

Ihr Partner für gesundes Leben

besser leben

Verein für gesunde Lebensstile und
Primärprävention – besser leben eV

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband, R2/2018

Frühjahrskur zur Stärkung der Gesundheit in 2018

Liebe Mitglieder, liebe Freunde,



Mit 74 Jahren -eine neue, sehr schöne, Erfahrung

„Mein Name ist Dirk, bin Rentner und habe noch nie gefastet. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass man beim Saftfasten kaum oder gar kein Hungergefühl hat. Habe

aber schon viel vom Fasten gehört und gelesen und mich deshalb entschlossen vom 10.03 bis 17.3 2018 in Göhren auf Rügen bei „besser leben e.V.“ unter der Leitung von Siegrid Bourdin an einem einwöchigen Fastenwandern teilzunehmen.

Nachdem der Kurs nun abgeschlossen ist und ich wieder zu Hause bin, zehre ich immer noch von den Erlebnissen, die ich auf Rügen hatte. Das Zusammenspiel von Landschaft, Fastenwandern, von Gymnastik von den freundlichen Menschen in der Gruppe hat mich begeistert und ich denke sehr gern noch daran.

Als ich am Samstag, dem 10. ankam war mir das natürlich alles noch fremd, aber Siegrid Bourdin hat uns bildlich gesprochen „an die Hand genommen“ und uns Ihre Fasten- Philosophie und die vielen, gewichtigen Vorteile des Fastens erklärt. Nicht nur eine Gewichtsabnahme, die bei mir auch nicht im Vordergrund stand, sondern die Verbesserung der gesamten Gesundheit war mir

wichtig. Am gleichen Samstagabend begann dann auch das Saftfasten, in dem wir verschiedene Bio-Gemüsesäfte, verdünnt mit heißem Wasser, getrunken haben. Nach der langen Fahrt und den ganzen Aufregungen war ich froh, nach einer Vorstellungsrunde in der 32 Personen umfassenden Gruppe, ins Bett gehen zu können.“

 DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Foto links: 1. Wanderung am 4.3., staunend bewundern wir den vereisten Ostseestrand vor Sellin der Himmel, die Sonne, ein einziger Wintertraum!



die erfolgreichen Fastenwochen vom 3.3. - 17.3.2018
links: Teilnehmer der 1. Woche;
rechts: Teilnehmer der 2. Woche Fastenwandern in
Göhren auf Rügen

Lesen Sie einen Auszug des Berichtes von Dirk:



In beiden Wochen waren die Gruppen fast gleich groß, viele über Mundpropaganda hinzu gekommene Teilnehmer gab es und wir freuen uns über 3 neue Mitglieder! Der traditionelle Nachtreff wird am 27.4.2018 ab 19 Uhr im Golfclub Restaurant Bad Nauheim, Nördlicher Park sein, kostenlose Parkplätze am Waldweg vorhanden.

Unser Aufenthalt im Waldhotel ist mit seinem außergewöhnlichen Wellnessbereich wieder sehr gut angekommen. Alles hat bestens geklappt! Ich bedanke mich bei allen Teilnehmern, die alle zur guten



Atmosphäre beigetragen haben.



Trotz Regen und Wind immer guter Dinge!



...und abends zum Trinken Gemütlichkeit

Kräuterseminar findet am 14.4.2018 von 10 bis 14 Uhr statt!
Die Herbstfastenwoche in Bad Lauterberg vom 7.10. bis 14.10.2018

Unser „besser leben eV“ **Frühlingsfit**



Ebenfalls vorzumerken empfehle ich unsere **Kultur- und Genussreise nach Graz**, in der schönen Steiermark vom **18. August bis 25. August 2018**. Wir werden in einem Kur- und Kongresshotel mit einem großen Spa-Bereich wohnen und die Gelegenheit haben, die vielen Schönheiten in und um Graz zu bewundern. Das Gruppenticket für den EC von Ffm nach Graz wird günstig werden. Anmeldungen nur per Anzahlung von 200 € auf das Vereinskonto. Ich freue mich auf eine unvergessliche Steiermark-Reise im Kreise der Mitglieder. links: Schloßberg mit Uhrturm, gelegen über der Altstadt mit zwei UNESCO Weltkulturerbe-Stätten! Detail-Info zur Graz-Reise mit Ausflügen auf der JHV am 27.4.

Frohe Ostern !!!

Herzlichst

Siegrid Bourdin