

Ihr Partner für gesundes Leben

**besser leben**  
Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile  
und Lebenskultur – besser leben eV

Bad Nauheim im Januar 2007

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der gesunden Lebensstile,

wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen gutes,erfolgreiches "**Neues Jahr 2007**" in Gesundheit und persönlichem Glück. Mit Freude und Stolz schauen wir auf das Programm des Vereins-Jahres 2006 zurück. Vorträge, Kurse, Seminare, Fitnessferien haben wir veranstaltet und mehrere Feste durch Stände und Aktivitäten mitgestaltet.

In Dankbarkeit zu unseren Mitgliedern und Unterstützern haben wir am 09.12.06 einen schönen Ausklang in Form unserer diesjährigen Adventsfeier im Gasthaus zur Krone angeboten. Unsere Vorstandsfrau Christel Görtler hat die Feier vorbereitet und



mit soviel Engagement und Liebe gestaltet, dass alle Anwesenden begeistert waren. Jeden hatte sie mit einer Weihnachtseinstimmung und Gesundheitsstärkung bedacht. Viele schöne besinnliche Geschichten uns mitgebracht, die reihum gelesen werden konnten. Nicht zu vergessen die wunderschönen Adventsgestecke, die von ihr dekoriert und an die Gäste verschenkt wurden. Eine tiefe, nachdenklich stimmende Geschichte las uns Manfred Steidl, Titel: **Die Liebe eines Vaters**, vor. Danke schön für diesen Beitrag, der uns im Herzen alle berührt und

eigene Gedanken dazu in Bewegung gebracht hat.

Danke schön an Erika und Torsten Schroeder, die den Beamer mitbrachten, so konnten wir den Film über die Anti-Aging-Medizin mit dem Titel „Jugend auf Rezept?“ ansehen. Durch diesen Film eines wissenschaftlichen Journalisten bestärkt, waren wir uns einig, den von uns eingeschlagenen Weg mutig weiterzugehen.

Das hervorragende, weihnachtlich-festliche Büffet, das vegetarisch und in kulinarischer Vielfalt dargeboten, erfuhr eine musikalische (und fotografische) Aufwertung durch Impressionen von Vivaldi's „Die vier Jahreszeiten“. Unsere harmonische und besinnliche Adventsfeier 06 war uns allen eine große Freude und ein wunderschönes, weihnachtlich einstimmendes Erlebnis.



Ein  
herzliches Willkommen  
in unserer Mitte! Zwei von den  
drei anwesenden neuen  
Mitgliedern

**Prävention stärken - Gesundheit erhalten - Spielregeln zum Gesund-Sein...**

.... zu vermitteln, sind die Ziele des Selbsthilfvereins für gesunde Lebensstile und Lebenskultur - besser leben e.V

**Veranstaltungstermine 2007**

**6-teilige Meditationsreihe** mit Christel Görtler, Altes Rathaus, Bad Nauheim, 19.30-21.30h, donnerstags. **Meditation dient zur Herstellung der Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist**

Vorstand:  
Siegfried Bourdin  
Christel Görtler  
Birgitta Lissek

Geschäftsstelle:  
Siegfried Bourdin  
Rittershausstr. 5  
61231 Bad Nauheim  
Tel- 0 60 32/80 45 72  
Fax 0 60 32/80 46 43  
Bourdin@  
besser-leben-eV.de

Schatzmeister und  
Mitgliederverwaltung:  
Torsten Schroeder  
Leuchte 21  
60388 Frankfurt/Main  
Tel. 0 61 09/317 32  
Fax 0 61 09/317 32  
Schroeder@  
besser-leben-eV.de

Bankverbindung:  
Sparkasse Oberhessen  
Konto 610 035 41  
BLZ 518 500 79  
VR 1179 AG Friedberg  
www.besser-leben-eV.de

**und bringt sie miteinander in Einklang.** Sie ist ein heilsames Mittel gegen alle Bedrängungen des heutigen rast- und ruhelosen Alltags. Sie schenkt uns inneren Frieden, seelische Ruhe, geistige Kraft und Klarheit, wie auch körperliche Gesundheit.

**Beginn:**

- 18.01.** Die Bedeutung der Macht der Gedanken.
- 01.02.** Emotionen und Gefühle,
- 15.02.** Die Bedeutung des Schattens - die Projektion.
- 01.03.** Widerstände - Sinn des Leidens.
- 15.03.** Nicht gelebte Liebe macht krank - Liebe heilt.
- 29.03.** Der Weg des Herzens führt zur Weisheit.

Jeder Abend beginnt mit dem jeweiligen Thema, einer Entspannungs- oder Atemübung und anschließender Meditation.

Gebühr: 1,50 € für Mitglieder und 3,- € für Gäste pro Person und Abend.

Anmeldung: Christel Görtler, Meditationslehrerin.  
Tel: 06035-89320, Fax 06035-189661.

**30.01., 06.02., 13.02.2007 Anti-Stress-Kurs**, 3 Abende, jeweils Mi. von 19 - 20.30 Uhr im Alten Rathaus, Marktplatz, Bad Nauheim. Leitung: Gabriele Vargas-Hein, Krankenschwester und Trainerin für SHG, Frankfurt und Michaela Baumann Heilpraktikerin (Psychologie), Butzbach. Gebühr: Mitgl. 36,- €, Gäste 40,- €, Die einfach anzuwendenden Techniken sind eine gute Hilfe zur Selbsthilfe und Vorbeugung, eröffnen die Fähigkeit, wie man dem Stress im Alltag anders begegnen kann. Anmeldung: M. Baumann Tel 06033-16166 oder S. Bourdin 06032-804572

„**Besser Essen**“, Selbsthilfegruppe mit Siegrid Bourdin. Jeden 1. Montag um 20.00 Uhr, am - **05.02.** im Badehaus 5, Sprudelhof in Bad Nauheim. Erfahrungsaustausch zur gesunden Umstellung auf vegetarische Kost und Ernährungsoptimierung. Teilnahme kostenlos.



**Gedächtnistraining**, (Integratives Hirnleistungstraining IHT®), Kurs mit Helga Murin-Burkhard, Pädagogin und Gedächtnistrainerin IHT®, im Alten Rathaus, 1. Stock in Bad Nauheim. Der zweite Kurs ist fortlaufend, begann am 21.11.06, jeweils Mittwoch von 17.45 bis 18.50 Uhr und läuft noch bis 14.03.2007! Sie vergessen mehr als Ihnen lieb ist? Fallen Ihnen auch manchmal die Namen Ihrer Mitmenschen nicht ein? Finden Sie Dinge nicht mehr, die sie besonders sicher aufbewahren wollten? Sie können durch gezieltes Training die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns verbessern! Bei Interesse melden Sie sich bei der Kursleiterin: 06033-749684.

**02.02.07** Jahresmitgliederversammlung mit (Wieder-)wahl des Vorstands (falls von Ihnen so gewünscht) im Gasthaus Zur Krone, Remise um 19.30h - wir laden Sie herzlichst ein und freuen uns auf Sie!

**04. - 11.03.07** Fastenwandern unter ärztlicher Leitung in **Bad Salzhausen**. Das Fasten im Hinblick auf geistig-seelische Erneuerung. Og-Treff am 19.02. im Badehaus 5, Bad Nauheim. Preis: 390,-€ (plus 21,-€ EZ-Zuschlag). Anmeldung per Überweisung der Kursgebühr, Kto-Nr: 900 042 71, BLZ: 518 500 79, Stichwort Fasten07. Info-Tel: 0151-15202554, Dagmar Ehrlinspiel. Weitere Hinweise auf unserer Internetseite.



**17. - 24.03.07** Fitnessferien Nordseeinseln, Benersiel, Fasten und Wandern mit Rüdiger Krauß auf den 5 Inseln: **Wangerooge, Langeooge, Spiekerooge, Norderney und Baltrum**, OG-Treff am 22.02. Zur Krone, Remise. Preis: 400,-€ (plus 12,-€ EZ Aufschlag).

Anmeldung per Überweisung 80,-€ pro Person DZ, 150,-€ pro Person in EZ. Kto-Nr: 841 841 01, BLZ 51390000, Stichwort Ostfriesland. Info-Tel 06032-804572, Fax 804643. Weiteres auf unserer Internetseite-wegen der Organisation jetzt anmelden!



**24.01.-28.03.2007, 08.30 - 10.00 Uhr, mittwochs. Herz Yoga, in Kooperation mit der Yogaschule Satya Seva im Badehaus 5, Bad Nauheim.**

Dieser Kurs vermittelt die Grundlage einer besonders sanften Entspannungsmethode, die effektiv dem Faktor Stress entgegenwirkt, der so oft die Gesundheit beeinträchtigt. Inhaltlich richten sich die Übungen an das Programm nach **Dr. Dean Ornish**, es umfasst sanfte Dehnübungen, progressive Entspannungstechniken, Atemübungen, Meditation und Visualisierungsübungen.

Leitung: Géraldine Wallaschkowski, Heilpraktikerin und Yogalehrerin. Gebühr: 99,- €. Anmeldung: naturheilpraxis36@t-online.de oder Tel: 06031-693261, Fax: -693256. Weitere Hinweise auf unserer Internetseite

**31.03. - 01.04.2007, 10-17Uhr**, beginnt eine 3-teilige, **ganzheitliche Wochenend-Seminarreihe** im Alten Rathaus "**Spielregeln zum Gesund-Sein**". Wir setzen damit Schwerpunkte in gut anwendbare Anleitungen zur Selbsthilfe. Klare, einfache Übungen mit hoher Effizienz sollen vermittelt und deren Hintergründe ausführlich dargelegt werden. Das Seminar-Konzept besteht aus 7 Modulen die aufbauend, bzw. ineinandergreifend wirken. Die Themen: Familiensystem, spirituelle Entwicklung, Atmen, Ernährung - Wasser und Lebensmittel, Rücken - Füße und Gelenke, Bewegung, Raucher-Entwöhnung. Am **28.-29.04.** ist das 2. Seminar und am **02.-03.06.07** das 3. Seminar. Seminarleiterinnen sind **Dr. Gerda Johannessen**, Heilpraktikerin und **Margit Arthen**, Gesundheits-Coach nach BOP Infit-Coaching®. Wochenend-Seminar-Gebühr: 85,- € Anmeldung per Überweisung mit Stichwort "Spielregeln" und Datum auf das Vereinskonto und bitte Namen und Adresse/Telefon nicht vergessen oder parallel per Mail.



**07.05., 21.05. und 04.06.07 von 18 - 21Uhr**, an 3 Mo-Abenden in Wingerschule in Friedberg, gibt es wieder die sehr beliebten "**Gourmet Kochkurse**" in Kooperation mit der VHS unter der fachlichen Leitung von Géraldine Wallaschkowski, HP, Gebühr: 35,-€ zzgl Lebensmittelkosten. Anm.:Tel. 06031-693261 oder 06032-804572

**Wildkräuterseminar 12.05.07**, diesmal mit der Kräuterschule und Christel Görtler. Die Teilnehmer des Seminars in 06 waren **begeistert von der Vielfalt** die uns Wildkräuter für unsere Gesundheit schenken. Christel Görtler hatte lukullische Rezepte vom Verdauungscocktail, Vorspeisen, Hauptspeisen bis zu Nachtischen mit den Teilnehmern zubereitet. Bitte bei Interesse melden: Christel Görtler, Tel. 06035-89320. Fax 189661.

### **13. - 20.05.07 Regenerationskur nach Dr. F. X. Mayr**

Diese Kur ist ein natürliches Heilverfahren, das über die Reinigung der Verdauungsorgane und Schulung der Kauorgane, auf Entschlackung, Regeneration und Gesundung des gesamten Menschen hinwirkt. Stattfinden wird sie im Land-Kurhotel Rossel in Neuastenber, Hochsauerland (2 km vom Kahlen Asten), das sich auf Mayrkuren spezialisiert hat. Wunderschöne Natur, reizklimatische Lage mit 650-840m ü.NN. Näheres über Christel Görtler Tel.: 06035-83920, Fax 06035-189661. [www.landkurhotel-rossel.de](http://www.landkurhotel-rossel.de)

**10.06.07** Ausflug nach **Eltville**, die Rosenstadt und **Bingen**, der Wirkungsstätte der heiligen Hildegard von Bingen. Wir erhalten in Eltville eine Führung, fahren mittags ins Hildegard-Forum, genießen dort ein vollwertiges Mittagessen, besuchen die Rochus Kapelle, in der wir einem Vortrag lauschen und werden im Rahmen einer Führung auch den klösterlichen Kräutergarten bestaunen. Geschätzte Kosten für Essen und Führungen ca **22,-€ pro Person**, wir bitten um verbindliche **Anmeldung** per Überweisung auf das Vereinskonto. (siehe Briefbogen). Je nach eingehender Anmeldung werden Fahrgemeinschaften gebildet, die sich bei den vergangenen Ausflügen bestens bewährt haben.

### **23.06.07 Rosen-Seminar, Kochen mit BIO-Rosen mit Marianne Thornagel Rosen, ein Fest für die Sinne und für die Seele...**

Oft als edelste unter den Pflanzen bewundert, verzaubert uns die Rose mit ihrer faszinierenden Farben- und Formenpracht, wie auch ihrem Duft. Sie mit allen Sinnen, also auch dem Geschmackssinn, wahrzunehmen und zu genießen, ist ungewöhnlich und spannend zugleich. In diesem Koch-Seminar werden Sie den zarten Rosenduft und das delikate Aroma der Rosenblüten in harmonisch abgestimmten Menüs erleben. Aperitiv, Vorspeisen, 7-8 Gang-Menue, Desserts. Sie lernen dabei ganz neue Geschmacksnuancen kennen. Näheres Tel.: 06035-89320.



**Tagesseminar „Schüssler-Salze“ wird wiederholt.** Egbert Breinsberger vermittelte viel Wissen über die Anwendung der "Lebenssalze" an die begeisterten Teilnehmer dieses Seminars. Nachdem ein geeignetes Arbeitsbuch nun vorhanden ist, werden wir nach dem nächsten Seminar einen regelmäßigen Treff einrichten, wer Interesse hat, bitte melden! Termin: Vorraussichtlich 2. Hälfte April, nach den Osterferien. Tel 06032-804572, Fax -804643. Nichts wünschen wir uns mehr, als dass Sie, verehrte Mitglieder, diese Angebote nutzen! Mit herzlichen Grüßen im Namen des Vorstands  
Ihre Siegrid Bourdin