

**Liebe KundInnen,
 liebe GenießerInnen,**

wir nähern uns mit großen Schritten dem Jahr 2017. Die letzten Wochen eines vergehenden Jahres sind meist gefüllt mit vielen Terminen und Festlichkeiten. Wir von Fair & Quer möchten bei aller Vorfreude und heiligem Beisammensein, nicht vergessen, dass viele Menschen auf dieser Welt es nicht so gut haben wie wir. Daher freuen wir uns, wenn auch Sie sich an der Spendenaktion für Haiti beteiligen. Lesen Sie außerdem, wie wohltuend die Behandlung durch eine *VegetoDynamikerin* sein kann. Sie suchen noch ein Geschenk für einen lieben Menschen? Sprechen Sie uns gerne an. Bei uns erhalten Sie individuell zusammengestellte Geschenkkörbe und allerlei kleine und große Kostbarkeiten für wundervolle Festtage.

Antje und Björn Seyler

Lieferfristen und Ihre Bestellungen fürs Fest

Wie in jedem Jahr, können Sie bei uns die Zutaten für Ihr Festtagsessen vorbestellen. Dabei gilt, je früher Sie uns Ihre Wünsche mitteilen, desto eher können wir garantieren, dass sie erfüllt werden.



Unser Lieferservice beliefert Sie in diesem Jahr komfortabel bis zum 23.

Dezember, es gibt keine Verschiebungen bei den Touren.

**Köstliches
 Weihnachtsgebäck
 aus der Bio-
 Bäckerei Bihn**



Ab sofort bieten wir feines Gebäck aus der Weihnachtsbäckerei an. Unser Sortiment umfasst Buttergebäck aus hellem Dinkelmehl oder aus Dinkelvollkorn, Spritzgebäck gebacken aus Weizenmehl und vegane Gute Laune Cookies mit Schokotropfen. Die Plätzchen werden von der Bäckerei Bihn in Wald-Michelbach hergestellt. 100 Gramm kosten bei uns 3,99 €.



Vegane Gute Laune Cookies, hell und dunkel – sooo gut!

Fair & Quer Geschenkideen

Bei uns finden Sie allerlei schöne Dinge für eine schöne Adventszeit und ein gelungenes Weihnachtsfest. Lassen Sie sich in unserer Naturkosmetikabteilung beraten, verschenken Sie einen Warengutschein oder lassen Sie einen Geschenkkorb individuell nach Ihren Wünschen zusammenstellen. Wir unterstützen Sie gerne bei der Suche nach großen und kleinen Geschenken für Ihre Liebsten und halten Geschenkverpackungsmaterial für Sie bereit.



Ein bunt gefüllter Geschenkkorb kommt immer gut an



Unser Weihnachtstisch hält besonderes und ausgefallenes für Sie bereit

Vegeto Dynamik® – Eine wahre Wohltat für Körper und Geist

VegetoDynamik® ist eine sanfte, ganzheitliche Körper-Behandlungsmethode nach Margot Esser. Ziel ist die Aktivierung, der Selbstheilungskräfte, die jeder Mensch in sich trägt, damit sie sich im ganzen Körper ausbreiten kann. Die ganze Aufmerksamkeit wird auf Gesundheit, Lebenskraft, die Freude am Sein und die Schönheit gerichtet. Achtsame Körperberührungen, Heil- und Kosmetikprodukte von Pharmos Natur, heilsame Worte und geschulte Massagegriffe erwarten Sie in einer wundervollen Behandlung. Neue Lebensenergie wird freigesetzt. Ihr

Bio-Märkte – Wieblingen & Handschuhsheim – Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr
Bio-Markt Handschuhsheim	Staubenstraße 52, 69121 Heidelberg	Tel. 06221 586 05 - 16	Mo. - Mi. 8 – 19 Uhr, Do. + Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 16 Uhr
Lieferservice + Webshop Catering	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 – 11/12 Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 9 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)

Körper – Muskeln, Gelenke und Knochen – kann Anspannungen und Stress loslassen. Verkrampfung und auch Schmerzen können sich lösen. Es wird ein Zustand höchsten Wohlbefindens und innerer Zufriedenheit erreicht. Die VegetoDynamikerin Andrea Schons bietet in unserem Wellnessraum individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlungen an. Gönnen Sie sich etwas ganz Besonderes! An folgenden Tagen (jeweils mittwochs) können Sie in unserem Markt in Wieblingen zwischen 10 und 18 Uhr *VegetoDynamik®* erleben:

- **11. + 18. Januar**
- **01. Februar**
- **01. + 15. + 29. März**
- **05. + 26. April**

Außerdem findet am 13. Januar ein Kennenlerntag statt, an dem Andrea Schons an einem Infostand für Ihre Fragen da ist.

Ihren persönlichen Termin können Sie telefonisch unter 06221 65 22 60 vereinbaren. Wir stellen Ihnen auch Gutscheine zum Verschenken aus. Sprechen Sie uns gerne an.



VegetoDynamikerin Andrea Schons ist überzeugt von der heilenden Kraft der Aloe Pflanze

Fair & Quer unterstützt Saatgut-Hilfe für Haiti

Hurrikan Matthew hat Haiti Anfang Oktober dieses Jahres schwer getroffen.



Verwüstete Bananenplantage in Haiti

Bis jetzt hat die reine Katastrophenhilfe oberste Priorität, um die Menschen mit dem unmittelbar Notwendigsten zu versorgen. Zugleich muss aber in der Landwirtschaft jetzt schon an die nächste Aussaat gedacht werden, damit die haitianischen Bauern nicht langfristig auf Lebensmittelhilfen angewiesen bleiben. *Der Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN)* und *Naturland* haben deshalb ein Spendenkonto eingerichtet, damit die Haitianer auch über die unmittelbare Nothilfe hinaus Unterstützung bekommen. Denn mit den Ernten, die der Hurrikan vernichtet hat, ist auch das Saatgut verloren gegangen, das die Bauern traditionell nach der Ernte für die neue Aussaat zurücklegen. Wenn im Januar nicht Mais, Hirse und Bohnen in den Boden kommen, ist eine weitere Anbausaison verloren. In unseren beiden Märkten erhalten Sie Streichholzpäckchen gegen einen Spendenbetrag, den Sie selbst

festlegen. Lassen Sie uns gemeinsam helfen! Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Wir möchten uns herzlich für Ihre Treue bedanken und wünschen Ihnen eine zauberhafte Weihnachtszeit! Kommen Sie gesund und fröhlich in das Jahr 2017!

Ihr Fair & Quer-Team



Impressum

Fair & Quer Naturkost
Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1
69123 Heidelberg

Umsetzung: Madlen Isleib

Reichweite dieses
Newsletters: über 900

Fon: 06221 65 22 6 - 0
Fax: 06221 65 22 6 - 20

www.fairundquer.de
kontakt@fairundquer.de

Bio-Märkte – Wieblingen & Handschuhsheim – Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr
Bio-Markt Handschuhsheim	Steubenstraße 52, 69121 Heidelberg	Tel. 06221 586 05 - 16	Mo. - Mi. 8 – 19 Uhr, Do. + Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 16 Uhr
Lieferservice + Webshop Catering	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 – 11/12 Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 9 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)