

CULUMNATURA®



# culum <sup>IVXVII</sup>417 natura

DAS MAGAZIN FÜR NATÜRLICHE HAUT- UND HAARPFLEGE

## NATURGERÄUSCHE MACHEN GLÜCKLICH

Entspannung im Einklang mit der Natur

## KOPFWÄSCHE – DIE „BIBEL“ FÜR ALLE NATURFRISEURINNEN

Leseprobe aus dem Buch  
von Willi Luger

## IM REICH DER DÜFTE

Sinnlich. Mystisch. Natürlich.

# Mit allen Sinnen

WIE UNS DIE NATUR ALS  
VORBILD DIENT | SEITE 3

**Berufskranke  
Friseurin**

## Herzlichen Glückwunsch Nicole Hundertmark zu deinem CULUMNATURA® Stipendium!

Erneut vergeben wir das CULUMNATURA® Stipendium an eine Friseurin, die aufgrund ihrer Berufsunfähigkeit den ansonsten geliebten Beruf nicht mehr ausüben könnte.

Nicole Hundertmark aus Bad Pyrmont folgte, so wie viele andere, unserem Aufruf, sich bei uns als berufskranke Friseurin für die Ausbildung zur CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn zu bewerben und stellt künftig um auf Naturkosmetik in ihrem Salon. Wir unterstützen sie durch Übernahme der Ausbildungskosten bestehend aus acht Modulen.



„Bereits als ganz junges Mädchen habe ich sämtlichen Puppen ständig neue Frisuren gemacht. Schon damals war mir klar, dass ich in meinem Traumberuf als Friseurin arbeiten will! Nach erfolgreicher Absolvierung der Meisterschule eröffnete ich mein eigenes Geschäft. Doch leider mach-

ten sich auch massive gesundheitliche Probleme aufgrund der verwendeten Chemikalien bemerkbar. Nur durch die Umstellung und Verwendung auf Naturkosmetik kann ich auch in Zukunft meinen Traumberuf ausüben!“

Wir informieren dich über die weitere Entwicklung von Nicole zur NATURfriseurin.



## WIR SIND EIN TEIL DER NATUR

MAG.<sup>A</sup> KATHARINA KRONSTEINER  
Geschäftsführerin

**M**it dieser Ausgabe unseres Magazins lade ich dich ein, die Wirkung deiner Umgebung unter die Lupe zu nehmen. Ja, ich meine genau jene Umgebung, in der du lebst und arbeitest.

Wie sieht dein Arbeitsplatz aus? Welche Materialien umgeben dich? Was siehst du um dich herum, was riechst du, was atmest du ein? Kannst du in der Pause ins Grüne rausgehen? Und wenn du nach der Arbeit nachhause gehst, wie sieht es da aus? Wie ist deine Wohnung/dein Zimmer gestaltet? Naturnah? Fühlst du dich wohl?

Liebe Leserin, alles, was uns umgibt, hat eine Wirkung auf uns. Nicht nur die Menschen, auch Bauten, Materialien, Musik, Gerüche uvm. spielen eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Manches davon können wir bewusst wahrnehmen, vieles spielt sich jedoch auf einer unbewussten Ebene ab.

Vor ein paar Jahren habe ich ein Zimmer meiner Wohnung umgestaltet und in zwei Bereichen eine natürliche Wildholzplatte anbringen lassen. Eine mit unebenen Flächen, kleinen Astgabelungen, die etwas rausstehen, wunderschön natürlich gemasert und kein Farblack drauf, nur natürliches Öl. Von Anfang an hatte ich das Gefühl, „Hier ist wirklich ein großes Stück Natur bei mir“. Und seit dem ersten Tag schon berühre ich dieses Holz, oft täglich mehrmals, beim Vorbeigehen. Erst mit der Zeit wurde mir klar, dass ich dies nur hier gern tat, nicht an den anderen Möbeln, die wie üblich gerade zugeschnitten und in eine fixe Form gebracht wurden. Warum wohl? Für mich ist die Antwort ganz klar. Weil wir Menschen ein Teil der Natur sind, auf sie ansprechen und sie zum „Mensch sein“ brauchen.

Erfahre mehr über diese Zusammenhänge und lass dich inspirieren. Oft hat schon eine kleine Änderung, eine große Wirkung.

*Katharina*

# S

*Mit allen*

# *innen*

WIE UNS DIE NATUR ALS VORBILD DIENT

**E**inen NATURfriseursalon erkennst du selbst mit geschlossenen Augen, sobald du durch die Türe trittst: Es riecht nach frischen Kräutern und Blumen, die in den Pflanzenhaarfarben, Pflegeprodukten und Shampoos verwendet werden. Sie wirken ohne synthetische Inhaltsstoffe und belasten weder Mensch noch Umwelt. Blickst du dich um, dann nimmst du natürliche Einrichtungsmaterialien wie Holz oder Stein wahr und die deinen Augen schmeichelnde indirekte Beleuchtung.



# Mit allen Sinnen



**E**s gibt Orte, da kommen wir Menschen schnell zur Ruhe. Ganz egal, wie hektisch unser Tag gerade war. So eine Oase im Alltag findest du in den NATURfriseursalons, wo auch die Einrichtung von der Natur

inspiriert ist. Isabella Engelberger

arbeitet seit Mai dieses Jahres in Hattingen in der Nähe von Essen in Deutschland in einem NATURfriseursalon. Wir haben

die gebürtige Niederösterreicherin gefragt, was ihre Arbeit hier besonders macht.

Bereits in der Berufsschule in Hollabrunn lernte Isabella einen NATURfriseursalon kennen. Seitdem hat sie die Faszination für diesen Beruf nicht mehr losgelassen und nach einem dreimonatigen Praktikum bei ihrem heutigen Arbeitgeber in Hattingen war für sie schnell klar, wo sie in Zukunft arbeiten wollte: „Für mich ist es nicht nur wichtig was ich arbeite, sondern auch welche Menschen ich um mich habe. Und manchmal kommt man an einen Ort, an dem man

noch nie gewesen ist und fühlt sich wie Zuhause. Genauso ist es mir hier gegangen.“ Eingebettet in eine sattgrüne Hügellandschaft voller Wälder und Wiesen ist der Salon in Hattingen von der Schönheit der Natur geprägt.

Sich wohlfühlen und die Seele baumeln zu lassen, fällt in einem NATURfriseursalon leicht. Das liegt vor allem an den verwendeten Naturmaterialien. Ein heimeliger Fußboden aus Holz, Stein oder Kork lädt zum Ankommen und Verweilen ein. In Kombination mit warmen Erdtönen kommen auch Einrichtungsgegenstände aus Metall gut zur Geltung. Angelehnt an die Natur findest du hier harmonische, runde Formen, die Geist und Körper zu einer Auszeit einladen.

Die Arbeit als NATURfriseurin ist ganzheitlich. Das spiegelt sich auch in der Atmosphäre des Salons wieder. „Oft sind es kleine Veränderungen, die in jedem Friseursalon große Wirkung entfalten“, sagt Isabella: „Bei Kundengesprächen verwende ich oft Kerzenlicht, das beruhigt den Sehnerv und erzeugt eine richtige Wohlfühlatmosphäre. Auch die richtige Musikauswahl ist

entscheidend für meine Stimmung und die Laune meiner Kunden. Aufputschende Musik wie Hip-Hop macht es uns schwer zur Ruhe zu kommen. Ich stelle deshalb meist eine eigene Playlist zusammen. Nebenbei das Radio laufen zu lassen, würde ich übrigens keiner Kollegin raten, weil sowohl Werbung als auch Nachrichten den Geist nicht entspannen lassen.“

Eine Beratung geht dabei oft über den passenden Haarschnitt hinaus: Wenn beispielsweise die Kopfhaut irritiert ist, werden bisher verwendete Pflegeprodukte analysiert oder Tipps gegeben, worauf man bei der Ernährung achten kann. Als wesentlichen Unterschied zur Arbeit in einem konventionellen Salon nennt die 20-Jährige den achtsameren Umgang mit Zeit. Da es bei NATURfriseuren nur geplante Kundentermine gibt, geht es nicht darum, möglichst viele Kunden zu bedienen, sondern einem Kunden





die ganze Aufmerksamkeit zu schenken. Das klappt auch, weil ankommende Anrufe vom Anruferbeantworter aufgezeichnet werden. Ohne Zeitdruck und ohne Unterbrechungen kann sich Isabella dann dem Menschen widmen, der mit seinem Anliegen zu ihr kommt. „Wenn meine Kunden mit einem Lächeln aus dem Salon gehen, ist mein Ziel für diesen Tag erreicht“, erklärt Isabella ihre Motivation für ihren Beruf. Für die junge Friseurin hat sich der Schritt nach Deutschland gelohnt, es gibt allerdings auch in Österreich eine stetig wachsende Anzahl an NATURfriseurinnen.

**TIPP**

**Möchtest du mehr Natur in deinen Salon integrieren und ganzheitlicher und gesünder arbeiten? Dann besuche uns in Ernstbrunn (nahe Wien) bei einem Bewusst(er)leben Seminar von CULUMNATURA®!**

Infos zu den Ausbildungsmodulen findest du unter [www.culumnatura.com](http://www.culumnatura.com)

**WIE DU AM BESTEN ALLE SINNE ANSPRICHEST:**

*Sehsinn*

- Pflanzen im Raum
- angenehme, stimmige Bilder
- Wasserbrunnen im Raum
- indirekte, warme Beleuchtung
- Rapsölkerzen im Glas

*Geruchssinn*

- Verwendung von Pflanzenhaarfärbemitteln, die nach Kräutern, Wiesen und Blumen riechen
- frische, angenehm duftende Blumen
- odoro Eau de Cologne als Raumduft
- Kräutertees

*Hörsinn*

- ruhige, leise Musik
- Welche Rolle Musik bei der Entspannung spielt, erfährst du auf Seite 10 im Beitrag „Naturgeräusche machen glücklich“.

*Tastsinn*

- CULUMNATURA® Waschlüge aus Holz
- Verwendung von Werkzeugen und Gebrauchsgegenständen aus Naturmaterialien wie
- Leinenfrottier
  - Kämme aus Holz oder Horn
  - Regale aus Vollholz

# Mit allen Sinnen



**Eine optisch schön gestaltete Präsentation der Produkte spricht die KundInnen an und weckt die Neugierde!**

## Naturprodukte ins richtige Licht gerückt ...

**K**onsequent-natürlich – so wie die Produkte - sollten auch die Materialien und der Gesamteindruck in deinem NATURfriseursalon sein.

Ein klares, übersichtliches Sortiment gibt dir und deinen KundInnen Sicherheit. Fein und unaufdringlich platziert, lädt es ein zum Kennenlernen und vermittelt Kompetenz. Jedoch nicht nur die Einrichtung bzw. Gestaltung des Salons selbst und die Produktpäsentation sind wichtig.

Wusstest du, dass wir für den ersten Eindruck bei

unseren Mitmenschen einen Bruchteil von Sekunden haben? So auch dein NATURfriseursalon für deine Neukunden! Fühle ich mich wohl? Ist dies ein Ort, an dem ich verweilen möchte? Der erste Eindruck ist prägend und bleibt im Gedächtnis. Nutze dieses Wissen gezielt für die Gestaltung des Eingangsbereiches.

Ist dieser einladend gestaltet? Gehe ich hier gern hinein? Wenn ja, dann löst dies bei dir und deinen KundInnen unmittelbar Harmonie und Wohlbefinden aus. Ein vertrauensvolles Miteinander kann beginnen.



## Wellness pur im CULUMNATURA® Design.

**Wildholz-Waschliege – ein Unikat mit integrierter Langhaarrutsche.**

Natur pur - diese Waschliege ist etwas ganz Besonderes. Der Körper nachempfunden und aus Wildholzelementen in Handwerksarbeit gefertigt ist sie ein Unikat für den NATURsalon. Die integrierte Langhaarrutsche aus Edelstahl mit entsprechendem Auffangbecken macht die Haarwäsche für alle KundInnen zu einem entspannenden Wohlfühl-Erlebnis, lässt den Alltag vergessen und unterstützt den Wellness-Effekt. Auch deine Arbeit als NATURfriseurIn wird zu einem reinen Vergnügen, du kannst in angenehmer, bequemer Position sitzend arbeiten, während deine Kunden vollkommen entspannt liegen und die Haarwäsche genießen. Bis zu 1 m lange Haare können problemlos ohne Verknötung durch die integrierte Langhaarrutsche schonend gewaschen werden.



- einfache Handhabung
- optimaler Benützungskomfort
- exklusive Optik
- höchste Qualität

L 180 cm / B 70 cm / H 110 cm

## ANIMA EAU DE PARFUM



Im wahrsten Sinne des Wortes ist anima die Seele der Natur. Aus den rein natürlich gewachsenen ätherischen Ölen entfaltet sich ihr typischer tiefer sinnlich-mystischer Duft.

Unter anderem verführen dich Blutorange, Lavendel, Zitrone, Lemongras, Vetiver sowie einige mehr in einer feinen Komposition dieser kostbaren Pflanzenessenzen. Für sie und für ihn.

Wähle zwischen zwei Verpackungseinheiten: groß im 10 ml Fläschchen oder klein im 2 ml Glas mit Zerstäuber.

# Im Reich der Düfte

## ODORO EAU DE COLOGNE

Frische, Wohlgefühl, Natur – das bringt odoro für dich, ob für dich als Eau de Cologne, in deinem Salon, deiner Wohnung oder zu Hause. Alles, worauf du Lust hast, erhält mit diesem Duft eine besondere Frische-Note und sorgt für neue Energien. Diese Komposition mit naturreinen, ätherischen Ölen ist in einem 120 ml Fläschchen erhältlich.



# Naturkosmetik boomt – wenn sie echt ist

Die gute Nachricht: Es gibt eine Alternative, und sie erfreut sich steigender Beliebtheit. Naturkosmetik ist der mit Abstand am schnellsten wachsende Teilbereich im Geschäft mit der Körperpflege und auf dem Weg zum Big Business: Laut dem „Naturkosmetik Branchenmonitor“<sup>76</sup> knackte der Umsatz mit „kontrollierter Naturkosmetik“ in Deutschland 2014 erstmals die Marke von einer Milliarde Euro und liegt bei 7,8 Prozent Anteil am gesamten deutschen Kosmetikmarkt von 13 Milliarden Euro. Der Umsatzzuwachs im Vergleich zu 2013 betrug weit überdurchschnittliche zehn Prozent: das Fünffache des Umsatzzuwachses von Kosmetik insgesamt. Der eindeutige Verlierer ist indes die sogenannte

„naturnahe“ Kosmetik, die es gerade einmal auf ein Prozent Zuwachs bringt.

Beim Griff zu einem neuen Produkt bevorzugen die Konsumentinnen und Konsumenten also Kosmetik, die klar als echte (kontrollierte, zertifizierte) Naturkosmetik erkennbar und deklariert ist. Synthetische Kosmetik liegt weit abgeschlagen auf dem zweiten Platz, aber immer noch vor „naturnaher“ Kosmetik. Weil diese schon rein begrifflich kaum zuordenbar ist und den Verbraucherinnen als unbekannte Größe erscheint? Tatsächlich reicht die Bandbreite „naturnaher“ Kosmetik von Beinahe-Naturkosmetik bis Praktisch-wie-Chemiekosmetik und kann ebenso

gut Ausdruck unternehmerischer Ehrlichkeit sein – wir bemühen uns um einen möglichst hohen Anteil Natur, können oder wollen auf manche synthetischen Stoffe aber nicht verzichten – wie auch ein klassisches grünes Mäntelchen („enthält 100 % naturreine Kräuterextrakte“. Schön. Und was sonst noch?).

Angesichts erstaunlicherweise immer noch existierender Angebote wie „naturnahe Oxidationshaarfarbe mit Goldhirse und Kräuterextrakten. Ohne Ammoniak, Parabene, Paraffine, Silikone, Resorcin und Formaldehyd“<sup>77</sup> –





dafür aber mit p-Phenylendiamine, Tetrasodium EDTA<sup>78</sup>, 4-Chlororesorcinol<sup>79</sup>, 2-Amino-4-Hydroxyethylaminoanisole Sulfate<sup>80</sup> und diversen anderen Zutaten, die aber schon rein gar nichts mit Natur zu tun haben – wird die geringe Akzeptanz pseudogrüner Produkte seitens der Konsumierenden nur zu gut verständlich. Der daraus ableitbare Wunsch nach Ehrlichkeit und Klarheit ist alles andere als neu: Willi etwa versah im Bestreben, genau diese Transparenz anzubieten, seine Kosmetika von Anfang an mit einer Volldeklaration, d. h. wie seit 1997 vorgeschrieben gemäß INCI und zusätzlich und freiwillig mit deutschsprachigen Bezeichnungen (z. B.: Oenothera Biennis Oil – Nachtkerzenöl). Die Crux dabei: Es gibt Zigtausende Kosmetikinhaltsstoffe (bis zu 24.000 laut aktuellen Schät-

zungen) – ein unüberschaubares Dickicht, in dem sich von einigen wenigen mit ausgewiesenem Expertenwissen vielleicht abgesehen so ziemlich jede/r verläuft. Um hier einen Ausweg zu finden, wurden Labels geschaffen: Standards mit seitenlangen, komplexen Anforderungskatalogen, mit denen sich Konsumierende aber nicht zu belasten brauchen – auf den Produkten prangt einfach nur ein Logo. Das war zwar ein durchaus gut gemeinter Ansatz, führte aber recht bald zu einer neuen Art von undurchschaubarem Dickicht, dem Labelschun- gel, in dem man die Grund- satzfrage leicht aus den Augen verlieren kann: Was eigentlich ist Naturkosmetik?

Dieser Text ist eine Leseprobe aus dem Buch „Kopfwäsche“, S. 97-99. Viel Vergnügen beim Lesen!

<sup>76</sup> Der Naturkosmetik Branchenmonitor ist ein Gemeinschaftsprojekt des Naturkosmetik-Verlags mit den führenden Marktforschungsunternehmen GfK, IRI, BioVista, IMS Health. <http://www.naturkosmetikverlag.de/de/naturkosmetik-branchenmonitor.html>, abg. am 23.11.2015

<sup>77</sup> Quelle dem Herausgeber bekannt

<sup>78</sup> <http://www.codecheck.info/inhaltsstoff/Tetrasodium-Edta>: „Konservierungsmittel; für Naturkosmetika nicht geeignet; schwächt Zellmembranen, umweltrelevanter Stoff“; abg. am 15.6.2016

<sup>79</sup> <http://www.codecheck.info/inhaltsstoff/4-Chlororesorcinol>: „Farbstoff, Haarfärbemittel; für Naturkosmetika nicht geeignet; aromatisches Amin/ Phenol, halogenorganische Substanz. Halogenorganische Verbindungen sind eine Gruppe von mehreren tausend Stoffen, die Brom, Jod oder (meist) Chlor enthalten. Viele gelten als allergieauslösend, manche erzeugen Krebs, fast alle reichern sich in der Umwelt an. (...) 22 aromatische Amine sind inzwischen EU-weit zum Färben von Textilien verboten.“ abg. am 15.6.2016

<sup>80</sup> Dieser „Haarfärbestoff in oxidativen Haarfärbemitteln“ (Verordnung (EU) Nr. 1197/2013), CAS-Nummer 83763-48-8, wird in der EU-Kosmetikverordnung wie p-Phenylendiamin geführt: mit Angabe der erlaubten Höchstkonzentration und vorgeschriebenen Warnhinweisen von kann „schwere allergische Reaktionen auslösen“ über „nicht für Personen unter 16 Jahren bestimmt“ bis zum anscheinend unvermeidlichen Verweis auf das „schwarze Henna“.

# KOPF WÄSCHE

## Die „Bibel“ für alle NaturfriseurInnen

Willi Lugers Geschichte erzählt von der Konsequenz, der Ehrlichkeit und dem Glauben an sich selbst. Der Firmengründer von CULUMNATURA® hat sein Lebenswert mit Unterstützung des Autors und Journalisten Helmut Santler zu Papier gebracht. Die graphische Gestaltung erfolgte durch Helmut Kindlinger.

### Kopfwäsche | Von und mit Willi Luger:

1. Auflage 2016, 192 Seiten, Format 165 x 230 mm, Preis: EUR 19,20, ISBN: 978-3901392-73-3.

Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.steinverlag.at](http://www.steinverlag.at), sowie bei deiner NATURfriseurIn.



# Naturgeräusche machen glücklich

**Sanftes Meeresrauschen, knirschender Sand unter den Füßen, salzige Brandungsluft und der Blick in die unbebaute Ferne – das Meer weckt all unsere Sinne. Auch der digitale Klang von Wellen löst ein angenehmes Glücksgefühl in uns aus. Weit entfernt vom Meer und mitten im Alltag tauchen vor unserem inneren Auge Bilder vom letzten Urlaub auf. Die Psyche freut sich aufgrund der schönen Erinnerungen, die auch sanftes Wellenrauschen und andere Naturgeräusche in uns auslösen. Zahlreiche Studien belegen, dass Bachgeplätscher, Vogelgesang und Co den Schmerz von Patienten bei unangenehmen Arztbesuchen dämpfen.**

Abgesehen von subjektiven Glücksempfindungen senkt das Hören bestimmter Klangkompositionen messbar unsere Atem- und Herzfrequenz sowie den Blutdruck und entspannt unsere Muskeln. Diese Wirkungen haben zum Beispiel speziell entwickelte Entspannungsmusik, die häufig Naturgeräusche enthält, und Meditationsmusik, aber auch Barockmusik. Der Takt dieser Musikarten liegt bei 60 Schlägen pro Minute, was in etwa dem Ruhepuls des Menschen entspricht. Beim Zuhören passt sich der Herzschlag automatisch dem Rhythmus an. Die Folge ist ein angenehmes Entspannungsgefühl. Musik im Ruhepuls-Rhythmus ist die ideale Begleitung für Situationen, in denen Ruhe und Erholung gewünscht sind, also vor allem in einem NATURfriseursalon.

Während sanfte, ruhige Klänge entspannen, putschen schnelle



und hektische Kompositionen auf.

Beim Joggen zum Beispiel erhöhen sie unsere Schrittgeschwindigkeit und beim Tanzen lassen sie uns ins Schwitzen kommen. Der Mensch passt sich der gehörten Musik an. Wer sich mit einem fetzigen Musikstück in Stimmung gebracht hat, geht gutgelaunt und tatkräftig aus dem Haus. Wer vor dem Einschlafen Entspannungsmusik hört oder durch sanfte Rhythmen schöne Erinnerungen wachruft, wird eher eine erholsame Nacht haben. Denn Musik berührt den Körper und die Seele. Sie löst Gefühle in uns aus und wirkt auf unsere Körperrhythmen.

Doch vielen Menschen ist die Wirkung von Musik nicht bewusst. Häufig läuft das Radio achtlos im Hintergrund, ein zufälliger Klangmix berieselt und beeinflusst den Hörer. Der japanische Alternativmediziner und Wasserforscher Dr. Masaru Emoto vertritt

die These, dass sich Klänge auch auf Wasser auswirken. Seit Anfang der 1990er Jahre hat er sich mit diesem Thema beschäftigt und zahlreiche erstaunliche Experimente durchgeführt. Durch die Erforschung der Wirkung von Musik auf Wasser hat er Rückschlüsse auf den menschlichen Organismus gezogen.

**Und wie gehen wir mit diesen Erkenntnissen um?**

Tagsüber verzichten wir bei der Herstellung und Lagerung der Produkte sowie im Versandbüro auf Radiomusik, Werbespots und Nachrichten. Die Ruhe der Nacht nutzen wir, um unsere Shampoos, Lotionen und Haarfarben mit sanften Naturklängen zu energetisieren.

## „WENN DU MERKST, DASS DU DICH IM KREIS DREHST, MUSST DU ANFANGEN, AUS DER REIHE ZU TANZEN.“

WOLFGANG TAUBER, REFERENT DES MODULS DIE HAUT

„Was für ein Zitat!“, habe ich mir gedacht und es fühlt sich für mich so stimmig an, dass es sich lohnt darüber nachzudenken.

Zuerst mal geht es darum etwas zu merken, zu spüren, dass ich so nicht mehr weiterkomme, dass ich auf der Stelle trete und damit immer unzufriedener werde. Dann geht es darum festzustellen, was für mich wichtig und stimmig ist. Und schließlich bin ich bereit für Veränderungen, einen neuen Weg zu gehen, was manchmal bedeutet, aus der Reihe zu tanzen, den Mainstream zu verlassen. Für mich waren es genau diese Gedanken, die mich zu der Entscheidung bewegt haben, zukünftig NATURfriseur zu sein, mit der Natur zu arbeiten

und zu leben. Ja, auch zu leben. Mir ist es wichtig, dies auch selbst zu tun, authentisch zu handeln und zu sein.

Das heißt für mich, achtsamer Umgang mit den Elementen: Energie (Feuer), Wasser, Luft und Erde. Konkreter bedeutet das für mich: ein Wärmekollektor auf dem Dach, der Einsatz von „Effektiven Mikroorganismen“ in Haus und Garten, chemiefreie Abwässer, Reduzierung von Müll, Trinkwasserfilteranlage, Kauf von regionalen Bio-Lebensmitteln u.s.w.

Hohe Ziele – ja – jedoch elementar für unseren Lebensraum. Wir müssen handeln, jeder einzelne, für unsere Zukunft.

Ein kleiner Tipp von mir, wie sich etwas „Gewöhnliches“, „außergewöhnlich“ und achtsam gestalten lässt. Ich nehme gerne Blätter aus dem Garten zum Abdecken der Pflanzenhaarfarbe, z. B. Johannisbeere, Haselnuss oder Zitronenmelisse, die nach ihrem Gebrauch natürlich wieder im Garten kompostiert werden. Das spart Müll, ist angenehm für die KundInnen und nachhaltig dazu. Und was ist in der blattlosen Zeit?

Daran arbeiten wir bzw. die Natur noch. Es gibt nämlich immergrüne Pflanzen und genau solche sind bereits im Garten eingepflanzt.

Und wenn Du merkst, dass Du Dich im Kreis drehst!



Genieße deine eigene Tee-Zeremonie und lass dich inspirieren von:

Brennnessel\* | *Urtica dioica*  
Ringelblume\* | *Calendula officinalis*  
Lavendel\* | *Lavandula officinalis*  
Salbei\* | *Salvia officinalis*

\*aus kontrolliert biologischem Anbau

### Die feine indische Art der Teezubereitung

Die Teeblätter vorsichtig in das aufgekochte, etwas abgekühlte Wasser (ca. 70 °C) streuen und nicht übergießen. Dies ist

- wesentlich schonender,
- das Aroma ist feiner,
- der Tee schmeckt sinnlich mild.

Die hochwertige Qualität der Kräuter aus einigen Inhaltsstoffen unserer Produkte lässt einen zweifachen Tee Genuss zu.

Genieße und entspanne.  
Dein CULUMNATURA® Team



bio  
fair  
vegan

# AUS- UND WEITERBILDUNG

## Motivationsseminare

### DEINE CHANCEN UND MÖGLICHKEITEN ALS NATURFRISSEURIN

In diesem Tagesseminar wird vermittelt, wie du in eine erfolgreiche und erfüllte Zukunft des Wachstumsmarktes NATURfriseurIn starten kannst.

#### Zukunftschance NATURfriseurIn

- 28. 1. 2018, PL-31-155 Krakau
- 26. 2. 2018, PL-00-159 Warschau
- 18. 03. 2018, D-28195 Bremen
- 08. 04. 2018, A-1070 Wien
- 22. 04. 2018, CH-8400 Winterthur
- 06. 05. 2018, D-04103 Leipzig

## Ausbildung zum/r CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerIn

### GANZHEITLICHE HAUT- UND HAARPRAKTIKERINNEN

Dieser Ausbildungs-Zyklus richtet sich an NATURfriseurInnen bzw. solche, die es werden wollen. Das Ausbildungs-Konzept umfasst die Vermittlung von fundiertem Wissen, praxisorientierten Übungen und eröffnet den Zugang zu einer natürlichen Arbeits- und Lebensweise. Die Module sind in sich abgeschlossen, Interessierte können sie einzeln buchen. Jedes Modul dauert 2 1/2 Tage.

#### Haut- und Haarpflege | Leichtigkeit und Wohlbefinden mit Naturkosmetik

- 10. 02. 2018 - 12. 02. 2018, A-2115 Ernstbrunn
- 03. 03. 2018 - 05. 03. 2018, A-2115 Ernstbrunn
- 21. 04. 2018 - 23. 04. 2018, D-78112 St. Georgen
- 21. 04. 2018 - 23. 04. 2018, PL-00-159 Warschau

#### Die Haut | Spiegelbild der Seele

- 10. 03. 2018 - 12. 03. 2018, A-2115 Ernstbrunn

#### Das Haar | Was Haare verraten

- 03. 02. 2018 - 05. 02. 2018, A-2115 Ernstbrunn

#### Bewusst(er)leben | Gesund und vital im Salon und zu Hause

- 16. 06. 2018 - 18. 06. 2018, A-2115 Ernstbrunn

#### Vitalstoffreiche Ernährung | Die Lebensgeister wecken und pflegen

- 17. 03. 2018 - 19. 03. 2018, A-2115 Ernstbrunn

#### CULUMNATURA® Pflanzenhaarfärben | Vom individuellen bis zum natürlichen Look

- 02. 12. 2017 - 04. 12. 2017, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)
- 24. 02. 2018 - 26. 02. 2018, A-2115 Ernstbrunn
- 03. 03. 2018 - 05. 03. 2018, PL-97-400 Bełchatów
- 17. 03. 2018 - 19. 03. 2018, D-78112 St. Georgen
- 14. 04. 2018 - 16. 04. 2018, A-2115 Ernstbrunn

#### Kopfmassage | Die Zauberkraft der Hände

- 12. 05. 2018 - 14. 05. 2018, A-2115 Ernstbrunn
- 08. 09. 2018 - 10. 09. 2018, A-2115 Ernstbrunn

#### Beratungstraining | Ganzheitliche Kompetenz

- 22. 09. 2018 - 24. 09. 2018, A-2115 Ernstbrunn (Ausgebucht)
- 03. 11. 2018 - 05. 11. 2018, A-2115 Ernstbrunn

## Weiterbildungsseminare

### CULUMNATURA® Pflanzenhaarfärbe für Fortgeschrittene

- 27. 01. 2018 - 29. 01. 2018, D-78112 St. Georgen
- 07. 04. 2018 - 09. 04. 2018, A-2115 Ernstbrunn

### NATURfriseurInnen schneiden anders

- 17. 02. 2018 - 19. 02. 2018, A-2115 Ernstbrunn

### Fit up für Haut- und HaarpraktikerInnen

- 26. 05. 2018 - 28. 05. 2018, A-2115 Ernstbrunn

Weitere  
Termine und  
alle Details zur  
Anmeldung unter:  
[culumnatura.com](http://culumnatura.com)

#### IMPRESSUM:

##### Medieneigentümer:

CULUMNATURA® für Haut und Haar  
Wilhelm Luger GmbH  
E-Werkgasse 13, A-2115 Ernstbrunn  
Tel.: +43 2576/20 89  
info@culumnatura.com

##### Konzeption/Grafische Gestaltung:

Helmut Kindlinger – Atelier für  
feine Grafik und gute Werbung

##### Druck:

Riedeldruck

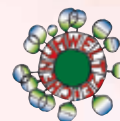
##### Auflage:

181.100 Stk.

**Bilder:** Rita Newman, drong/Fotolia.com,  
Sergey Kozienko/shutterstock.com, Floydine/  
Fotolia.com, Alena Ozerova/Fotolia.com,  
Olha K/shutterstock.com, Konstantyn/  
Fotolia.com, Victor Tyakht/Fotolia.com,  
BillionPhotos.com/Fotolia.com,

Für namentlich gekennzeichnete Artikel  
übernimmt die Luger GmbH keinerlei  
Verantwortung.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit  
verzichten wir manchmal auf geschlechts-  
spezifische Formulierungen. Alle personen-  
bezogenen Bezeichnungen beziehen sich  
gleichermassen auf Frauen und Männer.



Hergestellt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“  
des Österreichischen Umweltzeichens,  
Riedeldruck GmbH, UW-Nr.966