

Ihr Partner für gesundes Leben

besser leben

Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Bad Nauheim, R3/10, Dezember 2010

Liebe Mitglieder und Freunde einer guten Lebenskultur,

wie zu Beginn dieses Jahres zeigt uns der Winter auch zum Abschluss wieder wie schön er doch sein kann! Besonders der Christkindlmarkt im Sprudelhof ist an diesem Wochenende ganz romantisch - mit einer dicken weißen Schneedecke überzogen und deshalb besonders schön. Genießen Sie mit großer Freude die Winterpracht. Vor allem beim abendlichen Schnee-Spaziergang mit den vielen hübsch gestalteten, beleuchteten Fenstern und Balkonen der alten Jugendstil-Villen in Bad Nauheim, leuchten bei klarer Winter-Nacht die Sterne am Firmament besonders hell und erwecken bei manchem Betrachter wohlige dankbare Glücksgefühle...



**Wir wünschen Ihnen ein friedvolles, frohes Weihnachtsfest
und ein gutes, erfolgreiches Jahr 2011
in Zufriedenheit und bester Gesundheit!**

Nach unserem letztjährigem Groß-Projekt Symposium „Lust auf Leben“, der erlebnisreichen Landesgartenschau und Gesundheitswoche vom 30.8. - 5.9., an denen wir auch beteiligt waren, war die Installation und Vorstellung des „**Besser-Lernen-Pfad's**“ rund um die Skiwiese das größte Projekt unseres Vereins in 2010! Druckfrisch sind die Flyer nun bei der BNST (Bad Nauheim Stadtmarketing) in den Kolonnaden erhältlich. Er beinhaltet den Plan (R1/10) und alle Übungen mit exakter textlicher Beschreibung – wie auf den Tafeln – sodass man nicht nur vor Ort, sondern auch, mithilfe des Flyers, auf eigenen Spaziergängen an jedem anderen Ort die Übungen machen kann. Viele Stunden und Wochen Arbeit brauchte es, um diesen schönen Flyer zu erstellen. Herzlichen Dank an unseren Grafiker Jean-Marie Bourdin, der dies rein ehrenamtlich geleistet hat. Ein recht großes Danke Schön sei auch an Ingeborg Lisa Weber gerichtet, die

Der Besser-Lernen-Pfad



Wandern und Spüren im Grünen
Der erste Weg dieser Art in Deutschland

besser leben

Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Geschäftsstelle: Rittershausstr. 5, 61231 Bad Nauheim
Bourdoin@besser-leben-eV.de, www.besser-leben-eV.de

insgesamt dreimal in diesem Jahr nach Bad Nauheim kam, um mit ihrer Fachkompetenz die Einführung dieses Projektes zu begleiten. Danke für diese wertvolle Unterstützung! Sie hielt einen Vortrag und machte die Führung zum **1. Hessischen Tag der Nachhaltigkeit** am 23. September, an dem wir uns (auf ausdrücklichen Wunsch der Staatskanzlei Wiesbaden) mit dem Projekt **Besser Lernen Pfad** beteiligt haben und der Hessische Rundfunk eigens einen Hörfunk-Reporter schickte.

Der BLP-Flyer ist dreimal gefaltet, größer als DIN A4 und kann daher nicht per eMail versendet werden. Die Abbildung links zeigt den Titel. Wer Flyer auslegen oder verteilen möchte, kann mit frankiertem Rückumschlag Flyer bestellen und erhält per Post die gewünschte Anzahl.

Eine weitere Möglichkeit Flyer zu erhalten gibt es auf unserer **Jahreshauptversammlung** am Freitag, den **04. März 2011 um 19Uhr** in der **Erika-Pitzer-Begegnungsstätte**, Blücherstr. 23 in Bad Nauheim. Für das Vereinsjahr 2011 wird es Veränderungen = Verbesserungen geben, die wir gerne mit Ihnen, verehrte Mitglieder, ausführlich überlegen, besprechen und erläutern möchten. Kneippverein und besser leben eV haben eine innovative Zusammenarbeit im Rahmen einer Kooperation vereinbart, die für beide Vereine zusätzliche Synergien bietet. So werden wir gemeinsam die bisherige Vortragsreihe „**Gesund in Bad**

Nauheim“, bislang von BNST organisiert, übernehmen. Dabei wollen wir die ganzheitlich, naturheil kundliche Komponente zu betonen. Somit können wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit eröffnen, sich im Rahmen dieser Vortragsreihe mit Ihrem Fach-Thema einzubringen. Wir freuen uns auf Sie! Nach den **Feiertagen** ist das Frühjahr der ideale **Zeitpunkt** an eine Kur zum **"Entschlacken"** und **"Entgiften"** unseres Körpers und für eine bessere Gesundheit zu denken. Wer sich schon vorher ein Bild machen möchte, kann einen Dokumentarfilm auf DVD „**Fastenwandern an der Nordsee**“ über die Ostfriesischen Inseln (Schutzgebühr 6,-) über die Geschäftsstelle oder auf der Mitglieder-Mitgliederversammlung erhalten.



Mit den obigen Schnappschüssen unserer Herbst-Fastenwanderwoche in der landschaftlich wunderschönen Region Ringkjöbingfjord/Hvide Sande an der Dänischen Nordsee möchten wir an die nächste Fitness-Ferienwoche vom 12.-19. März 2011 in Benseniel erinnern. Gewandert wird auf den Ostfriesischen Inseln **Norderney, Wangerooge, Langeoog, Spiekeroog und Baltrum**. Die diesjährige Herbst-Fasten-Wander-Woche findet vom **15.-22.10.** in Dagebüll an der Nordsee statt. Wir wandern auf **Sylt, Amrum, Föhr und Hallig Hooge**.

Unsere Kernbereiche: **Fasten, Ernährung, Lebenskultur, Bewegung und Entspannung**: 2 Fasten-Wander-Wochen, je 12 Treffen „Besser Essen“ und „Gesundheitstreff Bad Nauheim“ . Yoga im Yogahaus Satya Seva, sowie Taichi der Taichi-Schule Gisa Anders. Reha-Sportkurs- und Wandertermine des Kneippvereins werden in Zukunft auch über unsere Info bekannt gegeben.



Das **Rosenseminar, am Sonntag 28.08.** „**Festlich Kochen und Backen mit Bio-Rosen**“ wird sicher wieder sehr gefragt sein, melden Sie sich am besten gleich an!



Gourmetkochkurs I „Genuss ohne Reue“
über 3 Mittwoch-Abende: **18.05., 01.06. und 15.06.** v. 18:30-21 Uhr, Alte Wäscherei mit Ulrike Winkel, HP.

Gourmetkochkurs II „Genuss ohne Reue“
über 3 Dienstag-Abende: **25.10., 08.11. und 22.11.** v. 18:30-21 Uhr, Alte Wäscherei mit Ulrike Winkel, HP. Beide Kochkurse empfehlen sich idealerweise zur Ernährungsumstellung nach dem Fasten.

Anmeldung und weitere Info zu allen Vereinsangeboten: Geschäftsstelle, S. Bourdin, Tel.: 06032-804572, Fax: 06032-804643, sowie per eMail.

Das **Adventstreffen 2011** wird am 25.11. stattfinden. In diesem Jahr waren wir in der Remise. Mitglied **Hanelore Müller** war zum ersten Mal dabei und hat liebenswürdigerweise einen Bericht des Abends,

besonders zum Referat von Mitglied Elke Müller, geschrieben:

Am Freitag, den 19. November hatte Siegrid Bourdin die Mitglieder des Vereins besser leben und Teilnehmer der Fastengruppe zum gemütlichen Beisammensein und Austausch in das Gasthaus **Zur Krone** in Bad Nauheim eingeladen. Man saß bei Kerzenschein in freundschaftlicher Runde, genoss das stilvolle Ambiente der Remise und nicht minder die lukullischen Gaumenfreuden, welche die Küche des ältesten Gasthauses Bad Nauheims zu bereiten versteht. Nach Austausch, leiblicher Stärkung und einer rührenden Winter-Fabel die unsere Vorsitzende vorlas, sorgte zusätzlich Frau Elke Müller aus Rosbach für das geistige Wohlbefinden und servierte einen Nachtisch der besonderen Art zum Thema: „Die Heilkraft der Steine“. Sie bezog sich dabei auf Michael Gienger, dessen Buch „Steinheilkunde“ unter Heilpraktikern und Laien als das grundlegende Werk zur Steinheilkunde gilt. Elke Müller hat selbst bei Michael Gienger ihre Ausbildung gemacht und gab der Runde eine spannende Einführung in das – den meisten von uns wohl unbekannte – Forschungsgebiet. Seit Beginn der Menschheitsgeschichte wurde die Heilkraft der Steine genutzt. Im Zuge der Etablierung der Hochschulmedizin verlor das Wissen seine Bedeutung und ging fast völlig verloren. Das änderte sich im vergangenen 20. Jahrhundert, als interessierte Laien und mittlerweile auch die Geologie sich zunehmend wieder mit der spirituellen Kraft der Steine zu beschäftigen begannen. Inzwischen hat sich ein recht einheitliches Bild der Heilkraft einzelner Steine herauskristallisiert.

Steine – nicht nur Edel- und Halbedelsteine, sondern Gestein an sich – beeinflussen die menschlichen Organe z.B. über die Haut, aber auch die Seele und den Geist auf ganz unterschiedliche Weise und werde heute wieder als spezifisches Therapeutikum bei gewissen Störungen zur Unterstützung des spirituellen und emotionalen Wachstums eingesetzt. Die unterschiedliche Wirkkraft der Steine hängt zusammen mit ihrer Entstehungsweise, ihrer inneren Struktur, ihrer Farbe und dem jeweiligen Mineralstoffgehalt. Es sind also vier grundlegende Prinzipien, die sich jedem einzelnen Stein jeweils unterschiedlich verbinden und das charakteristische Steinbild hervorbringen, welches in eben solcher Weise auf Körper, Geist und Seele einwirkt und Veränderungen im lebendigen System hervorruft und damit positiven Wandel und Stärkung ermöglicht.

1. - Die vier Grundinformationen der Steine – 1. Entstehung = Prozess des Werdens, 2. Kristallstruktur = inneres Ordnungsprinzip, 3. Farbe = bestimmte Qualität, 4. Mineralstoffe = inhaltliche Zusammensetzung – wurden von der Referentin vorgestellt, wobei die Geologie bei der Entstehung wiederum drei grundlegende Bildungsprinzipien unterscheidet: Bei der Entstehung ist zunächst die primäre Entstehung zu nennen, der Neuanfang, der über Druck und Hitze in Raum-Zeit-Kategorien im wesentlichen fundamentale Prozesse der lebendigen Natur auslöst. Entsprechend beeinflussen diese Informationen das unmittelbar eigene Potential des Menschen und verhelfen dazu, es entsprechend der individuellen Veranlagung zu entwickeln und zu entfalten. In der sekundären Entstehung wird das Gestein durch Frost, Hitze, Regen, Witterungseinflüssen allgemein teilweise aufgelöst, so dass die freigesetzten Stoffe neue Verbindungen eingehen können und neue Mineralien gebildet werden, welche die zweite Ebene des Menschseins berühren und helfen, seelische Muster und bestimmte Prägungen aufzulösen zugunsten neuer Orientierungsmöglichkeiten. Diese Kräfte unterstützen also die Fähigkeit, das Innere, den individuellen Anspruch, mit dem Äußeren, den Anforderungen der Welt, nach eigenen Bedürfnissen sinnvoll zu verbinden. Mit der tertiären Entstehung ist die Bewegung gemeint, in welche das Gestein im Laufe der Zeit gerät. Dabei kommt es zu Umstrukturierungen, die wiederum durch die Neubildung innerer Ordnungsformen neue Mineralien entstehen lassen. Die Wirkung solchen Gesteins spricht daher besonders die dritte Ebene des Leib-Seele-Geist-Verhältnisses an – das Tun. Es werden die notwendigen Seelen- und Geisteskräfte aktiviert und gestärkt, die den Menschen in die Lage versetzen, das Erkannte zu realisieren.

Die weiteren Beschreibungen, 2. Kristallstruktur, 3. Farben, 4. Mineralstoffebene füllen eine weitere DIN A 4 Seite (R 1/11). Den Artikel in voller Länge halten wir am 4.3. bereit oder bitte per eMail anfordern.

für den Vorstand herzliche Grüße und die besten Wünsche für die bevorstehenden Festtage!

.....Siegrid Bourdin

