duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

wertschätzung - mitgefühl - **authentizität** - dankbarkeit - **liebe**

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

Ayurvedisch zu leben ist gelebte Selbstliebe!

1-2 Mal am Tag für sich selbst zu kochen, gilt im Ayurveda als Zeichen der Selbstfürsorge. „Mit Liebe kochen, in Ruhe essen."
Z. B. „Rosen-Feige-creme", ein Nachtisch-Rezept unserer Ayurveda-Therapeutin...

....mehr dazu auf seite 3

Frauenabend in der Duburg Apotheke

Ein Abend voll geballter Frauenpower im Zeichen der Selbstliebe und Wertschätzung: Wir laden Sie ein zur Inspiration, zum Stöbern und Austauschen mit tollen „Gastfrauen", die Impulse setzen für mehr Liebe und Wertschätzung.

...mehr dazu auf **seite 2**

Dr. Hauschka - Wir sind auch innen schön

„Der Mensch braucht zwei Schönheiten, eine innere und eine äußere."
E. Sigmund
Ein Mensch, der sich mit wertvoller Naturkosmetik pflegt, der strahlt dies auch nach außen aus.

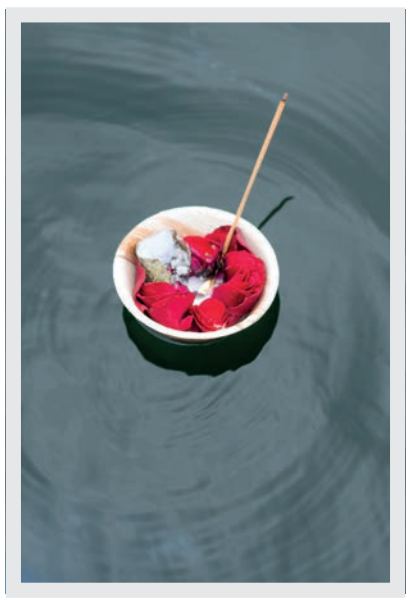
...mehr dazu auf **seite 2**

embrace yourself
Taryn Brumfit

17,99 €

duburg
journal
Herbst 2019

- VERANSTALTUNGEN
- DR. HAUSCHKA
- SELBSTLIEBE
- AYURVEDA
- VORBESTELL-APP



Kokos-Mango-Chili
Gewürz-Topping

60 g
5,80 €

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

unsere **veranstaltungen**

★ im **september** – **oktober** – **november** 2019

Das Wunder der Wertschätzung
Reinhard Haller

17,99 €

Ayurveda-Seminar am 19. September
19:00 bis 21:30 Uhr

Thema: **Ayurveda** für den **Berufsalltag**
Oft fehlt es an Angeboten, Zeit oder Ort für eine gesunde Mahlzeit. Abends fühlen wir uns oft abgespannt und nicht in der Lage noch kochtechnisch für uns zu sorgen. Mit praktischen Tipps lernen Sie, die ayurvedische Lebensweise in kleinen Schritten in Ihren Berufs-Alltag zu integrieren. Ayurveda ist das Wissen vom langen, gesunden und glücklichen Leben.

Dozentin: Simone Marek, Ayurveda Therapeutin & Yogalehrerin
Veranstaltungsort: Duburg Apotheke
Kosten: 28,- €
inkl. Skript und Ayurveda-Snacks

ANMELDUNG
telefonisch: 0461 - 23215
per E-Mail: mail@duburg-apotheke.de

Herbstwanderung am 21. September
14:00 bis 16:30 Uhr

Thema: **Herbstwanderung** durch den **Pilzwald** mit Stopp bei Bollmann & Schweiger in Weesries mit Tee und Kuchen.
Die Wanderung erfolgt unter der Leitung von Frauke Freynhagen, Apothekerin und Mitinhaberin der Duburg Apotheke.

Treffpunkt: Parkplatz bei Aldi in Wees um 13:45 Uhr
Kosten: 28,- €

ANMELDUNG
telefonisch: 0461 - 23215
per E-Mail: mail@duburg-apotheke.de

Räucher-Seminar am 23. Oktober
18:30 bis 21:00 Uhr

Thema: **Räucheranwendung** für den **Körper**
Wir erfahren, wie man einzelne Körperteile oder den ganzen Körper abräuchern kann. Schöpfen aus dem uralten Wissen weiser Frauen, die Pflanzenräucherungen für Rituale, Wahrsagen und Beten verwendeten. Dieses Wissen um die Heilkräfte der Pflanzen lebte weiter. Die Hebammen des frühen Mittelalters verwendeten Räucherungen, z.B. um die Geburt zu erleichtern oder Fruchtbarkeit der Frauen zu stärken...

Dozentin: Gertrud Gräwe - Räucherexpertin
Veranstaltungsort: Duburg Apotheke

Kosten: 15,- €

ANMELDUNG
telefonisch: 0461 - 23215
per E-Mail: mail@duburg-apotheke.de

Frauenabend in der Duburg Apotheke
19:00 bis 21:30 Uhr

Thema: **„embrace yourself - umarme dich selbst" –** Ein Abend im Zeichen der **Selbstliebe** und **Wertschätzung**
Wir freuen uns wieder auf wundervolle Frauen, die auf ihre Art und Weise zu diesem Thema beitragen.
- Eva-Maria Zander – Impulsgeberin
- Astrid Mahlo – Wollwerk
- Kerstin Hansen Paulsen: LIEBLINGSSTÜCK
- Contigo: Fair-Trade Schokolade
- Dr. Hauschka Makeup-Service

Wir laden ein zu Austausch, Inspiration, Genießen und Shoppen nach Feierabend.

Kostenfrei – für kleine kulinarische Ayurveda-Genüsse und Getränke wird gesorgt

ANMELDUNG
keine Anmeldung erforderlich

Chyawanprash - Chyawan Pura
Ayurveda Fruchtmus zur Stärkung

500g
28,90 €

dr. hauschka

regenerationspflege

Dr. Hauschka Regeneration Handbalsam
50 ml

14,95 €

Es geht nicht darum, immer jünger auszusehen, sondern immer **besser**.
Die Regenerationspflege von **Dr. Hauschka** wendet sich an eine Haut, die weniger Spannkraft hat, trockener wird, anders gesagt: ihre **Lebenserfahrung** zeigt – und begegnet ihr mit ansteckender **Vitalität**.
Alle Produkte zur Regeneration sind so konzipiert, dass Ihre Haut gezielt **unterstützt** wird, aber **aktiv** bleiben muss, aktiv bleiben **darf**.

Dr. Hauschka: *„Wir komponieren Kosmetik. Für eine Sinfonie braucht es mehr als eine Melodie. Erst durch das Zusammenspiel der einzelnen Instrumente im Orchester erklingt Musik in ihrer ganzen Pracht. Ähnlich verhält es sich bei jeder einzelnen Rezeptur."*

Dr. Hauschka Regeneration Tagespflege
40 ml

45 €

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus",
aber heute weiß ich, das ist Selbstliebe.

Charlie Chaplin

duburg apotheke
persönlich. kompetent. gut.

ayurvedisch zu leben ist gelebte **selbstliebe!**

unter anderem, selbst kochen

Ein bis zwei mal am Tag eine Mahlzeit zuzubereiten, gilt im Ayurveda als Akt der **Selbstfürsorge**: „Mit **Liebe** kochen und in Ruhe an einem schön gedeckten Tisch essen."
Im Ayurveda hat die **Qualität** der Nahrung und die Art und Weise der Zubereitung einen sehr hohen Stellenwert.

Sich mit den richtigen Nahrungsmitteln zu ernähren, hat laut Ayurveda mit **Wertschätzung** der eigenen **Persönlichkeit** und mit **Selbstverantwortung** zu tun.

In unserer Nahrung steckt Prana = Lebensenergie; **Energie** aus der wir unsere Kraft und Vitalität beziehen. Die **Qualität** unserer Nahrung, die wir zu uns nehmen, zeigt sich am Zustand unserer Körpergewebe. So kann ein Ayurveda-Spezialist, Therapeut oder Arzt an Hand der Haut, der Zunge und der Augen des Klienten/Patienten, Rückschlüsse auf seine Ernährungs- und Lebensweise ziehen.
Da aus ayurvedischer Sicht die Nahrungsmittel und Gewürze auch auf der **emotionalen** Ebene eine Wirkung erzeugen, ist es wichtig, sich Zeit und Muße für die Zubereitung zu nehmen.
All unsere Sinnesorgane, außer dem Geschmackssinn, sind bei der hingebungsvollen Tätigkeit des Kochens konzentriert eingeschaltet. Ein geübter Ayurveda-Koch bereitet seine Gerichte ohne ein vorheriges Abschmecken zu. Er kann seine Speisen allein aus dem „**Geiste** schmecken".

Im Ayurveda werden die Köche als Alchimisten der **Lebensenergie** genannt. Das **Geheimnis** in der heilenden Wirkung unserer Nahrung liegt in der **achtsamen, liebevollen und konzentrierten Zubereitung**.

feigencreme - mit rosenwasser

Die Ayurveda Küche ist eine intuitive und kreative Küche, daher bitte die Mengen ganz individuell auswählen, Schlagsahne und Joghurt, je nach dem wie reichhaltig der Nachtisch werden soll.

Zutaten:
getrocknete Feigen
Sahne
Naturjoghurt
Vanillezucker
Rosenwasser
Zimt
Geröstete Mandelplättchen
Rosenblütenblätter

Zubereitung:

1. Die getrockneten Feigen in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen, so dass alle Früchte bedeckt sind.
2. In der Zwischenzeit die Schlagsahne steif schlagen. In einer Küchenmaschine die Feigen mit allen anderen Gewürzzutaten pürieren und anschließend vorsichtig unter die Sahne heben. Alternativ kann auch Naturjoghurt hinzugefügt werden.
3. Die nun fertige Feigencreme in Glasgefäße füllen und mit gerösteten Mandelplättchen und Rosenblütenblättern dekorieren.

yoga & ayurveda

gehören zusammen

Die geistige **Entwicklung** des Menschen ist ein Garant für Gesundheit und ein langes Leben. Ein Mensch, der einen Sinn in seinem Tun sieht, der von seinen Aktivitäten erfüllt ist, der sich entfalten und zu neuen Ufern aufbrechen kann, besitzt sehr gute Voraussetzungen, um gesund zu bleiben.
Glücklichsein ist die beste Medizin. Und Glück entsteht aus dem Frieden des Geistes und kommt nicht von außen.
Schwerpunkt des Ayurveda ist die Balance auf der körperlichen Ebene, Schwerpunkt des Yoga ist die Balance auf der geistig-emotionalen Ebene.
Auch wenn bei den Yoga-Übungen (Asana) der Körper eingesetzt wird, so dienen diese Übungen – neben ihrem gesundheitlichen Nutzen – letztlich alle dazu, den Frieden im **Geist** hervorzubringen. Bei dem Streben nach **Selbsterfahrung** wird manchmal die körperliche Balance vernachlässigt.
Ayurveda lehrt uns, das richtige Maß zu finden, den **Einklang** mit den Rhythmen der **Natur** zu erleben, die körperliche **Kraft** und Lebensenergie zu stärken und die **Vitalität** im Alltag zu leben. Geistige Entwicklung und **körperliches Gleichgewicht** sind die zwei Pole – beides gehört zusammen.

Das kleine Buch vom guten Morgen
Inga Heckmann

16 €

Eucabal Hustensaft
100 ml

AVP* 5,97 €
nur 4,50 € **-25%**

Femannose N
14 Stück

AVP* 21,90 €
nur 16,50 € **-25%**

Gripp-Heel
50 Tabletten

AVP* 11,63 €
nur 8,70 € **-25%**

Sinolpan Forte
21 Stück

AVP* 9,50 €
nur 6,50 € **-32%**

duburg apotheke

persönlich. kompetent. gut.

gertrud **gräwe**

PTA

Es gibt Tage, da höre ich von unseren Kunden ein Raunen:"...oh, hier duftet es aber gut, gar nicht typisch medizinisch, wie in anderen Apotheken. Was ist das denn?"
An diesen Tagen freue ich mich immer besonders. Das zeigt mir, dass es Menschen gibt, die wir mit unseren zahlreichen ätherischen Ölen erreichen. Denn in unserem Eingangsbereich befindet sich ein „Raumbedufter", der mit seiner erfrischenden Duftmischung „ Zitrusgarten" unsere Kunden begrüßt und Gute Laune verbreitet :-).
In meinem zusätzlichen Arbeitsfeld als Aroma-Expertin berate ich Menschen mit diversen Wünschen und gesundheitlichen Alltagsproblemen.
Weiterhin bin ich „Feuer& Flamme" und verantwortlich für die Herstellung unserer hauseigenen Räuchermischungen sowie den regelmäßig stattfindenden Räucherveranstaltungen. Hier kann ich meine kreative Seite und meine Liebe zu den Pflanzen ausleben.
Als PTA bin ich in der Duburg-Apotheke unter anderem dafür zuständig unseren Kunden eine ganzheitliche Beratung im Bereich der Homöopathie, Schüsslersalze sowie Mikronährstoffe zu bieten.

Aspecton Hustentropfen
30 ml

AVP* 8,98 €
nur 5,25 € **-42%**

einfacher geht´s nicht

die **vorbestell-app**

Rezept per App: Mit unserer neuen Bestell-App könnt ihr euer Arzneimittel jetzt ganz einfach von unterwegs vorbestellen. Wir sagen euch Bescheid, wenn ihr eure Bestellung abholen könnt.
www.duburg-apotheke.de

deine Apotheke

Entspricht den Anforderungen der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Buch: Sonnenkind und Schattenkind
Stefanie Stahl

16 €

Dein Weg zur Selbstliebe
Robert Betz

17,99 €

Selbstmitgefühl

„Es ist möglich, uns so zu lieben, wie wir sind, mit allem was uns ausmacht.
Auch das, was wir heftig in uns ablehnen, nehmen wir mit viel „Selbst"-Mitgefühl in unser Herz. Wir spüren unsere Weichheit und Verletzlichkeit, die Voraussetzung für Mitgefühl, für das Erfahren unseres gemeinsamen Menschseins und der Einheit von allem was ist."

Eva-Maria Zander

ihr **team** der **duburg** apotheke

persönlich. kompetent. gut.

Frauke **Freynhagen**
Inhaberin

Malte **Freynhagen**
Inhaber

Carolin **Freynhagen**
Apothekerin

Dr. P. **Kowitz-Freynhagen**
Apotheker

Elke **Hinrichsen**
Apothekerin

persönlich.

Peter **Sochart**
Apotheker

Carla **v. Borzeszkowski**
Apothekerin

Gertrud **Gräwe**
PTA

Wiebke **Kristensen**
PTA

Stefanie **Kuhn**
PTA

Birte **Munnecke**
PTA

kompetent.

Bente **Petersen**
PTA

Sabine **Reichenbach**
PTA

Wiebke **Thelen**
PTA

Tania **Wessel**
PTA

Sandra **Dendtler**
PKA

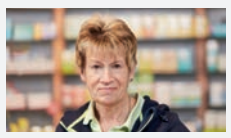
Sabrina **Dittmann**
PKA

Andrea **Petersen**
PKA

Julia **Treede**
PKA

Simone **Marek**
Ayurveda Therapeutin

gut.



Britta **Lander**
Raumpflegerin

Elisabeth **Bogatsch**
Botin

Bernd **Bargenda**
Bote

Frauke **Köhne**
Buchhalterin

Voltaren Schmerzgel mit Applikator
150 g

AVP* 17,98 €
nur 13,20 € **-27%**

Bronchipret Saft TE
100 ml

AVP* 9,90 €
nur 7,50 € **-24%**

Eucerin Urea Fußcreme
100 ml

AVP* 9,75 €
nur 8,50 € **-13%**

IMPRESSUM / KONTAKT

Duburg-Apotheke oHG
Waldstraße 13-15
24939 Flensburg

Telefon: 0461 - 23215
Telefax: 0461 - 180053
E-Mail: mail@duburg-apotheke.de
Internet: www.duburg-apotheke.de

Inhaber:
Frauke Freynhagen & Malte Freynhagen

duburg apotheke
persönlich. kompetent. gut.

Konzeption & Gestaltung:
DAUS**KONZEPT** | all about **communication** | DAUS**KONZEPT**.DE

* Preisnachlässe beziehen sich auf den UVP (vom Hersteller angegebene unverbindliche Preisempfehlung) oder den AVP (AVP= Für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5 % an die Apotheke ausgezahlt wird.)

Gültig vom 07.09.19 bis 30.11.19 und solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.
Keine Haftung für Druckfehler. Abbildung ähnlich. AVPs und UVPs entsprechen dem aktuellen Stand bei Druckschluss.