

Ihr Partner für gesundes Leben

besser leben
Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Bad Nauheim, R.1 - im Juli 2011

Liebe Mitglieder und Freunde der Lebenskultur,

im Namen des „neuen/alten“ Vorstands u. Beirat wünsche ich allen Mitgliedern einen herrlichen Sommer und wunderschöne Ferien- und Urlaubstage 2011 !

Das Foto zeigt von links nach rechts:

Dr. Hanna Müller,
Beirat, **Edda Niesner**,
Beisitzerin; **Ulrike Winkel**, Beirat;
Siegrid Bourdin;
Christine Greger,
Beirat **Halina Stein**,
Kassenprüferin,
Renate Deutsch-Boberski,
Beisitzerin;
Pavla Oldach,
Beirat, wurde, wie
Schatzmeisterin
Gerlinde Lüder, in
Abwesenheit
gewählt.



Rückblick auf die
Vereinsarbeit im
Jahr 2010,

verbunden mit **großem Dank an alle**, die sich eingebracht und an den vielen attraktiven Angeboten mitgewirkt haben. Auszug aus dem JHV-Protokoll vom 04.03.2011:

TOP 4 – Bericht des Vorstandes / Geschäftsbericht 2010

Die Vorsitzende, Frau Siegrid Bourdin, berichtet über die verschiedenen Vereinsaktivitäten im vergangenen Kalenderjahr:

Exkursion: KEINE, dafür Beteiligung an der Landesgartenschau am 20.08.2010, Familientag

- **Programm-Angebote 1. Halbjahr 2010 - insgesamt 90 Veranstaltungstermine.**
- **Programm-Angebote 2. Halbjahr 2010 – insgesamt 85 Termine, Summe Veranstaltungen: 175** Veranstaltungstermine, inklusive Selbsthilfegruppen und wöchentlichen Kursen.
- **Fastenwochen, 2 Gesundheitsurlaube: Dagebüll und Hvide Sande, Dän.Nordsee**
- **Eröffnung 1. Trainingsweg seiner Art in Deutschland „Besser Lernen Pfad“ 11.08.2010**
- 06. – 20.03.2010 – **Fastenwanderwoche Dagebüll/Sylt, Amrum, Föhr, Hallig Hooge**
- 02. – 16.10.2010 – **Fastenwanderwoche Henne Strand/Hvide Sande, Dänemark**

diese Maßnahme zur Primärprävention hat erfolgreich am Wettbewerb Deutscher Präventionspreis 2005 „Gesund in der zweiten Lebenshälfte“ teilgenommen und ist unsere wirksamste Gesundheitsvorsorge.

- Präsenz auf Großveranstaltungen/Vereins-Stand/Hörfunk
 - Gesundheitswoche Ernährung, Prävention, Bewegung ; Magistrat Stadt Bad Nauheim (3 Tage)
 - Besser Lernen Pfad Begehung mit Bürgern, I.L. Weber und HR4-Reporter Klaus Pradella

- Tag der Nachhaltigkeit Hessen 23. September (1 Tag)
- Selbsthilfemeile (1 Tag)
- Mitarbeit von besser leben eV in zahlreichen Gremien
 - Kiks-up familynet Gartenforum, AK Gesundheitswoche
 - Wetterauer Frauenbündnis
 - Facharbeitskreis Mädchenarbeit
 - Nachbarschaftshilfe Bad Nauheim e.V.
 - Freiwilligenzentrums - aktiv für Bad Nauheim
- 12 Treffen der „Besser Essen“-Gruppe
- 12 Treffen des Bad Nauheimer Gesundheitstreff
- 3 Abende Gourmet-Kochkurs im Mai/Juni in der Alten Wäscherei, unvergleichlich günstig im Preis!

Erstausgabe des Flyers „**Besser-Lernen-Pfad**“ basierend auf einer Idee und Initiative von Ingeborg L. Weber und Herbert Handler mit der Beteiligung von S. Bourdin und der Gestaltung von Jean-Marie Bourdin als Spende für den Verein. Besten Dank dafür! Die „**Besser-Lernen-Pfad**“ Vorstellung fand mit Bürgermeister Bernd Witzel, Katja Heiderich, BNST, sowie Ingeborg L. Weber und der Presse am 11. August 2010 statt.

Weiteres Programm 2011: Montag-Vorträge „Gesund in Bad Nauheim“ ab 15.8. in der Kurparkklinik!

Gesundheitstage vom 1. bis 4. September 2011 in der Trinkuranlage Bad Nauheim Rosen – Seminar am 28. August 2011 von 11 – 16 Uhr, Alte Wäscherei



In unserer Küche gilt die Rose noch als exotisch, ja extravagant. Trotzdem, oder gerade deshalb, waren bislang unsere **Rosenseminare** seit 2007 mit jeweils 14-16 TeilnehmerInnen ein voller Erfolg. Unsere Seminarleiterin Frau Thornagel, mit eigener Rosenmanufaktur, vermittelte viel Wissenwertes über die Rose und ihre Verwendung.

In unserem Rosen-Seminar wird gekocht und gebacken ! Thema: „ Die variable süße Rosenküche“ Mit dem Preis für Mitglieder 28,- € und für Gäste 38,- € sind wir viel günstiger als vergleichbare Institutionen! Für den 28.8. gibt es schon einige Anmeldungen, weitere Anmeldungen werden gerne entgegen genommen – die Teilnehmerzahl ist begrenzt!!! Tel.: 06032-804572, siehe oben und Fußzeile.

Nächster **Gourmet-Kochkurs**: Dienstag 25.10., 08.11. und 22.11., von 19.30-22 Uhr, Mitgl. 39,- Gast 48,- €

Zur Erinnerung: Die Montags-Vortragsreihe „Gesund in Bad Nauheim“ (in Kooperation mit dem Kneipp-Verein) findet ab Montag, den 15.8. mit dem Thema „Fasten an der See“ in der Kurparkklinik in der Kurstraße (gegenüber Südpark) in Bad Nauheim statt.

Fastenwandern stillt den Hunger unserer Zeit!

Unsere Frühjahrs-Fasten-Wander-Wochen vom 05. - 19. März in Bengersiel (siehe Foto) mit insgesamt 31 Teilnehmern haben wir auf 2 Wochen verteilt - die Fahrgemeinschaften haben sich auch sehr bewährt. Begeistert und hoch motiviert sind alle heimgekehrt, einige haben sich sogar schon wieder für nächstes Jahr oder den Herbst angemeldet. Es ist eine große Freude, zu erleben wie viel wohler sich die Teilnehmer fühlen! Damit der Gesundheitsvorsorge-Erfolg anhält, ist die regelmäßige Wiederholung nur zu empfehlen.

Am **15.10. bis 22.10.11** findet die **Herbst Fasten-Wander-Woche** 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..

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.

Die Frühjahrs – **Fastenwochen** finden vom 03. März 2012 bis 17.03.2012 statt. Man kann eine Woche Rohkost-Wandern mit einer Woche Safffasten kombinieren – oder umgekehrt. Das Reiseziel ist ausnahmsweise das gleiche wie im Herbst 2011 – (s.o.). Die Wiederholung ergab sich aus Veränderungen (Besitzerwechsel) bei den Unterkünften. Bei Interesse können **Kneipp-Güsse** zur Selbstanwendung gezeigt oder erlernt werden.

Ein **Adventstreffen** mit Erfahrungsaustausch und Anekdoten findet am **26.11.11** bei POLSTER's statt.

Alle weiteren Zeiten und Termine zu unseren Kursangeboten zu Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Gedächtnistraining finden sich auf der Internetseite. Vortrags-Terminliste 2. Halbjahr als Zusatzblatt anbei.

Mit sonnigen Grüßen und besten Wünschen aus Bad Nauheim – i.A. des Vorstands, Siegrid Bourdin

Vorsitzende:

1. Beisitzerin:

2. Beisitzerin:

Schatzmeisterin

Geschäftsstelle und Mitgliederverwaltung:

Bankverbindung:

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
Vereinsregister:
1179, FA Friedberg
Steuernummer:
16 250 5532 8-P2

