

Ihr Partner für gesundes Leben

Bad Nauheim, R. 1 Januar 2008

Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

**der Vorstand von besser leben e.V, bedankt sich bei allen Helfern und Helferinnen im Jahr 2007 für die engagierte, großartige Unterstützung durch Tatkraft und Spenden -- und wünscht ein friedvolles und gesundes Neues Jahr 2008 !**



Einst fragte die Tannenmeise ihre Freundin, die Wildtaube:  
„Sag´ mir was eine Schneeflocke wiegt.“  
„Nicht mehr als ein Nichts“, antwortete die Wildtaube.  
„Dann lass´ mich Dir eine wunderbare Geschichte erzählen“, sagte da die Meise.  
„Ich saß eines Tages auf einem dicken Ast einer Fichte, dicht am Stamm, als es zu

schneien anfang. Es schneite nicht heftig, sondern ganz sanft und zart, ohne Schwere. Da ich gerade nichts Besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die auf die Zweige und auf die Nadeln des Astes fielen und darauf hängen blieben. Es waren dreimillionen-siebenhunderteinundvierzigtausend-neunhundert-zweiundfünfzig Schneeflocken die ich zählte.

Und als die letzte der dreimillionen-siebenhunderteinundvierzigtausend-neunhundert-dreiundfünfzig Schneeflocken leise und sanft niederfiel, die nicht mehr wog als ein Nichts, brach der starke, dicke Ast der Fichte ab.“ Damit flog die Meise davon.

Die Taube, als Spezialistin für den Frieden, sagte zu sich nach kurzem Nachdenken: „Vielleicht fehlt ja nur eines einzelnen Menschen Stimme zum Frieden in der Welt...“

Mit dieser anregenden Fabel, wünschen wir Ihnen, was wir uns alle für das Neue Jahr so sehr wünschen: Frieden in all den Krisengebieten unserer Erde, Frieden in unseren Familien, Frieden in unseren Herzen: Das neue Angebot von unserem Mitglied Geraldine Wallaschkowski kommt da gerade recht. Denn, wenn wir gemeinsam singen, findet der Friede in uns eine offene Tür. Singen hat eine heilende Kraft. Das Singen von klassischen Mantren aus der Yoga Tradition löst auf eindrucksvolle Weise Spannungen auf, öffnet das Herz und fördert als Einleitung zur Meditation das Gefühl der

Verbundenheit. Diese Gruppen-Erfahrung löst mühelos düstere Winter-Stimmungen auf und erhebt den Geist und die Seele. Nicht umsonst sind in den letzten Jahren viele Chöre entstanden. Immer mehr Menschen entdecken, dass Singen ein wunderbarer Ausgleich zu den Anforderungen unseres modernen Alltages ist. Die Seele wird aufgebaut durch die Worte, die Melodien und das Miteinander-Singen - kostenfrei!  
**Mantra-Singen und Meditation, jeden Freitag, ab 11.01.08** um 20 Uhr im Yoga Haus am Park, Ludwigstr. 21, Bad Nauheim. (Außer am 18.01.2008, Tag der offenen Tür)

Von den vielfältigen **Vereins-Aktivitäten** 2007, Messen, Hessentag, Hörfunksendung, Ausflug, 5 Fasten-Gruppenreisen, Seminaren, werden wir am **08.02.2008** auf der **Jahreshauptversammlung** in der **Erika-Pitzer-Begegnungsstätte**, Blücherstr. 23, 19:30 Uhr, ausführlich berichten und optisch mit einer eindrucksvollen Diashow, die von Torsten Schroeder in vielen Arbeitsstunden zusammengestellt wurde, ergänzen. Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!

#### **Ausblick auf Vereinsangebote in 2008:**

**Bad Nauheimer – Gesundheits -Treff im Café der Therme am Park, Ludwigstr. 40, 19:00 Uhr jeden 2. Mittwoch im Monat.**

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

**09.01.:** „Ran an den Speck? Wie reduziere ich mein Gewicht nach den Festessen?“ Siegrid Bourdin

**13.02.:** „Depressionen und was dahinter steckt“ Birgitta Lissek, Psychologische Beraterin.

**12.03.:** „Fasten im Frühjahr“ Siegrid Bourdin

**09.04.:** Ernährung „Genuß ohne Reue“ Siegrid Bourdin und/oder Pavla Oldach

**14.05.:** Entspannungstechniken, (Yoga, o.ä.)

**11.06.:** „Gesundheitspflege im Ayurveda“ mit Helga Fuchs



Ebenfalls mittwochs findet, seit Monaten fortlaufend, im 1. OG des Alten Rathauses, von 17 bis 18 Uhr der **Integrative Hirnleistungs-Trainingskurs** mit Helga Murin-Burkhardt statt, Anmeldung Tel: 06033-749684

Weiterhin bestehen mittwochs vormittags die **Herz- und Hormon-Yoga Kurs-Angebote** (ab 08:30h und 10:30h) von Geraldine Wallaschkowski im Haus am Park (Satya Seva), Ludwigstr. 21. Info-Tel.: 06031-3449.



Am **29.03. bis 05.04.08** findet die **Fasten-Wander-Woche** auf **Usedom/Ostsee** statt. Appartementanlage mit Sauna und Fitness-Studio an der schmalsten Stelle der Insel im Seebad Zempin. Bernsteintherme mit Schwimmbad, Saunen und Massagemöglichkeit im Nachbarort Ostseebad Zinnowitz! Usedom zählt zu den schönsten deutschen Urlaubsregionen. Sie bietet Sandstrand, Steilufer, Wald- und Feldwege, Seen, Torfmoose und das Achterwasser, also schöne und abwechslungsreiche Wanderungen. Sichern Sie sich einen Platz des günstigen DB-Gruppenticket, bitte jetzt anmelden! Tel: 06032-804572, Fax 06032-804643. Preis: 420,-€ . **Rohkostkur** (€ 42,- Aufpreis). Verlängerungswoche bis 12.04. ist möglich.

Unsere **Seminare**: beginnend am **09. Februar** im Haus am Park mit „**Lachyoga**“ von 15 bis 18 Uhr, Wiederholung am **10. März** von 19-22 Uhr im Alten Rathaus, Am Marktplatz, Bad Nauheim, jeweils mit Karin Kirchhain, Kosten **10,- Euro** für Mitglieder, Gäste 20,- Euro

Das Seminar „**Alle Frauen sind Töchter**“ sucht noch Interessierte, damit es stattfinden kann. 5 Damen warten bereits. Am **10. Februar** von 15-18 Uhr und am **06. April** von 15-18 Uhr im Alten Rathaus mit Karin Kirchhain, Kosten **21,- Euro** für Mitglieder, Gäste 32,- Euro.

#### **Märchen – Seminar 28. Februar**

**„Goldmarie oder Hans im Glück? – Wer bin ich?“**

Alle Menschen kennen die Märchen, in denen der Held einen Schatz erringt oder die Müllers-tochter Stroh zu Gold spinnen soll. Einer hat seinen Goldklumpen verloren, ein anderer wird reich durch Umsicht und Klugheit, Witz und Tatkraft.

Im Märchen werden die Tugenden belohnt:

„...und sie waren reich für ihr Leben“, heißt es am Ende der Geschichte.

Sie führen auch zum inneren Reichtum: der Zufriedenheit.

Kinder lernen in Märchen den Sinn von Prüfungen und Aufgaben kennen und das Vertrauen, dass man Hilfe bekommt, wenn man sich auf den Weg macht.

In diesem Seminar sollen anhand der eigenen Lieblings-Figuren aus dem



Märchen der Brüder Grimm Rollen, Verhaltensmuster, Lerninhalte und Lösungswege gefunden werden. Nur in Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum BN können wir für Mitglieder und Ehrenamtliche anderer Vereine diese günstigen Preise anbieten. Das Märchenseminar mit Karin Kirchhain kostet für **Mitglieder 10,- Euro**, für Gäste 20,- Euro. **Wiederholungstermin am 14. April** von 19-22 Uhr, **Altes Rathaus**, Am Marktplatz, Bad Nauheim.

Die **Wildkräuter-** und Rosen-Seminare, die die Teilnehmer im letzten Jahr so begeisterten, werden auch in diesem Jahr angeboten: am **05. April Wildkräuter**, vom **21. - 26.04. Entsäuerungs-** und Entschlackungswoche, jeweils mit Doris Müller und Christel Görtler. Zur schönsten Frühlingszeit vom **25. Mai bis 01. Juni** Neuzeitliches **Mayr-Fasten** im Hochsauerland. Organisation Christel Görtler, Tel: 06035-89320.

Das **Rosen-Seminar** am 05. Juli **„Festlich kochen mit Rosen“** (Menue) mit Marianne Thornagel und Siegrid Bourdin, ein zweiter Termin **„Festlich backen mit Rosen“** (z.B. Rosentorte, Rosenwaffeln, Tee- u. Kaffeegebäck usw.) wird am 24. August sein, jeweils in der schönen Lehrküche der Alten Wäscherei, Am Goldstein 4b, Bad Nauheim. Mitglieder **25,- Euro**, Gäste 35,- Euro, Tel.: 06032-804572, Fax 804643.

Die Kreisgruppe des Paritätischen bietet am **17. Januar** im Plenarsaal des Kreishauses am Europaplatz in Friedberg von 14-17:30 Uhr eine interessante Veranstaltung zur Zukunft der Engagement-Förderung in der Wetterau an. Mit Stefan Würz und Harold Becker, mit moderiertem Workshop zu den Themen: Was läuft gut? Was fehlt? **Welche Unterstützung wünschen sich die Vereine?** Alle Mitglieder sind zur Teilnahme eingeladen – wer möchte? Info-Flyer liegen uns vor.

Gleichfalls von der Kreisgruppe organisiert: **„Sich selbst und andere motivierend führen“** Wie finde ich aktive Mitstreiter/innen im Verein/Vorstand? Am **21. Februar** von 09-18 Uhr im Jugendhilfzentrum Södeler Str. 11 in Bad Nauheim Steinfurth, Kosten 50 Euro. Für weitere Info bitte 06032-804572 anrufen.

Der diesjährige Vereinsausflug wird am **17. Mai** zum **„Romantischen Mittelrhein“ nach Bingen** gehen, wo die heilige **Hildegard von Bingen** ihre Wirkungsstätten hatte. Viel Interessantes wird uns dort erwarten..... z.B. Führung im „Historischen Museum am Strom“ in Bingen, Hildegard-Forum auf dem Roschusberg, Rochuskapelle, herrlicher Ausblick auf das Rheintal, Burg Klopp, oberhalb von Rüdesheim Besuch des Klosters Eibingen, Benediktinerabtei St. Hildegard. Die Nonnen bewirtschaften ein Weingut, bieten sakrale Kunst, handgefertigten Schmuck und sie bearbeiten Ikonen in ihrem Atelier. In der Buch- und Kunsthandlung finden Sie sehr vieles über Spiritualität und Religion. Außerdem bietet die klostereigene Firma „Dinkel und Likör“ eine Versorgung der Besucher mit gesunden Produkten an. Wir hoffen, Ihnen damit Lust auf unserem nächsten Vereinsausflug zu machen. Info und Anmeldung: Christel Görtler, Tel. 06035-89320, Fax 06035-189661.

Spätestens seit unserer **Hr4-Live-Sendung** wissen wir, dass in der Mitte des **Stadtwappens** von Bad Nauheim **9 Salzkristalle** abgebildet sind. Die Bedeutung dieser Salzkristalle hebt die Besonderheit des Kurortes Bad Nauheim hervor: nämlich **9 Heilquellen** zu besitzen – ein wunderbares Geschenk der Natur, welches in der Anwendung zugunsten unserer Gesundheit viel zu sehr in Vergessenheit geraten ist, wie wir meinen. **„Auf Gottes Geheiß aus der Tiefe geboren, der Lebenden Leiden zu lindern erkoren.“** So ist es am Großen Sprudel in Stein gemeißelt. Dieser Spruch bezieht sich auf 6 Heilquellen zur Trinkkur und 3 Heilquellen zur Badekur. Das Wissen über diese Quellen und ihre segensreiche Anwendung wieder zu beleben versuchen wir gemeinsam mit der Agenda21-Gruppe – wer sich also dafür interessiert und mitwirken möchte, melde sich bitte bei S. Bourdin. Wir freuen uns auf Sie!

Ein ganz herzliches **Willkommen** wollen wir unseren **neuen Mitgliedern des Jahres 2007** sagen – wir freuen uns auf Sie, Ihre Ideen, Anregungen und Wünsche – vielleicht werden ja sogar neue Impulse von Ihnen ausgehen, sehr gerne sogar, auch die sind uns willkommen– sprechen Sie uns an, kommen Sie zu unseren Angeboten – und natürlich zur Mitgliederversammlung am 08.02.08

Sie werden verstehen, dass wir aus Kostengründen die einzelnen Veranstaltungen nicht in allen Einzelheiten durch Rundbriefe an alle Mitglieder bekannt geben können. Daher bitten wir Sie, auf Ankündigungen in der Presse oder auf unserer **Homepage [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)** zu achten, falls Sie nicht an unseren monatlichen Treffen teilnehmen können. Die Mitglieder des Vorstands sind gerne bereit Ihre Fragen zu beantworten (siehe Fußzeile).

Im Namen des Vorstands grüße ich Sie in herzlicher Verbundenheit

**Siegrid Bourdin**

<u>Vorsitzende:</u>	<u>1. Beisitzerin:</u>	<u>2. Beisitzerin:</u>	<u>Schatzmeister &amp; Mitgliederverwaltung:</u>	<u>Geschäftsstelle:</u>	<u>Bankverbindung:</u>
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	Konto 610 035 41 BLZ 518 500 79 Vereinsregister: 1179, FA Friedberg Steuernummer: 16 250 5532 8-P2