

Ihr Partner für gesundes Leben



Liebe Mitglieder und Freunde,  
Advent, wieder entdeckt als Zeit der Ruhe

besser leben

Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile  
und Lebenskultur – besser leben eV  
Bad Nauheim, R. 3 – Nov. 2011

## Einladung: Adventstreffen im Teichhaus-Schlösschen 26.11. um 16:30 h

Mit dem 1. Advent beginnt das neue Kirchenjahr. Die Adventszeit ist für uns eine wohltuende Antwort auf die Trauertage im dunklen November. Dies gilt auch im astronomischen Sinn: Nach der Winter- sonnenwende am 21. Dezember werden die Tage wieder länger und geben eine Vorahnung auf das Wiedererwachen der Natur im nächsten Frühjahr. Daran erinnern die vielen Kerzen und die Festbeleuchtungen.

So gesehen, macht unser christlicher Festkalender die Zeit erfahrbar und ist damit nicht nur eine der großen Kulturleistungen des Christentums, sondern auch das spirituelle Zeitsystem für Mitteleuropa. Unsere Feste sind eingerahmt von Zeiten der Vorbereitung und des Nacherlebens. Dies ist eine Herausforderung in einer Zeit, in der alles schnell gehen muss. Zur Entschleunigung der hektischen Vorweihnachtszeit hilft der Advent: Vier Wochen Vorbereitung – Wartezeit.

Doch die Adventszeit hat viel von ihrer eigentlichen Prägung verloren. Die Botschaft der Adventssonntage geht meist unter in dem Trubel der Weihnachtsvorbereitungen. Aber inzwischen ist ein Umdenken in Gang gekommen. Die Menschen sehnen sich wieder nach mehr Beschaulichkeit. Zunehmend wird die Adventstradition als Fasten- und Bußzeit und Zeit der meditativen Stille als Gegenmodell zur Oberflächlichkeit des schnellen Vermarktens wiederbelebt.

Mit jedem Tag im Advent steigt die Vorfreude auf Weihnachten. Dazu erwachen auch wieder alte Traditionen um die einzelnen Adventssonntage. Advent – aus dem lateinischen **adventus** für Ankunft – kennt man seit etwa dem 4. Jahrhundert.

Alle vier Adventssonntage stehen unter einem besonderen Akzent. Sie alle erinnern an das Göttliche in uns Menschen und laden ein zu innerer Wandlung und seelischer Reifung im persönlichen Lebenslauf.

Der **1. Advent** steht unter dem Leitwort: „**Dein König kommt**“. In der protestantischen Tradition wird in der Evangeliumslesung an den Einzug Jesu in Jerusalem erinnert. Als Epistel ist ein Abschnitt aus dem Römerbrief vorgeschrieben: „Die Nacht ist vorgerückt, der Tag aber nahe herbei gekommen“. Das macht deutlich, dass die frühe Christenheit in unmittelbarer Erwartung der Wiederkunft Christi stand. Auch die katholische Ordnung stellt den ersten Advent unter dieses Thema.

Der **2. Advent** trägt die Überschrift „**Dein Richter kommt**“ – Thema ist das von Christen erwartete endgültige Gericht Gottes.

Der **3. Advent** stellt unter dem Motto „**Bereitet dem Herrn den Weg**“ die Gestalt Johannes des Täuflers ins Zentrum. Johannes wird im Alten Testament als Vorläufer und Wegbereiter Jesu beschrieben.

Am **4. Advent** schließlich wird unter dem Leitwort „**Die Freude ist nahe**“ in den Gottesdiensten die Zeit kurz vor der Geburt Jesu geschildert.

Wichtig in der Adventszeit ist vor allem eine „heilsame Unterbrechung“ des Alltags. Seelsorger und Psychologen plädieren für ein mentales Minimalprogramm: „**stehen bleiben, innehalten, Atem holen**“. Erst wenn man den Geist zur Ruhe bringt, „**spürt man die innere Unruhe**“ und erlebt das „**Karussell der Gedanken**“, heißt es in der spirituellen Literatur. Damit kann die Adventszeit auch zu einer Kultur der Gelassenheit, Entschleunigung und meditativen Stille beitragen.

**Zum Vorabend des 1. Advent haben wir uns etwas „königlich Festliches“ ausgedacht: zunächst 20 Teesorten und Samowar, evtl. mitgebrachte Plätzchen zum geselligen Austausch. Später zum Abend kulinarisch–vegetarisch-vollwertige Köstlichkeiten aus der Sebastian-Kneipp-Küche von Stefanie Knitterscheid: Vorspeisen- Hauptspeisenbuffet, wahlweise wird Suppe und Dessert am Tisch serviert. Kostenbeitrag: 22, bzw. 28 Euro, verbindliche Anmeldung bis 20.11. (begrenzte Anzahl der Plätze) per Mail, Tel: 06032-804572, Fax 804643 oder Überweisung Kto 610 035 41.**

**Vorschau Termine 2012**

Besuchen Sie unsere Montag-Vorträge „Gesund in Bad Nauheim“ ab August 2011 neu in der Kurparkklinik, Kurstraße, Die Themen erscheinen in Presse und auf unserer Internetseite! Ebenso alle Termine für die Kurse Gedächtnistraining, Yoga, Qi Gong, Gesundheitstreff, Besser essen – Treffs, Rosen-Seminar und Mantra-Singen.

## **Himmlische Genüsse für irdische Genießer !**

**Gourmet-Kochkurse 2012: Dienstag 24.04., 08.05. und 22.05., von 19.00-22 Uhr, Mitgl. 39,- Gast 48,-** Anmeldungen werden gerne entgegen genommen – die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Unser vegetarisch-vollwertiger Gourmet-Kochkurs beinhaltet 3 Dienstag-Abende und ist bestens geeignet eine Ernährungsumstellung oder -Optimierung zu unterstützen.

**Gourmet-Kochkurs Herbst 2012: Donnerstag 15.11., 29.11. und 6.12., von 19-22Uhr,**

Es wird ein vegetarisch-vollwertiges Festtagsmenü am 1. Abend, das Kochen mit „alten“ aus unserer historisch-ländlichen Gartenkultur stammenden, fast vergessenen Gemüsesorten am 2. Abend und am 3. Abend köstlichste, vollwertige Advents- und Weihnachtsbäckerei zubereitet. Wir gehen aber auch auf individuelle Wünsche ein. Zu unserem jetzigen, noch laufenden Herbstkurs war die Nachfrage höher als Plätze zur Verfügung standen! Deshalb empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Im Kurs werden die Grundzüge der vegetarisch vollwertigen Küche anhand von einfachen, schnellen und geschmackvollen Rezepten für die süße und pikante Küche in der Herbst- und Weihnachtszeit vermittelt. Als wichtiger Bestandteil gilt die Berücksichtigung bester Nährstoffzusammensetzung, sowie optimaler Versorgung mit Vitalstoffen aufgrund ausgewählter Zutaten, weitestgehend aus biologisch-ökologischem Anbau. Anmeldung bitte bei Ulrike Winkel, Telefon 06032-340802, per Fax 06032-804643 oder Überweisung des Kursbetrages auf das **Konto 610 035 41 BLZ 518 500 18.**

## **Unsere Fastenwanderwochen vom 03.03. bis 17.03.12 findet in Dagebüll/Nordsee mit den Inseln Sylt, Amrum, Föhr und Hallig Hooge statt.**

Wir wohnen im Hotel Alt-Dagebüll mit **Spa - Bereich und Sauna** (beides im Preis inbegriffen). Wer möchte, kann sich auch für eine **Rohkostkur** ( zzgl. 42,-€) anmelden.

Man kann eine Woche Rohkost-Wandern mit einer Woche Safffasten kombinieren – oder umgekehrt. Meine über 1 Jahr laufende Fortbildung zur SKA-Gesundheitstrainerin habe ich erfolgreich beendet und kann nun ein sinnvolles Angebot kostenlos geben: Bei Interesse können **Kneipp-Güsse**

zur Selbstanwendung gezeigt oder erlernt werden. Der Spa-Bereich ist dafür bestens geeignet.

**Bitte melden Sie sich direkt bei unserem Mitglied und Fastenleiter Rüdiger Krauß an:**

**Rim/Reception-Postbox Vestergade 159, DK-6792 Romo, Tel. mobil: 0171-272 43 25.** Sie

erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Vorbereitung, Ausrüstung und Bezahlung per Überweisung, Kennwort: **besser leben-Dag/F** (Fasten) sowie **-Dag/R** (Rohkost).

Preis 490,-€ Mit Einführung in eine **Fasten-Wander-Meditation und morgendlichen Lockerungs-, Dehn- und Kontraktionsübungen im Freien (April bis Oktober), Yoga, Bauch- und**

**Rückenschulung. Ein jährlich wechselndes Vortragsprogramm** ergänzt die praktische Gesundheitsbildung durch einen theoretischen Teil mit vielen zusätzlichen Anregungen. Es werden Themen aus dem Bereich Gesundheit/Ernährung behandelt, ergänzt durch einen Vortrag über die medizinischen Grundlagen des Programms oder die Heilwirkungen des Fastens, einen Vortrag über die Beendigung des Fastens und die Gestaltung der Nachfastenzeit, sowie einen Vortrag über die Geschichte und die Menschen der Region, in der die jeweilige Fastenwoche stattfindet. Vorschau auf den **Herbst 2012:** die Fastenwoche findet wieder in dem schönen Darß – Wald statt, inklusive der Kraniche, die sich zu dieser Zeit dort sammeln und ein außergewöhnlich beeindruckendes Naturschauspiel darstellen: **28.10.-04.11.2012 Prerow/Fischland-Darß-Zingst.**

**Mit herzlichen Grüßen und besten Wünschen für die bevorstehende Advents- und Festtage-Zeit, den Ausklang des alten und Beginn des neuen Jahres**



**Siegrid Bourdin**

