

Für Körper, Geist und Seele möchte ich Ihnen heuer ein gesundes Kekszrezept von Hildegard von Bingen, die **Nervenkekse**, aufschreiben. Vielleicht wollen Sie es, wie es meine liebe Mama dankenswerterweise auch für ihre Familie jährlich macht, in ihr Keksdosensortiment aufnehmen:



45 g Muskatnusspulver
45 g Zimtpulver
10 g Gewürznelkenpulver
1 kg Dinkelmehl
1/2 kg Butter
30 dag braunen Rohrzucker
4 Eier

Alles zu einem Teig kneten, Kekse ausstechen und bei 190 Grad backen. Gutes Gelingen! Wofür die gut sind?
„Iß diese oft und alle Bitternis deines Herzens und deiner Gedanken weiten sich, dein Denken wird froh, deine Sinne rein, alle schadhafte Säfte in dir milderer, es gibt guten Saft deinem Blut und macht dich stark“ ...und das können wir in Zeiten wie diesen dringend brauchen!
(Hildegard von Bingen war eine bedeutende Universalgelehrte und Äbtin)

Bei jeder Bestellung bis Weihnachten ist wie immer im Paket für Sie als **Dankeschön** ein kleines Geschenk. Wenn Sie Fragen zu unseren Produkten haben, stehe ich Ihnen gerne für **Auskünfte und Beratungen** zur Verfügung! Ich freue mich schon sehr auf Ihre Rückmeldungen und Ihr Interesse!
Beachten Sie bitte unsere beiliegenden **Weihnachts- u. Aktionspreislisen**, **gültig bis 14.01.2021**. Es bleibt also genug Zeit für Sie, auch nach Weihnachten noch, günstiger einzukaufen.

Web: www.nkaustria.at,
Mail: info@nkaustria.at, bestellung@nkaustria.at
Tel.: 06232 37005 (bitte unbedingt auf den Anrufbeantworter sprechen, damit ich Sie zurückrufen kann, wenn ich gerade nicht erreichbar bin).



Ganz herzlich möchte ich mich bei meinen treuen Stammkunden bedanken, die mir schon so viele Jahre treu zur Seite stehen und mich mit ihren regelmäßigen Einkäufen unterstützen. **Danke!** :-))

Ich wünsche Ihnen besonders heuer eine ruhige und besinnliche Adventzeit, ein friedvolles Weihnachtsfest mit viel Liebe im Herzen und ein glückliches und vor allem gesundes Jahr 2021!

Herzlichst
Ihre Claudia Niederdorfer & das Team von NK Austria



Wir haben vom 23.12.20 bis 5.1.2021 Weihnachtsurlaub



Weihnachten 2020

Alle Jahre wieder,
So kommt auch in dieser besonderen,
herausfordernden Zeit ...



der **NK-Austria Weihnachtsbrief** mit Empfehlungen von besonders guten Pflege- und Gesundheitsprodukten.



In Zeiten wie diesen ist es ausgesprochen wichtig, dass Sie gut auf sich schauen. Lassen Sie sich bei Ihrem Arzt den Vit.D Spiegel im Blut testen und nehmen Sie ggfs. zur Immunstärkung **Vit.D3, Vitamin C (Acerola) und Zink ein**.

Zusätzlich können Sie ihr **Immunsystem** durch Trinken von Zistrosen- oder Katzenkrallentee unterstützen. Abwarten und Teetrinken—heißt es so schön. In der Ruhe liegt die Kraft!



Gönnen Sie sich immer wieder kleine **Auszeiten**, wo Sie bewusst zur Ruhe und zu sich kommen. Schalten Sie den Fernseher aus und lesen Sie lieber ein inspirierendes Buch. Und natürlich darf die **Bewegung an der frischen Luft** auch in der kühleren Jahreszeit nicht zu kurz kommen, am besten bei Sonnenschein. Auch wenn es kalt draußen ist, warm einpacken und hinaus in die kraftspendende Natur!

Vergessen Sie dabei aber nicht darauf sich **gut einzucremen**. Kalter Wind und Kälte setzen der Haut ohne Schutz mächtig zu. Nur eine sogenannte **Fettcreme** ist als **Kälteschutzcreme** geeignet. Ich empfehle Ihnen gerne in einem Beratungsgespräch eine Ihrem Hauttyp entsprechende Creme, oder Sie suchen sich intuitiv aus unserer Preisliste eine oder zwei der ersten vier aufgelisteten Gesichtspflege-Cremen aus. Auch der Halsbalsam ist für sehr trockene und sehr kalte Temperaturen als Gesichtscreme bestens geeignet.

Besonders im Winter möchte ich Ihnen auch unsere guten **Körperöle** ans Herz legen. Mit wohlriechenden Düften und einem angenehmen gepflegten Hautgefühl lässt es sich besser in den Tag starten bzw. abends abschalten. Auf der feuchten Haut angewendet, hinterlassen Sie auch keinen Fettfilm und man ist ruckzuck rundum gepflegt.