

Ihr Partner für gesundes Leben

Siegrid Bourdin, Rittershausstr. 5, 61231 Bad Nauheim

Bad Nauheim, den 06. März 2006

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Naturheilkunde,

Wir laden Sie herzlich zum Frühlings-Ausflug-Ostereiermarkt am 08.04.06 ein!

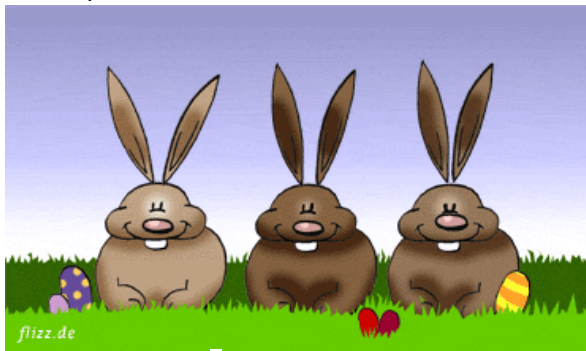
Geniessen Sie mit uns österliche Vorfreude.

Obwohl es draußen noch Winter ist, freuen wir uns auf das Frühjahr, auf Ostern... und möchten mit Ihnen das Brauchtum aus dem Marburger Land kennenlernen. Wir fahren in den Amöneburger Ortsteil Mardorf zum **Erfurtshäuser Ostereiermarkt**. Zwei kath. Dörfer des Amöneburger Beckens, inmitten des ev. Marburger Landkreises, haben den Brauch des sogenannten "Eierschreibens" erhalten. Die Eier werden nicht nur mit Ornamenten verziert, sondern außerdem mit Sprüchen beschriftet. Diese Tradition läßt sich in Mardorf bis ins 18.

Jahrhundert zurückverfolgen. Mädchen schenkten solche Eier einst dem Burschen, heute werden diese Liebeszeichen voll volkstümlichem Charme aus einer lieblichen Provinz gern gesammelt - bis nach Japan und USA. Der örtliche Brauchtumkreis führt schon seit 25 Jahren seinen



Ostereiermarkt durch. Mehr als dreißig Ostereiermaler/innen aus dem In- und Ausland werden ihre Künste demonstrieren. Menschen aus ganz Europa, USA und Japan besuchen diesen ursprünglichen Ostereier-Markt. In der Halle bietet der Brauchtumkreis selbstgemachte Speisen an. Nach diesem, sicherlich eindrucksvollen Augenschmaus, fahren wir in die ca 25 km entfernte malerische Fachwerkstatt Alsfeld.



Über 400 Fachwerkhäuser bilden den historischen Kern der größten Stadt des Vogelsberges. Alsfeld hat historisch und architektonisch viel zu bieten. Es liegt an der Deutschen Fachwerk- und der Deutschen Märchenstraße. Die Geschichte der Stadt beginnt in karolingischer Zeit (8./9. Jht). Wie sich diese Stadt entwickelte, erfahren wir von einem Stadtführer, der uns im historischen Gewand durch die Altstadt führt. Ca 16.30 Uhr werden wir im Märchenhaus ankommen und eine sehr kompetente Märchenerzählerin wird uns durch das Haus führen und mit einem gemeinsamen Abendessen schließen wir diese Tages-Exkursion ab.

Tagesablauf: Abfahrt 09Uhr, BN Parkpl. Ludwigsbrunnen, **Mardorf, Ostereiermarkt 10-13 Uhr, Alsfeld 15 Uhr Führung Altstadt, 16.30 Uhr Führung Märchenhaus, 18.30 Uhr Abendessen.**

Info und Fahrgemeinschaften für beide Ausflüge am 8. April und 10. Juni : Christel Görtler, Telefon 06035 - 89320, Fax 06035 - 189661. Preise gestalten sich nach Teilnehmerzahl!

Weil es uns - nach unserem "märchenhaften" Adventssonntag - die Märchen nun besonders angetan haben, wollen wir Ihnen einen weiteren **märchenhaften Ausflug am 10.06.06** offerieren: Tagesexkursion nach **Gelnhausen und Steinau an der Straße**.

Gelnhausen blickt auf eine reiche und wechselvolle Vergangenheit zurück. Kaiser Friedrich I., genannt Barbarossa, gründete 1170 aus drei dörflichen Siedlungen die Reichsstadt Gelnhausen. Er ließ die "Kaiserpfalz", auch "Barbarossaburg" errichten, die heute als besterhaltene "Pfalz-Ruine"

Vorstand:
Siegrid Bourdin
Christel Görtler
Birgitta Lissek

Geschäftsstelle:
Siegrid 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 Wetterau
Konto 610 035 41
BLZ 518 500 79
VR 1179 AG Friedberg
www.besser-leben-eV.de

zu den staatlichen Burgen und Schlössern gehört. Von Anfang an sollte die Stadt den imperialen Anspruch des Herrschers ausdrücken. Sie entwickelte sich zu einem blühenden Warenumschatzplatz, da sie an der Reichsstraße von Frankfurt nach Leipzig lag. Außerdem war die Kinzig bis Gelnhausen schiffbar. Schon im 13. Jahrhundert gehörte Gelnhausen zu den großen, kapitalkräftigen Städten des Reiches, da sich viele reiche Kaufleute dort niederließen. Dieser Reichtum machte sich auch im Stadtbild bemerkbar. Während des Dreißigjährigen Krieges (1618-1648) wurde Gelnhausen mehrfach zerstört. Hungersnöte und Seuchen führten dazu, daß die Stadt zeitweilig entvölkert war. Wie die Entwicklung der Stadt weiter ging, erfahren wir von Herrn Glöckner, der uns viel über die Stadt erzählen wird. Preise für Führungen gestalten sich generell immer nach der Personenanzahl, für wenige wird`s viel, für viele wenig. Eintritt für Museen und Burgen: ca. 1.50 bis 2,- € pro Person. Dann geht`s in die **Märchenstadt Steinau an der Straße**, Marionettentheater, Brüder-Grimm-Museum - darüber werden wir am 10.06.06 mehr erfahren und auch wieder mit einigen Infos eine Mappe erhalten. **Tagesablauf: Abfahrt 08.00 Uhr** BN, Parkplatz Ludwigsbrunnen, **09.30-12 Uhr** Führung/Treffpunkt **Rathaus Altstadt Gelnhausen**- Marienkirche, Synagoge, Hexenturm. **13.30 Uhr Steinau, Marionettentheater:** Doktof Faust, (für Erwachsene), Eintritt 6,50€ p.P., Sonderaufführung für uns! Danach Tee- Kaffeepause. **16.00 Uhr** Führung **Brüder-Grimm-Museum**, je nach Größe der Gruppe 2-3 €. **17.30 Uhr** kleiner Spaziergang **Alt-Steinau**. **18.00 Uhr** gemeinsames Abendessen.

Prävention stärken - Gesundheit erhalten- Lebensqualität steigern...

Es ginge uns allen viel besser, wenn wir mehr gingen...besser wandern - besser leben!

....sind die Ziele des Selbsthilfevereins für gesunde Lebensstile und Lebenskultur - besser leben e.V.

Ab 17.5., jeden Mittwoch: **"Fitness auf dem Vulkan tanken"** - Walking mit Christel Görtler, Abfahrt 17Uhr, Tour in 764 Metern Höhe im "Nature Fitness Park"

...oder Sie interessieren sich für die **Bonifatius - Route**, den Pilgerweg (VHS Fulda),

interessante Wanderungen vom VHC,

den Elisabethenweg (Pilgerweg) von Frankfurt nach Marburg, geleitet von Pfarrer Heide am 29.04 oder am 06.05. ???

Ch. Görtler informiert Sie gerne: Tel 06035-89320, Fax189661.

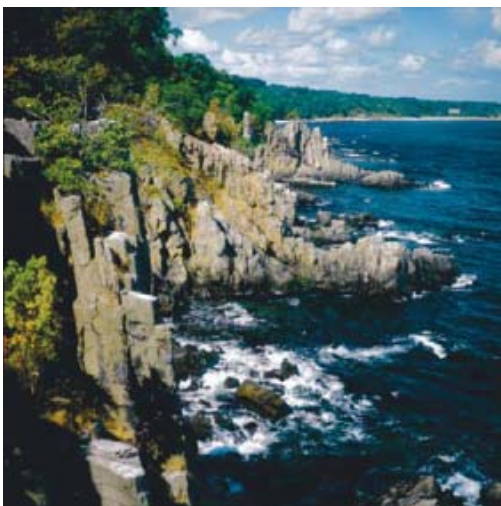
Auch gibt sie gerne Auskunft zu einem 1wöchigen vegetarischen Vollwert-Kochkurs im Wellness-Hotel Bayernwinkel in Bad Wörrishofen vom 1. bis 7.7.06,

und/oder ein Ferien-Seminar auf Sylt vom 7.-14.5.06

"Sing Seele in mir", in der Akademie am Meer, List/Sylt



Mit dem 5. **Fitnessferienangebot, FASTEN (oder Rohkost) und WANDERN**, seit Gründung des Vereins verfolgen und leben wir konsequent den Weg einer vorausschauenden und nachhaltigen Gesundheitsvorsorge, um mit unseren Vereinsaktivitäten und -angeboten die Gesundheit zu fördern und chronischen Krankheiten vorzubeugen. Diesmal vom 29.04. bis 06.05. auf der wunderschönen, dänischen Insel Bornholm, auch Perle der Ostsee genannt. Die urkundliche Anerkennung des **DEUTSCHEN PRÄVENTIONSPREISES 2005**, "Gesund in der zweiten Lebenshälfte" stellt eine besondere Qualifizierung für uns als Anbieter dar. Ein großer Erfolg unseres 2. Vereinjahrs.



Bornholm 29.04.-06.05.2006

Noch Plätze frei bei den Fitnessferien!



Wir reisen mit der Bahn Freitag(28.4.) über Nacht nach Stralsund, Fährhafen Sassnitz/Mukran mit der

Ostseefähre nach Ronne und Gudhjem/Bornholm. Wir wohnen in einem Ferienpark (s.o.) mit Sauna und starten von dort aus zu den täglichen Inseln. Bornholm gilt als schönste Wanderinsel Europas. **Wir sind einziger Anbieter in der Region mit dieser qualifizierten Maßnahme!** Info: 06032-804572. Organisationstreffen: Gasthaus zur Krone, Remise, Do. 23.03. um 19:30 Uhr.



Ein großer Erfolg..



war auch unser Angebot im Rahmen der Wetterauer Jugend-Kulturtage und in Kooperation mit dem Wetterauer Umwelt Zentrum (WUZ) im Okt.05 für die Kinder: Bachsafari an der Usa! **60 Kinder** hatten sich gemeldet und nur **20** konnten angenommen werden. Auf vielfachen Wunsch wird dieses Angebot im Rahmen der Bad Nauheimer Osterferienspiele wiederholt. **Bach-Safari für unsere Kinder von 6 bis 11 Jahren!**

Wir laden alle neugierigen Kinder ein, nachfolgenden Fragen auf den Grund zu gehen:

Welche wilden Tiere leben in der Usa?

Kann Wasser denken?

Was haben Nordpol und Wetterau gemeinsam?

Daneben gibt es genügend Zeit zum Spielen, Bauen und Experimentieren und einen gesunden Imbiss.

Betreuung durch Gabriele Skrock, Natur- und Umweltpädagogin und Birgitta Lissek, Erziehungsberaterin.

Treffpunkt: **Freitag, 21.04.06** am Parkplatz Frauenwaldschule Niedermörlen, Dauer: **09-13.30 Uhr, Kosten 3,- EUR**

Anmeldung für Safari-Teilnehmer: Gabi Skrock 06002-930 421

<http://www.praxis-natur.com/>

Die Selbsthilfegruppe Besser Essen - noch jeden 3. Donnerstag, ab Juli jeden 1. Montag im Monat - beschäftigt sich ebenfalls mit allen ernährungsrelevanten Fragen. Bad Nauheim, Sprudelhof, Badehaus 5, 19.30 Uhr.

Gourmetkochkurs Mo.22.5., 12.6.u. 03.07. mit Geraldine Wallaschkowski. Das Gourmet-Kochkursangebot im April, Mai, Juni und November 2005 war ein voller Erfolg! In diesem Kurs, in Kooperation mit der vhs Wetterau, werden die Grundzüge der vollwertigen vegetarischen Küche unter folgenden Gesichtspunkten vermittelt:

optimale Nährstoff-Zusammensetzung,

optimale Versorgung mit Vitalstoffen,

Zutaten weitestgehend aus ökologischem Anbau,

sehr einfache, schnelle und geschmackvolle Rezepte aus der

makrobiotischen Küche (Japan) am ersten Abend,

und aus der ayurvedischen Küche (Indien) am zweiten Abend,

sowie aus der mediterranen Küche am dritten Abend.

Anmeldung: (0 60 32) 80 45 72,

Kosten 35,- Euro, zzgl Lebensmittelkosten,

Ort: Adolf-Reichwein-Schule Friedberg,

Zeit: Montags von 18.30 - 21.30 Uhr,

Bezahlung: Kto: 84184101, BLZ 51390000 Voba Mittelhessen.



Ein weiteres Vortrags-Angebot zur gesunden Entwicklung

unserer Kinder:

Unter der Schirmherrschaft des Sterntaler e.V. veranstaltet der Förderkreis der Brüder-Grimm-Schule Dorheim in Kooperation mit dem Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile und Lebenskultur -besser leben e.V. am Donnerstag, 06.04.2006 um 15.30 - 17.30 Uhr, in der Brüder-Grimm-Schule Friedberg-Dorheim einen weiteren Vortrag zum Thema Kindererziehung an. Die Referentin Birgitta Lissek Psychologische Erziehungsberaterin ALH, wird über das Thema **Positive Schulerfahrung** referieren. Birgitta Lissek möchte neue Wege aufzeigen wie Schule für unsere Kinder zu einem positiven Lebensweg wird. Welche Grundbedingungen geschaffen werden müssen und welche Inhalte bewusst erlebt erfahrbar werden, um eine neue Denkstruktur zu gestalten, all das wird die Referentin praxisbezogen an Hand von Beispielen erklären. Damit Schule gelingt und zu einer Quelle des Wissens und der Freude daran für unsere Kinder Realität wird. Dazu sind alle interessierten Eltern und Pädagogen herzlich eingeladen. Der Veranstalter bietet eine Kinderbetreuung an: Für die Kinder wird zeitgleich ein lustiger Film gezeigt. Eintritt ist frei.

Partnerschaftliche Maßnahmen statt Strafen, Grenzen setzen, Loslassen und doch Halt geben, Verständnis, Vereinbarungen statt Schlagen sind die Wege die aufgezeigt werden. Erziehung fängt immer zuerst beim Erziehenden an. **-Zwei- Selbsthilfegruppen:**

- Eltern stärken Eltern -(für Erziehende von Kleinkindern)-
- Bündnis für Eltern -(für Eltern von Kindern in der Pubertät)-

Interessierte für die Selbsthilfegruppen melden sich bitte: B. Lissek, Tel. 06035 / 920 833 oder 18 255

In Kooperation mit der Jugendpflege Echzell bietet der Selbsthilfeverein - besser leben eV im Mai eine Vortragsreihe im Gasthaus Stern, Kleines Kolleg, Gettenau jeweils mittwochs 20.00Uhr an: **03.05.** Gewaltfreie Erziehung, **10.05.** Positive Schulerfahrung, **17.05.** Pubertät, eine Chance zum Neubeginn, **31.05.** Selbstwertgefühl geben und stärken.



Seminar-Sommer-Exkursion in den Breisgau vom 29.9.-1.10.06 für interessierte Mitglieder zu ökosozialen Projekten! Seminarthemen: **Ökosoziale Raumordnung und Wohnpsychologie**

Einige Wohnprojekt-Interessierte des Vereins hat am 29. und 30.09.06 die Gelegenheit, gemeinsam mit der IBN (Institut für Baubiologie +Ökologie Neubeuern) an einer Exkursion, zu ökologischen und ökosozialen Projekten, teilzunehmen. Dabei geht es um die Wahrnehmung und Information zu alternativen Bauen und Wohnen, wie auch der sozialen, spirituellen und ökologischen Hintergründe in den zu besuchenden Projekten. Ökosoziale Lebensräume sind für die Zukunft unserer Gesellschaft sehr wichtig. Viele Menschen spüren das und halten Ausschau nach einer Wohn-, Arbeits- und Lebensbedingung, in der die Gesundheit an Körper, Geist und Seele, wie auch die Gemeinschaft, einen neuen Stellenwert erhalten.

Internet-Info: <http://www.Baubiologie.de/> und

<http://www.Katholische-Akademie-Freiburg.de/>

D. Ehrlinspiel 06032-6100, oder S. Bourdin 06032-804572.

Es besteht Interesse an einem **Workshop** Schüler-Mineralsalze, Falls sich noch Mitglieder beim Vorstand melden, läßt sich dies organisieren! Lernen Sie, die **Lebenssalze** sinnvoll einzusetzen!

Zum guten Schluß Ergebnisse der Hauptversammlung!

Herzlichen Dank allen Mitgliedern die uns zur

Mitgliederversammlung beehrten!!! Es war ein schöner Abend in harmonischer Atmosphäre, nicht nur wegen des romantischen Ambientes- der alte ist der neue Vorstand, neu im Beirat: Christine Greger, Kassenprüfer: Marie-Luise Fritz und G. Wallaschkowski, die Satzungsänderungen wurden beschlossen, alles in allem viel Freude beim Wiedersehen! Zur großen Überraschung bekamen Schatzmeister und Vorsitzende von den beiden Vorstandsdamen Ch. Görtler und B. Lissek ein Rosensträußchen für die viele "Mühe" und Verlässlichkeit. *gemeinsam mit Birgitta Lissek, Christel Görtler, Torsten Schroeder und Erika Stein-Pfefferle --grüßt Sie ganz herzlich und Frühlings-froh - Ihre Siegrid Bourdin*

