

Ihr Partner für gesundes Leben

besser leben

Verein für gesunde Lebensstile und  
Primärprävention – besser leben eV  
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

## Veranstaltungen Herbst Winter Frühjahr

R 3 - September 2019

Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

der meteorologische Herbst hat mit dem 1.9. begonnen, nach einem wiederum zu trockenem Sommer, sicherlich von vielen ersehnt. Ich glaube Viele wünschen sich nun Kühle und ausreichenden Regen für den eigenen Garten, für die Natur und im besonderen für unsere geliebten Wälder.

Für viele Menschen ist die Herbstzeit auch gern genutzte Wanderzeit. Es ist eine bevorzugte Saison. Die Hitze des Sommers ist angenehmen Temperaturen gewichen und die Natur präsentiert sich von ihrer schönsten Seite. Bunt gefärbte Wälder, eine frische Brise und warmes



Licht machen einen Fitnessurlaub (Fastenwandern im Sinne echter Prävention) im Herbst so besonders und garantiert beste Erholung für Körper und Seele.

Für eine Woche Gesundheit pur vom 13.-20.10. in Bad Lauterberg sind noch Plätze frei!

Unser **Frühjahrs Wildkräuter-Seminar** am 6.4., an dem 8 Personen teilnahmen, fand großen Anklang und das schöne Ambiente machten sehr gute Laune. Das **Herbst-Seminar** bei Barbara Skarupke findet am **5.10.** statt, das **Winter Seminar** „Selbstgemacht und mitgebracht“ am **16.11.** - die Teilnahmepplätze sind begrenzt, daher bitte bald anmelden!

Die diesjährige **Selbsthilfemeile** in Bad Nauheim fand am **17.8.** statt auf der wir auch mit einem **Stand** vertreten waren.

Für unseren Stand am **21.9.** dem **städtischen Gesundheitstag in der TKA** suche ich noch Hilfe!! Das Interesse der Bürger ist immer groß. Alle **ehrenamtlichen Helfer sind am 28.09.**

zum Ehrenamtstag im Sprudelhof zu „**Tischlein deckt sich**“ **eingeladen!** Helfen wird also belohnt!!

**Fitness-Gesundheitstreff 11:00h am 26.10.** den **Besser-Lernen-Pfad** mit fachlicher Begleitung der Kinesiologin und Brain-Gym-Instruktorin **Anke Hilbig.** Ein besonderes Erlebnis. Bitte anmelden: Mail oder Telefon.

Für die Frühjahrsfastenwoche vom **7.3.-14.3. und 14.3.-21.3.2020** gibt es bereits über 30 Anmeldungen. Bei der Anmeldung bitte die Anreise angeben, PKW oder DB. Das Gruppenticket sollte im Oktober gekauft werden damit wir den günstigsten Zug ohne Umsteige reservieren können.



Liebe Grüße von Herzen! Siegrid Bourdin