de

Schönheitsfarm GERTRAUD GRUBER GmbH
Berta-Morena-Weg 1, D-83700 Rottach-Egern
Tel. +49 (0) 8022 274-0 | Fax +49 (0) 8022 274-51
info@schoenheitsfarm-gruber.de
www.schoenheitsfarm-gruber.de



facebook.com/GertraudGruberKosmetikKultur
instagram.com/gertraudgruber_kosmetik
youtube.com/GertraudGruberTV
pinterest.de/gertraudgruberkosmetik



GERTRAUD
GRUBER

KOSMETIK KULTUR