

# atento

Das Magazin für konsequent natürliche Achtsamkeit.

Ausgabe Herbst 2020

## Internationaler Tag der NATURfriseur\*innen

am 9. Oktober

.....

## NATURfriseur\*innen

Eine Berufung mit Geschichte

.....

## Waldbaden

Entspannen & Immunsystem stärken

CULUMNATURA®  
für Haut und Haar





EDITORIAL

**Willi Luger**  
Firmengründer & Geschäftsführer

## Das Gute bleibt!

Außergewöhnliche Zeiten liegen hinter uns und genauso noch vor uns. „Das Gute bleibt!“, waren die ermunternden Worte unserer Fachreferentin Monika Banzirsch, als sie in Ernstbrunn die letzten Seminar-Teilnehmerinnen vor dem Lockdown im März verabschiedete. Wie treffend diese Worte die damalige Situation beschreiben, denn wenn wir unsere Ängste und Sorgen ablegen, bleibt die Hoffnung und das Gute siegt.

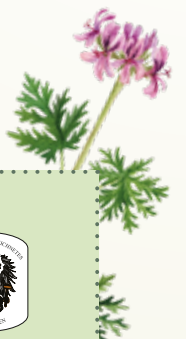
Diese besondere Lage hat jedoch auch gezeigt, wie wichtig es ist gute, verlässliche Partner zu haben. Uns war von Beginn an klar, dass wir weiterhin einen steten Kontakt zu unseren Kunden halten wollen. Positive Gedanken, Sicherheit und eine konsequente Philosophie mittels persönlicher Gespräche, Newsletter und Social Media sorgten bei unseren NATURfriseursen für Stabilität in dieser schweren Zeit. Wir waren überwältigt von der Vielzahl der dankbaren Nachrichten die uns erreichten und manchmal rührten sie uns sogar zu Tränen. Dafür sagen ich und das gesamte

**CULUMNATURA®** Team DANKE!

Es bestätigt, dass wir mit unserer Philosophie auf dem richtigen Weg sind. Da wir weder Onlineshop noch Direktvertrieb an Endkunden anbieten, konnten unsere NATURfriseurInnen unsere natürlichen Haut- und Haarpflegeprodukte auch während dieser Zeit weiterhin an ihre Kunden verkaufen (über Postversand oder zur Abholung). Trotz geschlossenem Salon konnten sie somit wichtige Einnahmen verzeichnen. Leider war das in der Branche der konventionellen Friseure kaum der Fall. Viel zu leicht sind die Produkte auch im Supermarkt oder online erhältlich. Wir hoffen, dass diese außergewöhnliche Zeit ein Umdenken bringt – in der Friseurbranche, in der Wirtschaft, für die Umwelt und für eine bessere Zukunft. Denn... **das Gute bleibt!**

.....

Seit 1996 sind wir Hersteller konsequent natürlicher biozertifizierter Haut- und Haarpflegeprodukte sowie ehrlicher Partner von NATURfriseurInnen und zertifizierten **CULUMNATURA® Haut- und HaarpraktikerInnen**, welche im staatlich ausgezeichneten Unternehmen mit Sitz in Ernstbrunn (nahe Wien) in der **CULUMNATURA® Akademie** ganzheitlich ausgebildet werden. Wir verbinden Schönheit mit Natürlichkeit und schützen dabei alle Lebewesen und Mutter Erde.




**CULUMNATURA®  
Akademie**

Alle Informationen zur ganzheitlichen Ausbildung zum **CULUMNATURA® Haut- und Haarpraktiker** findest du auf Seite 12.


# Lasst uns feiern – am 9. Oktober ist Internationaler Tag der NATURfriseur

Oft werden wir gefragt: „Was ist denn eigentlich ein **NATURfriseur** und wo ist der Unterschied zu „normalen“ Frisuren?“ Darauf gibt es, zumindest rechtlich gesehen, keine eindeutige Antwort. Der Begriff des „**NATURfriseurs**“ ist im Gesetz undefiniert.

**Doch für uns ist eines ganz klar: NATURfriseur** sehen ihre Tätigkeit vielmehr als Berufung. Dabei geht es um mehr als Haarewaschen, Schneiden und Stylen mit sogenannten NATURprodukten. **NATURfriseur** verfolgen eine ganzheitliche Lebenseinstellung, nehmen sich Zeit für ihre Kunden und bieten eine sorgfältige Beratung zu Haut und Haar. Ihre Achtsamkeit richtet sich zudem auf den Schutz der Menschen und unsere Erde. Das spiegelt sich sowohl beim Einsatz der **CULUMNATURA®** Haut- und Haarpflegeprodukte als auch bei den kräftigenden und stärkenden Pflanzenhaarfarben wider. Sie wirken ohne Risiko und ohne Belastung für Menschen, Tiere und Umwelt. **CULUMNATURA®** Produkte sind bio-zertifiziert und **alle Inhaltsstoffe** sind neben der internationalen INCI-Bezeichnung auch in **deutscher Sprache** ausgelobt. Dadurch bieten wir **volle Transparenz** für unsere Kunden, denn „nur was draufsteht, ist auch drin!“ Darauf können all unsere **NATURfriseur** und deren Kunden **guten Gewissens vertrauen**. Wir stehen unseren

**NATURfriseur** als verlässlicher Partner stets zur Seite. Unsere Produkte sind **fachexklusiv** und zum einheitlichen Preis erhältlich und daher betreiben wir auch keinen Online-Shop. **Gemeinsam stärken** wir den Beruf der Friseur und geben ihm den Stellenwert, den er verdient!

.....



Feiern wir am **9. Oktober** alle **NATURfriseur** dieser **Welt**, die sich ganz bewusst für einen **konsequent natürlichen und ehrlichen** Weg entschieden haben.





# NATURfriseur:innen

## EINE BERUFUNG MIT GESCHICHTE

Eine Auszeit vieler Salons im heurigen Jahr, erinnert daran, dass die Friseur:innen - ehemals **Bader** - im späten Mittelalter bereits einmal ihre Badestuben schließen mussten. Damals zählten zum Beruf dieses Handwerks auch Aufgaben, die heute Ärzte ausüben – also ein **wesentlicher Beruf im Bereich der Körperpflege und Gesundheit**. Für Bader gab es zwar kein Studium (wie für Mediziner) doch auch sie hatten eine fundierte

Ausbildung, die sechs Jahre des Lernens und Wanderns erforderte und eine Prüfung als Abschluss vorsah.

Die Branche wurde in der Geschichte (ca. 15. Jhd.) bereits durch den Ausbruch zahlreicher Krankheiten und durch falsche hygienische Annahmen auf die Probe gestellt und in Existenznot getrieben. Adelige richteten sich folglich ihre eigenen Bäder in ihren Häusern ein und andere soziale Schichten nutzten Flüsse und Seen als Wildbäder.

Doch erhaltene Badehäuser blieben stets etwas Besonderes und waren seit jeher beliebt. Neue Behandlungen wie Trockenmassagen, Teilwaschungen von Gesicht, Händen und Füßen und der Gebrauch von Puder und Duft



**Sechs Jahre des  
Wandern & Lernens**



**Seit jeher mehr  
als ein Haarschneider.**

fand im Alltag der Bader Platz. Sie behandelten auch Knochenbrüche, Wunden, Geschwüre und Zahnbeschwerden. Zusätzlich versorgten sie ihre Kunden auch mit Schröpfen und Aderlass – Merkmale, die diesem Beruf bis heute Wertigkeit verleihen sollten.

Die mehrjährige anstrengende Ausbildung, um fundiertes Fachwissen zu erlernen, wurde in den vergangenen fünf Jahrzehnten leider kaum wertgeschätzt – doch ist seit kurzer Zeit ein positiver Wandel im Ansehen der Friseure spürbar. Das Frühjahr 2020 hat in vielen Lebensbereichen ein Umdenken verursacht und die Wertschätzung mehrerer Berufe verändert – so eben auch in der Friseurbranche. Die **Vorfreude auf den ersten**

**Friseurbesuch** nach dem Lockdown ist sowohl bei unseren vielen treuen Kunden, als auch bei den NATURfriseuren ins Unermessliche gestiegen. Endlich wieder ein Funke Normalität, eine Chance auf persönliche Beratung mit fundiertem Wissen und die Gelegenheit persönlichen Kontakt zu pflegen.

Friseure sind seit jeher **mehr als Haarschneider**: sie sind auch **Zuhörer und sorgfältige Berater**. Sie begleiten ihre Kunden bei besonderen Anlässen und haben stets ein offenes Ohr für deren Anliegen. Bei uns lernen NATURfriseure in der staatlich ausgezeichneten **CULUMNATURA® Akademie** Wirkweisen von synthetischen und konsequent natürlichen Inhaltsstoffen zu unterscheiden sowie eine ganzheitliche Beratung in den Berufsalltag zu integrieren – so profitieren in weiterer Folge auch Kunden ganz nach unserer Philosophie: „**Weil Wissen mehr wird, wenn wir es teilen**“. Die Dankbarkeit und Treue unserer Kunden bestätigt uns, dass wir gemeinsam den richtigen Weg gehen.

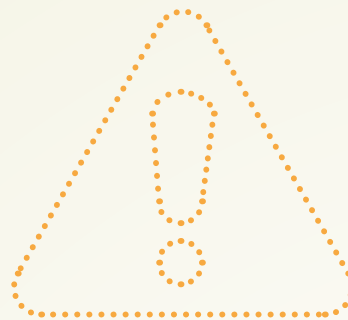
.....



Quellen:  
G-Geschichte, 2/2008 – In der Badstube | Elmar M. Lorey: Der Beruf des Baders | Emil Wachter: Auszug aus “100 Jahre Landkreis Schwabach”

# NO-GO Inhaltsstoff

## Triclosan



Achtsamkeit gegenüber kritischen Inhaltsstoffen, die mit deinem Körper in Berührung kommen, gilt auch für Triclosan. Du findest es in Zahncremes, Waschmitteln und Desinfektionsmitteln. Es hat eine antibakterielle und geruchshemmende Wirkung und darf sich nur in Produkten befinden, die nach der Anwendung wieder abgespült werden – ein erster Hinweis darauf einen großen Bogen um diese Chemikalie zu machen.

Triclosan kann sich sowohl negativ auf **deinen Körper**, als auch auf **unsere Umwelt** auswirken. Es kann **krebserregende Stoffe** bilden, den **Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht** bringen und **Resistenzen gegen Antibiotika** entwickeln. Im schlimmsten Fall konnten Forscher diesen Inhaltsstoff sogar im **Blutplasma** und in der **Muttermilch** nachweisen.

Über das Abwasser gelangt Triclosan ebenso in unsere Umwelt. Kläranlagen können die Substanz nicht vollständig abbauen und es **dringt in unsere Gewässer**, wo es folglich Fische und andere Lebewesen schädigt. Auch die Pflanzenwelt leidet unter der Belastung von Triclosan und in weiterer Folge ebenso die Qualität unserer Lebensmittel.

Viele Personen in Gesundheitsberufen haben berufsbedingt Hautprobleme, da sie durch häufiges desinfizieren ihren Säureschutzmantel zerstören. Wenn der Drang nach Selbstschutz in der kühlen Jahreszeit steigt, **bedenke die Folgen, für dich und unsere Umwelt!** Beim Kauf von Produkten die Aufschriften wie „desinfizierend“ oder „antibakteriell“ tragen, denke an deine Haut, denn sie wird dadurch gereizt.

.....

Diese Gefahrensymbole finden sich im Sicherheitsdatenblatt von Triclosan, jedoch nicht auf Kosmetikprodukten, da dies gesetzlich nicht angegeben werden muss.



Umwelt- und  
gewässergefährdend



Reizend für  
Haut und Augen

Quellen:

<https://www.codecheck.info/news/Triclosan-Weshalb-man-das-Desinfektionsmittel-meiden-sollte-139156> (12.5.2020, 11:00)

<https://utopia.de/ratgeber/triclosan-in-zahnpasta-und-deos-deshalb-solltest-du-den-stoff-meiden/> (2.6.2020, 10:45)

# Waldbaden

Mit geschlossenen Augen und wachem Geist die Umgebung bewusst erkunden und in den Wald eintauchen. Nutze alle Sinne, um die Heilkräfte des Waldes aufzusaugen!

## Was ist Waldbaden?

Tatsächlich kommt das Waldbaden aus Japan. „Shinrin-yoku“ – auf deutsch “Baden in der Waldluft” – nennt sich die Naturheilmethode. Es bedeutet mit allen Sinnen durch den Wald zu spazieren und ist in vielen Ländern bereits eine anerkannte Gesundheitsvorsorge. Sogenannte „Terpene“ – das sind chemische Botenstoffe, die von den Bäumen abgesondert werden – haben eine positive Auswirkung auf den menschlichen Körper, vor allem auf das Nervensystem, die Psyche und das Immunsystem. Besonders im Sommer sowie bei Nebel und Regen ist die Konzentration der Terpene besonders hoch.

## Warum Waldbaden?

Wer schon einmal die magische Atmosphäre des Waldes, die beständige Kraft der alten Bäume und den sanften Windhauch durch die Äste genossen hat, weiß um die Heilkraft des Waldes. Waldbaden ist eine Art Meditation oder auch Therapie für Stressbewältigung. Es stärkt nachweislich unser Immunsystem durch die Bildung von Abwehrzellen, lindert Stress, reduziert das Risiko an Burnout zu erkranken und senkt sogar den Blutdruck und die Herzfrequenz. Außerdem wirkt sich ein Waldspaziergang positiv bei Nervenerkrankungen aus und kann zu Krebs- und Diabetes-Prävention beitragen. Bei Atemproblemen und Lungenerkrankungen empfiehlt es sich ebenfalls den Wald aufzusuchen.

## Wie funktioniert Waldbaden?

Waldbaden ist eine Achtsamkeitsübung. Du darfst dabei lernen deine Gedanken abzuschalten (das gilt auch für dein Handy) und dich auf das Hier

und Jetzt zu konzentrieren. Dabei achte auf all deine Sinne und konzentriere dich auf deinen Atem.

.....

## Buchtipps!

### 5 Tipps vom japanischen Waldmediziner Qing Li

Die Heilkraft des Waldbadens wurde auch durch den Waldmediziner Qing Li bestätigt. Er konnte nachweisen, dass der Wald eine stress- und blutdruckreduzierende Wirkung auf den menschlichen Körper hat. Durch einen 1-tägigen Aufenthalt im Wald reduzierte sich der Adrenaliningehalt des Blutes bei Männern um 30 % und bei Frauen um 50 %.

- Suche einen Platz im Wald, wo du dich wohlfühlst. Du kannst die Umgebung bestaunen oder ein Buch lesen.
- Waldbaden soll nicht anstrengend sein. Wenn du trotzdem Müdigkeit verspürst, lege eine Erholungspause ein.
- Zum Stressabbau genügt schon ein Tagstrip in einem Wald in deiner Nähe.
- Nimm dir genügend zu trinken mit.
- Waldbaden soll dir gut tun – wähle Zeitpunkt und Ort nach deinem Gefühl.

# Das Gute bleibt

FACHREFERENTIN DES MODULS HAUT- UND HAARPFLEGE UND  
CULUMNATURA® PFLANZENHAARFARBEN



Seit 13 Jahren bin ich nun NATURfriseurin und jetzt auch **CULUMNATURA® Haut-Haarpraktikerin**. Jeder Tag davon ist und war ein Geschenk. Es ist einfach ein gutes Gefühl ganz ohne synthetische Mittel zu arbeiten. Warum? Mein Immunsystem und das meiner Kunden wird nicht belastet und mein Abwasser verschmutzt die Natur nicht. Aus diesen Gründen besuchen mich immer mehr Kunden, die ähnlich **denken und fühlen**. Sie wollen **nattureine Produkte** und schätzen meine **individuelle Beratung und Behandlung**.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Kunden eine **authentische Friseurin** mögen. Dazu gehören einerseits meine Produkte, Saloneinrichtung und Bekleidung und andererseits zählt vor allem, **wer ich bin und wie ich lebe**.

**Leben ist Lernen!** Dass ich nicht stehenbleibe, sondern mich weiterbilde, dafür sorgt unter anderem auch **CULUMNATURA®** mit seinen Seminaren. Durch ein einfaches Baukastenprinzip lerne ich auf die **individuellen Wünsche und Bedürfnisse** der Kunden einzugehen. Es macht

**Freude und Spaß** z.B. sublimare ätherische Öle, von denen ich bislang wenig wusste, einzusetzen.

Jedes **positive Feedback ist eine doppelte Belohnung**. Meine Kunden sagen mir immer wieder, wie sehr sie es schätzen, wenn sich jemand Zeit für **Aufklärung und Beratung** nimmt und **aufmerksam und liebevoll in angenehmer Atmosphäre für sie sorgt**.

Es ist ein schöner Beruf. Es erfüllt mich mit und an Menschen zu arbeiten. Sie vertrauen mir und ich gebe mein Bestes.

Längst kann ich es mit meinem Gewissen nicht mehr vereinbaren mit synthetischen Produkten zu arbeiten. Dank **CULUMNATURA®** muss ich das nicht. Ich weiß, dass meine Arbeit Sinn macht. Jeden Tag werde ich für meine Arbeit belohnt und bekomme letztendlich immer mehr zurück: Lob, Anerkennung und Zufriedenheit meiner Kunden und natürlich auch meine getätigten Investitionen. **Ich ernte, was ich säe**.

Jedes Mal kann ich mich verbessern, denn Perfektion hat keine Grenzen. Das spüren meine Kunden, sind mir treu und empfehlen mich weiter an ähnlich denkende Menschen.

Dank **CULUMNATURA®** kann ich mich für Gesundheit, Schönheit und das Gute einsetzen. Das schätze ich sehr, denn **DAS GUTE BLEIBT!**

.....

**Monika Banzirsch**





# Staatlich zertifizierte CULUMNATURA® Akademie in Polen

VON ANNA MOSER, MARKETING POLEN

**CULUMNATURA® steht Friseuren als verlässlicher Partner stets zur Seite: durch die Garantie einheitlicher Preise, durch fachexklusiven Verkauf von Produkten und Stipendien für berufsranke Friseure. Auf dem polnischen Markt ist es uns gelungen noch einen Schritt weiter zu gehen.**

Im vergangenen Jahr erhielt die **CULUMNATURA® Akademie** ein Zertifikat in Polen, das die hohe Qualität der Ausbildungsdienste bestätigt: das **SUS 2.0-Zertifikat**. Dieses Zertifikat wird von den polnischen Behörden anerkannt, die Subventionen für die Ausbildung und die Gründung neuer Unternehmen gewähren. Heuer haben wir die Kontrolle bestanden und das Zertifikat wurde ein weiteres Jahr verlängert. Damit ist die **CULUMNATURA® Akademie** in Polen **offiziell als Bildungsinstitut anerkannt** worden. Nächstes Jahr wird ein abschließendes Audit über ein unbefristetes Zertifikat entscheiden.

Die Akademie ist dabei, unsere Seminare bei den polnischen Arbeitsämtern anzumelden. So werden arbeitslose Friseure in der Lage sein Förderungen für unsere Seminare zu beantragen und können in weiterer Folge ihr eigenes Unternehmen gründen.

In Zusammenarbeit mit dem Berufsbildungskomplex Nr. 5 in Wrocław haben wir bereits drei Lehrer für diesen Beruf ausgebildet und Studenten haben die Möglichkeit in zusätzlichen Unterrichtsstunden mit unseren Produkten zu arbeiten. Ab dem kommenden Schuljahr gibt es sogar einen eigenen **Lehrgang für NATURfriseure**.

.....

Unser Team  
stellt sich  
vor.



## Helene

KOMMUNIKATION & PROJEKTE

Schon während meines Studiums wusste ich, dass ich mich auf Themen wie Marketing und Werbung spezialisieren werde. Kreative Prozesse zu begleiten und der Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten finde ich bis heute faszinierend. Zu erleben, wie aus einer anfänglich kleinen Idee ein konkretes Produkt, eine gelungene Veranstaltung oder ein ansprechendes Magazin entsteht, ist ein beeindruckender Prozess. Meine Leidenschaft zu Organisieren und Abwickeln von Projekten und Events kann ich bei **CULUMNATURA®** tagtäglich unter Beweis stellen. Dabei sind oft Spontaneität, Flexibilität und Kreativität gefragt, um sich den geänderten Situationen anzupassen.

Ein großer und wichtiger Teil meiner Arbeit stellt die Pressearbeit und in diesem Zusammenhang die Kommunikation dar. Als Anlaufstelle für unsere Pressepartner, sowie externen Organisationen und Institutionen bin ich stets in regem Austausch, um unsere Firmenwerte und -philosophie bekannt zu machen und weiter zu tragen.



## Schonende und natürliche Pflege

MIT DEM CULUMNATURA® MASSAGEHANDSCHUH

Umwelteinflüsse, Belastungen und Alltagshektik beanspruchen vor allem unsere Haut. Daher ist eine schonende und effektive Pflege für eine gesunde Ausstrahlung unerlässlich.

Der **CULUMNATURA®** MASSAGEHANDSCHUH reinigt die Haut porentief. Abgestorbene Hautschüppchen und Hautunreinheiten werden zuverlässig entfernt. Deine Haut kann über die befreiten Poren besser atmen und strahlt rosig und frisch.

Nimm dir Zeit für einen schönen Moment unter der Dusche, in der Badewanne oder in der Sauna. Genieße die Massage in kreisförmigen Bewegungen aufwärts Richtung Herz. Beginne die Körpermassage bei deinen Füßen, massiere anschließend deine Beine, deine Arme, deinen Körper und zuletzt deinen Rücken.



- Dein gesamter Kreislauf wird angeregt und die Durchblutung deiner Haut wird gefördert
- Verarbeitung umweltfreundlicher Fasern und GOTS zertifiziert
- Für Nass- und Trockenmassage

Der Massagehandschuh besteht aus **70 % Flachs (Lein)**, **30 % Baumwolle** und **< 1 % Naturgummi**, welcher aus dem Harz des Akazienbaumes gewonnen wird. Dieses Produkt ist somit **frei von Mikroplastik**.

.....

# Superfood Leinsamen

Bekannt und beliebt sind die nussig-schmeckenden Leinsamen als Zutat in Müsli und Backwaren. Die kleinen braunen Körner können jedoch viel mehr als nur gut schmecken. Diese Pflanze gilt als **Heilpflanze** und gehört zu den **ältesten Kulturpflanzen** der Welt. Leinsamen wurden schon in der Antike und im Mittelalter als Nutzpflanzen gezogen und ihnen werden bis heute viele positive und sogar gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen. Die Samen beinhalten, vor allem in ihrer Schale, eine große Menge an Schleim- und Ballaststoffen.

Diese Stoffe wirken verdauungsfördernd und regulierend sowie schützend auf die Schleimhaut im Verdauungstrakt.

Auch äußerlich angewendet wirkt der Leinsamenschleim reizlindernd und entzündungshemmend, weshalb man ihn zur Heilung, in Form eines Breiumschlages, bei lokalen Hautentzündungen verwenden kann.

Besonders gerne wird Lein auch in großen Mengen zu **Leinöl** verarbeitet. Dieses Öl ist ein äußerst hochwertiges Speiseöl, da es einen sehr hohen Anteil an **ungesättigten Fettsäuren** enthält.

.....

Quellen:

<https://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/leinsamen> | <https://de.wikipedia.org/wiki/Leinsamen> | <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Lein.html>

## Stärke dein Immunsystem

REZEPT VON ASTRID LUGER

Ein einfaches Rezept, das du sowohl im Sommer, als auch im Winter zubereiten kannst.

### Du brauchst:

- 50 g Ingwer
- 50 g Honig
- 1 Zitrone
- 1 EL Leinöl

### So funktioniert es:

Schneide den Ingwer mit Schale in Stücke und gib ihn mit dem Honig, der geschälten, klein geschnittenen Zitrone, mit dem ausgepressten Saft der Zitrone und 100 ml Wasser in den Mixer. Gib die gemixten Zutaten in eine 500 ml Flasche und fülle sie mit Wasser auf, sodass ein Konzentrat entsteht. Die Haltbarkeit beträgt in etwa 2 Wochen.

Bei Bedarf vermische nun 4 cl Konzentrat (ein Schnapsglas voll) in einem Glas Wasser, Kefir oder Saft als Erfrischungsgetränk. Aufgrund der wärmenden Wirkung von Ingwer, kannst du es auch im Herbst und Winter zubereiten. Verfeinere dein Getränk mit einem Esslöffel Leinöl, und nutze die positiven Auswirkungen auf deine Gesundheit.

.....

**Achte darauf, dass du  
Zutaten in Bio-Qualität  
verwendest!**

# CULUMNATURA® Akademie



## Ausbildung zum/r Haut- und HaarpraktikerIn

Diese Ausbildung richtet sich an Friseure und Kosmetiker. 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 und einzeln buchbar. Dauer pro Modul: 2 1/2 Tage. Wir empfehlen mit dem Modul „Haut- und Haarpflege“ zu starten, da es die Grundlage für alle weiteren Module bildet.

### Haut- und Haarpflege

05.09.2020 - 07.09.2020, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald (ausgebucht)

05.09.2020 - 07.09.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
10.10.2020 - 12.10.2020, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald  
21.11.2020 - 23.11.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Die Haut

07.11.2020 - 09.11.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Das Haar

17.10.2020 - 19.10.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Bewusst(er)leben

12.09.2020 - 14.09.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
28.11.2020 - 30.11.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Vitalstoffreiche Ernährung

03.10.2020 - 05.10.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien (ausgebucht)

### CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarben

17.10.2020 - 19.10.2020, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald (ausgebucht)  
24.10.2020 - 26.10.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Kopfmassage

10.10.2020 - 12.10.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### Beratungstraining

19.09.2020 - 21.09.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
14.11.2020 - 16.11.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

Den **aktuellen Status** zu allen Terminen findest du auf [culumnatura.com](http://culumnatura.com)

## Kennenlernseminare für Interessenten

### Zukunftschance NATURfriseurIn

13.09.2020, D-60329 Frankfurt am Main  
04.10.2020, D-37073 Göttingen (Zusatztermin)  
11.10.2020, A-9020 Klagenfurt (Zusatztermin)  
11.10.2020, D-04179 Leipzig  
18.10.2020, D-28213 Bremen (Zusatztermin)  
08.11.2020, D-93053 Regensburg  
22.11.2020, D-44141 Dortmund

## Weiterbildungsseminare

### CULUMNATURA® Pflanzenhaarfarbe für Fortgeschrittene

29.09.2020 - 01.10.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
31.10.2020 - 02.11.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien  
28.11.2020 - 30.11.2020, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald (ausgebucht)  
05.12.2020 - 07.12.2020, A-2115 Ernstbrunn, Nähe Wien

### NaturfriseurInnen schneiden anders

14.11.2020 - 16.11.2020, D-78112 St. Georgen im Schwarzwald (ausgebucht)

Salonstempel



Impressum  
CULUMNATURA®  
Wilhelm Luger GmbH  
E-Werkgasse 13, A-2115 Ernstbrunn  
Tel.: +43 2576/20 89  
info@culumnatura.at  
Gesamtauflage: 177.600 Stk.

[culumnatura.com](http://culumnatura.com)

Für namentlich gekennzeichnete Artikel übernimmt die Luger GmbH keinerlei Verantwortung. Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit verzichten wir manchmal auf geschlechtsspezifische Formulierungen. Alle personenbezogenen Bezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf Frauen und Männer. Änderungen und Druckfehler vorbehalten!



Cradle to Cradle Certified™ Pureprint  
innovated by gugler®  
Gesund. Rückstandsfrei. Klimapositiv.  
[www.gugler.at](http://www.gugler.at)  
Bindung ausgenommen