

Ihr Partner für gesundes Leben

Bad Nauheim, R. 2/ Juni 2007

Liebe Mitglieder, liebe Freunde von besser leben eV,

nach den sonnigen, trockenen und sehr warmen bis heißen April/Mai-Monaten will nun der eigentliche Sommer nicht so recht in Gang kommen. So als habe er uns in den vergangenen Monaten nur necken wollen.....Aber wir lassen ihm sein Katz und Maus-Spiel und genießen erstmal die Rosenblüte, die Sommerblumen und die bald beginnenden Ferien in der Gewissheit, dass er zurückkehren wird – früher oder später!

Unser Veranstaltungsprogramm des 1. Halbjahres wurde teils sehr erfolgreich angenommen, teils werden wir gute Angebote, die wegen zu geringer Anmeldung nicht zustande kamen wiederholt anbieten. Inhaltlich und preislich sind sie allemal zu empfehlen, weil konkurrenzlos – erzählen Sie es weiter an Ihre Freunde und in Ihrem Bekanntenkreis.!

Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns darin unterstützen.

Drei Fastenwochen wurden organisiert: im März von Dagmar Ehrlinspiel und Siegrid Bourdin, im Mai von Christel Görtler. Alle Teilnehmer waren begeistert!



links Greetsiel – rechts Bensorsiel

...26
Insel
hop
per
mit
Nord
see
brise



Von den zufriedenen Teilnehmern in Bad Salzhausen haben wir leider kein Foto. Am **21.08.** um 19:30h bietet Frau Ehrlinspiel in der Trinkhalle **Bad Salzhausen** einen Vortrag an zum Thema: Fasten im Hinblick auf seelisch geistige Erneuerung". Am 28.10. beginnt die Fastenwanderwoche.

Tel: 06032-6100 Praxis Ehrlinspiel. Siegrid Bourdin, deren Fasten-Wander-Gruppe am **14.10.** ins Ostseebad **Rerik** reist und in der Umgebung von Kühlungsborn und Heiligendamm (G8 Gipfel) wandern wird, bittet jetzt um Anmeldung, damit ein DB-Gruppenticket sofort nach Bedarf gekauft werden kann. Tel:06032-804572



Eine Erlebnisreiche Woche hatten auch die Teilnehmer der Mayr-Fastenwoche mit Christel Görtler im Hochsauerland, ein Teil der Gruppe hat sich fürs Foto zwischen die künstlichen Figuren in Schmalenberg gestellt. Aber auch die reizvolle Landschaft zwischen den idyllischen Ortschaften wurde erwandert. Mit diesen, unseren überaus wertvollen, Angeboten ist es leicht, die individuelle Gesundheitsprävention wirkungsvoll und nachhaltig zu gestalten!
Bei Interesse im nächsten Jahr, bitte bei Ch. Görtler melden



Auch unser Wildkräuter-Seminar im Mai war ein voller Erfolg und wird im nächsten Jahr auf vielfachen Wunsch wiederholt. Die wunderbaren Rezepte von Christel Görtler hat unser Mitglied Waltraud Rau getippt und können per eMail bestellt werden.

Gleichermaßen erfolgreich war auch unser **Gourmet-Kochkurs** mit Geraldine Wallaschkowski deren Rezepte alle begeistert haben. Wiederholung: **12.11.** und **26.11.07**



Nach diesem kleinen Vereins-Rückblick wieder zum **JETZT**:

Herrliche Düfte strömen durch Parks und Alleen – Linden blüten duften, köstliche Sommerfrüchte und -blumen reifen und blühen – und als Allerschönste erfreut uns die Königin der Blumen – die Rose !!!

Es ist Sommerzeit – welch ein göttliches Geschenk!

Christian Morgenstern dichtete:

**Oh, wer um alle Rosen wüsste,
Die rings in stillen Gärten stehen.
Oh, wer um alle wüsste, müsste
Wie im Rausch durchs Leben gehen.**

Die Rose...

..in ihr wohnt ein unaussprechlicher Zauber, den sonst keine andere Blume verströmt. Ihre anmutige Schönheit, ihr lieblicher Duft, ihre Vollkommenheit sind es, die seit Menschengedenken den geheimnisvollen Reiz der Rose ausmachen. Die Rose verzaubert uns nicht nur mit ihrer Farben- und Formenpracht, sondern ist mit all unseren Sinnen wahrzunehmen. Schon lange erkannte man die Heilkräfte der Rosen. Das Kochen mit Rosen, die Herstellung und Anwendung von Rosengerichten, kann das seelische und körperliche Wohlbefinden beflügeln. „besser leben“ bietet Ihnen daher ein qualitativ ganz besonders hochwertiges Seminar an und wir laden Sie ein die kulinarische Welt der Rosen zu entdecken:



„Festlich kochen mit Rosen“ am 25.08.2007, von 11:00h bis ca. 16:00 Uhr in der Alten Wäscherei, Am Goldstein 4b, Bad Nauheim. Seminarleiterin ist Marianne Thornagel, bekannte Rosenkennerin und Inhaberin der Bio-Rosen-Feinkost-Manufaktur in Bad Salzhausen. In diesem Seminar wird ein mehrgängiges Rosen – Menü erarbeitet, Sie erhalten dazu die Rezepte und genießen es in einem festlich dekorierten Ambiente – womit ich Sie persönlich verwöhnen möchte. Ich freue mich darauf - herzliche Grüße, Christel Görtler Die Seminargebühr beträgt für Mitglieder 22,- Euro, Gäste 32,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, verwendet wird nur hochwertige Bioqualität, je nach Teiln.zahl, ca. 12,-bis 18,-€). Falls Sie als Mitglied die Seminar-Teilnahme an einen lieben Menschen verschenken möchten, zahlen Sie auch den Mitgliedspreis ! Die Plätze für dieses Highlight sind begrenzt, bitte schnell anmelden: Tel. 06035-89320, Fax 06035-189661.

Ab Juli – NEU – Gesundheits-Treff im Café der Therme am Park, Ludwigstr. 40, ab 19:00 Uhr jeden 2. Mittwoch im Monat.

Wir wollen mit Ihnen in geselliger Runde beisammen sein und mit Ihnen gesundheitsrelevante Themen diskutieren, informieren aber auch eventuelle Fragen kompetent beantworten.

Jede Woche mittwochs findet, seit Monaten fortlaufend, im 1. OG des Alten Rathaus von 17 bis 18Uhr der **Integrative Hirnleistungs-Trainingskurs** mit Helga Murin-Burkhardt statt, während der Sommer-Schulferien im Badehaus 5 von 17 bis 18Uhr! Anmeldung Tel: 06033-749684

Die monatlich wiederkehrenden Termine unserer Selbsthilfegruppen zur Ernährung und Erziehung sind in unserem Terminkalender fürs 2. Hj 2007, den Sie mit diesem Schreiben erhalten, übersichtlich dargestellt.

Im August bieten wir außerdem das Thema Basische Ernährung am 29.08. um 19:00 Uhr im Badehaus 5 an,

den Vortrag am **21.08.** zum Thema Fasten in Hinblick auf seelisch geistige Erneuerung von Dagmar Ehrlnspiel in Bad Salzhausen, den Hormon-Yoga 10:30h und Herz-Yoga-08:30h Kurs beide im Badehaus 5 ab **22.08.** mit Geraldine Wallaschkowski, den THAI-Kochkurs am **25.08.**, 29.09. und 27.10. (vegetarisch und Bio) organisiert von Waltraud Rau.

Im September bieten wir am Sonntag, den **02.09.** um 14:30 Uhr einen Vortrag/Diskussion mit dem europaweit bekannten Dr. E. Anantakrishna aus Andhra Pradesh/Süd-Ost-Indien über die „**Biochemische Mineral-Salze**“ nach Dr. W. H. Schüssler im Alten Rathaus, 1. Obergeschoß an. Das vertiefende Seminar zum gleichen Thema mit Egbert Breinsberger findet am 14.10. von 10-16Uhr am gleichen Ort statt.

Herzliche Einladung zur „**Historischen Erlebnisführung**“ am **08.09. in Münzenberg!** Machen Sie mit uns einen Spaziergang in die Vergangenheit. Erleben Sie mit uns das mittelalterliche Münzenberg mit seinen Menschen, Freuden, Sorgen und Problemen. Wir folgen den Schauspielern auf die Burg und lauschen unter der Linde dem Minnesänger „Walter von der Vogelweide“ Dauer der Führung ca. 1-1/2 Std, wir treffen uns um 17:00 Uhr vor dem Münzenberger Rathaus. Wer möchte, kann im Anschluss an die Veranstaltung mit uns den Abend im Landhaus Klosterwald, Lich, ausklingen lassen. Kosten der Führung: 7,- € pro Person. Wir haben 15 Karten vorbestellt und bitten um umgehende Anmeldung. Tel: 06035-89320, Fax: 06035-189661.

Am **14.09.** **FASTEN**-Vorbereitungstreff zur FaWaWo **Rerik**, Gasthaus Krone, Remise ab 19Uhr.

Am **20.09.** beginnt im Alten Rathaus die neue (14-tägig) 6-teilige **Meditations-Reihe** mit Christel Görtler. Themenschwerpunkte sind: Wie wirken unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen auf unser Gemüt und unseren Körper. Alle Teiln. waren begeistert! Gebühr: Mitglieder: 1,50 €, Gäste: 3,- €

Am **22.09.** beginnt im Badehaus 5 die erste dreiteilige Seminar-Reihe „**Einen gesunden Lebensstil lernen...**“

Am **23.09.** sowie am **04.** und **17.11.** bieten wir **Lachyoga-Seminare** an, das erste im Badehaus 5, mit HP Karin Kirchhain, jeweils von 15-18Uhr. Im Nov. im Alten Rathaus. Gebühr: Mitgl. 20,-, Gäste 33,-€.

Wenn ein Kind noch 400 mal am Tag einen Grund zum Lachen findet und ein Erwachsener im Durchschnitt nur noch auf 15 mal kommt, dann ist etwas mit dem Herzen und der Seele geschehen, dem man nachgehen sollte. Menschen, die viel und herzlich lachen, sind gesünder, erfolgreicher – und auf jeden Fall lebenstüchtiger! Nutzen Sie die Chance, wieder häufiger und herzlicher zu lachen.

Am **30.09.** **Alle Frauen sind Töchter, Workshop**, Altes Rathaus, 15-18Uhr. Gebühr: M 20,-€, G 33,-€ Alle Frauen sind Töchter und haben durch ihren ganz persönlichen Entwicklungsweg mit Hilfe des Vorbildes „Mutter“ eine Prägung erfahren. Dies wirkt sich in allen Bereichen ihres Lebens aus. Fragen wie z.B. „Was gebe ich meiner Mutter“ und „Was nehme ich von ihr?“ werden genauso erörtert wie das durch sie vermittelte Frauenbild und das damit verbundene eigene Verhalten, bzw. entwickelte Selbstbewusstsein. Im Workshop sollen die Teilnehmerinnen neue Erkenntnisse über diese wichtige Beziehung und Lösungsmöglichkeiten für ein konfliktfreies Miteinander finden. Karin Kirchhain, HP.

Im Oktober bieten wir neben den monatlichen Selbsthilfegruppen-Treffen, dem Gesundheitstreff und den fortlaufenden Kursen folgende Seminare und Fitnessferien an:

Fortsetzung des am **22.09.** im **Badehaus 5** begonnenen Seminars am **06.10.** „**Einen gesunden Lebensstil lernen** oder wie finde ich meine Spielregeln zum Gesundsein“, **13.10.**, **20.10.**, **10.11.** und **01.12.**, jeweils von 10-17Uhr, Gebühr: Mitglieder 50,-€, Gäste 75,-€, je Tag. Ab 13.10. im **Alten Rathaus.**

Alle Menschen haben durch ihren ganz persönlichen Entwicklungsweg in Familie und Bildung ihre Prägung erfahren, die entweder in stabiler oder labiler Gesundheit Ausdruck finden kann. Die Schwerpunkte, die Margit Arthen (re.) und Dr. Gerda Johannessen (li.) in dieser dreiteiligen Seminar-Reihe setzen, liegen auf dem Prinzip der Ganzheitlichkeit ausgerichteten Anleitungen zur Selbsthilfe. Das Konzept besteht aus 7 Modulen, die aufbauend und ineinander greifend wirken und thematisch entsprechend zusammengestellt sind. Alle Methoden, die seit langem

erfolgreich eingesetzt werden, stammen aus dem Schatz der Medizin, Psychologie und dem mentalem Wachstum, der Spiritualität.

Am **14.10.** Seminar **Biochemische Mineral-Salze** nach Dr. Schüssler, 10-16Uhr, Altes Rathaus, 1. Obergeschoß. Seminarleiter ist Egbert Breinsberger. In diesem Seminar wird gezielt auf das Kennen lernen und die Anwendungen der Schüssler Salze eingegangen, um die Hilfe zur Selbsthilfe zu aktivieren. Der Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821-1998) wählte den Begriff „Biochemie“ für seine Heilmethode, die auf der Annahme gründet, dass Erkrankungen auf den Mangel bestimmter Mineralstoffe im Körper zurückzuführen und durch systematische Zufuhr dieser Stoffe zu heilen sind. Gebühr: Mitglieder 25,- €, Gäste 35,- €

Am **14.10. bis 21.10.** findet die **Fasten-Wander-Woche** im **Ostseebad Rerik** statt. Dieses Mal mit einem umfangreichen **Wellness-Angebot!** Dorothea Stumhöfer, staatl. anerkannte Physiotherapeutin bietet zur Fastenbegleitung neben **6** verschiedenen **Massagen**: klassische Teil- und Ganzkörpermassage, Ayurvedische Ganzkörpermassage, Fußreflexzonenmassage, Zentrifugalmassage (Schulthertherapie), manuelle Lymphdrainage (Teilbehandlungen), auch **Hatha-Yoga** nach Patanjali an – zu günstigsten Preisen! Sichern Sie



sich einen Platz des günstigen DB-Gruppenticket, bitte jetzt anmelden!



Tel: 06032-804572, Fax 06032-804643. Wir wandern auf schönen Strand- und Küstenwegen zwischen Warnemünde, Heiligendamm, Kühlungsborn und Rerik, auf der Insel POEL, sowie in der Kühlung, einem wenig bekannten, idyllischen Waldgebiet im Inland. 4 Sterne App.haus mit Sauna in bester Lage am Meer, Preis: 420,-€ . **Rohkostkur** (€ 35,- Aufpreis). Wer möchte, kann sich für **Usedom** vom **27.03.-05.04.08** **jetzt anmelden**, um ein günstiges Gruppenticket zu reservieren!

Am **25.10.** beginnt ein vierteiliger **Workshop** für Mädchen ab 13 Jahre **Gut drauf im Leben** von 18 bis 20Uhr im Alten Rathaus in Bad Nauheim, die Folgetermine: **01.11.**, **08.11.** und **15.11.** Durch gezieltes Training werden die noch verborgenen Talente und Fähigkeiten erfahrbar, die bereits bestehenden gefördert. Stärken sollen entwickelt werden, um schwierige Situationen gut zu

bewältigen. Birgitta Lissek, Psychologische Erziehungsberaterin ALH möchte den Mädchen wichtige Gesetzmäßigkeiten vermitteln, um die tägliche Bewältigung von Schule und anderen Anforderungen des Lebens meistern zu können. Gebühr: 4 Abende 25,00 €, Tel. 06035-920833

Vom **28.10. bis 03.11.** findet die **Fasten-Wander-Woche** in **Bad Salzhausen**, im Flair-Hotel Eiser, statt. Organisationstreffen mit Dagmar Ehrlnspiel ist am 15.10. um 19:30 Uhr im Badehaus 5. **Fasten im Hinblick auf geistig-seelische Erneuerung.** Grundlagen bilden Obst- und Gemüsesäfte aus biologischem Anbau sowie Tee und Wasser. Schließlich werden durch Kreativarbeit mit Speckstein, als auch einfachen Yoga- und Atemübungen die gewünschten Wirkungen von Entspannungen und Erneuerung erreicht. Preis: 390,- €, zzgl. Materialkosten, Sauna und Schwimmen im Thermalsolebad und EZ-Zuschlag 21,-€. Anm. 06032-6100



Im **November** bieten wir, neben den monatlich wiederkehrenden Treffen die Folgetermine der oben bereits beschriebenen Seminare und Kurse, einen weiteren Gourmetkochkurs unter der Leitung von Géraldine Wallaschkowski an: An den beiden Montagen **12.11** und **26.11.**, jeweils von 18:30 bis 21:30 Uhr: **Vegetarische Küche für Feinschmecker.** In diesem Kurs werden die **Grundzüge der vollwertigen, vegetarischen Küche** mit einfachen, schnellen und geschmackvollen Rezepten aus der **makrobiotischen Küche** (Japan) am ersten Abend und aus der **ayurvedischen Küche** (Indien) am zweiten Abend vermittelt. Der gesunde, gewürzvolle Geschmack, der überzeugt! Gebühr: Mitglieder 24,-€, Gäste 28,-€, zzgl. Lebensmittelkosten. Ort wird den Teilnehmern noch bekannt gegeben. Anmeldung per Mail oder Tel: 06032-804572.

Im **Dezember**, am **01.12.** wollen wir Sie, am Vortag zum **1. Advent**, zu einem adventlich, geselligen Nachmittag wieder in die Remise des Gasthaus zur Krone, Burgstr. 9 in Bad Nauheim, bitten. Wir werden, diesmal einen amüsanten, Filmbeitrag als DVD vorführen, sowie uns weitere kleine Überraschungen überlegen. Bitte melden Sie sich bei: Christel Görtler 06035-89320, Fax 189661.

Bleibt mir nun zum Abschluss dieses Schreibens Ihnen unseren größten Wunsch mitzuteilen: Sie, liebes Mitglied, sind von Herzen aufgefordert, sich das für Sie passende Angebot -aus den ca. 80 Terminen- auszuwählen. Es wäre, das darf ich Ihnen versichern, unser schönster Lohn und die größte Anerkennung aller Bemühungen, die vom Vorstand erbracht wurden, um dieses Halbjahresprogramm zusammenzustellen. In vielen Gesprächen, etwa an unserem Vereinsstand, (z.B. auf dem Hessentag) oder auch auf der Preisverleihung des Deutschen Präventionspreis 2007 (ein Wettbewerb, bei dem besser leben zum **2. Mal** erfolgreich war) am 19. Juni 2007 in Berlin, wird mir immer viel Anerkennung über die Bedeutung unserer inhaltlichen Vereins-Arbeit gezollt. Ihnen noch einen, hoffentlich bald wieder, sonnig - warmen Sommer wünscht im Namen des Vorstands!

Ihre *Siegrid Bourdin*

Vorsitzende:	1. Beisitzerin:	2. Beisitzerin:	Schatzmeister & Mitgliederverwaltung:	Geschäftsstelle:	Bankverbindung:
Siegrid Bourdin	Christel Görtler	Birgitta Lissek	Torsten Schroeder	Siegrid Bourdin	Sparkasse Oberhessen
Rittershausstr. 5 61231 Bad Nauheim Tel.: (0 60 32) 80 45 72 Fax: (0 60 32) 80 46 43 Bourdin@ besser-leben-eV.de	Gartenstr. 10 61197 Florstadt Tel.: (0 60 35) 8 93 20 Fax: (0 60 35) 18 96 61 Info@ besser-leben-eV.de	Waldstr. 8 61209 Echzell Tel.: (0 60 35) 1 82 55 Lissek@ besser-leben-eV.de	Leuchte 21 60388 Frankfurt Tel.: (0 61 09) 3 17 32 Fax: (0 61 09) 3 17 32 Schroeder@ besser-leben-eV.de	Rittershausstr. 5 61231 Bad Nauheim Tel.: (0 60 32) 80 45 72 Fax: (0 60 32) 80 46 43 Info@ besser-leben-eV.de www.besser-leben-eV.de	Konto 610 035 41 BLZ 518 500 79 <u>Vereinsregister:</u> 1179, FA Friedberg