

Ihr Partner für gesundes Leben

Neujahrsgrüße 2020

R 1 - Januar 2020

Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

die besten Wünsche für ein gutes, gesundes und freudvolles Jahr!
Glück, Segen und Zufriedenheit.

Sich gut fühlen,

besser leben!

Ich vermute, jeder von uns hat zum Jahresbeginn gute Vorsätze gefasst.

Gute Vorsätze einzuhalten ist gar nicht so schwer. Wer unsere Gesundheitstipps annimmt und umsetzt, wird Erfolge erzielen!

Noch hält er an, der Elan des noch jungen, neuen Jahres. Und ich wünsche mir, dass möglichst viele Mitglieder unsere Angebote auch nutzen und zu unseren Veranstaltungsterminen kommen werden. Das Jahresprogramm erhalten alle Mitglieder zusammen mit diesem Rundbrief.

Um auch gesundheitsorientierte Menschen in unserer Region zu erreichen, bieten wir in diesem Jahr vier Vorträge zu gesundheitsrelevanten Themen im Alten Rathaus, Am Marktplatz in Bad Nauheim an. Raum im Erdgeschoss, Beginn 19 Uhr.

Vortragsthema am 4.2. „**Hör auf Deinen Bauch**“ dabei geht es um Ernährung, dem so wichtigen Mikrobiom und die Vagus-Nerv-Verbindung Darm Hirn.



© Alan & Sandy Carey



Um gut durch den Winter zu kommen, gilt es die Abwehrkräfte zu stärken. Ich ermuntere alle, ihre Ziele in kleinen Schritten umzusetzen: gesünder essen und mehr bewegen.

Die 54 Teilnehmer der zwei Fastenwochen auf Rügen werden das erfolgreich schaffen. Ich freue mich schon sehr auf diese gemeinsame, erholsame Zeit. Wer früher Tipps im Austausch erfahren möchte, ist herzlich eingeladen am 3.2. um 18Uhr ins Köpi 1, Rittershausstr 5 zu kommen.

Liebe Grüße, Siegrid Bourdin

Besser Essen

