

Ihr Partner für gesundes Leben



Bad Nauheim, R1/09, März 2009

Liebe Mitglieder und Freunde der Lebenskultur,

der Frühling tut sich dieses Jahr schwer. Der Winter will sich einfach noch nicht so recht verabschieden. Trotzdem ist die Natur erwacht; die Vögel zwitschern am Morgen, obwohl es noch bzw. wieder Minustemperaturen hat, oder schneit. Teilweise haben schon die Grasfrösche abgelaicht; bleibt nur zu hoffen, dass die durch eine Gallerthülle geschützten Eier die niedrigen Temperaturen überstehen.

Wir Menschen können es kaum mehr erwarten, dass es wärmer wird, den "Muff" aus den Wohnungen und Häusern zu lassen und uns im Freien aufhalten zu können. Und natürlich endlich wieder mehr Zeit in unserem Garten und unserer Natur zu verbringen.

Nun ist der ideale Zeitpunkt für eine Frühjahrskur zum "Entschlacken" und "Entgiften" unseres Körpers gekommen. Ich mache hierfür jährlich eine 1-wöchige Fastenwanderung an der See, wer nicht fasten möchte kann jetzt eine vier- bis sechswöchige Teekur machen. Als Pflanzen verwendet man am besten Brennnessel, Birkenblätter, Löwenzahn, Teufelskralle oder Gundermann. Die Pflanzenzusammenstellung ist jedoch bei jedem Menschen anders; gerade das, was er braucht. Wer über **Heilpflanzen** mehr erfahren möchte, den kann ich auf unsere Kräuter- und Heilpflanzenführungen bzw. -seminare verweisen. Am **14.06.** gibt es die Möglichkeit „**Heilpflanzen vor der Haustüre**“ mit Michael Maier auf einem Spaziergang kennen zu lernen und sie für Kosmetik und Gesundheit im anschließenden Seminar in der Erika-Pitzer-Begungsstätte anzuwenden und zu verarbeiten – z.B. Salben, Cremes und Tinkturen, usw....

Aber zuvor findet am **07.04.** das **Informationstreffen** für die **Mayr-Fastenkur vom 07.-14.06.09** in Neuastenberg/Sauerland mit Christel Görtler statt (siehe Beiblatt). Am **16.05.** findet unser **Vereinsausflug nach Seeligenstadt** statt, den Christel Görtler wieder mit viel Liebe ausgearbeitet hat. Details lesen Sie bitte auf dem beigefügten Extrablatt. Bitte pünktlich am Treffpunkt sein, da die erste Führung schon um 10.00 Uhr beginnt!!!

Die zwei **Rosenseminare**, **28.06.** „**Festlich Kochen mit Bio-Rosen**“ und **30.08.** „**Festlich Backen mit Bio-Rosen**“ werden sicher wieder sehr gefragt sein, melden Sie sich gleich an! Das ebenso bewährte, wie wieder gewünschte, **Schüßlersalze-Seminar** findet am **23.08.** statt.

Lust auf Leben - Symposium für Lebensstil und Gesundheitskultur - **08.11.2009**, Hotel Dolce, Bad Nauheim.

Mit diesem Fachtag wollen wir dem Gesundheitsorientierten Verbraucher eine Stimme verleihen - wirkungsvoll und nachhaltig. Der seit Jahren erkennbare Trend vom Gesundheitswesen hin zur Gesundheitswirtschaft stellt die Menschen vor große Herausforderungen und macht eine fundierte Information über Gesundheitsvorsorge notwendig. Hierfür wollen wir ein Forum bieten.

Das Symposium ist eine ehrenamtliche Initiative des Vorstands und einiger Mitglieder. Wir möchten die Bedeutung einer Generationen übergreifenden Gesundheitsvorsorge (primär Prävention) in den Blickpunkt des gesellschaftlichen Interesses bringen.

Bad Nauheim –als Gesundheitsstadt- verfügt über ein hohes Maß fachlich qualifizierter Personen und Einrichtungen, eingebettet in ein vielseitiges kulturelles Ambiente und umgeben von ökologisch wertvoller, naturnaher und erlebbarer Landschaft. Diese wertvolle Infrastruktur der Region möchten wir nutzen und zugänglich machen, um der Gesundheit einen zentralen Platz sowohl in der Region, als auch in der Gesellschaft zu geben.

Unsere Leitgedanken:

Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens – also viel mehr als das Gegenteil von Krankheit

Gesundheit als kulturell verankertes, Generationen übergreifendes Gesellschaftsbild begreifen

Gesundheit macht Freude

Gesundheit ist das Ergebnis einer harmonischen Lebensführung in allen Lebensbereichen

Jeder ist für seine Gesundheit verantwortlich

Die Ziele dieses Symposiums sind:

Umsetzung von **Gesundheitsvorsorge** im Sinne echter Prävention (**primär Prävention**).

Anregungen, Präsentation und **Information** in großer Vielfalt

Ernährung, Arbeiten, Bewegen, Gesellschaft, Traditionelles, Kulturelles (Literatur, Musik), Lachen, Stille neu entdecken

Motivation durch Integration von Freude und Leichtigkeit

Geistige Werte wie Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Mitgefühl und Achtsamkeit fördern

Die Anforderungen an berufliche Sicherheit und wirtschaftliches Überleben lassen vielen Menschen scheinbar keinen Raum für ein „gesundes“ Leben.

Deshalb steht das Symposium für folgende Inhalte und Zielgruppen:

Bewegungsangebote für Vielsitzer, Entspannungsmethoden bei Stress und Anspannung

Kontemplation und Meditation, Ernährung wohlschmeckend, gesund und machbar für die ganze Familie, komplementäre, alternative Medizin für Jedermann, Gesundheitserziehung von Kindern, Umweltpädagogik, kulturelle Darbietungen.

Der Veranstaltungsort, das „**Dolce Hotel Bad Nauheim**“, vereint Erreichbarkeit mit kulturell ansprechender Umgebung und eine günstige Lage am Ausgangspunkt verschiedener städtischer Waldwege. Diese Location verbindet somit -ganz in unserem Sinne - städtisches und kulturelles Leben mit frischer Luft und Natur.

Ablauf des Symposiums „Lust auf Leben“ :

Vorträge, Workshops, Vorführungen, Mitmach-, Schnupper-Angebote, Kulturelle Darbietungen

Informationstafeln und -stände. Eröffnung des Besser-Lernen-Parcours mit 13 Stationen. Die

Besucher werden motiviert, den eigenen Körper wieder „in Besitz zu nehmen“ und mit seinen Reaktionen wieder vertraut zu werden. Mehr Lebensfreude und mehr Leistungsfähigkeit werden die Früchte sein.

Besser-Lernen-Parcours

Das bewegte Gehirn

Auf dem Rundweg im Stadtnahen Waldpark können Menschen aller Altersgruppen mit Hilfe von 13 Übungsstationen ihr Gehirn fit und aktiv halten. Die Übungen basieren auf den neuesten Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung, Kinesiologie, Yoga, Stretching, QiGong, etc. Die bunten und lehrreichen Infotafeln rund um die naturnah gepflegte Waldwiese des Waldparks Bad Nauheim's geben Kindern und Erwachsenen jeden Alters, auch Senioren, interessante Anleitungen zum ganzheitlichen Lernen. Die Übungen sind Bewegungs- und Konzentrationsübungen, unterstützen das Gleichgewicht, fördern Koordination und Aufmerksamkeit und tragen dazu bei, die geistige Leistungsfähigkeit im Gleichgewicht zu halten. Durch den ganzheitlichen Ansatz der Übungen wird dem Lernen auf eine natürliche und stressfreie

Weise begegnet, wodurch die angeborene Lernfreude eines jeden Menschen wieder aktiviert wird und die kognitiven Fähigkeiten verbessert werden.

Jede Übung stimuliert, neben der körperlichen Betätigung, ganz bestimmte Gehirnareale. Dabei entstehen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Die Übungen machen der ganzen Familie Spaß, so übt man gern, regelmäßig und mit Freude. Idealerweise täglich, aber mindestens zwei bis dreimal wöchentlich.

In vielen Lebensbereichen sind dadurch spürbare, positive Veränderungen zu erwarten. Hat man diese Übungen erlernt, kann man sie nachhaltig und effektiv im Alltag, in der Schule, im Beruf oder an jedem anderen Ort ohne jegliche Hilfsmittel anwenden.

Für diese **zwei Projekte, Symposium und Besser-Lernen-Parcours**, haben wir zwei **Arbeitskreise** gebildet, die sich sehr gern noch **Unterstützer** aus der Mitgliedschaft wünschen! Bitte melden Sie sich, wir freuen uns auf Sie!

Edda Niesner, Tel.: 06032-82395, oder Siegrid Bourdin 06032-804572.

Die übrigen Veranstaltungstermine finden Sie in der Terminübersicht für das 1. Halbjahr 09 oder jederzeit Näheres auf unserer Internetseite.

Jahreshauptversammlung und **5-Jahresfeier** sind schon zur schönen Erinnerung geworden, der alte Vorstand ist auch der NEUE, da gab es keine Änderungen – ichfreue mich auf die weitere, sehr angenehme Zusammenarbeit mit Kristin Herber, Edda Niesner und Torsten Schroeder im Vorstand - beim Beirat kamen zu Christel Görtler, Christine Greger, Wolfgang Göpfert nun Gisa Anders und Tuula-Maria Savastano hinzu. Allen Ehrenamtlichen wurde gedankt und es standen blühende Frühlingsgrüße (Primeln im gelben Übertopf) für alle bereit. Ein Ehrengast der Stadt wurde am gleichen Abend noch Mitglied und der Dokumentarfilm „Fastenwandern an der Nordsee“ gefiel besonders gut und motivierte sogar Einzelne unserer Ehrengäste dies vielleicht doch einmal ins Auge zu fassen, wir werden sehen....

Die Fastenwanderwoche **Boltenhagen** ist sehr gut verlaufen und war für alle ein schönes und besonders erholsames Erlebnis. Alle TeilnehmerInnen empfanden das Ostseeküsten-Teilstück zwischen Timmendorferstrand und Wismar als landschaftlich ausserordentlich reizvoll. Dazu kam das herrliche, sonnige Wetter bei stahlblauem Himmel und wunderbar blauer Ostsee! Ganz hervorragend auch die drei neuen Vorträge von Rüdiger über die Eiweißspeicherkrankheiten, Geistheilung und pflanzliche und tierische Fette. (Unser Nachtreffen wird am 17.4. um 19Uhr im Waldhaus Bad Nauheim sein).

Das hat spontan einige motiviert unseren **Gourmetkochkurs** über 3 Abende, **19.05., 02.06. und 16.06.** von 18-21 Uhr in der Alten Wäscherei zu besuchen. Wenn Sie an tierisch-eiweißfreien Rezepten und vegetarischen Brotaufstrichen interessiert sind, müssen Sie dabei sein – es lohnt sich und Sie tun Gutes für die Gesundheit! Gebühr: 40,-/46,-€ Honorar und Miete der Küche lassen keine geringere Gebühr zu, dafür ist der Gewinn einer optimierten Ernährung und der Genuß ohne Reue umso größer.

Die **Herbst-Fasten-Wander-Woche** wird vom **17. - 24.10. in Weissenhäuser Strand/Ostsee** sein. Den Anmeldemodus haben wir wie folgt geändert:

Bitte melden Sie sich unter Angabe eines evt. Einzel- bzw. Einzelappartementwunsches direkt bei unserem Mitglied Rüdiger Krauß an: **Tel.: 0171/ 2724325, Fax: 0045/ 74756669, Kennwort: „besser leben“ oder per Post: Rüdiger Krauß, Ribelandvej 58A, DK-6270 Tøndern.**

Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen – Vorbereitungstreffen, Organisation von Fahrgemeinschaften oder Gruppenreise, sowie Nachtreffen finden wie gewohnt statt. Auch stehe ich Ihnen jederzeit für Fragen zum Fastenwandern zur Verfügung.

Im Namen des Vorstands herzliche **Frühlingsgrüße** und schöne **Osterferien!**

Siegrid Bourdin