



NATURKOSMETIK



natürlich sinnlich schön

ENTSPANNE DICH
DIE WELT IST SCHÖN, WEIL DU MIT DRAUF BIST
ICH LIEBE MICH
ICH UMARME DICH
MICH
ICH BIN DANKBAR
ICH BIN EINZIGARTIG
HERZENSMENSCH
SCHÖN
DU BIST MIR
ALLES
ICH IST
BINGUT
LIEBE
IMMER FÜR DICH DA
ICH SEHE DICH
DU BIST
GEHALTEN
SEIN
DU BIST
GESEGNET
FÜHL DICH GEBORGEN
DU BIST
SCHÖN

Liebe Kundin, werter Kunde!



Haut & Seele wurde von mir mit dem Gedanken gegründet, Ihnen hochwertige, wirkungsstarke und biologische Pflegeprodukte anzubieten. Bei uns finden Sie nicht nur sorgfältig ausgewählte Kosmetik, sondern auch **Top-Beratung** und **ganzheitliche Behandlungen** in Linz – mit Zeit, Achtsamkeit und echter Hingabe.

Mein Sortiment ist nach wie vor bewusst fein (40 Hauptmarken + Zusatzartikel) und gut gewählt. Doch die Zeiten ändern sich – und mit ihnen das Einkaufsverhalten. Viele Menschen bestellen ihre Produkte inzwischen online.

Aber ich möchte Ihnen sagen: Da draußen gibt es kaum etwas, das Sie nicht auch bei **Haut & Seele** bekommen – nur eben unter unseren liebevoll ausgewählten Marken.

Wir suchen das perfekte Pflegesortiment **genau für Sie und Ihre Bedürfnisse**. Wir sind da – auch dann, wenn es einmal schwierig ist, für Ihre Haut und Ihre Seele.

Ja, die wirtschaftlichen Zeiten sind herausfordernd. Und auch wir leben davon, dass Sie zu uns kommen – so wie viele andere kleine, leidenschaftliche Betriebe.

Doch wir tun, was wir tun, mit großer Freude und aus voller Überzeugung. Wir teilen unser Wissen, unsere Erfahrung und unsere Begeisterung mit Menschen, die spüren, dass Pflege mehr ist als Kosmetik.

Genauso arbeiten auch meine Partnerfirmen: Sie forschen, entwickeln und produzieren mit dem Ziel, Ihre Hautgesundheit, Ihre Schönheit und eine **gesunde Umwelt** zu fördern.

Lassen Sie uns gemeinsam dazu beitragen, dass die Welt ein besserer, achtsamerer Ort bleibt. Bleiben wir **Mensch – menschlich**.

Achten wir auf unsere Umwelt und auf unsere Wirtschaft, denn ohne sie wären wir arm – und ein Stück weit verloren.

Diese Duftnote widme ich „Zehn Frauen – zehn Rituale – Schönheit, die berührt.“

Eine Sammlung persönlicher Pflegemomente aus der Welt der Naturkosmetik.

Herzlichst

Manuela Weber

Ihre Manuela Weber



SERAPHINA, KOSMETIKERIN IN AUSBILDUNG
EMPFEHLT:

Clarifying Gel Moisturiser von The Organic Pharmacy

Ich habe eine sehr empfindliche Haut – manchmal reagiert sie schon auf Kleinigkeiten mit Rötungen oder Unreinheiten. Lange war ich auf der Suche nach einer Pflege, die meine Haut klärt, ohne sie zu überfordern. Und dann habe ich den **Clarifying Gel Moisturiser** von **The Organic Pharmacy** entdeckt – leicht, wohltuend und einfach perfekt für mich.

Das zarte Gel legt sich wie ein Hauch auf meine Haut – kühlend, beruhigend, ausgleichend. Es ist **ölfrei**, zieht schnell ein und schenkt mir das Gefühl, als würde meine Haut endlich durchatmen. Ich liebe, wie sie danach aussieht: frisch, klar und lebendig – ohne Glanz, ohne Trockenheit, einfach im Gleichgewicht.

Die Pflege kombiniert **Succinic Acid** und **Niacinamid**, zwei Wirkstoffe, die Unreinheiten mindern und die Hautstruktur verfeinern – ganz sanft, ohne Reizung. Meine Haut wirkt ruhiger, feiner, ebenmäßiger. Gleichzeitig sorgen pflanzliche Inhaltsstoffe wie **Jojobaöl** und **Sonnenblumenextrakt** dafür, dass sie weich und gepflegt bleibt – ohne schwer zu wirken.

„Ich spüre, wie meine Haut aufatmet –
geklärt, gepflegt und trotzdem ganz zart.
Dieses Gel ist für mich kein Make-up-Ersatz,
sondern ein Selbstvertrauen-Booster.“

— Seraphina

Mein Pflegetipp

Der **Clarifying Gel Moisturiser** ist perfekt für empfindliche, junge Haut, die zu Unreinheiten neigt, aber keine aggressiven Wirkstoffe verträgt. Er kühlt, beruhigt und gleicht aus – ideal am Morgen, bevor ich in den Tag starte, oder abends nach dem Abschminken.

40 ml

€ 39,95

Mein Fazit:

Für mich ist dieses Gel wie ein leises Versprechen an meine Haut:

Ich kümmere mich um dich, sanft, natürlich, mit Liebe. Und meine Haut dankt es mir – mit Klarheit, Leichtigkeit und einem feinen, gesunden Strahlen.





JULIA, PARFÜMERIE FACHFRAU, EMPFIEHLT:
BODY CARE Winter-Edition
 von Annemarie Börlind – Bodylotion &
 Duschcreme

Wenn die Tage kürzer werden und die Luft kälter wird, spüre ich, wie sehr meine Haut sich nach Wärme und Geborgenheit sehnt. Ich liebe die **Winter-Edition Bodylotion von Annemarie Börlind**, weil sie Körper und Sinne gleichermaßen verwöhnt – mit einer sanft pflegenden Textur und einem Duft, der den Winter einfach schöner macht.

Die Lotion hüllt meine Haut in einen feinen, warmen Duft aus **spritziger Blutorange, weichem Zedernholz** und einem Hauch **Vanille**. Frisch, elegant und beruhigend zugleich – wie ein Spaziergang durch einen winterlichen Zitrushain mit einer Spur holziger Wärme im Hintergrund.

Gemeinsam mit der **Duschcreme** wird daraus mein persönliches Wohlfühlritual: reinigen, eincremen, tief durchatmen. Die Pflege spendet langanhaltende Feuchtigkeit und hinterlässt meine Haut zart, geschmeidig und wunderbar gepflegt.

„Für mich ist dieser Duft wie ein warmer Schal aus Licht und Geborgenheit – mein Lieblingsmoment an kalten Tagen.“

— Julia

Mein Fazit:

Die **Body Care Winter-Edition** von **Annemarie Börlind** ist meine kleine Auszeit im Alltag – sinnlich, pflegend und wohltuend für Körper und Seele.

400 ml

€ 19,95





JANA, GANZHEITLICHE KOSMETIKERIN, EMPFIEHLT:
Live Probiotic Mist
 von ESSE – lebendige Pflege für meine
 Hautbalance

Ich habe mich in **ESSE Organic Beauty** verliebt – in diese stille, feine Kraft, mit der Natur und Wissenschaft hier zusammenwirken. Der **Live Probiotic Mist** ist für mich kein gewöhnlicher Toner, sondern ein lebendiges Pflegeritual, das meine Hautbarriere ins Gleichgewicht bringt und sie von innen heraus stärkt.

Meine Haut ist sensibel, manchmal unausgeglichen, besonders nach stressigen Tagen oder wechselnden Temperaturen. Ein paar Sprühstöße dieses hauchzarten Nebels – und sie fühlt sich sofort klarer, ruhiger und harmonischer an.

ESSE gilt weltweit als **Pionier und Marktführer auf dem Gebiet der Pro- und Präbiotik in der Hautpflege**. Die Marke entwickelt in Südafrika mit höchster Sorgfalt Produkte, die das natürliche Mikrobiom der Haut schützen und regenerieren. Jede Formel basiert auf neuesten mikrobiologischen Erkenntnissen und kombiniert sie mit der Reinheit biologischer Inhaltsstoffe – echte **High-End-Naturkosmetik**, fernab von Trends, nah am Ursprung der Haut.

Im **Live Probiotic Mist** wirken **lebende Probiotika** gemeinsam mit **Aloe Vera, Rooibos-Extrakt, Neroli und Inulin**, um das Mikrobiom meiner Haut in Balance zu halten. Er schenkt mir das Gefühl von lebendiger Frische – eine Haut, die atmet, strahlt und sich gesund anfühlt.

„Dieser Mist ist wie frische Luft für meine Haut. Ich sprühe ihn auf, schließe die Augen – und alles fühlt sich klar, rein und im Gleichgewicht an.“

— Jana



Mein Pflegetipp

Ich verwende den **Live Probiotic Mist** morgens nach der Reinigung und abends vor meiner Pflegecreme. Er öffnet die Haut, lässt Wirkstoffe besser wirken und unterstützt die natürliche Regeneration. Die Haut wird glatter, frischer und fühlt sich unglaublich lebendig an.

Mein Fazit:

Der **Live Probiotic Mist** von **ESSE** ist für mich wie ein sanfter Atemzug für die Haut – voller Leben, Forschung und Natur. Er steht für Pflege, die weit über das Sichtbare hinausgeht: wissenschaftlich präzise, biologisch rein und tief berührend.

50 ml

€ 47,50



EDNA, GANZHEITLICHE KOSMETIKERIN, EMPFIEHLT:
DADO SENS – EXTRODERM für
 empfindliche Haut

Wenn meine Haut sensibel reagiert, braucht sie besondere Pflege – vor allem im Winter.

Ich schwöre auf die EXTRODERM-Serie von DADO SENS, die speziell für empfindliche, trockene und leicht reizbare Haut entwickelt wurde.

Der Omega-Komplex mit Inka-Omega-Öl, Borretschsamenöl und Vitamin F stärkt meine Hautschutzbarriere, spendet intensive Feuchtigkeit und beruhigt spürbar. Spannungsgefühl und Trockenheit werden gemildert – für ein angenehm entspanntes Hautgefühl, selbst bei Kälte und Heizungsluft.

„Gerade im Winter merke ich, wie meine Haut reagiert – mit Spannungsgefühl und Trockenheit.“

– Edna

Die EXTRODERM-Linie von DADO SENS ist meine Rettung: sanft, wohltuend und genau richtig für empfindliche Haut.

Meine Pflege-Highlights

Intensivcreme 50 ml € 22,95

Pflegt stark beanspruchte Hautpartien an Gesicht, Hals und Körper. Lindert Trockenheit und unterstützt die natürliche Regeneration.

Hautbalsam 200 ml € 22,95

Rundumpflege für Gesicht und Körper – schützt mich vor Kälte, Wind und Heizungsluft. Ideal für meine tägliche Winterpflege.

Augencreme 15 ml € 24,95

Beruhigt meine empfindliche Augenpartie, mildert Spannungsgefühle und stärkt die Hautbarriere.

Mein Fazit:

Die EXTRODERM-Serie von DADO SENS ist meine sanfte, hochverträgliche Pflege, die meine empfindliche Haut schützt, nährt und wieder ins Gleichgewicht bringt – perfekt für die kalte Jahreszeit.





KARINA, GANZHEITLICHE KOSMETIKERIN, EMPFIEHLT:
MENO ENERGY von DADO SENS –
 meine Pflege für Haut und Wohlbefinden
 in den Wechseljahren

Mit den Jahren verändert sich meine Haut – sie braucht mehr Aufmerksamkeit, mehr Feinfühligkeit, mehr Pflege, die wirklich versteht. Die **MENO ENERGY-Serie** von DADO SENS begleitet mich in dieser Zeit mit achtsamer Pflege, wirkungsvollen Wirkstoffen und einer neuen Intimpflege, die ich besonders schätze.

Ihr **Phyto-Komplex aus Soja-Isoflavonen, Traubensilberkerze und Calcium** stärkt meine Haut, bringt Spannkraft zurück und schenkt neue Lebenskraft. Die **neue Intimpflege** der Serie ist zart formuliert, auf die empfindsamen Bereiche abgestimmt und gibt mir ein Gefühl von Frische und Sicherheit – genau dann, wenn ich es brauche.

„Diese Pflege ist mein stilles Geheimnis für Ausstrahlung, Balance und Wohlfühl – jeden Tag.“

— Karina

Meine Pflege-Highlights

Meno Energy Tagescreme

versorgt meine Haut mit Feuchtigkeit, stärkt ihre Widerstandskraft und lässt mich frisch fühlen.

40 ml

€ 19,95

Meno Energy Nachtcreme

regeneriert über Nacht mit Phyto-Wirkstoffen, damit ich am Morgen mit neuer Elastizität starte.

40 ml

€ 22,95

Meno Energy Intimpflege

sanft, pflegend und speziell für den sensiblen Bereich entwickelt: mein Beitrag zu Wohlfühl und Selbstsicherheit.

40 ml

€ 17,95

Mein Fazit:

Die **MENO ENERGY-Serie** von DADO SENS ist für mich die Pflegebegleitung in den Wechseljahren, die Körper und Sinne gemeinsam stärkt – mit Haut- und Intimpflege, die sich gut anfühlt.





ALICE, LANGJÄHRIGE NATURKOSMETIK FACHFRAU,
EMPFEHLT:

NATUROYALE System Biolifting von Annemarie Börlind – natürliche Schönheit in neuer Stärke

Ich liebe Pflege, die spürbar wirkt und gleichzeitig achtsam mit der Natur umgeht. Die **NATUROYALE System Biolifting-Serie** von **Annemarie Börlind** ist für mich genau das: luxuriös, wirkungsvoll und zugleich tief verwurzelt in echter Naturkosmetik.

Mit dem **Biolifting-Complex** aus **weißem Trüffel**, **botanischer Hyaluronsäure** und ausgewählten Pflanzenextrakten schenkt sie meiner Haut neue Spannkraft und Vitalität. Ich spüre, wie meine Haut glatter, fester und wunderbar gepflegt wird – ohne künstliche Glätte, sondern mit der Lebendigkeit echter Pflege.

Ich liebe diese Serie, weil sie meiner Haut das Gefühl gibt, genährt und gestärkt zu sein – jeden Tag, ganz natürlich.

*„Für mich ist NATUROYALE wie ein Lächeln
am Morgen – fein, kraftvoll und voller
Eleganz der Natur.“*

— Alice

Mein Pflegetipp

Ich verwende die **NATUROYALE Tages- und Nachtpflege** regelmäßig – sie unterstützen sich gegenseitig und schenken meiner Haut sichtbare Frische und Ruhe. Die sanften Texturen umhüllen meine Haut wie Seide und schenken ihr ein gepflegtes Strahlen, das den ganzen Tag bleibt.

Tagescreme	50 ml	€ 110,00
-------------------	-------	----------

Nachtcreme	50 ml	€ 120,00
-------------------	-------	----------

Mein Fazit:

Die **NATUROYALE System Biolifting-Serie** ist für mich der Inbegriff moderner Naturkosmetik – straffend, nährend und edel zugleich. Eine Pflege, die mich jeden Tag daran erinnert, wie schön echte Natürlichkeit sein kann.





MANUELA, NATURKOSMETIKERIN UND
GESCHÄFTSINHABERIN, EMPFIEHLT:

Regenerationspflege von Dr. Hauschka – mein Körperbalsam für anspruchsvolle Haut

Es gibt Momente, in denen ich mir einfach etwas Gutes tun möchte. Meine Haut hat sich im Laufe der Jahre verändert – sie braucht mehr Zuwendung, mehr Ruhe, mehr Pflege. Deshalb liebe ich den **Regeneration Körperbalsam von Dr. Hauschka** – mein ganz persönliches Ritual, das Körper und Seele verwöhnt.

Der Balsam umhüllt mich mit einem warmen, harmonischen Duft aus **zarter Rose, frischer Orange** und einem Hauch von **edlem Holz und Vanille**. Er erinnert mich an Geborgenheit, an Weiblichkeit, an innere Balance. Die cremige Textur zieht sanft ein, nährt intensiv und schenkt meiner Haut spürbare Festigkeit und Geschmeidigkeit – besonders an Körperstellen, die mehr Aufmerksamkeit verdienen, wie **Bauch, Hüfte oder Intimbereich**.

Ich spüre, wie Heilpflanzenauszüge aus **Rotklee, Ackerschachtelhalm und Birkenblättern** meine Haut stärken und pflegende Öle aus **Mandel, Jojoba und Sonnenblume** sie geschmeidig halten. Jede Anwendung ist für mich ein kleiner Moment der Achtsamkeit – ein Innehalten, um mich selbst zu spüren.

„Ich gönne meiner Haut diesen Moment –
und sie dankt es mir mit neuer Spannkraft,
Glätte und einem wunderbar gepflegten
Gefühl.“

— Manuela

Mein Pflegetipp

Der **Regeneration Körperbalsam** von **Dr. Hauschka** ist mehr als nur Pflege – er ist ein Verwöhmoment. Sein Duft aus Rose, Orange, Vanille und edlen Hölzern hüllt mich ein wie ein sanfter Mantel und schenkt mir Wohlgefühl und Stabilität – jeden Tag.

150 ml

€ 37,00

Mein Fazit:

Diese Pflege ist für mich pure Achtsamkeit in Cremeform. Sie stärkt meine Haut, schenkt mir Ruhe und lässt mich mich selbst wieder spüren – auf die schönste Art.





STEFANIE, SAINT CHARLES BERATUNGSPROFI,
EMPFEHLT:

Wild Roots von Saint Charles – inspiriert vom Geist heimischer Pflanzen

In meinem **Saint Charles Store in Linz** gibt es einen Duft, der sofort ankommt – bei mir und bei unseren Kund:innen. **Wild Roots** ist für mich wie ein Spaziergang durch einen sonnigen Kräutergarten nach dem Regen: frisch, klar und lebendig.

Diese Linie ist **inspiriert vom Geist heimischer Pflanzen** – von der Energie, die in ihnen steckt, und von der Ruhe, die sie schenken. **Rosmarin, Orange und Zitrone** verbinden sich zu einer natürlichen Duftkomposition, die gleichermaßen **belebt und erdet**. Sie erinnert mich daran, tief durchzuatmen und wieder im Moment anzukommen.

Ob **Shampoo, Duschgel, Hand- & Bodylotion oder Raumduft** – jedes Produkt ist wie ein Stück Natur, das ich mit nach Hause nehme. Ich liebe es, morgens mit dem frischen Duft zu starten und abends in dieser klaren, harmonischen Atmosphäre zur Ruhe zu kommen.

„Wild Roots ist für mich wie ein Atemzug voller Leben – frisch, grün und kraftvoll. Ein Duft, der mich erdet und gleichzeitig nach vorn blicken lässt.“

— Stefanie

Mein Fazit:

Wild Roots ist unsere **Bestseller-Linie**, weil sie das Beste aus der Natur einfängt – inspiriert von heimischen Pflanzen, getragen von Achtsamkeit, durchdrungen von Leichtigkeit. Ein Stück Erde, Luft und Seele – verpackt in pure, ehrliche Pflege.

Meine Highlights:

Shampoo, Duschgel 300 ml € 24,80

Sanfte Reinigung mit dem vitalisierenden Duft heimischer Kräuter – belebend und klar.

Hand- & Bodylotion 300 ml € 34,80

Pflegt zart, spendet Feuchtigkeit und lässt den Duft dezent auf der Haut nachklingen.

Diffuser 100 ml € 42,80

Spray 100 ml € 24,80

Verwandelt den Raum in einen Ort der Ruhe und natürlichen Frische – perfekt für kleine Pausen im Alltag.





ELISABETH, NATURKOSMETIK PROFI UND
SAINT CHARLES STORELEITUNG, EMPFIEHLT:

Yoga-Linie Deep Roots

von Saint Charles – mein Abendritual
für Ruhe und Balance

Yoga begleitet mich täglich – es hilft mir, bei mir selbst anzukommen. Am liebsten runde ich meine Praxis mit der **Yoga-Linie „Deep Roots“ von Saint Charles** ab. Sie bringt mich sanft zur Ruhe und schenkt mir das Gefühl, wirklich angekommen zu sein – in meinem Körper, in meinem Atem, in meinem Abend.

Der Duft dieser Linie ist unverwechselbar: **Rosenholz, Ylang-Ylang, Weihrauch, Patchouli und Wacholder**. Er erdet, beruhigt und führt mich sanft vom Tag in die Nacht. Ein paar Tropfen des **Body Oils oder Sprays** genügen – und meine Haut fühlt sich weich an, mein Geist wird still, mein Schlaf tief und erholsam.

„Nach meiner Yoga-Praxis streiche ich mich mit Deep Roots ein – und spüre, wie Frieden einkehrt, die Gedanken leiser werden und mein Körper loslässt.“

— Elisabeth



SAINT CHARLES

APOTHECARY
EST. 1886

Mein Pflegetipp:

Ich liebe Deep Roots nicht nur nach dem Yoga, sondern auch am Abend – als kleinen Übergang in die Stille. Die ätherischen Öle aus **Rosenholz, Weihrauch und Patchouli** schenken Geborgenheit und wirken wunderbar entspannend.

Body Oil 100 ml € 38,80

Duftessenz 20 ml € 28,80

Mein Fazit:

Die **Deep Roots-Linie** von Saint Charles ist für mich mehr als Pflege – sie ist mein persönliches Ritual für Erdung, Ruhe und einen friedvollen Schlaf.



NEUES und TIPPS:



Innersense Repair Maske

mit Vitamin C, Moringa-Protein und Tamanuöl

177 ml € 33,00

59,10 ml € 13,00



Ultra Calming Ageless Face Cream von The Organic Pharmacy,

beruhigende Anti-Aging Cream mit Aloe Vera und Squalane

50 ml € 65,00



Farfalla NAD+ / Skin Longevity Linie

mit einem hochwirksamen Anti-Aging Komplex aus NAD+ und Q10 für einen sichtbaren Lifting-Effekt.

Gesichtscreme 30 ml € 54,90



Ballaststoff Complex von SAINT CHARLES

für deine tägliche Darmbalance & Stoffwechselkraft – mit pflanzlichen Ballaststoffen, Bio-tin & Calcium

500 g € 48,80



Immunquelle Fluid von Dr. Neuburger

mit hochwertigem Propolischarz, polyphenolreicher Kiefernrinde, natürlichem Vitamin C im Acerolafruchtpulver, Pflanzenwasser der

Zitronenmelisse, feinstem Holunderbeerenpulver und einem wässrigen Auszug der Süßholzwurzel.

200 ml € 50,00



Mikrobiom Female Balance

ist ein natürlich fermentierter, nicht sterilisierter Drink mit Wirkstoffen aus Rotklee, fermentiertem Reishi, Frauenmantel, Mariendistel, Hagebutte, Ginseng

und Kurkuma. Dieses Ferment-Getränk unterstützt gezielt das weibliche Wohlbefinden und fördert auf sanfte Weise eine gesunde Darmflora, was zu innerem Gleichgewicht beiträgt.

500 ml € 32,80

Liebe Kundin, werter Kunde,
erzählen Sie uns doch wie es
Ihnen und Ihrer Haut geht.

Wie geht es Ihnen – und wie geht es Ihrer Haut? Manchmal braucht es nur einen Moment des Innehaltens, um zu spüren, was sie wirklich braucht: Ruhe, Pflege, Zeit ... oder einfach ein bisschen mehr Zuwendung.



Erzählen Sie uns davon.

- Welche Pflegerituale begleiten Sie durch Ihren Alltag?
- Welche Pflege verwöhnt Sie im Moment?
- Sind Ihre Produkte haut- und umweltverträglich?
- Fühlen Sie sich wohl – in Ihrer Haut, in Ihrem Alltag, in sich selbst?

Wir von **Haut & Seele** und **Saint Charles in der Bischofstraße** sind gerne für Sie da – mit ehrlicher Beratung, viel Erfahrung und Herz. Denn wir möchten, dass Sie Ihre Haut wieder spüren, verstehen und lieben lernen. Neben unserer Naturkosmetik finden Sie bei uns auch **hochwertige Nahrungsergänzungsmittel**, die Sie durch verschiedene Lebensphasen begleiten und Ihre Haut von innen heraus stärken – für mehr **Strahlkraft, Balance und Glow**.

„Wir freuen uns auf Sie – mit Leidenschaft, Achtsamkeit und großem Fachwissen.“

— Ihr Team von Haut & Seele
und Saint Charles, Bischofstraße

Zeit für Sie. Zeit für Haut & Seele

Manchmal braucht es nur eines: eine Pause. Einatmen. Loslassen. In unseren Behandlungsräumen nehmen wir uns Zeit für achtsame Anwendungen, natürliche Wirkstoffe und Berührung, die unter die Haut geht.

Ob Gesichtsbehandlung, Körperbehandlung oder eine Hawaiianische Lomi Lomi Nui Massage: Alles ist eine kleine Auszeit zwischendurch – bei uns steht Ihr Wohlfühl im Mittelpunkt.

Gönnen Sie sich Ihre Verwöhnzeit.

Denn wahre Schönheit beginnt dort, wo Sie sich wohlfühlen.

www.haut-seele.at

Terminvereinbarung am schnellsten

unter Telefon: 0732 771712

Gutschein

Mit diesem Gutschein schenke ich
Ihnen

10 % Rabatt

auf eine Behandlung Ihrer Wahl.

Extra-Vorteil:

Bei Buchung einer Behandlung bei
unserer auszubildenden Kosmetikerin
Seraphina erhalten Sie sogar

20 % Rabatt.

Gutscheine sind einmalig pro Person – gültig ab Jänner 2026,
einlösbar bis Ende März 2026, nicht gültig auf Angebote.

2025

ein Jahr der Begegnungen und der weiblichen Stärke

Für mich persönlich war dieses Jahr ganz besonders: ein Jahr voller Begegnungen, Austausch und Inspiration. Ich durfte **viele großartige Frauen** kennenlernen, die mit ihrer Energie, ihrem Mut und ihrer Offenheit zeigen, wie viel entsteht, wenn wir uns vernetzen, unterstützen und miteinander wachsen.

Eine Frau, die das wunderbar lebt, ist **Daniela Ullrich**, Gastgeberin von „**MENOMIO – Der Podcast für glückliche Wechseljahre**“. www.menomio.at

Sie vernetzt Frauen, bringt Wissen, Humor und Leichtigkeit zusammen – und erinnert uns daran, dass weibliche Kraft auch immer Verbindung bedeutet.

Und dann ist da die großartige **Tetyana Aleks**, Visagistin und Künstlerin, die mit ihrer neuen Bilderreihe „**ECHT – Frauen, die sich nicht beugen**“ ein starkes Zeichen setzt: für Mut, Würde und wahre Schönheit. Diese Ausstellung ist **vom 25. November bis**

7. Dezember 2025 im Alten Rathaus in Linz zu sehen – und ich freue mich, selbst Teil dieses Projekts zu sein. Ein Raum voller echter Gesichter, ehrlicher Geschichten und leuchtender Weiblichkeit.



MENOMIO

MENOMIO

Der Podcast für glückliche Wechseljahre

MENOMIO

hosted by Daniela Ullrich





Youtube-Podcast #97:
Wie Naturkosmetik in den Wechseljahren zur Selbstfürsorge wird.



ECHT

Frauen, die sich nicht beugen

Eine Ausstellung über Mut, Würde und wahre Schönheit

25. November – 7. Dezember 2025

Altes Rathaus Linz

Eröffnung: 25. November um 18:30 Uhr



Ein Interview mit Daniela Ullrich: **Die drei größten Irrtümer über die Wechseljahre**

Zeit, ein paar Missverständnisse auszuräumen:

1. **Wechseljahre = Menopause?**

Nope. Die Menopause ist ein einziger Tag – nämlich nämlich der, an dem die letzte Regelblutung mindestens 12 Monate zurückliegt.

Der eigentliche Prozess, die Wechseljahre, umfasst vier Phasen und startet oft Mitte bis Ende 30, wenn der Körper langsam die Hormone neu sortiert. Es ist also kein „Zack – und vorbei“, sondern eher ein „Hello Veränderung, lass uns reden.“

2. **„Bin schon durch. Betrifft mich nicht mehr.“**

Schön wär's – aber die Postmenopause ist keine Auslaufzone, sondern eine Health-Priority-Phase.

Jetzt geht es darum, Muskeln, Knochen, Herz und Stimmung langfristig zu stärken.

Wissen = Selbstfürsorge = Zukunft in deinen Händen. Das hat nichts mit „alt“ zu tun, sondern mit Selbstfürsorge.

3. **„Ach, das bissl schwitzen ... da muss man durch.“**

Nein. Einfach nein.

Die Wechseljahre können sich in bis zu 100 (!) verschiedenen Symptomen zeigen – körperlich, mental, emotional. Und das ist keine „Laune der Natur“, die wir brav ertragen müssen. Es gibt Hilfen, Therapien, Strategien und Wissen.

Der Schlüssel? Informiert sein. Zum Beispiel im **Podcast MENOMIO** – der Podcast für glückliche Wechseljahre, in Büchern, auf Blogs.

Denn diese Lebensphase kann mehr WOW als WÄH. Wirklich. Und das darf jede Frau wissen.



Wertvoller Tipp von Dr. Christian Neuburger

Der Wechsel – Zeit der Wandlung

Die Wechseljahre sind kein Verlust, sondern ein natürlicher Übergang – ein Reifeprozess, in dem sich Körper und Seele neu ordnen. Doch die begleitenden Symptome können herausfordernd sein.

Sanfte Unterstützung aus der Natur

Die Wilde Yamswurzel, enthalten in Der Dirigent, wirkt sowohl progesteron-ähnlich als auch sanft östrogen-ausgleichend und ist deshalb für viele Frauen in dieser Lebensphase ideal.

Je nach Bedarf kann sie kombiniert werden:

- Der Ausgleicher – bei Blutdruckschwankungen
- Der Feuerfänger – wenn Gelenke steifer werden
- Der Neumacher – wenn die Nerven aus dem Gleichgewicht geraten
- Frei Atmen – Ruhe finden mit Dr. Neuburger

Regelmäßige Atemübungen unterstützen das Nervensystem, reduzieren Stress und helfen, die innere Mitte zu stabilisieren.

Die Atemmethoden aus Frei Atmen nach Dr. Neuburger – vor allem das „Frei Atmen nach innen“ und die Übung „Emotionen beruhigen“ – sind hervorragend geeignet, um zur Ruhe zu kommen, Emotionen zu klären und sanft in den Schlaf zu finden.

Mit jeder Ausatmung darf Spannung gehen, mit jeder Einatmung entsteht neue Klarheit und Weichheit – im Beckenraum, im Herzen und im Geist.

Körper und Seele im Einklang

Der Wechsel ist nicht nur ein hormoneller Wandel, sondern auch ein spiritueller Schritt in die nächste Lebensphase – eine Phase, in der Weisheit, Selbstbestimmung und innere Stärke deine zentralen Themen sein dürfen.

Mehr Inspiration & Übungen findest du auf dem YouTube-Kanal: **Dr. Neuburger – Frei Atmen**

Meine erste digitale Duftnotenreise



Tauchen Sie ein in meine Duftwelt – echt, ehrlich und mit ganz viel Gefühl.

Auf YouTube entdecken Sie meine erste digitale Duftnotenreise – ein kleines Abenteuer für die Sinne.

Ein Blick behind the scenes: vom Lachen, vom Improvisieren und vom echten Leben zwischen Kamera, Duft und Herz.

Mein besonderer Dank gilt meiner Familie – Emanuel, Nicole und Alexander – ihr habt dieses Herzensprojekt mitgetragen, mitgedacht und mitgelacht. Ohne euch wäre es nur halb so echt.



Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Zuschauen – und vielleicht auch ein kleines Schmunzeln zwischendurch.

Denn Düfte sind wie Gefühle – man kann sie nicht sehen, aber sie berühren uns trotzdem.



[www.youtube.com/
@hautundseele](https://www.youtube.com/@hautundseele)

Mein Team und ich wünschen Ihnen eine schöne, sinnliche und gesegnete Weihnachtszeit sowie einen Winter voller Wohlfühlmomente, Wärme und Herz.

Ihre Manuela Weber



NATURKOSMETIK



natürlich sinnlich schön

Unsere Öffnungszeiten:

Mo.–Fr.	10:00 – 18:30 Uhr
Sa.	9:00 – 13:00 Uhr
Weihnachts- samstage	9:00 – 17:00 Uhr

**Am 31.12.2025 ist
geschlossen,**

den Tag schenke ich meinen
Mitarbeiterinnen, um
gestärkt ins neue Jahr gehen
zu können.



Herrenstraße 18/8, 4020 Linz
Tel. +43 (0)732 771712
naturkosmetik@haut-seele.at
www.haut-seele.at