



SONNEN
APOTHEKE

Schaufenster



AHA* ist gut, HAHA ist besser!

Mag. pharm. Marianne Freudenschuß

H wie Humor: Fröhliches Lachen bringt das Immunsystem so richtig in Schwung! Lachen spült frische Luft in die Lunge, auf die wir in Covid-Zeiten besonders achten müssen! Lachen versorgt das Gehirn mit einer Extraportion Sauerstoff und baut Stresshormone ab. Und das Schönste? Lachen ist völlig kostenlos und gänzlich nebenwirkungsfrei. Aber Achtung: Lachen könnte ansteckend wirken ;-)!

A wie Abtanzen: Mach' dein Wohnzimmer zum Dancefloor! Tanzen hält fit, stärkt die Muskeln und das Bindegewebe, Herz, Kreislauf und Knochen. Ein leidenschaftlicher Salsa, ein feuriger Cha-Cha-Cha, ein theatralischer Tango machen gute Laune, fördern Konzentration, Koordination und Kreativität. Und wie ein richtiges Workout stimuliert Tanzen auch die Abwehrkräfte.

H wie Harmonie: Der Stress kann gerne draußen bleiben! Zuhause ist es einfach am schönsten, vor allem, wenn man sich Zeit für Gemütlichkeit, Entspannung und Genuss gönnt. Es wird früher dunkel – was soll's?! Unser Apotheken-Tipp: Ätherische Öle verwandeln die eigenen vier Wände in einen Duftgarten nach Wunsch.

A wie Aktivität im Freien: Immer in Flow bleiben und das Virus austricksen! Sport und regelmäßige Bewegung sind wichtig für die Gesundheit und das Immunsystem und weil man im Freien weitgehend sicher vor Viren aller Art ist, verlegt man das Training am besten in die Natur. Erlaubt ist, was Spaß macht: Spaziergehen, Laufen, Walken, Radfahren, Kraxeln, Hüpfen, Schaukeln ... usw.

*Wir wünschen dir viele großartige HAHA-Momente!
Bis bald, in deiner Sonnen Apotheke!*

*Die AHA-Formel: Abstand halten, Hygiene, Alltagsmaske (Mund-Nasenschutz)

Schaufenster

18.09.2020 um 09:30 bis 12:30 Uhr, 09.10. & 23.10.2020 um 09:30 bis 12:30

Gesundheitsberatung mit Eva Nevinova, MSc

Schwerpunkte: Ernährung, Bewegung, Mindset

- Mehr körperliches Wohlbefinden im Alltag
- Stress und Ballast reduzieren
- Gesund und schlank werden & bleiben
- Darmsanierung

Kosten: € 45/30 Minuten

18. & 25.09.2020, jeweils von 08:00 bis 09:00 Uhr
Und laufend bis Ende Oktober

Stretch und Rückenfit im Sonnengarten mit Eva Nevinova, MSc

- Verspannungen lösen
- Unspezifische Rückenschmerzen lindern
- Leistung der Muskulatur verbessern

12 €
pro Stunde



02.10.2020, um 10:00 bis 11:00 Uhr, 09.10.2020, um 19:00 Uhr

Vortrag: Darmsanierung mit Eva Nevinova, MSc

Das erwartet einem beim Vortrag: eine Anleitung, wie man den Darm in 30 Tagen wieder ins Gleichgewicht bringt, aufbauende Gesundheitsmittel zur Unterstützung, eine professionelle, einfache Anleitung für mehr Wohlbefinden und Energie im Alltag.

Der Vortrag
ist gratis!

+++ Neu bei uns +++ Neu bei uns +++ Neu bei uns +++

Stärkende BETTER FOR ME Produkte



+++ Neu bei uns +++ Neu bei uns +++ Neu bei uns +++



**SONNEN
APOTHEKE**

Pötzleinsdorfer Straße 13,
1180 Wien, Tel: +43 1 4794241,
sonnenapotheke.co.at