

Ihr Partner für gesundes Leben

besser leben

Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Bad Nauheim, Rundschreiben – 8. Juli 2008

Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

der „neue“ Vorstand von besser leben e.V. wünscht allen Mitgliedern einen herrlichen Sommer und wunderschöne Ferien- und Urlaubstage 2008 !



Noch ganz erfüllt vom sehr gelungenen Rosenseminar am 5.7., will ich Ihnen einiges zur Rose berichten: Botaniker schätzen die Wildrose auf ca. 60 Millionen Jahre, älter als die Menschheit. Es gibt wohl keine andere Pflanze, die eine vergleichsweise so enge Beziehung wie die, zwischen der Rose und dem Menschen, darstellt.

Die vielfältigen Begegnungen mit der Rose in Kunst, Kultur, Aberglaube, Religion, Medizin, Naturheilkunde, Ernährung, Kosmetik und Körperpflege machen dies deutlich.

Die Rose ist vollkommen in Wuchs, Blüte und Duft, sie steht als Symbol für die Liebe, Lebensfreude und Lebensqualität, aber auch für die Vergänglichkeit!

Die Rose hat ihren Ursprung in Asien und gehört dort zum tag- täglichen Gebrauch. Der Asiate empfiehlt: täglich 1 Tropfen Rosenöl und Du wirst 100 Jahre alt!!! In unserer Küche gilt die Rose noch als exotisch, ja extravagant. Trotzdem, oder gerade deshalb, war unser Rosenseminar am 5. Juli mit 16 TeilnehmerInnen ein voller Erfolg. Frau Thornagel, von der Rosenmanufaktur Bad Salzhausen, vermittelte viel Wissenwertes über die Rose und ihre Verwendung. Für den 24.8. gibt es schon einige Anmeldungen, weitere Anmeldungen werden gerne entgegen genommen – Teilnehmerzahl begrenzt!!!
Tel.: 06032-804572

Unsere **Wildkräuter-Seminare** entwickeln sich zu sehr beliebten Vereinsangeboten! Am 5.4. und 22.6. fanden die von Christel Görtler und Doris Maria Müller angebotenen Exkursionen statt. Sie sind beliebt und begeistern die teilnehmenden Gäste. Besonders Geschmack und die vielfältige Anwendung der selbst gesammelten Wildkräuter in der Küche kommen gut an. Immer mehr Menschen wollen die Geschenke der Natur kennen lernen und nutzen. Das Foto zeigt die Seminar-TeilnehmerInnen in der Lehrküche am 05. April 08. Schon im letzten Jahr begeisterte das Wildkräuterseminar in Wölfersheim. In diesem Jahr gab es dann noch den zweiten Termin Wildkräuterspaziergang mit anschließendem Picknick am 22.6. - gleichzeitig zum Internationalen Kinesiologie-Forum in Frankfurt/Main,



dessen Vereinsstand-Teilnahme bereits zugesagt und auch wichtig war. Fotos: Doris Maria Müller



Jahresmitgliederversammlung am 08.02.08 und die Ergebnisse der Wahlen: Auszug aus dem Protokoll vom 8. Februar, erstellt von Erika Schroeder



Auf der Mitgliederversammlung konnte kein Foto gemacht werden, deshalb wurde dies auf der konstituierenden Sitzung am 16.4. im Badehaus des Sprudelhofes nachgeholt, es zeigt von links: Edda Niesner, 2. Beisitzerin; Kristin Herber, 1. Beisitzerin; Siegrid Bourdin, Vorsitzende; Torsten Schroeder, Schatzmeister; Birgitta Lissek, Beirat; Christel Görtler, Beirat. Es fehlen: W. Göpfert, Christine Greger, Pavla Oldach.

Ein personeller Wechsel im Vorstand eines Vereins bedeutet stets eine große Herausforderung und zusätzliche Zeit und Mühe für die Einarbeitung, sowohl für die „Neuen“, als auch die „Abgebenden“ Herzlichen Dank Allen!

TOP 4 – **Geschäftsbericht 2007**
Die Vorsitzende berichtet über die

verschiedenen Vereinsaktivitäten im vergangenen Kalenderjahr.

- **Studienfahrten/Exkursionen**
 - o Stadtführung Münzenberg
 - o Kinder-Exkursion „Im Wald da sind die Räuber“ (13.04.07)
- **Fastenwanderwochen als Gesundheitsvorsorgemaßnahmen**
 - o Bad Salzhausen (04.-11.03.07)
 - o Benersiel Nordseeinseln (17.-24.03.07)
 - o Mayr – Fasten- u. Entschlackungskur Neuastenberg (21.-28.05.07)
 - o Rerik/Ostseebäder (14.-21.10.07)
 - o Bad Salzhausen (28.10.-03.11.07)
- **Kurse**
 - o Gedächtnistraining (Beginn 10.01.07, ganzjährig fortlaufend)
 - o Herz-Yoga-Kurs (Beginn 24.01.07, ganzjährig fortlaufend)
 - o Anti-Stress-Kurs (Beginn 30.01.07, 3 Abende)
 - o Gourmet-Koch-Kurs Vegetarisch (Beginn 07.05.07, 3 Abende)
 - o Hormon-Yoga-Kurs (Beginn 22.08.07, fortlaufend)
- **Seminare/Vorträge/Workshops**
 - o 1. Meditationsreihe (15.02.-12.04.07)
 - o Wildkräuter-Seminar (12.05.07)
 - o Vortrag „Fasten zur geistig seelischen Erneuerung“ (21.08.07)
 - o Rosen-Seminar (25.08.07)
 - o Vortrag „Schüssler-Salze und ihre Anwendung“ (02.09.07)
 - o 2. Meditationsreihe (20.09.-29.11.07)
 - o Seminar Schüssler-Salze (14.10.07)
 - o Seminar „Spielregeln zum Gesundsein“ (3x: Mrz., Apr., Jun.; 4x: Okt., Nov., Dez.)
 - o Lach-Yoga-Seminar
 - o Mädchenaktionstage „Gut drauf sein im Leben“ (4 Abende)
- **Präsenz** auf Großveranstaltungen/Vereins-Stand

- o Neubürgertag Bad Nauheim (3x je 1 Tag)
- o Deutscher REHA-Tag, Hotel Dolce, Bad Nauheim
- o Live-Auftritt bei Radio FFH, S. Bourdin als Fastenexpertin am 21.2.07
- o Bourdin, S. begleitet (ehrenamtl.) eine Fastengruppe, bei Pfr. Lusky, Griedel 12.-18.3.
- o Blumenmarkt, Fußgängerzone Bad Nauheim (2 Tage, 28. - 29.4.)
- o Hessentag (2 Tage besser leben-Team, 2 Tage mit Team NaHi, 1.-4.6.07)
- o Selbsthilfemeile (1 Tag, 09.6.)
- o Seniorenmesse Landesärztekammer, Bad Nauheim (3 Tage, 28.-30.9.)
- o Radiosendung „Mein Verein“ in HR4 (25.11.07)
- Erfolgreich beim **Deutschen Präventionspreis 2007**, Teilnahme an Preisverleihung Berlin 19.6.
- 10 Treffen der „Besser Essen“-Gruppe
- 11 Treffen der SHG „Bündnis für Eltern“

TOP 5.1 - **Bericht des Schatzmeisters**

Schatzmeister und Mitgliederverwalter Herr Torsten Schroeder erläutert den Anwesenden den Kassenbericht 2007. Der Kassenbericht wurde von den Kassenprüferinnen Frau Ursula Schöpfer und Frau Ingrid Schroeder geprüft. Anschließend informiert Herr Torsten Schroeder die Anwesenden über die Mitgliederentwicklung sowie die Altersstruktur im Verein.

TOP 5.2 –**Bericht der Kassenprüfer, Aussprache**

Innerhalb der Aussprache und Prüfung zum Kassenbericht durch die Kassenprüferinnen Frau Ursula Schöpfer und Frau Ingrid Schroeder wurden keine Beanstandungen festgestellt.

Dem Organ Schatzmeister durch die Mitgliederversammlung einstimmig Entlastung erteilt.

TOP 5.3 - **Entlastung des Vorstands**

Sodann wird dem Vorstand durch die Mitgliederversammlung einstimmig Entlastung erteilt.

TOP 6 u. 7 - **Wahlen**

Aus dem Kreis der Mitgliederversammlung wird ein Wahlausschuss benannt: Herr Manfred Steidl (Wahlleiter), Frau Erika Schroeder (Schriftführerin) und Herr Rolf Schroeder (Beisitzer). Von den Anwesenden nehmen 13 stimmberechtigte Mitglieder an der Wahl teil. Herr Manfred Steidl, Wahlleiter, führt die Wahlen des Vorstandes, der Beisitzer, des Beirates, des Schatzmeister und der Kassenprüfer durch.

Auf Vorschlag aus dem Kreis der Mitglieder werden einstimmig gewählt:

TOP 6.1 - **Vorstand:**

Frau Siegrid Bourdin (Vorsitzende)

Frau Kristin Herber (1. Beisitzerin)

Frau Edda Niesner (2. Beisitzerin)

TOP 6.2 - **Beirat:** Frau Pavla Oldach (liegt schriftliche Erklärung zur Bereitschaft vor),

Frau Christel Görtler, Frau Christine Greger; Frau Birgitta Lissek und Herr Wolfgang Göpfert

TOP 6.3 - **Schatzmeister** : Herr Torsten Schroeder

TOP 7 - **Kassenprüfer:**

Frau Ursula Schöpfer (1. Kassenprüferin) - Frau Renate Deutsch-Boberski (2. Kassenprüferin)

Alle Gewählten erklären, dass sie die Wahl annehmen und bedanken sich für das entgegengebrachte Vertrauen. Der Wahlleiter gratuliert allen Gewählten zur Wahl. Ein besonderer Dank geht an die wiedergewählte Vorsitzende Frau Siegrid Bourdin, den aus dem Vorstandsamt scheidenden Christel Görtler und Birgitta Lissek und den Aktiven im Namen der anwesenden Mitglieder, für Ihr hervorragendes Engagement im Verein.

Vorstand und Beirat benötigen personelle **Hilfe** für unseren **Vereinsstand** auf Fachtagen, z.B. 23.8.08 Selbsthilfe- und 31.8.08 Deutscher Rehatag, Dolce, wir bitten dringend um Ihre Unterstützung, rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

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

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

09.07.: „Sommerpause“

13.08.: „Entsäuern, Entschlacken, Entgiften“ Christel Görtler, Meditationslehrerin.

10.09.: „Fasten im Herbst“ Siegrid Bourdin

08.10.: -Ernährung „Genuß ohne Reue“ Siegrid Bourdin und/oder Pavla Oldach

12.11.: „Streßbewältigung mit den sanften Methoden des Yoga“, Kristin Herber

10.12.: „Schüßlersalze in der Anwendung“ mit Pavla Oldach **--Kalendernotiz: 30.11. Vereinsfeier 1. Advent--**

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

Am **18.10.** von 15-18 Uhr findet der **Yoga-Workshop „Arbeitszeit ist Lebenszeit“** mit Kristin Herber im Haus am Park statt, Info: 06032-9496688. Ein weiteres **Sommer-Highlight** ab **26.7.** von 10-11Uhr (4 mal bis 16.8.) mit Kristin Herber: **Yoga im Skulpturenpark**, Gebühr: jeweils 5,- Euro.

Weiterhin besteht **montags** Vormittag (ab **4.8.08**) das **Herz - Yoga Kurs-Angebot** (ab 10:30h) von Geraldine Wallaschkowski im Haus am Park (Satya Seva), Ludwigstr. 21. Ab Freitag **29.8.** von 20-21 Uhr **Offene Meditation und Mantrasingen**, kostenlos – auch mit Geraldine im Haus am Park. Info Tel.: 06031-3449.



Yoga im Skulpturenpark ab 26.7., 4mal von 10-11 Uhr mit Kristin Herber.

Entspannung inmitten der Natur in Bad Nauheim's schönster Umgebung und bester Atemluft! Genießen Sie mit uns Natur und freien Himmel.

TaiChi im Südpark am Gradierbau III ab 1.- 5.9., 5mal von 19-20 Uhr mit Gisa Anders



Unsere Fasten-Wander – Woche vom 29. März bis 05. April 08 auf Usedom mit 26 Teilnehmern war erfolgreich und für alle motivierend den Ein- oder Umstieg in einen gesunden Lebensstil zu schaffen.



Am 18.10. bis 25.10.08 findet die **Herbst Fasten-Wander-Woche** auf dem **Darß, Fischland, Zingst/Ostsee** statt. Die Appartementanlage mit Sauna in Prerow „Hinter den Dünen“, liegt direkt am Strand. Yoga und Massagemöglichkeit gibt es dieses Mal auch wieder. Der Darßwald zählt zu den schönsten deutschen Wäldern, ist ein Nationalpark und bietet 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). Wer 2 Wochen wandern, vielleicht Fasten- und Aufbauwoche kombinieren möchte: Die zweite Woche wäre vom 11. bis 18.10. möglich.

Das **Rosen-Seminar** am **24.08.08, 11-16Uhr**, mit Marianne Thornagel **„Festlich backen mit Rosen“** Mitgl. 25/35€, Tel.: 06032-804572, Fax 804643.



Der diesjährige Vereinsausflug wird am **30. August** 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 Lust auf den Vereinsausflug zu machen. Anmeldung: Christel Görtler, Tel. 06035-89320, Fax 189661 oder 06032-82395, bei unserer stellvertretenden Vorsitzenden Edda Niesner.

Gemeinsam grüßen wir Sie in herzlicher Verbundenheit! **Siegrid Bourdin, Kristin Herber, Edda Niesner**

Vorsitzende:

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

1. Beisitzerin:

Kristin Herber
Mondorfstr. 23
61231 Bad Nauheim
Tel.: (0 60 32) 9 49 66 88
Kristin.herber@
besser-leben-eV.de

2. Beisitzerin:

Edda Niesner
Dürerstr. 2e
61231 Bad Nauheim
Tel.: (0 60 32) 8 23 95
info@
besser-leben-eV.de

Schatzmeister & Mitgliederverwaltung:

Torsten Schroeder
Leuchte 21
60388 Frankfurt
Tel.: (0 61 09) 3 17 32
Fax: (0 61 09) 73 16 19
Schroeder@
besser-leben-eV.de

Geschäftsstelle:

Siegrid Bourdin
Rittershausstr. 5
61231 Bad Nauheim
Tel.: (0 60 32) 80 45 72
Fax: (0 60 32) 80 46 43
Info@
besser-leben-eV.de

Bankverbindung:

Sparkasse Oberhessen
Konto 610 035 41
BLZ 518 500 79
Verinsregister:
1179, FA Friedberg
Steuernummer:
16 250 5532 8-P2