

Ihr Partner für gesundes Leben

besser  leben

Verein für gesunde Lebensstile und
Primärprävention – besser leben eV
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Veranstaltungen Sommer – Herbst

R 2 - 24. Mai 2019

Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

das herrliche Maiengrün allerorten steigert unsere Freude auf den kommenden Sommer und auf eine schöne Kultur- und Genussreise vom 22.8.-27.8. in die Mozart- und Festspielstadt Salzburg.

Die letzten Fastenwochen (März 2019) in Göhren wurden von 30 Personen in der 1. Woche und 31 Personen in der zweiten Wochen zu einer erholsamen Auszeit genutzt. Die Teilnehmer kamen aus 8 Bundesländern, einige zum ersten Mal, die Mehrheit zu wiederholten Mal.



Eine Woche Gesundheit pur im März in Göhren!



Karl motiviert zu Dehnübungen bei Teepause!

Gleich nach unseren Frühjahrs-Fasten-Wochen, 16.3. - 30.3. ging es am 6.4. mit dem Kräuterseminar, an dem 8 Personen teilnahmen, weiter. Fasten-Nachtreff und die JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG am **26.4.** war mit 25 Teilnehmern sehr erfolgreich, Wiedersehensfreude und das schöne Ambiente machten Laune.

NEU! Für unseren **Fitness-Gesundheitstreff**, jeweils **11:00h** am **15.6.; 4.9.; 26.10.**, können wir nun den **Besser-Lernen-Pfad** mit einer fachlichen Begleitung anbieten. Wir freuen uns, dass wir die Kinesiologin und Brain-Gym-Instruktorin **Anke Hilbig** dazu gewinnen konnten. Mitglieder frei, Gäste 2,- €. Anmeldung per Mail oder Telefon: S. Bourdin.

Die diesjährige **Selbsthilfemeile** in Bad Nauheim findet am **17.8.** statt auf der wir auch mit einem **Stand** vertreten sein werden. Ebenso am **21.9.** dem **städtischen Gesundheitstag**. Das Interesse der Bürger ist immer groß, mein großer Wunsch wäre, dass sich Mitglieder melden, mich dabei zu unterstützen.

Unser **Herbst**-Seminar bei Barbara Skarupke findet am **5.10.** statt, das **Winter Seminar** „Selbstgemacht und mitgebracht“ am **16.11.** - die Teilnahmeplätze sind begrenzt, daher bitte bald anmelden!

Die Sommerreise **22.-27. August Salzburg** ist geplant, es fehlen noch 2 Teilnehmer. Es ist Festspielzeit und es locken attraktive Angebote! Info: S. Bourdin, 06032-804572.

13.10. - 20.10. Fastenwanderwoche Bad Lauterberg – noch Plätze frei, bitte melden!

Sonnige Tage wünscht von Herzen! Siegrid Bourdin

