

SOMMER – SONNE – SONNENSCHNEIN

„Lieblingskorb“ – das Must-have im Sommer bei TISCHLEIN DECK' DICH

Der ultraleichte Einkaufskorb, der auch als Picknickkorb, als Getränkekühler, zum Warmhalten von Essen und Kühlhalten von verderblichen Lebensmitteln im Sommer benutzt werden kann. Durch die thermischen Eigenschaften bleibt der Inhalt warm oder kalt – stundenlang! Das schadstofffreie Material lässt „DICH“ deine Einkäufe unverpackt transportieren. Ein Korb mit vielen Nutzungsmöglichkeiten, nicht nur zum Einkaufen. Er ist:

- ultraleicht mit einem Gesamtgewicht von 1 kg
- belastbar bis max. 15 kg
- isolierend warm oder kalt – stundenlang!
- wasserfest innen und abwischbar außen
- austauschbare, farblich passende Bügel
- made in Germany – Baden Württemberg



TISCHLEIN DECK' DICH
Silke Huss-Lehmann

SCHNÄPPCHENMARKT
– Sommer, Sonne, Sonnenschein –
10. – 20. Juli 2024

Mittwoch, Donnerstag & Freitag von
9.30 – 12.30 Uhr & 14.00 – 18.30 Uhr
Samstag von **9.00 – 13.00 Uhr**

Wir haben wieder für SIE vielerlei
Schnäppchen bereitgelegt. Hier finden Sie zum Beispiel:

Bis zu 40% reduziert
Sommerliche bunte Tischdecken * Tischläufer * Kissen
Becher Zitrone statt **4,95 €** jetzt **2,95 €**
HOMELINE Gäste-, Duschhandtücher,
Handtücher & Waschhandschuhe
25% Rabatt
Geschirrtücher verschiedene Muster statt **6,95 €** jetzt **3,95 €**
Buddha Teelicht Figuren zweierlei Größen
statt **4,95 €** jetzt ab **2,95 €**

II. WAHL Grün & Form
& vieles vieles mehr ... überzeugen Sie sich selbst!

Oder vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin unter 07023 909750.
Meinen LAGERVERKAUF finden Sie im Industriegebiet AU,
Austr. 25, Ecke Talstraße, in Weilheim-Holzmaden
(im Hause Spedition Hans Fischer)

Nachhaltigkeit beim Abschminken

Der Waschhandschuh von der Firma „Morgenstern“ ist nicht nur ein Waschhandschuh, sondern er ersetzt Einweg-Pads zum Abschminken. Warmes Wasser auf die weiche Seite des Waschhandschuhs und das Make-up lässt sich ohne Chemikalien entfernen. Die Reinigung der Haut kann nicht schonender und nachhaltiger sein. Auf der Rückseite befinden sich saugstarke Schlingen aus Bambus/Baumwolle, welche die Haut porzentief reinigen. Er ist einfach zu waschen bei 40 Grad in der Waschmaschine und immer wieder verwendbar. Abgeschlossen hat der Waschhandschuh mit der Note „Sehr gut“ für Haut-Sensorik.



Neu im Programm: Brot-/Vesper-/Lunchboxen von La Vida

Es ist nicht nur eine Vesperbox, sondern eine durchdachte Box. Im Deckel ist ein integriertes Bambus-Holzblech mit schöner Lasergravur. Durch das Entlüftungsventil kann man die Box zum Aufwärmen in die Mikrowelle stellen. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben und Sprüchen. Ein toller Wegbegleiter und ein schönes Geschenk.



Die Kinderecke hat Zuwachs bekommen

Die bereits bestehende tolle Kinderecke wurde durch Produkte der Firma „Morgenstern“ erweitert. Hier gibt es Kapuzenhandtücher aus Micro-Baumwolle – flauschig schön. Mit wunderschönen Tier-Applikationen wie Frau oder Herr Hase, Lieblings-Koala, Frau oder Herr Bär, Nashorn, Schäfchen und Esel in der perfekten Größe 100 x 100. Passend dazu Kinderlätzchen, Schwimm-Poncho, Waschhandschuh und lustige kleine Handtücher mit Applikationen runden das Programm ab.



Auch in der Dufftecke ist Neues geboten

Die Traumduft-Naturöle haben Zuwachs bekommen: kleine Geschenkpackungen als Duftbotschaft. Raumduftöl-Piccolino, Produktkarte, Metallklemme und Buchenholz-Späne. Die verschiedenen Botschaften heißen Mama Erde, kleiner Sonnenschein, Regenbogen und Schlafmütze. Ein Dufterlebnis von besonderer Art. Passend dazu gibt es den mobilen Autobeduftner mit Ersatzpads. Hier kann man seinen Lieblings-Traumduft auch unterwegs im Auto genießen. Der natürliche „Wunderbaum“.



Yoga und Wandern: Eine perfekte Symbiose für Körper und Geist

In der heutigen hektischen Welt suchen immer mehr Menschen nach Möglichkeiten, sich zu entspannen und neue Energie zu tanken. Eine besonders wirkungsvolle Kombination ist die Verbindung von Yoga und Wandern. Beide Aktivitäten ergänzen sich hervorragend und bieten zahlreiche Vorteile für Körper und Geist.

Die Vorteile von Yoga

Yoga ist eine uralte Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch verschiedene Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen) wird die Muskulatur gedehnt und gestärkt, die Flexibilität erhöht und die Atmung vertieft. Yoga hilft dabei, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und ein Gefühl der inneren Ruhe zu fördern. Regelmäßige Yoga-Praxis kann zudem das Immunsystem stärken und die allgemeine Gesundheit verbessern.

Die Vorteile des Wanderns

Bereits kurze Aufenthalte in der Natur können Stress erheblich reduzieren. Grüne Umgebungen fördern Entspannung und ermöglichen es, den Alltag hinter sich zu lassen. Wandern ist eine wunderbare Möglichkeit, die Natur zu erleben und gleichzeitig körperlich aktiv zu sein. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Ausdauer und fördert die Durchblutung. Beim Wandern in der Natur können wir frische Luft atmen, die Schönheit der Landschaft genießen und den Alltagsstress hinter uns lassen. Die rhythmische Bewegung des Gehens wirkt beruhigend und meditativ, was zu einem Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens führt.

Die perfekte Kombination

Die Kombination von Yoga und Wandern maximiert die Vorteile beider Aktivitäten. Bei einer Wandertour werden Pausen mit einfachen Yoga-Übungen zu einem ausgewählten Thema eingelegt. Dabei kann sich die Muskulatur entspannen, die Flexibilität wird gefördert und die Konzentration wird geschult. Es gibt verschiedene Themen, nach denen die Wanderroute und die Yoga-Übungen ausgewählt werden. Zum Beispiel werden beim Thema „Die Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft“ passende Yoga-Übungen praktiziert. Stabilisierende, erdende Asanas für das Element Erde oder fließende, verbindende Übungen für das Wasser-Element. Außerdem unterstützen die wunderschönen, ausgewählten Naturplätze das Thema. Die Wasser-Übungen werden zum Beispiel neben einem beruhigend, plätschernden Bachlauf ausgeführt.

Die frische Luft und die natürliche Umgebung verstärken die positiven Effekte der Yoga-Praxis und tragen zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden bei.

Fazit

Yoga und Wandern sind eine ideale Kombination für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten. Beide Aktivitäten fördern die Gesundheit, reduzieren Stress und bieten eine wunderbare Möglichkeit, die Natur zu genießen. Egal, ob Anfänger, Fortgeschrittener oder sogar Neuling, die Verbindung von Yoga und Wandern bietet für jeden etwas, kann geistige Impulse setzen und zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen.

Natürliche Landschaften können die Stimmung heben und das Gefühl von Glück und Zufriedenheit verstärken. Yoga unter freiem Himmel verbindet uns mit der Natur, schärft die Sinne und fördert die Achtsamkeit. Die frische Luft und das Sonnenlicht stärken das Immunsystem.

„Atme die frische Luft ein, spüre den Windhauch, fühle den unebenen Boden unter Deinen Füßen und lass Dich von den Klängen und Gerüchen der Natur inspirieren. Yoga im Freien ist wie ein kleiner Urlaub.“

Wer schon einmal Yoga und Wandern kombiniert hat, hat bereits erfahren, wie sich die positiven Aspekte der beiden Aktivitäten vereinen. Wer diese Erfahrung noch machen oder diese noch einmal wiederholen möchte, ist herzlich eingeladen, dabei zu sein und eine entspannte Wanderung mit einfachen Yoga-Übungen für Körper und Geist zu erleben.

Regine Pfeifer – DTB-Yogalehrerin, leidenschaftliche Wanderin, Thai-Yoga-Masseurin

<https://www.reginepfeifer.de>

Geänderte Blättlestermine 2024

- Juli – 10. 7. 2024
- August – Sommerpause
- September – 11. 9. 2024
- Oktober – 9. 10. 2024
- November – 13. 11. 2024
- Dezember – 11. 12. 2024

Zugestellt werden die Blättle von Mittwoch – Samstag je nach Gebiet mit dem Teckboten oder dem Extra!

Blättle online zum Lesen und für den Download unter:
www.gewerbeverein-weilheim.de