

Schönheitsbrief

RATGEBER AUS DER SCHÖNHEITSFARM GERTRAUD GRUBER

Berührende Hände

**HANDwerkliche Tipps aus
Kosmetik, Therapie und Kulinarik**

**Heilströmen:
So funktioniert Jin Shin Jyutsu**

Abschluss der F. X. MayrPrevent® Therapie

Wir gratulieren Astrid Eckerl zur erfolgreichen Ausbildung zur F. X. MayrPrevent® Therapeutin. Dafür durchlief sie einen sechswöchigen Kurs im Geburtshaus von F. X. Mayr (1875 -1965), der das bekannte Therapiekonzept zur Darmsanierung und Regeneration entwickelte. Mit der Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Josef Angerer Schule und der jetzigen Zusatzausbildung sind die Weichen gestellt, die Entsäuerungswoche mit der Unterstützung von Michael Fell und Nicole Heidinger noch spezifischer nach den neuesten Erkenntnissen des F. X. Mayr-Konzeptes auf der Farm durchzuführen.



Herzliche Glückwünsche zur Geburt

Was für eine Freude! Am 10. Oktober 2023 erblickte die kleine Liselotte, Tochter von unserer Mitarbeiterin Luisa Kunze-Fechner, in Bad Wiessee das Licht der Welt. Alle Kolleginnen und Kollegen der Schönheitsfarm gratulieren der jungen Mama ganz herzlich und freuen sich über den Farm-Nachwuchs.

Herzlich Willkommen, Matthias Keff

Seit 1. Juli 2023 verstärkt Matthias Keff als Geschäftsführer die GERTRAUD GRUBER KOSMETIK GmbH & Co. KG mit insgesamt ca. 40 Mitarbeitenden.

Matthias Keff ist Betriebswirt und erlangte seine 30-jährige Berufserfahrung in führenden globalen Unternehmen im Bereich der Biotechnologie, Pharmazie und Kosmetik. Seit Mitte 2023 ist er für die Gertraud Kosmetik GmbH & Co KG am Tegernsee als Geschäftsführer tätig.

Zu Gertraud Gruber nach Rottach-Egern an den Tegernsee zu wechseln, fiel dem 57-jährigen Münchner sehr leicht: „Überzeugt haben mich vor allem die Markenphilosophie und die Herangehensweise, wie man Hautpflege gestaltet“, erklärt er mit Blick auf den ganzheitlichen Ansatz im Hause GERTRAUD GRUBER. Tief beeindruckt ihn vor allem, dass diese Philosophie weit über die bekannten Konzepte anderer Institutsmarken hinausgeht und eindrucksvoll konsequent in allen Bereichen so lebendig gelebt wird. Mit Passion widmet er sich seinen neuen Aufgaben und freut sich auch über die enge Zusammenarbeit mit der Schönheitsfarm GERTRAUD GRUBER. Die ganzheitliche Philosophie zeigt sich laut Matthias Keff auch im guten Miteinander der großartigen



Mitarbeiter:innen, in der Arbeit in der dem Gemeinwohl verpflichteten Gertraud und Josef Gruber Stiftung wie auch in der Zusammenarbeit mit den Instituts-Kund:innen, die ihrerseits mit Leib und Seele hinter der Marke und dem großartigen Konzept von Gertraud Gruber stünden. „Es ist einfach sinnstiftend hier zu arbeiten“, resümiert Matthias Keff sein (nunmehr fast) erstes Jahr bei GERTRAUD GRUBER.



Liebe Freundin der Schönheitsfarm,

Hände, Hand-Werk, Hand in Hand arbeiten... Die Hände spielen in unserem täglichen Leben und auch in unserem Sprachgebrauch eine wichtige Rolle - zu Recht, wie wir finden! Die menschliche Hand ist ein Geniestreich der Evolution. An den Fingerspitzen sind wir ausgestattet mit 150 Rezeptoren pro Quadratzentimeter. In unseren Händen verarbeiten vier verschiedene, hochentwickelte Zelltypen die mechanischen Reize: Bei feinen Berührungen reagieren die sogenannten „Meissner Körperchen“, Vibrationen nehmen die „Vater-Pacini-Körperchen“ wahr, die „Merkel-Zellen“ reagieren auf Druck und die „Ruffini-Körperchen“ melden Hautdehnungen an das Gehirn. Mit unseren Händen können wir greifen und be-greifen. Wir nutzen unsere Hände zum Schreiben, Blinde zum Lesen. Auf der Schönheitsfarm vor allem zum professionellen Be-handeln in der Kosmetik und Therapie.

In der Farmküche werden die Hände ständig eingesetzt, z.B. wenn Kulinarik-Chef Michael Fell die feinsten und obendrein ebenmäßigen Gnocchi für die Gästinnen der Schönheitsfarm mit flinken geübten Fingern, eigenhändig formt.

Wussten Sie, dass unsere Hände lernfähig sind? Hände - so neueste Forschungsergebnisse - haben ein Gedächtnis, die Dinge und Menschen wiedererkennen, die sie einmal berührt haben, auch wenn sich der Kopf nicht mehr daran erinnert.

Wir vermögen mit unseren Händen etwas Einzigartiges. Wir transportieren Gefühle: berühren, streicheln, massieren, heilen. Wie? Das erklären in dieser Ausgabe unsere Experten Genoveva Koynova, Mareen Poschizki und Wolfgang Barth. Astrid Eckerl erinnert daran, dass Frau Gruber immer sagte, dass die „Hände die Verlängerung des Herzens“ seien. Wie sie zu dieser Erkenntnis kam, die quasi die Essenz von Gertraud Grubers ganzheitlichen Philosophie ausmacht, auf der ihre Behandlungsmethoden basiert, lesen Sie auf Seite 7.

Das das Wunderwerk „Hand“ und alles, was sie vermag, immer noch nicht restlos erforscht und erklärt ist, das kann der erfahren, der sich auf den mit Tipps zum Ausprobieren angereicherten Beitrag über das „Heilströmen“, auch Jin Shin Jyutsu genannt, unserer schon von Frau Gruber hochgeschätzten Gastautorin Sandra Bialecki einlässt. Spüren und begreifen Sie die Energie in Ihren Händen!

Viele berührende Momente in den nächsten Monaten, wünscht Ihnen herzlichst,

Ihr Gertraud Gruber Schönheitsfarm Team

JIN SHIN JYUTSU: DIE KUNST DES HEILSTRÖMENS

Seit Menschengedenken und durch alle Kulturen weiß man um die Heilkraft der Hände. Und in allen Kulturen und durch alle Zeiten wurde diese Heilkraft auch genutzt – sei es durch das liebevolle Hand-Auflegen einer Mutter auf ein schmerzendes Baby-Bäuchlein oder ramponiertes Kinderknie, eine tröstende Umarmung und Schulterklopfen in Krisenzeiten oder die kühlende Hand auf einer fiebrigen Stirn. Aus diesem archaischen Wissen um die Kraft unserer Hände wurden die unterschiedlichsten Therapie-Methoden entwickelt. Dazu zählen die Osteopathie, Chiropraktik, Massagen, Akupressur, ebenso wie Reiki oder Jin Shin Jyutsu – die japanische Kunst des Heilströmens, die Gertraud Gruber so sehr geschätzt hat und deren Methodik sie auch immer wieder in ihren eigenen Vorträgen in der Schönheitsfarm vorgestellt hat. Wir konnten Jin Shin Jyutsu-Lehrerin Sandra Bialecki für diesen Gastbeitrag gewinnen, mit dem Sie die Kunst des Heilströmens erklärt. Sie sind herzlich eingeladen, Jin Shin Jyutsu auszuprobieren!

Sehr verehrte Freundinnen von Gertraud Gruber
und ihrer Schönheitsfarm,

durch simples Handauflegen können wir unsere Lebensenergie wieder in Fluss bringen – auch und gerade, wenn Sie sich gestresst, angespannt oder matt fühlen. Mit dem Wissen um die scheinbar magischen Kraftfelder in Ihren Handtellern können Sie sofort und jederzeit die von Jiro Murai (1886 – 1960) in Japan entwickelte Heilkunst des Jin Shin Jyutsu für sich selbst nutzen. Nebenstehend finden Sie eine kleine Jin Shin Jyutsu-Übung für innere Ruhe und Harmonie: Probieren Sie sie aus! (Wie Sie wollen, gleich zum Einstieg in das Heilströmen oder nach dem Lesen dieses Artikels.)

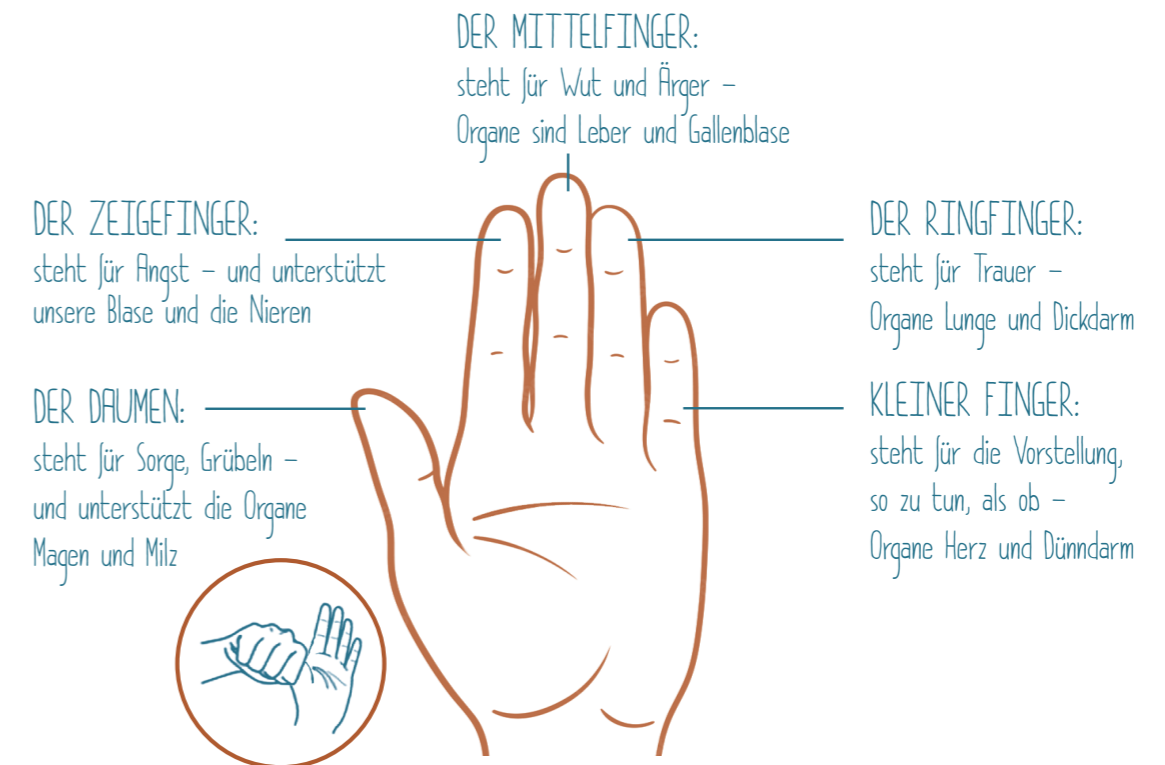
Jin Shin Jyutsu liegt eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper zugrunde, die Jiro Murai vereinfacht und für uns verständlich hinterlassen hat: Auf jeder Körperseite definierte er 26 Kraftpunkte, die in direkter Verbindung mit unseren Energiebahnen (sehr ähnlich dem Meridiansystem) stehen. Sie durchdringen fünf Ebenen unseres Körpers, zirkulieren durch Hautschichten, Blutkreislauf, Muskeln, bis hin zu den Knochen, unserem Skelett. Diese

besonderen Kraftpunkte heißen im Japanischen „Ki-Ten“. Sie sind praktisch nicht zu verfehlen und mit absichtsloser Hingabe und Konzentration präzise spürbar. Fühlen Sie selbst!

Stellen Sie sich diese Punkte, die die Jiro Murai-Schülerin Mary Burmeisters bezeichnenderweise „Sicherheitsenergieschlösser“ nannte, als Schleusen an ihrer Körpervorder- und Rückseite vor, die Ihnen einen optimalen Zugriff auf Ihre Energiebahnen gewähren. Durch sanftes Berühren einzelner Punkte bzw. bewusstes Berühren bestimmter Körperbereiche in Abfolge können sich Stagnationen rasch lösen. Wir geraten wieder ins Gleichgewicht, nehmen uns und unser Umfeld wieder bewusster wahr. Unsere Seele wohnt in diesem Körper, durch den Lebensenergie zirkulieren darf. Unser Lebensstil beeinträchtigt dieses feine System täglich auf subtile Weise.

Äußere Umstände, lange To-do-Listen und ungewohnte Herausforderungen des Lebens bringen uns immer öfter aus dem inneren Gleichgewicht. Hält dieser Zustand über längere Zeit an, sind auch unsere Organe betroffen und zeigen dies: Appetitlosigkeit bzw. Heißhunger (Magen), Verdauungsstörung (Dünn- bzw. Dickdarm), Blasenentzündung, Nierenschmerzen, Gallenkolik usw. können die Folge sein. Derlei körperliche Reaktionen finden selbst im Volksmund ihren Ausdruck: Wenn uns etwa eine Laus über die Leber läuft, uns etwas an die Nieren oder sehr zu Herzen geht. Verstehen wir uns als Wesen mit körperlich, geistigen und seelischen Anteilen, dann finden wir im Handauflegen vielleicht eine Unterstützung, um diese Persönlichkeitsanteile wieder in Einklang zu bringen: Der Appetit reguliert sich, wir schlafen besser, fühlen uns vital und nehmen mit Schwung unsere Aufgaben und neue Projekte an.

Haptik spielt im Alltag eine große Rolle, ohne dass es uns ständig bewusst ist: Wie fühlt sich etwa beim Kleiderkauf der Stoff, die Oberfläche und Struktur eines Materials oder die Teigkonsistenz beim Backen an? In solchen Momenten ist der Tastsinn besonders sensibilisiert. Auch sind wir sehr achtsam, wenn wir Freunde umarmen, jemandem tröstend auf die Schulter klopfen – oder denken Sie an Ihre Behutsamkeit, wenn Sie freudig ein Baby berühren, es mit ihren Händen in den Arm nehmen – das verdanken Sie Ihrem zarten Fingerspitzengefühl!



Nehmen Sie bitte genau diese Behutsamkeit auch für sich selbst in Anspruch! – Sie steht Ihnen jederzeit unmittelbar zur Verfügung. Denn: Der Körper generiert in den Händen die meiste Energie – die höchste Dichte an Rezeptoren findet sich an unseren Fingerkuppen. Lassen Sie sich also vom Zauber des Tastsinns leiten – und Sie werden staunen, wie wohl Sie sich dabei fühlen. Über die Finger selbst lassen sich übrigens auch alle Energiepunkte erreichen: zu jedem Finger gehören bestimmte Organ-Energien, über die Sie nicht nur die entsprechenden Organe, sondern sämtliche Bereiche des Körpers, die mit der jeweiligen Organenergie versorgt werden, erreichen können – beispielsweise auch spontan im Alltag, wenn Sie aufgeregt sind und Angst haben, wenn Sie sich ärgern, oder Sorgen machen, trauern oder ihre Vorstellungskraft aktivieren müssen. Die oben abgebildete Illustration zeigt Ihnen, welchen Finger Sie in welchem Fall einfach nur mit den Fingern

der anderen Hand sanft und locker umschließen sollten. Die Strömdauer sollte mindestens drei Minuten pro Finger betragen.

Einst galt der Händedruck als „Visitenkarte“ des Menschen: Wir kennen das Gefühl eines warmen, wohlwollenden oder auch unsicheren Händeschüttelns bei zwischenmenschlichen Begegnungen. Nun, mit dem Wissen um die uns allen geschenkte Möglichkeit der tiefen Wahrnehmung über unsere Hände, verstehen wir auch besser, was uns eine Berührung über die Befindlichkeit unseres Gegenübers oder uns selbst erzählen kann.

Viel Freude beim Ausprobieren und inspirierende Grüße,
Sandra Bialecki

Jin Shin Jyutsu-Übung für innere Ruhe und Harmonie (Selbstliebe)

Nehmen Sie sich bewusst fünf Minuten Zeit, um sich liebevoll selbst in den Arm zu nehmen. Wie das geht? Ganz einfach: Kreuzen Sie Ihre Arme vor dem Brustbereich und legen die Fingerspitzen mittig an die Schulterblätter (Energiepunkt 26), während die Daumen am Schlüsselbein ruhen. Durch ein nach innen gerichtetes Lauschen atmen sie entspannt weiter – gerne mit geschlossenen Augen – hören dabei Ihren ureigensten Klang, spüren Ihrem Rhythmus und Puls nach, und ein beruhigendes Gefühl der inneren Ruhe und Harmonie stellt sich ein.

Die Autorin

Sandra Bialecki hatte das große Glück, Jin Shin Jyutsu bei Jiro Murais letztlebenden, demütigen Schüler Haruki Kato in Tokio zu erlernen. Beim Unterricht von 2007 bis 2014 erzählte Haruki Kato viel über seinen Meister Jiro Murai und teilte seiner Erinnerungen mit der Therapeutin aus Oberbayern, die das bis heute mit großer Freude und Dankbarkeit erfüllt. Insgesamt begleitet die Kunst des Heilströmens Sandra Bialecki seit über zwanzig Jahren. Täglich startet sie mit einem kleinem Selbsthilfeprogramm in den Tag, um kraftvoll und positiv für alle Aufgaben gestimmt zu sein. Seit Jiro Murais Schülerin Mary Burmeister diese Heilkunst in den Westen und u.a. ab den 1970er Jahren nach Deutschland brachte, sind viele Praktikerinnen und Praktiker weltweit tätig. So auch Sandra Bialecki, der auch Gertraud Gruber ihr Vertrauen schenkte.





„UNSERE HÄNDE SIND DIE VERLÄNGERUNG DES HERZENS“ – GERTRAUD GRUBER

Manche Gäste der Schönheitsfarm oder auch neue Kolleginnen zeigen sich manchmal überrascht, dass in Zeiten der apparativen Kosmetik, in denen die Haut vielfach mit Nadeln, Dermabrasion oder Fruchtsäuren bearbeitet wird, bei uns nach wie vor und ausschließlich die Behandlung mit den Händen im Mittelpunkt steht. Warum ist das so? Um dies zu erklären, muss ich ein bisschen ausholen...

Frau Gruber wurde oft gefragt, wie sie auf die Idee kam, „ganzheitliche Pflege“ anzubieten. Ihre Antwort lautete: „Für mich war klar, dass ich gerne am ganzen Körper arbeiten wollte. Meine Ausbildung zur Heilgymnastikerin, heute die Krankengymnastin, war die Grundlage dafür. Die Idee, ganzheitlich zu arbeiten, ist nach und nach entstanden. Ganzheit, den Begriff in der Behandlung, kannte man nicht. Und zur Kosmetik kam ich, weil ich selber sehr viel „Wimmer!“ im Gesicht hatte und mit den damals normalen Akne-Behandlungen keinen Erfolg hatte. Erst als ich meine Ernährung, meine Pflege der Haut und die Einstellung und Zuwendung zu meiner Haut geändert hatte, änderte sich auch mein Hautbild.“

„Wie wichtig dabei die Berührung, die ehrliche Anteilnahme für mein Gegenüber und meine HÄNDE sind, wurde mir mit einer anrührenden Erfahrung bewusst“, entsann sich Frau Gruber gerne ihrer Anfänge.

Damals arbeitete Gertraud Gruber in einem Lazarett in Rottach-Egern, um Kriegsversehrte zu betreuen: „Es war ein Erlebnis, das mich sehr berührte. Es hat mich überzeugt, dass ich nicht ganz falsch liege mit meiner Idee, Achtsamkeit, echte Fürsorge, positive Motivation und Vorstellungskraft sowie das rechte Maß an Bewegung in mein Programm aufzunehmen“, sollte sich Gertraud Gruber später erinnern.

In dem besagten Lazarett – das Tegernseer Tal war in den letzten Kriegsjahren voll davon, hatte man doch die meisten Hospitäler aufs Land evakuiert – behandelte Gertraud Gruber sehr oft die Folgen von Schussverletzungen.

Sie betreute damals unter anderem einen jungen Mann, der ihr erzählt hatte, dass er verlobt sei und nach dem Krieg heiraten möchte: „Aber mit meinem zerstörten Gesicht mag mich meine Verlobte bestimmt nicht mehr heiraten“, vertraute er sich geradezu verzweifelt Gertraud Gruber an. Der Heimkehrer, der zwar den Krieg überlebt, aber doch sein bisher bekanntes Leben verloren hatte wie auch seine Zukunft verloren glaubte, tat Gertraud Gruber unglaublich leid und sie überlegte, wie sie diesem jungen Mann helfen könnte. Er hatte eine Schussverletzung im Gesicht und konnte die eine Hälfte seines Gesichtes nicht mehr bewegen.

„Ich wusste auch nicht genau, was ich tun sollte, war doch die Hoffnung auf eine Besserung gleich null. Aber konnte ich diesen armen Mann alleine lassen?“, erzählte Gertraud Gruber. Natürlich nicht. Deshalb habe sie damit begonnen, ihre Hand auf die frische Narbe zu legen und dem jungen Kriegsversehrten zu sagen, dass er sich vorstellen sollte, dass er seine Gesichtsmuskulatur bewegen könne. „Natürlich hat sich am Anfang nichts bewegt, aber ich habe IN IHM etwas bewegt. Er hat Hoffnung bekommen, dass es doch noch gut ausgehen könnte“. So übten Gertraud Gruber und der junge Mann konsequent jeden Tag. Zur Ermunterung, so berichtete Gertraud Gruber, habe sie ihm immer wieder versichert: „Ich spür schon was...“, was natürlich anfänglich nicht der Wahrheit entsprach. Aber: „Nach kurzer Zeit des fleißigen Übens, habe ich tatsächlich wahrnehmen können, dass sich seine Gesichts-Muskulatur anspannte. Ich konnte es selber kaum glauben!“, meinte Frau Gruber selbst Jahre später, immer noch gerührt von diesem Ergebnis.

„Dies war eines meiner Schlüsselerlebnisse, bei dem ich für mich den Entschluss gefasst hatte: Wenn ich weiterhin mit Menschen arbeiten wolle, dann nur über eine ganzheitliche Betrachtung – über die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Und es war mir klar, dass dies auch über die Hände zu erreichen ist“

Für Frau Gruber war es immer selbstverständlich, dass neben einer gekonnten Behandlung, eine Regeneration mit positivem Gedankengut und Hoffnung schneller und effektiver zu erreichen ist. Und es war klar, dass das buchstäblich auch über die Hände zu erreichen ist. Kein Gerät der Welt kann unsere Hände ersetzen, denn:

„UNSERE HÄNDE SIND DIE VERLÄNGERUNG DES HERZENS.“

Dieser Leitspruch von Frau Gruber wird immer das Herzstück der Farm sein. Er ist der Grund, warum das Wort Be-HAND-lung eine ganz besondere, tiefe und essentielle Bedeutung für uns hat.

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Astrid Eckerl



Wie sehr wir diesen Leitsatz verinnerlicht haben – bzw. er uns – zeigt die wunderschöne Kalligraphie, die Masseurin Katrin Thienel für uns angefertigt hat. Dieses handwerklich-herzliche Geschenk unserer Kollegin hängt bei uns auf der Farm.

WIR MÖCHTEN SIE BERÜHREN!

Bei allen Behandlungen, die wir unseren Gästen in der Gertraud Gruber Schönheitsfarm angeeignet lassen, ist der manuelle Aspekt ein wesentlicher. Unsere Hände sind unser wichtigstes Werkzeug, das bestens geschult und sensibilisiert zum Einsatz kommt und – im wahrsten Sinne des Wortes – unser Handwerk ausmacht. Defacto führen wir die unterschiedlichsten Behandlungen mit unseren Händen aus, aber berühren,

möchten wir Sie auch mit unserer Überzeugung, dass „unsere Hände die Verlängerung des Herzens sind“. Dieser Leitspruch von Gertraud Gruber steht über all unseren Angeboten. An dieser Stelle verraten Ihnen unsere Therapeuten aus der Schönheits-Farm, was er ihnen bedeutet und wie sie ihn bei welcher Behandlung umsetzen.



WOLFGANG BARTH, MASSEUR

Cranio-Sacral-Therapie: Über das Berühren

Liest man bei Wikipedia die Bedeutung von „Berührung“ nach, steht da: „Körperkontakt durch Lebewesen“. Aber allein mit dem Umstand, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, lässt sich nicht erklären, warum Berührungen so essentiell wichtig für uns sind. Und noch weniger, warum wir einander im Alltag immer weniger berühren.

Warum lassen sich manche Menschen die Hand auflegen? Wieso fühlen sich viele bei einer Massage so wohl? Forscher sagen: Das Bedürfnis, zu berühren und berührt zu werden, sei tief im Menschen verankert.

Die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen

Physiologisch ist diese Empfindbarkeit des Menschen gut zu erklären: So ist der Berührungssinn der erste Sinn, der sich bei einem Embryo entwickelt. Er erstreckt sich über die gesamte Oberfläche des Körpers – und die macht bei einem Erwachsenen eine Fläche von knapp zwei Quadratmetern aus. Die Haut ist somit das größte Sinnesorgan des Menschen. In ihr befinden sich Millionen hochempfindlicher Sensoren, die sich immer dann melden, wenn auf der Haut etwas geschieht – ein Lufthauch am Arm, ein Schweißtropfen auf der Stirn, eine Ameise am Fuß.

Die Haut grenzt uns nach außen ab und wenn man sagt „Das geht mir unter die Haut“, dann ist es etwas tief Berührendes. Hautprobleme übrigens, sind nicht selten Abgrenzungsproblematiken.

Oft setzen Berührungen auch schwierige Gefühle frei

Weit mehr als der Seh- oder der Geruchssinn ist der Tastsinn mit der Psyche verwoben: Wussten Sie, dass es kein Säugetier gibt, das sich ohne Berührung adäquat entwickelt? Eine zarte Massage am besonders empfindsamen Oberbauch eines Babys kann beruhigen und Bauchweh lindern. Denn am Übergang vom Brustkorb zur Magengrube laufen diverse Nervenbündel zum Sonnengeflecht oder Solarplexus zusammen. Ein Schlag dorthin kann Schwindel auslösen oder bewusstlos machen; Massagen hingegen oder eine warme Hand an dieser Stelle lösen Wohlgefühl aus – immer, egal in welchem Alter.

Bei der Cranio-Sacral-Therapie findet eine sehr sanfte Berührung statt, die körperliche Blockaden lösen kann. Auch in der Traumatherapie – egal ob auf körperliche oder auf geistiger Ebene – werden Blockaden möglicherweise freigesetzt.

Berührungen mit den Händen, die ja bekanntlich die Verlängerung des Herzens sind, wie Frau Gruber immer sagte, sind eminent wichtig und notwendig.

Ich wünsche Ihnen allen jeden Tag viele Berührungspunkte, an Körper, Geist und Seele.

Ihr Wolfgang Barth



GENOVEVA KOYNOVA, DERMATHEAPEUTIN

Bio-Release-Therapie: Energie lässt Energie fließen

Viele Menschen empfinden eine Kopfmassage als besonders angenehm und beruhigend. – Und ja, eine Lieblingsmassage von Frau Gruber war genau diese Bio Release Massage.

Zum besseren Verständnis: Das Wort "Bio" stammt aus dem Altgriechischen "bios", das übersetzt "Leben", auch im Sinne von Lebensenergie bedeutet. Das englische Wort "release" kann vielfach übersetzt werden. Es bedeutet "sich frei bewegen" im Sinne von "pulsieren", "lebhaft fließen" oder "strömen lassen". Bio-Release bedeutet also folglich so viel wie die "Lebensenergie fließen lassen".

Das Ziel der Biorelease Arbeit, entwickelt von Gerda Boyesen, ist es, mittels sanfter Berührungen zu erreichen, dass die Lebensenergie im Körper wieder frei fließen kann. Wohlbefinden und Vitalität können massiv beeinträchtigt sein, wenn Blockaden und Spannungen die Bewegung der Lebensenergie

hemmen. Die Berührung solcher im Fluss „gehemmter“ Hautareale regt das reinigende Strömen der Lebensenergie an – ein Lösen von Blockaden in tiefe Schichten des Körpers. Inneres Gleichgewicht, ein Gefühl der Entspannung, Klarheit und Wohlbefinden stellen sich ein.

Bei der Bio-Release-Behandlung spielt die Berührung durch unsere Hände eine wichtige Rolle, da sie nicht nur physische, sondern auch energetische Effekte haben kann. Wir können bewusst und gezielt positive Energie an unsere Kundin übertragen. Diese Energieübertragung kann auch dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und die Regeneration der Haut zu fördern.

Ängste und Sorgen, die sich in unserem Gesicht abzeichnen, lassen sich leider nicht einfach so wegcremen. Hilfreich hingegen ist es, den Körperzellen positive Energie zuzuführen. Dann wird diese in entspannten Gesichtszügen förmlich sichtbar.

Gönnen Sie sich täglich zu ihrer Pflege einen entspannenden Bio-Release-Moment: Reiben Sie nach Ihrer Pflegeroutine Ihre Hände aneinander und legen sie ganz sanft auf Ihr Gesicht, Ihr Dekolleté oder Ihren Nacken. Spüren Sie wie die Energie aus Ihren Händen in und unter die Haut fließt.

Genießen diese Momente bewusst! Das wünscht Ihnen, Ihre Genoveva Koynova



MAREEN POSCHIZKI, KOSMETIKERIN

Auszeit für unsere Hände

Die menschliche Hand ist ein bemerkenswertes Universalinstrument. Hände berühren, erschaffen, streicheln, trösten, wärmen, helfen, umarmen, bauen, halten, packen zu, lassen ein Instrument erklingen...

Das wichtigste Werkzeug eines Menschen sind seine Hände. Zu jeder Zeit und bei jedem Wetter sind sie im Einsatz. Zugleich verraten die Hände viel über das Alter oder den Lebensstil eines Menschen. Sie sind sozusagen die Visitenkarten und haben deshalb auch eine besondere Pflege verdient. Tun Sie sich und Ihren Händen etwas Gutes.

Sie können mit einem Handpeeling beginnen. Nehmen sie dafür unser SALZPEELING aus der Serien ALPINE BALANCE. Die feinen Salzkristalle entfernen sanft abgestorbene Hautschüppchen. Es pflegt die Haut intensiv mit natürlichem Mandel- und Avocado-Öl und hinterlässt eine zarte und weiche Haut.

Tupfen Sie danach die Feuchtigkeit leicht mit einem Handtuch ab und verreiben sie den Rest in Ihren Händen.

Pflegen Sie im Anschluss Ihre Nägel und tragen unser „NAIL OIL“ Nagelöl auf. Trockene raue Nägel werden mit einer Wirkstoffkombination aus sechs reichhaltigen Ölen wie Kokosnuss-, Kukuinuss-, Baobab-, Mandel- und Passionsfrucht-Öl wunderbar weich gepflegt und mit Feuchtigkeit versorgt. Massieren Sie das Nagel-Öl ein und am Ende drücken Sie seitlich Ihre Fingerkuppen.

Hierbei handelt es sich um Energiepunkte, die sie drücken. Das Drücken der Energiepunkte hilft Ihnen, sich zu entspannen und Stress zu vertreiben.

Bei beanspruchten Händen tragen Sie nun noch die HAND EMULSION mit Calendula auf. Sie pflegt Ihre beanspruchten Hände wieder zart und geschmeidig. Wertvolle Calendula und Allantoin wirken hautberuhigend und glättend und mildern Rötungen. Die Hautvitamine A und E schützen vor vorzeitiger Hautalterung. Die Handemulsion pflegt auch Ihre Nägel und die Nagelhaut.

Oder: Gönnen Sie Ihren Händen eine Extraportion Pflege und Schutz mit der ANTI AGING VITAMIN HANDCREME. Die zarte und schnell einziehende Formulierung schenkt Ihnen geschmeidig weiche Hände. Vitamin E und C als Radikalfänger verringern den oxidativen Stress der Haut, während Nori – eine rote Alge – die Hände vor lichtbedingter Hautalterung schützt. Panthenol (Vitamin B5) und Jojobaöl Sorgen für intensive Pflege und Feuchtigkeit.

Wer mag, kann seinen Nägeln zum Abschluss auch noch etwas Gutes tun. Tragen Sie unser „Allroundtalent“, den 3 in 1-Klarlack (3 in 1 NAIL HARDENER, BASE & TOP COAT) auf die Nägel auf. Der Klarlack stärkt Ihre Nägel und kann auch als Unter- und Über-Lack verwendet werden. Ihre Nägel werden wirksam gepflegt und vor dem Ablättern geschützt.

Meine Tipps:

- Abends alles dicker auftragen, leicht einmassieren und die Hände in Baumwoll- oder Leinenhandschuhe einpacken. Die Packung über Nacht wirken lassen. Ihre Hände werden sich am Morgen seidenweich anfühlen!
- Nicht nur für die Badewanne und als Fußbad geeignet, sondern auch für unsere Hände: Machen Sie regelmäßig mit dem MARINE BALANCE BASEN BAD ein Handbad, um Säuren auszuleiten: sehr hilfreich bei Arthrose und Schmerzen an den Fingern und/oder Handgelenken.
- Lassen Sie sich während Ihrer Gesichtsbehandlung bei der Gertraud Gruber Kosmetikerin die BEAUTY WACHS MODELLEGE auf Ihre Hände auftragen. Die BEAUTY WACHS MODELLEGE ist eine sehr intensive Packung, die eine langanhaltende, straffende und vitalisierende Wirkung auf die Haut hat

Denken Sie daran: Unsere Hände sind wertvoll!

Alles Liebe, Ihre Mareen Poschizki

FAST SCHON EIN KUNSTWERK – IN JEDEM FALL EIN GESUNDER GENUSS

Unserer Gesundheits-Küche in der Schönheitsfarm ist geprägt von Hingabe und Leidenschaft. Das ist der Grund, warum wir aus Überzeugung alles selbst machen. Sogar Gnocchis für 60 Personen stellen wir handwerklich her – auch, wenn das aufwendig ist. Denn die kleinen „Nocken“ oder „Nockerl“ – italienisch „Gnocchi“ – sind, ähnlich wie selbstgemachte Weihnachtsplätzchen, das beste Beispiel dafür, dass man schmeckt, dass Liebe und Aufmerksamkeit des Kochs darin stecken. Abgesehen davon, dass man in selbstgemachten Gnocchis auch genau weiß, was drinsteckt – welche Kartoffelsorte, welches Mehl und welches Ei. Oder überhaupt Frischkäse. Denn der steht so nämlich in keinem italienischen Original-Rezept. Unserer Ansicht nach sorgt er für einen noch schmelzigeren

Gnocchi-Geschmack und macht die kleinen Nocken obendrein eiweißhaltiger, was für die vegetarische Küche ausschlaggebend ist.

Für dieses Rezept haben wir die leckersten Komponenten aus der italienischen und asiatischen Küche genommen und sie – natürlich unter Berücksichtigung der physiologischen Nährwerte der Zutaten – miteinander verbunden. Es ist ein typisches Rezept für die Schönheitsfarm: Wir machen eine gesunde Küche, die Spaß macht.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen,
Ihr Michael Fell

Die aus den mehlig kochenden Kartoffeln hergestellte Masse sollte vor der Verarbeitung kalt sein. Kartoffeln, Frischkäse, Hartweizengieß, Eigelb und Mehl zu einem kompakten Teig kneten und abschmecken. Den Teig in eine lange Wurst rollen und mit einem Teigspachtel oder einem Messer in gleichgroße Stücke unterteilen. Kleine Kugeln formen und mittels Gabel oder Gnocchi-Brett zu Gnocchi drücken. Im Salzwasser 3 bis 4 Minuten abkochen. Wenn Sie gar sind, schwimmen sie oben. Auf einem feuchten Tuch auskühlen lassen. In einer beschichteten Pfanne anbraten.

Frischkäse-Gnocchi mit Gemüsecurry und rotem Basilikum

(für 4 Personen)

Frischkäse- Gnocchi

- 190 gr. gekochte und gepresste, mehlig Kartoffeln
- 50 gr. Frischkäse, wahlweise aus Schafs- oder Kuhmilch
- 50 gr. Hartweizengries
- 1 Eigelb
- 100 gr. doppelgriffiges Mehl (Typ 405, Instantmehl)
- Salz, Pfeffer, Muskat



Gemüsecurry

- etwas Kokosfett
- 2 Schalotten kleingeschnitten
- 1 Knoblauchzehe kleingeschnitten
- 1 Stange Staudensellerie kleingeschnitten
- 1 TL rote Currypaste
- 1 TL Madras Curry Pulver
- ½ TL Garam Masala
- 1 TL frische Ingwerwurzel geschält und kleingeschnitten
- 2 EL Honig
- Saft und Zeste von einer Limone
- 0,2 l Weißwein
- 0,4 Gemüsefond
- 0,5 Kokosmilch
- Evtl. etwas Salz

Im Kokosfett die Schalotten, den Knoblauch, Sellerie, Curry-Paste und Pulver farblos anschwitzen. Ingwer, Garam Masala und den Honig dazu mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen; um die Hälfte einkochen. Kokosmilch aufgießen und nochmals um die Hälfte einkochen. Limone dazu und abschmecken.

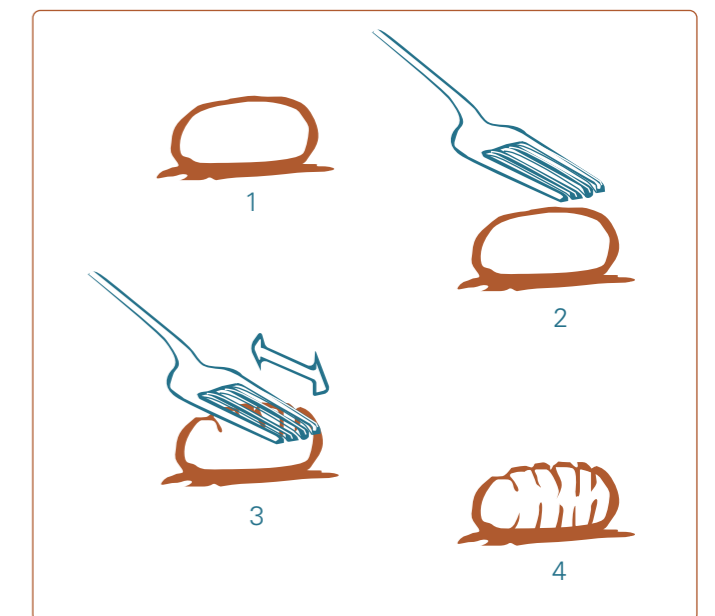
- 1 kleiner Blumenkohl (wahlweise 4 kleine Pak Choi)
- 1 kleiner Romanesco (wahlweise einige kleine Maiskölbchen)
- 2 Brokkoli Stauden
- 20 Kirschtomaten (geschält)
- 2 Karotten geteilt und in Ecken geschnitten
- 4 Stangen Zwiebellauch in 3 cm große Stücke geschnitten
- 1 Bund rotes Basilikum

Blumenkohl, Brokkoli und Romanesco in kleine Röschen zurecht schneiden und bissfest dämpfen. Ebenso den Zwiebellauch bissfest dämpfen. Die Kirschtomaten in kochendem Salzwasser abschrecken und schälen. Die großen Basilikumblätter mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Die kleinen Basilikumblätter als Garnitur verwenden. Das Gemüse in der Currysauce erwärmen und mit den Gnocchi servieren.



Unser Autor

Michael Fell ist ein erfahrener und mit Herzblut agierender Gastronom und Spitzenkoch, der 2018 noch von Gertraud Gruber selbst für die kulinarische Leitung der Schönheitsfarm gewonnen wurde, um der Schönheitsküche eine neue Ausrichtung zu geben. Ganzheitlichkeit, Nachhaltigkeit und der Geist von Gertraud Gruber sind die Werte, die auch er in seinen Gerichten transportiert. Gewürzt wird mit Sachverstand und Respekt vor den Produkten, somit wird das Gericht von ihm vollendet. Durch Michael Fell und sein Team ist die Farmküche nicht nur ein gesundes, sondern auch ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis.



QI GONG IM ALLTAG – SCHÜTTELÜBUNG

Die nachstehende Übung ist sehr einfach, dennoch außerordentlich effektiv. Sie gehört nach chinesischer Tradition zu den „sieben Schätzen, um einen Berg zu überwinden“.

Sie können diese Übung in Ihre normale Tagesroutine integrieren, sie anwenden, wann immer Sie Zeit haben oder als Vorbereitung ausführen, wenn Sie das Heilströmen von Frau Bialecki (Seite 4 ff.) in Ihr Programm aufnehmen. Es ist nicht nötig, Qi Gong als Vorbereitung zum Heilströmen auszuführen, aber hilfreich, wenn Sie mal mehr Zeit zum Üben einplanen. Sie „rütteln“ Ihre Meridiane „gerade“, und erreichen somit, Ihre Energieleitbahnen durchlässig zu machen und schädliche Energie besser abzuleiten. Alternativ können Sie sich mehrmals auf die Zehenspitzen stellen und auf die Fersen fallen lassen. Abschließend bitte einen kurzen Moment ruhig stehen bleiben. Bitte nicht während einer Schwangerschaft ausführen.

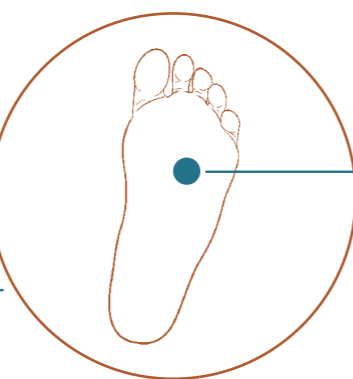
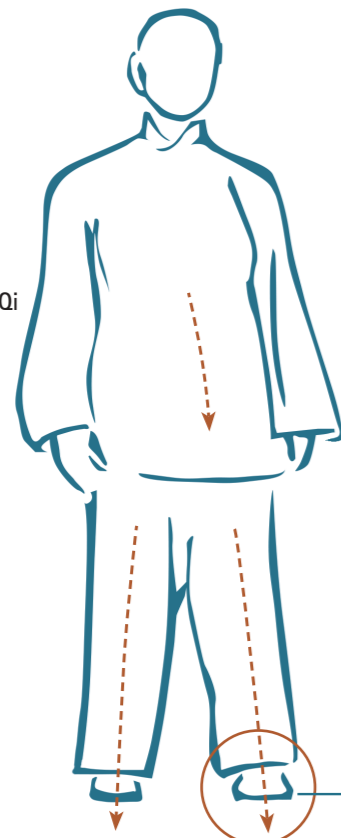
Beste Grüße,

Ihre Astrid Eckerl

Übung:

(Dauer ca. 10 Minuten)

1. Schütteln der Meridiane
2. Ableiten von schädlichem Qi
3. Kurze Ruhepause



„DIE SPRUDELNDE QUELLE“

Ausführung:

Vorbereitung:

- Sie stehen schulterbreit, sind locker in den Knien, Ihre Arme hängen locker seitlich, Sie spüren den Kontakt zum Boden. Der Raum zwischen den Augenbrauen sollte entspannt sein, in den Kosmos lauschen; es scheint ein Lächeln nach oben.

Schütteln der Meridiane:

- Leichte rhythmische Bewegungen rütteln die Meridiane „gerade“. In einer wagen Vorstellung schütteln Sie sanft Kopf, Arme, Rumpf, Beine, alle Gelenke ... (4 Minuten)

Ableiten von schädlicher Energie:

- Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit mittig auf Ihre Fußsohle hinter dem Zehenballen (sprudelnde Quelle).
- Einatmung: durch die Nase kurz und tief
- Ausatmung: lang und mit geschlossenem Mund. Sie stellen sich vor, das trübe Qi entlang der Körpermitte in den Boden auszuleiten (4 Minuten)

Ruhepause:

- Beim Ausleiten verliert man immer auch etwas an klarem Qi. Deshalb ist es wichtig, dem Körper die Gelegenheit zu geben, dieses wieder aufzufüllen. (2 Minuten)

Literaturnachweis: Joachim Pongratz, Qi Gong im Alltag: Kleine Übungen mit großer Wirkung, Knauer MensSana, 2009

EIN EVENT FÜR POWER UND GLOW

Wenn 70 Power-Frauen für zwei Tage zu einer Präsentation eines neuen und innovativen Produktes, namens POWER PEPTID GLOW CREME, zusammenkommen, sich austauschen und angesichts ihrer künftigen Behandlungserfolge um die Wette strahlen, dann kann man diese Veranstaltung unmöglich Haus-Kongress mit Weiterbildungsmöglichkeit nennen, oder? Haben wir auch nicht!

Gertraud Gruber Kosmetik hat am Wochenende vom 2. bis 3. März zu einem POWER EVENT nach Rottach-Egern geladen. 70 Gertraud Gruber Fachkosmetiker:innen aus ganz Deutschland und Österreich sind an den Tegernsee gekommen, um sich eingehend über das neueste Produkt POWER PEPTID GLOW CREME und die dazugehörige POWER PEPTID Behandlungsmethode zu informieren.

Die POWER PEPTID GLOW CREME, die müder und fahler Haut ein neues Strahlen und einen frischen Glow schenkt, wurde getestet, gefühlt, gerochen und von den Expertinnen durchweg als „sensationelle“ Pflege bewertet. Denn sie versorgt die Haut mit sieben verschiedenen Hyaluronsäure-Arten und wertvollen Pflanzenextrakten und -ölen, so unmittelbar und effektiv, dass die Haut wie nach einem Power-Energie-Boost geradezu zu strahlen beginnt. Die POWER PEPTID GLOW CREME mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen wirkt dem körpereigenen Abbau von Collagen und Elastin entgegen und unterstützt die Aufrechterhaltung des Faserstrukturnetzwerkes unserer Haut, die sich dafür mit einem Leuchten von Innen bedankt.

Unsere Kosmetikerinnen waren wirklich alle begeistert – auch von der neuen aktivierenden und intensiv straffenden POWER PEPTID Behandlungsmethode. Wir wären nicht die Vorreiter der Ganzheitskosmetik, wenn sich die Teilnehmerinnen des POWER-EVENTS nicht noch im ganz-



heitlichen Sinne über „Power-Nährstoffe“ kundig hätten machen können. Unsere Oecotrophologin Nicole Heidinger punktete mit ernährungswissenschaftlichen Zusammenhängen und Wirkweisen von sogenanntem Power Food sowie Ernährungstipps aus der Gertraud Gruber Schönheitsfarm.

Getagt wurde übrigens in dem neuen Hotel „Caro Et Selig“ in Tegernsee, das einen sensationellen und geradezu energetisierenden Blick über den gesamten Tegernsee bietet. Das, wie auch die Abendveranstaltung in der ebenfalls neuen multimedialen Erlebniswelt „Tegernsee Phantastisch“ passte ideal zum Thema POWER unseres Events. Aus den vielen begeisterten Rückmeldungen der Teilnehmerinnen war zu entnehmen, dass sie diesen ersten Inhouse Fachkongress nach der Corona-Pandemie als Kick-Off nutzten, um positiv gestimmt, mit neuer Energie und Elan – sozusagen mit Power und Glow – neu durchzustarten.

PARTNER-INSTITUTE VON GERTRAUD GRUBER KOSMETIK

Insgesamt praktizieren in Deutschland, Österreich, Südtirol und der Schweiz derzeit weit über 1.500 Kosmetik-Institute, Schönheitsfarmen und Hotel-SPAs nach dem Konzept der Ganzheitskosmetik, mit den Methoden und Präparaten von Gertraud Gruber. Sie gehören zu unserer großen Gruber-Familie und sind die Botschafterinnen, die diesen Spirit in die Welt hinaustragen.

Wir gratulieren an dieser Stelle unseren langjährigen Partner-Instituten, die Gertraud Gruber, ihrer Kosmetik und ihrer Philosophie jahrzehntlang die Treue gehalten haben und an dieser Partnerschaft mitgewirkt haben. Einige von ihnen seit 40 oder sogar 50 Jahren und somit tatsächlich ein ganzes Berufsleben lang.



Wir danken Ihnen, für das vertrauens- und respektvolle Hand-in-Hand-Gehen.

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: Grafikhaus Tegernsee, Matthias Erhardt, Rottach-Egern

Fotos: martinbolle.de: S. 1 · Matthias Erhardt: S. 2-3, 8 -11 · Katrin Thienel: Kalligraphie S. 7

Herstellung: Kriechbaumer Druck GmbH & Co.KG, München, Die Adressdaten wurden aus eigener Datenquelle entnommen.



PARTNER-INSTITUTE VON GERTRAUD GRUBER KOSMETIK

50 JAHRE

Institut für Kosmetik & Gesundheit
Monika Haar
Eifelstraße 8
65520 Bad Camberg
+49 6434 863 3
monika@monikahaar-kos.de
www.monikahaar-kos.de

...natürlich schön – Kosmetik
Dagmar Kühne
Rodaerstraße 5
98693 Ilmenau-Oberpörlitz
+49 3677 840 889
daggi.kuehne@web.de

Kosmetik
Monika Fox
Rothenburgerstraße 24
90522 Oberasbach
+49 9119 991 58 0
monikafox@gmx.de
www.monika-fox-kosmetik.de

40 JAHRE

Kosmetikinstitut Kotzbauer
Susanne Kotzbauer
Hochriesstraße 34
83209 Prien
+49 8051 619 39
SusanneKotzbauer@gmx.de

25 JAHRE

Dilly – Nationalpark Resort
Windischgarsten
Pyhrnstraße 14
Österreich 4580 Windischgarsten
+43 7562 526 40
wellness@dilly.at
www.dilly.at

Kosmetikinstitut
Iris Meinert
Langemarckweg 33
51465 Bergisch Gladbach
+49 2202 548 54
nc-meinerir@netcologne.de
www.meinert-kosmetik.de

REBEKAR Kosmetikinstitut
Renee Arabin
Konrad-Adenauer-Promenade 2
35578 Wetzlar
+49 171 642 3361
+49 6441 870 8780
arabin-fieres@web.de
www.rebekarcosmetic.de

Kosmetik
Susanne Ludwig
Thiemendorferstraße 6
06796 Brehna
Hauptstraße 3
06792 Sandersdorf
+49 3495 448 30 9
sl.kosmetik@yahoo.de

15 JAHRE

Mond & Sonne Ganzheitskosmetik
Bianca Zehentbauer
Thomas-Mann-Straße 32a
85080 Gaimersheim
+49 172 868 7867
info@mond-sonne.com

30 JAHRE

Kosmetikstudio
Birgitt ReKate
Thiewall 9
31785 Hameln
+49 5151 227 02
kosmetik-ReKate@web.de

20 JAHRE

Cathleen Kosmetik
Cathleen Horter
Straße der Einheit 75c
02923 Kodersdorf
+49 3582 562 08 0
+49 175 987 74 96

10 JAHRE

Jungbrunnen
Michaela Lindner
83457 Steilhofweg 9
Bayerisch Gmain
+49 151 584 160 08
michaela@jungbrunnen-lindner.de
www.jungbrunnen-lindner.de

Studio für Naturkosmetik
Silvia Hansert
Bergwerkstraße 1
77791 Berghaupten
+49 7803 921 47 65
silvia.hansert@t-online.de

Hotel Rieser
Achensee Resort
Karwendelstraße 40
Österreich 6213 Pertisau
+43 5243 52 51
info@hotel-rieser.com
www.hotel-rieser.com

ROMANTIK HOTEL Jagdhof
Bellavita Jagdhof Kaltern
Maria von Buol Platz 5
Italien 39052 Kaltern
+39 471 966 62 08
+39 33 524 18 82
bellavita.jagdhof@outlook.com
www.torggkeller.com

FÜR GLOW- REICHE AUFTRITTE



Mit zunehmendem Alter verliert unsere Haut an Strahlkraft und Leuchten. Der Teint wirkt schnell fahl und müde.

Die **POWER PEPTID GLOW CREME** wirkt diesem Phänomen entgegen. Sie fördert nicht nur einen gesun-

den, natürlichen Glow von innen heraus, sondern hilft der Haut durch natürliche Pflanzenextrakte und hochwirksame Peptide, ihre Strahlkraft und Elastizität aufrechtzuerhalten. Für Momente voller Glow auch im Alltag.

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