

# Newsletter Nr. 0

Liebe LeserInnen meines Newsletters,

vielen Dank, dass Sie sich zu meinem Newsletter angemeldet haben. Mit diesem Newsletter Nr. 0 erhalten Sie die Bestätigung, dass Ihre Anmeldung zu dem Newsletter bei mir eingetroffen ist und Sie in den Verteiler aufgenommen wurden.

Dieser Newsletter erscheint in unregelmäßigen Abständen und so oft mir meine Zeit die Herausgabe ermöglicht. Ich werde in den Texten um einige Themen aufgreifen, die Ihnen auch durch das Lesen schon kleine Hilfen im Alltag z. B. bei Verspannungen geben können. Oder es geht um Tipps zum Umgang mit Stress und was Sie dagegen machen können. Und natürlich werde ich über meine Arbeit berichten, also den vielen von mir angebotenen Massageformen, den Massagekursen und auch um die anderen Themen, die Sie seit langer Zeit vielleicht schon von **Wellness-in-Pulheim** kennen, wie z. B. Hinweise auf Kurse zum Erlernen von Entspannungstechniken, Ernährungstipps (auch wenn ich es nicht anbiete – ich bin auch ausgebildeter Ernährungsberater), immer wieder auch mal ein Blick auf neue medizinische Erkenntnisse und Tipps für einen entspannten Alltag und. Das müssen dann nicht einmal Wellness-Themen sein. Lassen Sie sich überraschen.

Trotz aller Schutzregeln gibt es kein technisches System, das fehlerfrei arbeitet. Darum überprüfe ich meine Liste der Newsletter-Abonnenten. Sollte sich jemand angemeldet haben, der auf diese Weise Spam-Empfänger sucht – nicht mit mir. Das Mailpostfach empfängt nur Mails angemeldeter und bestätigter Abonnenten. Sollte eine der Mailadressen dabei als Spammer auffallen wird diese aus der Abonnentenliste gelöscht.

Sollten Sie irgendwann einmal den Newsletter nicht mehr beziehen wollen, so können Sie sich über die Web-Seite wieder abmelden unter: Sonstiges / Newsletter und dort „Newsletter kündigen“. Dort geben Sie bitte die Mailadresse ein, unter der Sie sich angemeldet haben. Und bitte ein Kreuz bei dem Newsletter, den Sie abmelden möchten (sofern dort mehr als einer angeboten wird).

Und natürlich bin ich auch offen für Themenwünsche von meinen Leserinnen und Lesern. Sofern möglich werde ich solche Themen aufgreifen und für alle Leser ein paar Zeilen dazu verfassen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit meinen Newslettern, die ab 2023 wieder erscheinen sollen.

Ihr / Euer

Jörg Normann

