

Ihr Partner für gesundes Leben

besser leben

Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Bad Nauheim, Rundschreiben 2 – 1. Juli 2010

Liebe Mitglieder und liebe Freunde der Lebenskultur,

im Namen des „neuen“ Vorstand und Beirat wünsche ich allen Mitgliedern
einen herrlichen Sommer und wunderschöne Ferien- und Urlaubstage 2010!



Das Foto zeigt von links nach rechts:
Renate Deutsch-Boberski
(1. Beisitzerin), **Tuula-Maria Savastano** und **Kristin Herber**
(beide Beirat), **Edda Niesner** (2. Beisitzerin),
Siegrid Bourdin (Vorsitzende),
Pavla Oldach, **Gisa Anders** und
Christine Greger (jeweils Beirat).
Nicht auf dem Foto ist die neue
Schatzmeisterin Gerlinde Lüder –
sie wurde in Abwesenheit gewählt.

Rückblick auf die gute
Vereinsarbeit im Jahr **2009**,
verbunden mit **großem Dank an
alle**, die sich eingebracht und an
den vielen attraktiven Angeboten
mitgewirkt haben. Auszug aus
dem JHV-Protokoll vom
12.02.2010!

TOP 4 – Bericht des Vorstandes / Geschäftsbericht 2009

Die 1. Vorsitzende, Frau Siegrid Bourdin berichtet über die verschiedenen Vereinsaktivitäten im vergangenen Kalenderjahr.
Hervorzuheben sind **die Angebote**:

- Studienfahrten/Exkursionen
 - Kaiserpfalz Seligenstadt - Klosterapotheke, Klostersgarten (16.05.09)
- Fastenwanderwochen als Gesundheitsvorsorgemaßnahmen
 - Boltenhagen/Ostseebad (15.-22.03.09)
 - Weißenhäuser Strand (17.-24.10.09)
 - Mayr-Kur Winterberg (07.-14.06.09)
- 1. Symposium für Gesundheitskultur "Lust auf Leben" (08.11.09)
- Kurse
 - Gedächtnistraining (Beginn 07.01.09, ganzjährig fortlaufend)
 - Herz-Yoga-Kurs (Beginn 26.01.09, ganzjährig fortlaufend)
 - Hormon-Yoga-Kurs (Beginn 26.01.09, fortlaufend)
 - Hormon-Yoga 60+ Kurs (Beginn 27.08.09, fortlaufend bis Dezember 2009)
 - Mantra-Singen-Meditation Kurs (Beginn 30.01.09, Freitags fortlaufend)
 - Taichi-Summer in the City (Beginn 13.07.09, 5 Tage-Kurs)
 - Taichi - Kurse an drei Wochentagen (17./20./24.02.09)
 - Vegetarische Gourmet Koch-/Backkurse (19.05.,02./16.06.,07./28.10.,11.11.09)
- Seminare/Vorträge/Workshops
 - Heilpflanzen vor der Haustür (14.06.09)
 - Workshop "Hormonyoga" (23.01.09)
 - Workshop "Sanfte Darmreinigung" (15.02.09)

- Workshop "Yoga-Stimmbildung-Gesang" (06.03.09)
- Rosen-Seminar "Festlich kochen mit Rosen" (28.06.09)
- Rosen-Seminar "Festlich backen mit Rosen" (30.08.09)
- Seminar "Kochen für Jungs" (18.03.09)
- Seminar "Burnout-Prävention durch Yoga" (21.03.09)
- Seminar "Arbeitszeit ist Lebenszeit" (21.03.09)
- Workshop "Chakra-Yoga" (08.05.09)
- Seminar "Landart, Kunstwerk der Natur" (17.05.09)
- Seminar "Schüßlersalze" (23.08.09)
- Workshop Pranayama-Atemübungen (28.03.09)
- Ferien-Seminar "Taichi" (24.-30.05.09)
- Präsenz auf Großveranstaltungen/Vereins-Stand
 - Hofgut von Löw, Sommerfest, Kunsthandwerkermarkt BN-Steinfurth (1 Tag)
 - Fachtag zur gesunden Ernährung, Plenarsaal, FAB u. Gesundheitsamt (1 Tag)
 - Lust auf Leben, Symposium für Gesundheitskultur, Hotel Dolce, BN (1 Tag)
 - Blumenmarkt, Fußgängerzone Bad Nauheim (2 Tage)
 - Selbsthilfemeile (1 Tag)
- Mitarbeit von besser leben eV in zahlreichen Gremien
 - Bürgerbeirat der Landesgartenschau
 - AK Gartenforum, AK Gesundheitswoche
 - Wetterauer Frauenbündnis
 - Facharbeitskreis Mädchenarbeit
 - Nachbarschaftshilfe Bad Nauheim e.V.
 - Freiwilligenzentrums - aktiv für Bad Nauheim
 - Fachtagungen des Wetteraukreises
- Vorführung Film-Dokumentation Bensorsiel 2007 (07.02.09)
- Erstausgabe des Flyers "besser leben eV"
- Projekt "Besser-Lernen-Pfad"
- 12 Treffen der „Besser Essen“-Gruppe
- 12 Treffen des Bad Nauheimer Gesundheitstreff
- Adventstreffen besser leben eV (29.11.09)

Seitens der anwesenden Mitglieder gibt es keine weiteren Nachfragen zum Geschäftsbericht 2009.

TOP 6 u. 7 - Wahlen

Aus dem Kreis der Mitgliederversammlung wird ein Wahlausschuss benannt: Frau Marie-Luise Fritz (Wahlleiterin), Frau Erika Schroeder (Schriftführerin) und Herr Torsten Schroeder (Beisitzer). Von den Anwesenden nehmen 13 stimmberechtigte Mitglieder an der Wahl teil. Frau Marie-Luise Fritz als Wahlleiterin führt dann die Wahlen des Vorstandes, der Beisitzer, des Beirates, des Schatzmeister und der Kassenprüfer durch.

Auf Vorschlag aus dem Kreis der Mitglieder werden gewählt:

- **TOP 6.1 - Vorstand:**
 - Frau Siegrid Bourdin (Vorsitzende)
 - Frau Renate Deutsch-Boberski (1. Beisitzerin)
 - Frau Edda Niesner (2. Beisitzerin)
- **TOP 6.2 - Beirat:** Frau Christine Greger, Frau Pavla Oldach, Frau, Kristin Herber, Frau Tuula Maria Savastano, Frau Gisa Anders
- **TOP 6.3 - Schatzmeister:**
 - Frau Gerlinde Lüder (liegt schriftliche Erklärung zur Bereitschaft vor)
- **TOP 7 - Kassenprüfer:**
 - Frau Christel Görtler (1. Kassenprüferin)
 - Frau Karin Müller (2. Kassenprüferin) (liegt Erklärung zur Bereitschaft per Mail vor)

Besser-Lernen-Pfad – 2007-2010, 3 Jahre ehrenamtliches Engagement von der Idee zur Umsetzung

Endlich! Es ist geschafft, ich freue mich allen mitteilen zu können, dass die 13 Tafeln zum Besser-Lernen-Pfad im stadtnahen Waldpark rund um die Skiwiese nun aufgestellt wurden – jedoch steht der Termin einer öffentlichen Vorstellung mit dem Bürgermeister zur Zeit noch nicht fest. Es gab für mich in den letzten Monaten sehr viel zu tun und noch ist das Projekt nicht vollendet; denn jetzt gilt es, ein Faltblatt über die Vorzüge dieses Training-Weges zu realisieren. Dazu brauche ich auch Ihre Hilfe, an zeitlicher oder finanzieller Mitwirkung – ich bitte Sie herzlich darum und freue mich über jede Rückmeldung. Den Übersichtsplan gibt's auf Wunsch auch per eMail. Bitte nehmen Sie dafür und in allen anderen Angelegenheiten der Mitgliederverwaltung mit der Geschäftsstelle Kontakt auf. Tel.: 06032-804572, Fax 804643, Rittershausstr. 5, 61231 Bad Nauheim.

Besser-Lernen-Pfad

Rosen – Seminar am 29. August Gesundheitswoche vom 30. August bis 5. September 2010

In unserer Küche gilt die Rose noch als exotisch, ja extravagant. Trotzdem, oder gerade deshalb, waren bislang unsere 5 durchgeführten **Rosenseminare** seit 2007 mit jeweils 14-16 TeilnehmerInnen ein voller Erfolg.

Im letzten Jahr besuchte uns sogar die Frankfurter Neue Presse und berichtete darüber!!

Unsere Seminarleiterin Frau Thornagel, von der Rosenmanufaktur Bad Salzhausen, vermittelte viel Wissenwertes über die Rose und ihre Verwendung. Dieses Jahr findet -wegen der LGS- nur 1 Rosen-Seminar statt. Es wird gekocht und gebacken !
Thema: „Die variable Rosenküche“

Mit dem unveränderten Preis für Mitglieder 27,- € und für Gäste 37,- € sind wir günstiger als vergleichbare Institutionen!

Für den 29.8. gibt es schon einige Anmeldungen, weitere Anmeldungen werden gerne entgegen genommen – die Teilnehmerzahl begrenzt!!!
Tel.: 06032-804572, siehe oben und Fußzeile.

Bei der **Gesundheitswoche**, veranstaltet von der Stadt Bad Nauheim in Kooperation mit dem AK Ärzte/ / Kliniken, Gesundheitsamt Wetteraukreis und namhaften Vereinen, sind wir an 5 von 6 Tagen dabei. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Landesgartenschau im Sprudelhof statt, mit



Unterstützung der Stiftung Sprudelhof – die viele Räume zur Verfügung stellt. Es wird Vorträge geben, viele Stände und viele Besucher – sowieso fast alle Gäste der Landesgartenschau die den Sprudelhof durchqueren. Die Thementage in der Reihenfolge: Mo. Tag der Ernährung, Di. Tag der Prävention, Mi. Tag der Bewegung, Do. Tag der Akutmedizin, Fr. Tag der Generationen, Sa. Tag der Rehabilitation, So. Abschlussveranstaltung mit Kabarett und Podiumsdiskussion. Einen Flyer zur Gesundheitswoche hält die Touristinfo, BNST in den Kolonnaden, bereit.

Zur Erinnerung: Entspannung inmitten der Natur in Bad Nauheims schönster Umgebung und bester Atemluft! Genießen Sie mit uns Natur und freien Himmel.

TaiChi im Südpark am Gradierbau III ab Montag, den 5. Juli bis Freitag, den 9. Juli - 5mal von 09:30-10:30h und 18:30-19:30 Uhr, Gebühr 90,-€, mit Gisa Anders. Anmeldung: Tel. 06002-5465

Weitere Angebote, als kompakte Qi-Gong oder Tai Chi Kurse im September sind in Planung und werden auf der Website vorher veröffentlicht..



Fastenwandern stillt den Hunger unserer Zeit!



Unsere Frühjahrs-Fasten-Wander-Woche vom 13. - 20. März auf den Nordseeinseln mit 26 Teilnehmern war sehr erfolgreich und für alle motivierend den Ein- oder Umstieg in einen gesunden Lebensstil zu schaffen. Eine (Erst-)Teilnehmerin konnte sich nicht nur von lästigen Kilos, sondern zusätzlich vom Rheuma befreien und somit von Schmerzen und Medikamenten verabschieden. Damit ein solcher Erfolg anhält, ist die regelmäßige Wiederholung zu empfehlen.

Am 02.10. bis 09.10.10 und vom 09.10. bis 16.10.10 findet die Herbst Fasten-Wander-Woche an der Dänischen Nordsee von Fanö bis Hvide Sande statt.

Wir wohnen in einer
Appartementanlage mit

Schwimmbecken und Sauna (beides im Preis inbegriffen), am Meer in **Henne Strand**. Appartement für 2 Personen. Dieses App. als Einzelzimmer: Aufpreis 22,- € pro Nacht. Massage auf Anfrage. Die schönste und abwechslungsreichste Gegend an Dänemarks Westküste. Wir wandern am Ringköbingfjord mit Hvide Sande, in der Heide, in Wäldern, auf gut begehbarem Strand und der vor Esbjerg liegenden Insel Fanö. Wer möchte, kann sich auch für eine **Rohkostkur** (zzgl. 42,-€) anmelden, oder 2 Wochen kombinieren, Fasten und Rohkost.



Bitte melden Sie sich unter Angabe des Zimmerwunsches direkt bei unserem Mitglied und Fastenleiter Rüdiger Krauß an: Ribelandevej 58A, DK-6270 Tonder, Tel.: 0045/74756609, Tel. mobil: 0171-272 43 25, Fax: 0045/74756669. Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Vorbereitung, Ausrüstung und Bezahlung per Überweisung, Kennwort: **besser leben-Fanö/F** (Fasten) sowie **-Fanö/R** (Rohkost). Preis 490,-€ Mit Einführung in eine **Fasten-Wander-Meditation und morgentlichen Lockerungs-, Dehn- und Kontraktionsübungen im Freien, 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. **Mit sommerlichen Grüßen aus Bad Nauheim – im Namen des Vorstands, Siegrid Bourdin**

<u>Vorsitzende:</u>	<u>1. Beisitzerin:</u>	<u>2. Beisitzerin:</u>	<u>Schatzmeisterin</u>	<u>Geschäftsstelle und Mitgliederverwaltung:</u>	<u>Bankverbindung:</u>
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	Renate Deutsch-Boberski Luisenstr. 11 61231 Bad Nauheim Tel.: (0 60 32) 49 72 info@ besser-leben-eV.de	Edda Niesner Dürerstr. 2e 61231 Bad Nauheim Tel.: (0 60 32) 8 23 95 info@ besser-leben-eV.de	Gerlinde Lüder Kohlhäuser Str. 21 60200 Wölfersheim Tel.: (0 60 36) 97 10 42 Fax: (0 60 36) 97 10 44 Lueder@ besser-leben-eV.de	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	Sparkasse Oberhessen Konto 610 035 41 BLZ 518 500 79 <u>Verinsregister:</u> 1179, FA Friedberg <u>Steuernummer:</u> 16 250 5532 8-P2