

Ihr Partner für gesundes Leben

besser leben

Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV
Bad Nauheim, R. 2 – Sept./Okt. 2011

Liebe Mitglieder und Freunde eines gesunden Lebensstils,

für den September hatte sich der Sommer doch noch einmal eingestellt, wollte sich von der schönsten Seite zeigen - ich wünsche allen Mitgliedern es der Sonnenblume gleich zu tun: richten Sie Ihren Blick immer auf die Sonne oder die heitere Seite des Lebens, so gesehen fällt der Schatten hinter Sie. Ihnen allen einen herrlichen Indian-Summer und wunderschöne Herbsttage 2011!



Rosen – Seminar am 28. August 2011



es war wieder ein Hochgenuss – vielen Dank an Marianne Thornagel und wir freuen uns auf das nächste Mal!

Die Bad Nauheimer Gesundheitstage vom 2. bis 4. September 2011 mit der Selbsthilfemeile am 3.9. in der Trinkkuranlage war sehr gut besucht – herzlichen Dank an die lieben Helferinnen Edda, Renate, Ulrike, Halina und Hanna – es gab köstliche Aufstriche mit schmackhaftem Brot an unserem Vereinsstand und das Ambiente hat auch gestimmt – das alles bei schönstem Sonnenschein!

Besuchen Sie unsere Montag-Vorträge „Gesund in Bad Nauheim“ ab August 2011 in der Kurparkklinik, Kurstraße, Die Themen erscheinen in Presse und Internetseite!

Nächster Gourmet-Kochkurs: Dienstag 25.10., 08.11. und 22.11., von 19.00-22 Uhr, Mitgl. 39,-, Gast 48,- Für diesen Kurs gibt es schon Anmeldungen, weitere Anmeldungen werden gerne entgegen genommen – die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Unser vegetarisch-vollwertiger Gourmet-Kochkurs beinhaltet 3 Dienstag-Abende. Es wird ein Festtagsmenü am 1. Abend, das Kochen mit „alten“ aus unserer historisch-ländlichen Gartenkultur stammenden, fast vergessenen Gemüsesorten am 2. Abend und am 3. Abend köstlichste, vollwertige Advents- und Weihnachtsbäckerei zubereitet.

Himmlische Genüsse für irdische Genießer !

Im Kurs werden die Grundzüge der vegetarisch vollwertigen Küche anhand von einfachen, schnellen und geschmackvollen Rezepten für die süße und pikante Küche in der Herbst- und Weihnachtszeit vermittelt. Als wichtiger Bestandteil gilt die Berücksichtigung bester Nährstoffzusammensetzung, sowie optimaler Versorgung mit Vitalstoffen aufgrund ausgewählter Zutaten, weitestgehend aus biologisch-ökologischem Anbau. Anmeldung bitte bei Ulrike Winkel, Telefon 06032-340802 oder per Fax 06032-804643.

Unsere Fastenwanderwoche vom 15.10. bis 22.10.11 findet diesen Herbst in Dagebüll/Nordsee mit den Inseln Sylt, Amrum, Föhr und Hallig Hooge statt.

Wir wohnen im Hotel Alt-Dagebüll mit **Spa - Bereich und Sauna** (beides im Preis inbegriffen). Wer möchte, kann sich auch für eine **Rohkostkur** (zzgl. 42,-€) anmelden.



Die **Frühjahrs – Fastenwochen** finden vom 03. März 2012 bis 17.03.2012 statt. Man kann eine Woche Rohkost-Wandern mit einer Woche Saffasten kombinieren – oder umgekehrt. Das Reiseziel ist ausnahmsweise das gleiche wie im Herbst 2011 – (s.o.). Die Wiederholung ergab sich aus Veränderungen (Besitzerwechsel) bei den Unterkünften. Bei Interesse können **Kneipp-Güsse** zur Selbstanwendung gezeigt oder erlernt werden.

Bitte melden Sie sich direkt bei unserem Mitglied und Fastenleiter Rüdiger Krauß an:

Rim/Reception-Postbox Vestergade 159, DK-6792 Romo, Tel. mobil: 0171-272 43 25. Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Vorbereitung, Ausrüstung und Bezahlung per Überweisung, Kennwort: **besser leben-Dag/F** (Fasten) sowie **-Dag/R** (Rohkost). Preis 490,-€ Mit Einführung in eine **Fasten-Wander-Meditation und morgendlichen Lockerungs-, Dehn- und Kontraktionsübungen im Freien (April bis Oktober), Yoga, Bauch- und Rückenschulung.** Ein **jährlich wechselndes Vortragsprogramm** ergänzt die praktische Gesundheitsbildung durch einen theoretischen Teil mit vielen zusätzlichen Anregungen. Es werden Themen aus dem Bereich Gesundheit/Ernährung behandelt, ergänzt durch einen Vortrag über die medizinischen Grundlagen des Programms oder die Heilwirkungen des Fastens, einen Vortrag über die Beendigung des Fastens und die Gestaltung der Nachfastenzeit, sowie einen Vortrag über die Geschichte und die Menschen der Region, in der die jeweilige Fastenwoche stattfindet.



Ein **Adventstreffen** mit Erfahrungsaustausch und Anekdoten findet am **26.11.11** im idyllischen Teichhaus-Schlösschen um 17Uhr mit Tea-Time und anschließend mit vegetarischen Dinner – Köstlichkeiten aus der Kneipp-Küche von Stefanie Knitterscheid statt. Ich hatte schon die Gelegenheit und verspreche nicht zu viel, wenn ich Ihnen auch hier ganz exquisite „Himmlische Genüsse“ am Vorabend zum 1. Advent ankündige. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an – auch hier sind die Plätze begrenzt. Tel: 06032-804572 oder Fax 804643 oder per Mail.

**Mit herbstlichen Grüßen und besten Wünschen für eine gute Zeit –
i.A. des Vorstands,**

Siegfried Bourdin