



Veranstaltungen Herbst 2024

12. Oktober **Herbstgenuss**

17. Oktober **Heart on fire**

15. November **Räucherworkshop**

22. und 23. November
Abend der Lichter & Adventsoase



INTRO extra

accessoires . interior . galerie
raum für begegnung und inspiration



Das Leben feiern,

aus der Kraft der Natur schöpfen, das Zuhause als Kraftort erleben und bei sich ankommen.

Lasst Euch inspirieren von unserem Programm für diesen Herbst. Fühlt Euch eingeladen,

in's **INTRO**^{extra}

Aus der Kraft der Natur schöpfen

Die natürliche Schönheit unterstützen, entschlacken, Cellulite mildern, Gesundheit und Vitalität unterstützen. Das geht smart und effektiv mit

Quasha-Schaben und *Schröpfen*.

Wie du dieses alte Wissen für dich nutzt, nebenbei das Meridiansystem ausgleichst und die Reflexzonen aktivierst erfährst Du am Mittwoch, **2. Oktober** um **18:30 Uhr**. Zu Gast ist an diesem Abend Sonja Steinhauser von der Naturheilpraxis Meckenbeuren.

Am Freitag, **8. November** um **18:30 Uhr** dreht sich bei uns alles um die alte Lehre

Ayurveda.

Wie du dieses Wissen vom Leben für dich nutzen kannst, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, erfährst du von Sonja Steinhauser und Ayurveda-Expertin Magdalena Borrmann – beide haben viele Alltags- und Ernährungstips für dich mitgebracht.

An diesen Abenden pflegen wir uns mit den ringana-Produkten, unserer Frischekosmetik aus Österreich.

Diese Veranstaltungen sind **kostenfrei**.

Da wir begrenzte Plätze haben **melde dich bitte an**.



Herbstgenuss

Samstag, 12. Oktober
von 10 bis 16 Uhr

Die Herbstzeit ist für uns auch immer eine **Herzenszeit**. Im Außen kehrt mehr Ruhe ein, wir genießen Seelenschmeichler und die Früchte der herbstlichen Küche.

All* das hat auch im **herbstlich gewandeten INTROextra** Einzug gehalten.

Und so haben wir uns an diesem Tag dem **Herbstgenuss** verschrieben und freuen uns auf unseren Ölmüller **Frank Hellmond**. Er bringt nicht nur sein ganzes Wissen rund um den Wert **guter Öle** mit sondern lässt uns auch geschmacklich am flüssigen Gold teilhaben. Denn seine Ölmanufaktur setzt auf reine Natur: Eigene Herstellung in



Tettnang, naturbelassen und in echter Kaltpressung unter unter 37°C. Das macht die Öle so reichhaltig, gesund und nährend.

Weiter gehts mit unserer regionalen Probier-Reise in die **Welt der Schokolade**: Jedes Jahr freuen wir uns auf's Neue, wenn wir unsere Schoko-laden von Wildbach aus Bayern und Fenkart aus Vorarlberg auspacken. Es sind handwerkliche Meisterstücke die auf **der Zunge zergehen**. Und dabei fair, ehrlich und mit viel Liebe hergestellt.

www.hellmond.eu
www.wildbach.de
www.schokoladengenuss.at



Heart

on fire
Donnerstag,
17. Oktober um 19 Uhr

An diesem Abend haben wir **Birgit Mangold**, integraler Coach und Supervisorin, zu Gast. Gemeinsam – und auch jede für sich alleine – begeben wir uns auf die **Spuren des Wertes**: Was bedeutet **Selbstwert** und **Selbstliebe** für Dich? Wo fühlst Du Dich **wertvoll**? Wo gelingt es Dir, Deine **Werte** zu leben? Abschließen werden wir den Abend mit einem **Erntegarten**, in dem wir im Gespräch gemeinsam das zum Blühen bringen was jede einzeln gesät hat.

Es gibt genügend Raum für Vernetzung und Gespräch – **ein Fest der Frauen**. Bist Du dabei?

Workshop incl. Snack, Getränken und Workbook. Karten im Vorverkauf (49,- EUR) gibt es bei uns im INTROextra.
www.birgitmangold.de



Räucher

Workshop
Freitag, 15. November
um 18:30 Uhr

Wir waren im Sommer schon fleißig für euch unterwegs um für diesen Abend zu sammeln – denn wir tauchen ein in die **duftende Welt des Räucherns**.

Wir reisen von Geschichtlichem über Räuchervarianten bis hin zum Finden der ganz persönlichen Kräuter. Ihr erfahrt, wie ihr die Sperr- und Rauhächte, aber auch die Mondphasen für Euch nutzen könnt. Als Abschluß binden wir uns noch einen **Federfächer** und **Kräuterbündel**.

Auch haben wir Räucherwerk, Räucherutensilien und Literatur für Euch vorbereitet.

Workshop incl. Snack, Getränken und Workbook. Karten im Vorverkauf (89,- EUR) gibt es bei uns im INTROextra.



Advents-Oase

Freitag, 22. November von 18 bis 21 Uhr
Samstag, 23. November von 10 bis 17 Uhr

Das Glück des Advents genießen, die Zeit des Glanzes. Für uns immer eine besondere Zeit – aber für viele auch herausfordernd. Deshalb gestalten wir dieses Wochenende als eine **Oase der Ruhe und Entspannung**.

Am **Freitag Abend** beginnen wir mit einem **Abend der Lichter** und tauchen unsere Räume in festliches Licht. Und auch unsere Herz- und Seelenräume dürfen sich an den heilsamen und licht-vollen Klangfrequenzen von **Kerstin Lang** und ihren **Kristall-Klangschalen** erhehlen.

Am **Samstag** ab **11 Uhr** begleiten uns Doris und ihr Sohn Dennis vom Duo Try 2 mit ihrer feinen, stimmungs-



vollen Loungemusik durch den Tag. Bringt an beiden Tagen gerne nicht nur Freunde sondern auch ein bisschen Hunger mit: Lasst euch überraschen, was die passionierte Hobbyköchin **Anna Koschek** für uns gezaubert hat. Nehmt Platz an unserer **langen Tafel**, genießt, lernt neue Menschen kennen und vernetzt euch. Ich bin immer wieder sehr berührt was für **tolle Gespräche** ich im Laden mit euch führen darf – mögt auch ihr in diesen Genuss kommen. Lasst uns gemeinsam einen bunten, entspannenden Erlebnisteppeich weben.

www.seelenbluete-kerstin-lang.de
www.try2-music.de



unsere bunte Welt

ausgefallen . begegnung . blühend . bild . bienenwachstuch . buddha . buch . bunt
box . essig & öl . events . fell . feuerschale . filz . frühling . galerie . garten . garn
gemälde . genussvoll . glas . gold . herz . handarbeit . habenwollen . häkelwerk
herbst . hocker . holz . honig . horn . hund & katz . edelstein . kanne . kerze
kissen . kinder . kleinigkeit . kranz . kuscheldecke . kuscheltier . kugel . kochen
körperpflege . lampe . laterne . lavylites . liebevoll . licht . leder . löffel . metall
möbel . musik . natur . objekt . outdoor . ostern . perlmutter . pfeffer . präsent
raum für inspiration . rahmen . räucherwerk . regional . ringana frischekosmetik
rost . schale . schmuck . sirup . silber . sinnlich . skulptur . sommer . spiegel . stein
stickerei . stilvoll . stuhl . süßes . tamarinde . tasche . tasse . tee . teelicht . teller
tisch . tischläufer . tischset . tuch . übertopf . untersetzer . vase . verzierung . wein
winter . weihnacht . würze . wolle . workshops . zeitschrift . zwerg . zeitlos



Für Euch da...

Montag & Dienstag	Ruhetag
Mittwoch - Freitag	10 - 18 Uhr
Samstag	10 - 16 Uhr



INTRO^{extra}

accessoires . interior . galerie
raum für begegnung und inspiration

Bahnhof Langenargen
0 75 43 - 91 36 80 . www.introextra.de



@introextra