

Ihr Partner für gesundes Leben



besser leben

Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Bad Nauheim, 28. März 2013

Liebe Mitglieder und Freunde der Lebenskultur,

der Frühling tut sich dieses Jahr besonders schwer. Der vergangene, besonders dunkle und nur wenig Sonnenstunden zählende Winter will sich einfach noch nicht so recht verabschieden. Dennoch: die Natur ist erwacht; die Vögel zwitschern am Morgen, obwohl es noch bzw. wieder Minustemperaturen tagsüber oder nachts gibt.

Und um ein wenig wärmere Sonnenstrahlen für uns alle anzulocken

hier eine kleine
Impression meines
österlichen Arrangements
auf dem Balkontisch –
hoffen wir, dass es wirkt!



Ich weiß nicht wie es
Ihnen geht, ich jedenfalls
kann es kaum mehr
erwarten, dass es
wärmer wird, um uns im
Freien auf gemütliche
Weise aufhalten zu
können. Und natürlich
endlich wieder mehr Zeit
im Garten, Balkon und
unserer Natur zu
verbringen.

Wer über **Heilpflanzen**
mehr erfahren möchte,
dem kann ich unser

Kräuter- Seminar am **20.4.2013** mit der Hüttenberger Kräuterfrau **Barbara Skarupke** nur empfehlen – **Frühlingsfit mit heimischen Wildkräutern** - auf einem Spaziergang sammeln und lernen Sie die Kräuter kennen und sie für Kosmetik und Gesundheit im anschließenden Seminar in der kiksüp-Akademie, Am Goldstein 9, Bad Nauheim anzuwenden und zu verarbeiten – z.B. Salben, Cremes aber auch Köstliches, usw. Von 10-14Uhr, Gebühr 45,-/39,-€

Unser **Gourmetkochkurs** über 3 Abende, **29.05., 12.06. und 26.06.** von 19-22 Uhr in der Alten Wäscherei! Wenn Sie an tierisch-eiweißfreien Rezepten und vegetarischen Brotaufstrichen interessiert sind, müssen Sie dabei sein – es lohnt sich und Sie tun Gutes für die Gesundheit! Gebühr: 52,-/42,-€ Honorar und Miete der Küche lassen keine geringere Gebühr zu, dafür ist der Gewinn einer optimierten Ernährung und der Genuß ohne Reue umso größer.

Die Herbst-**Fasten-Wander-Woche** wird vom **13.-20.10.2013** in **Bad Lauterberg** im Südharz sein. Anmeldung und weitere Info: Siegrid Bourdin Tel.: 06032-804572 oder per Mail über die Internetseiten www.besser-leben-ev.de Die Woche im Kneipp-Bund-Hotel-Heikenberg kostet im DZ 328,- €/Mitgl.; 351,- €/Gast. Im EZ € 387,- /Mitgl.; € 416,- /Gast. Sauna und Schwimmbad kostenlos nutzbar, verschiedene Gesundheitspakete sind im Haus buchbar. Vorbereitungstreffen, Organisation von Fahrgemeinschaften, sowie Nachtreffen finden wie gewohnt statt. Auch stehe ich Ihnen jederzeit für Fragen zum Fastenwandern zur Verfügung. Anzahlungsmodalitäten-Info bei Anmeldung.



Im Namen des Vorstands/
herzliche **Frühlingsgrüße**
und
schöne **Osterfeiertage!**

Siegrid Bourdin,
Gerlinde Lüder
Edda Niesner