



**Physiotherapie Schrotter**

Praxis für ganzheitliche Physiotherapie

**PT Annemarie Schrotter**

Alexander Silveri Straße 12

A – 8605 Parschlug

Tel.: 0664 / 112 84 61

@mail: [physio.schrotter@hiway.at](mailto:physio.schrotter@hiway.at)

[www.physiotherapieschrotter.at](http://www.physiotherapieschrotter.at)

---

## Newsletter Februar 2023

***Um einander zu VERSTEHEN, brauchen die Menschen nur wenige Worte. Viele Worte brauchen sie nur, um sich nicht zu verstehen.***

*Indianisches Sprichwort*

### **Wie Beziehung funktioniert**

Miteinander reden und sich vom Gegenüber angenommen fühlen. Ein gutes Miteinander klappt, wenn wir uns auf Augenhöhe begegnen, getragen von Respekt, Interesse und Offenheit. Dann findet tatsächlich Begegnung statt. Es geht um die Bereitschaft, in der Verschiedenheit nach genügend Gemeinsamkeit zu suchen. Fehlt diese Bereitschaft, beginnen Machtkämpfe. Du sagst „ja“ und meinst „nein“, du spürst Neid und **statt miteinander, beginnen wir übereinander zu reden**. Um dem anderen gut zuhören zu können, ist es entscheidend, ob du dir selbst gut zuhören kannst. Denn du kannst nur dann empathisch sein, wenn du dir selbst gegenüber empathisch bist. Mache dir einmal bewusst, wie du Beziehung gelernt hast. Kinder erleben, wie ihre Eltern mit ihnen, untereinander, mit Verwandten und Freunden Beziehung leben. Lernt ein Kind, dass es so, wie es ist, gut ist, auch dann, wenn es Dinge tut, die nicht gutgeheißen werden, erhält es eine gesunde Basis. Fehlt diese Basis, greifen Glaubenssätze, wie z.B. „ich bin nur gut, wenn ich mich nach allen ausrichte, oder wenn ich alles perfekt mache.“ Mit derartigen Sätzen tief verinnerlicht wird es schwierig, ein Miteinander auf Augenhöhe zu erleben.

Daher ist es wichtig, zu erkennen, wie du mit dir selbst redest. Der innere Dialog bestimmt den äußeren Dialog.

**Es geht um deine Haltung dir selbst und dem anderen gegenüber.  
Bleib wertschätzend und achtsam in deiner Wortwahl!**

### **Sonnenmoor – Gurgelwasser**

**Die schnelle Hilfe für den Hals, bewährt seit 50 Jahren!**

Das Gurgelwasser von Sonnenmoor bietet Schutz, Regeneration und ein gutes Gefühl für Hals und Rachen. Die einzigartige Kombination aus 100% natürlichen Kräutern unterstützt den gesamten Mund- und Rachenraum und die Mundschleimhäute. Dies ist besonders wichtig bei kalter Witterung, Klimaanlagen und Zugluft.

So wirkt das Gurgelwasser:

- Beruhigt Hals und Rachen
- Tut der Stimme gut
- Pflegt und festigt das Zahnfleisch
- Verbessert die Mundflora
- Stärkt die Mundschleimhaut
- Vorbeugend in der Erkältungszeit

### **Verkaufs- und Beratungsnachmittag**

Ich möchte ab diesem Jahr neben Oster- und Weihnachtsverkauf auch monatliche Verkaufszeiten anbieten. Dabei geht es um Produktberatung, vor allem der Sonnenmoorprodukte und der ätherischen Öle. Diese Naturprodukte sind sehr hochwertig und können bei richtiger Anwendung zu einer deutlichen Gesundheitsverbesserung und zu mehr Wohlbefinden beitragen. Durch gezielte Beratung kann besser herausgefunden werden, welches Produkt gerade zur aktuellen Gesundheitssituation am besten passt.

Februar: 17.00 bis 19.00 Uhr, passend zum Start der Fastenzeit

April: 05.04.2023 Osterausstellung

### **Tagesworkshop zum Thema Entschlacken – Entgiften- Loslassen** **25.02.2023**

**Von 9.00 bis 16.00 Uhr (siehe genaue Ausschreibung)**

### **Impulse zum täglichen TUN und SEIN**

Ich starte in den nächsten Wochen mit einem Probelauf und einer Kennenlernversion. Die Idee ist, dass es 1 x wöchentlich ein kleines Video zu verschiedenen Themen gibt: Übungen, Meditation, Wissensvermittlung. Wenn dir das gefällt und du es auch aktiv nutzen möchtest, gibt es ein Abo-System, aus dem du jederzeit auch wieder aussteigen kannst. Genaueres folgt dann nach dem Probemonat. Ich freue mich auf diesem Weg unkompliziert und einfach Inspirationen für die Gesundheit für Körper – Geist und Seele weitergeben zu können.

### **Bewegung für Körper – Geist und Seele**

**Ab 16. März 2023 jeweils Donnerstags von 18.00 bis 19.30**

**Im Turnsaal Pogier (siehe genaue Ausschreibung)**

Nähere Infos zu den Kursen findest du entweder auf der Homepage oder in der WhatsApp-Gruppe (gib Bescheid, wenn du hinzugefügt werden möchtest, dient nur der Information, es gibt dort keinen Gruppenaustausch)

*Ich wünsche einen schönen Fasching!*

*Alles Liebe*

*Annemarie*