

Ihr Partner für gesundes Leben


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

Florstadt, Echzell, Bad Nauheim, den 03. September 2006

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Naturheilkunde,

ein lang anhaltender, heißer Sommer liegt hinter uns. Unsere Ferien/Urlaube sind bereits zur schönen Erinnerung geworden. (Foto: Grande Dixence, Wallis/Schweiz) Nach der Abkühlung die der August uns brachte, künden sich nun schon in der Natur die Vorboten des Herbstes an. Hoffen wir, dass uns die Monate September und Oktober noch schöne und sonnige Tage bringen werden.



Auch im Vereinsgeschehen hat sich seit dem Frühjahr vieles ereignet, an Ausflügen, Vorträgen, Workshops und Selbsthilfegruppen. Unsere Birgitta Lissek hat zwei Selbsthilfegruppen zu Erziehungsfragen gegründet:

„**Bündnis für Eltern**“, die Gruppe für Eltern mit Kindern ab 12 Jahre (Pubertät) trifft sich jeden ersten Freitag im Monat im Badehaus 5, Bad Nauheim von 17.00 – 19.00 h

„**Eltern stärken Eltern**“ für Eltern mit Kindern bis 13 Jahre, trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat im Badehaus 5, Bad Nauheim von 9.00 – 11.00 h.



Der größte Teil der Bevölkerung weiß zu wenig über gesunde Ernährung, deshalb

empfehlen wir nochmals die Selbsthilfegruppe

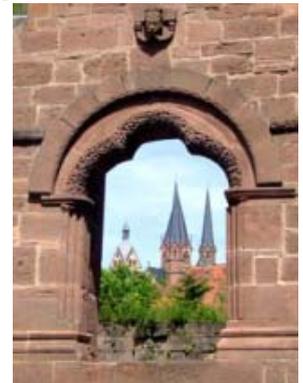
„**Besser Essen**“, mit Siegrid Bourdin. Treffen montags um 20.00 Uhr, 04.09., 09.10., 12.11. und 04.12.2006.

Alle Treffen finden im Badehaus 5 statt. Erzählen Sie auch Ihren Freunden und Bekannten von diesen wertvollen, kostenlosen und informativen Angeboten.

Im Mai, Juni und Juli gab es wieder die sehr beliebten "**Gourmet Kochkurse**" in Kooperation mit der VHS in Friedberg unter der fachlichen Leitung von Géraldine Wallaschkowski.

20.05.2006: unser **Wildkräuterseminar** mit der Heilpraktikerin Doris Müller und Christel Görtler. Die Teilnehmer des Seminars waren **begeistert von der Vielfalt** die uns Wildkräuter für unsere Gesundheit schenken. Christel Görtler hatte lukullische Rezepte vom Verdauungscocktail, Vorspeisen, Hauptspeisen bis zu Nachtischen mit den Teilnehmern zubereitet.

08.06.2006: Vortrag, Joe Reinhartz von der Greenpeace-Gruppe Frankfurt, referierte über „Atomkraft“. Im Jahr 20 nach Tschernobyl stellte er die Risiken der Atomenergie dar und zeigte Wege auf wie wir alle in positiver Weise Einfluss nehmen können auf die Entwicklung des Energiemarktes.



Vorstand:
Siegrid Bourdin
Christel Görtler
Birgitta Lissek

Geschäftsstelle:
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

Schatzmeister und
Mitgliederverwaltung:
Torsten Schroeder
Leuchte 21
60388 Frankfurt/Main
Tel. 0 61 09/317 32
Fax 0 61 09/317 32
Schroeder@
besser-leben-eV.de

Bankverbindung:
Sparkasse Wetterau
Konto 610 035 41
BLZ 518 500 79
VR 1179 AG Friedberg
www.besser-leben-eV.de

10.06.2006: **Ausflug** nach Gelhausen und Steinau an der Straße. Bei herrlichstem Wetter, bester Laune (siehe Fotos) ein gelungener und informationsreicher, wunderschöner Sommertag. Dank der guten Vorbereitung von Christel Görtler!

24.-25.06.2006 Das **Internationale Forum für Kinesiologie** - eine Tagung mit dem Motto : „Touch for Health“-Gesund durch Berühren“ Birgitta Lissek und Chrisine Greger repräsentierten unseren Verein mit einem Infostand und leckerem selbstgebackenen Vollkornkuchen. Siegrid Bourdin und Wolfgang Göpfert waren am Sonntag für unseren Verein tätig. Alle Vorträge dieser Tagung waren auf die ganzheitliche Heilung ausgerichtet. Hier wurde tiefes Wissen über die seelisch/geistig/körperlichen Zusammenhänge vermittelt.

25.06.2006: **Tagesseminar „Schüssler-Salze“** Egbert Breinsberger vermittelte viel Wissen über die Anwendung der „Lebensalze“. Unsere Beirätin Christine Greger betreute und verwöhnte (mit selbstgebackenem Kuchen) die begeisterten Teilnehmer dieses Seminars. Referent und Teilnehmer wollen einen regelmäßigen Treff einrichten, jeden zweiten Monat zum Beispiel - wer Interesse hat, bitte melden!



In der **Frauenwaldschule** begleiteten wir die Projektwoche unter der Leitung von Heilpraktikerin Géraldine Wallaschkowki mit einem Ernährungs-**Projekt zur Gesundheitserziehung**. Das Honorar dafür wurde aus der letztjährigen Geburtstagsspende unserer Vorsitzenden von unserem Verein gespendet. Das Thema lautete „Gesunde Ernährung mit 5 am Tag-Obst und Gemüse.“

Für die Nachbarschaftshilfe veranstalte am 04.07.2006 einen „**Erlebnis-Wohlfühl-Spaziergang**“ mit der Naturpädagogin Gabi Skrock, begeistert mitgewandert ist für uns Christine Greger!

10.07.2006 Einen außergewöhnlichen, zeitweise tiefsinnigen und bereichernden Gesprächskreis bot uns Siegmund Schuster aus Birstein zum Thema „**Schlafplätze** in heilsame **Natur-Kraft-Plätze** verwandeln“ Er ist Holzbau-Ingenieur und verwendet für seine Holzbetten und Holzhäuser nur „Vollwertholz“. Es war hochinteressant. Informationen über das Internet: www.naturkrafthaus.de

29.08.2006, Vortrag unserer Beirätin und Ärztin Dagmar Ehrlinspiel „**Das Fasten im Hinblick auf geistig-seelische Erneuerung**“. Sie bietet eine Fastenwanderwoche vom 08. bis 15.10.06 in Bad Salzhausen an. Tel: 06035-921614.

05.09.2006, 20.00 Uhr Vortrag im Alten Rathaus, Bad Nauheim, „Gedächtnistraining“ statt. Frau Helga Murin-Burkhardt referierte über das **Integrative Hirnleistungstraining IHT®**. Kurs-Beginn 13.09., 19.30h, Tel: 06033-749684

16.09.2006 10.00 bis 16.00 Uhr, Bad Nauheim, Trinkkuranlage - Abschlussveranstaltung der Paritätischen Wochen im Wetteraukreis. Das Motto: „**Familien stärken**“ Unser Verein wird durch einen Infostand im Wandelgang repräsentiert. Um **15.00 Uhr** wird, auf Einladung unseres Vereins, der aus Rundfunk und Fernsehen bekannte **Wolfgang Bergmann**, Psychologe und Buchautor aus Hannover, mit dem Thema „**Vater werden.....**“ - die Rolle des Vaters in der Erziehung- referieren. Diese Veranstaltung sollten Sie nicht versäumen!!



Vom **05. – 12.11.2006** führt Siegrid Bourdin gemeinsam mit Rüdiger Krauß wieder eine **Fasten- oder Rohkost-Wanderwoche** durch. In diesem Herbst wird im Naturpark Mecklenburgische Seenplatte und im Nationalpark Müritz gewandert. Wir wohnen in einem Hotel in Waren /Müritz - Anmeldung und Infos: 06032-804572

18.10., 25.10. und 01.11.06 Anti - Stress - Kurs, jeweils 19.30h Badehaus 5, Info: 06032-804572



07.11.2006 im Rahmen der Wetterauer **Mädchenaktionstage** wird Gabi Skrock für unseren Verein und den Facharbeitskreis Mädchenarbeit mit Mädchen im Alter von 7 bis 11 Jahren den nächtlichen Herbstwald leuchten lassen: Mit Hilfe von Gräsern, buntem Laub werden Leuchtfenster gebastelt und sich in der angehenden Dunkelheit an den leuchtenden Kunstwerken erfreut. **Ort:** Cafe Johannisberg, 16 - 18Uhr, (2,-€) Anmeldung: 06002 - 930421.

09.11.2006 Birgitta Lissek wird ebenfalls im Rahmen der **Mädchenaktionstage** einen Workshop für Mädchen ab 13 Jahren anbieten zum Thema: „**Selbstwertgefühl entwickeln und stärken**“.

Ort: Bad Nauheim, Altes Rathaus, weitere Info: 06035 - 18 255.



16.11.2006 Vortrag im Alten Rathaus:
Thema: „**Meditation**“



09.12.2006 Statt einer Advent- oder Weihnachtsfeier: **Einladung** zu einem gemütlichen Zusammenkommen für Mitglieder und Freunde am Samstag den 09.12. um 16 Uhr ins **Gasthaus Krone**, nach Bad Nauheim. Wir wollen den gemeinsamen Nachmittag/Abend mit einem interessanten **Film** beginnen.



„Länger leben“ – das Geschäft mit "Anti-Aging“

Für unser leibliches Wohl wird uns Herr Gelsebach ein kleines vegetarisches Buffet zubereiten.

Für den letzten Teil des Abends werden wir Sie mit kleinen **Überraschungen** erfreuen, die uns schon auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstimmen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!!

Tel.: 06035-89320, Fax 189661

Wie Sie also sehen oder auch aktiv miterlebt haben, ist unser Verein mit seinen Aktivitäten gewachsen. Wir alle, liebe Mitglieder, wirken mit, direkt oder indirekt, an einer Verbesserung der ganzheitlichen Gesundheit in unserer Gesellschaft. In Zeiten von Rezession, Geldknappheit und dem immer komplizierter werdenden Gesundheitssystem, wird es für die Menschen immer wichtiger Eigenverantwortung für sich zu übernehmen und auch beispielhaft für andere zu sein.

Wir danken Ihnen, liebe Mitglieder, ganz herzlich für die uns erteilte Unterstützung und unser größter Wunsch ist Ihre Treue und Ihr Vertrauen bezüglich unserer wichtigen Arbeit für die Zukunft ebenso zu erhalten. Gleichzeitig ist es Ihr wertvoller Beitrag zur Solidargemeinschaft!

Vielleicht wollen Sie auch anderen Gutes tun - vielleicht zur regelmäßigen Lektüre des "**Naturarztes**" raten!? Eben, weil man soviel daraus lernt; denn gesund sein kann leicht sein, Gesundheit kann man lernen! Wir bieten Ihnen, liebes Mitglied, ein Buchgeschenk (aus einer Spende), wenn Sie **e i n** neues Mitglied werben!

Wir wünschen Ihnen noch schöne Spätsommertage und grüßen Sie herzlichst mit Worten von Johann-Wolfgang von Goethe:

Auch das ist Kunst, ist Gottesgabe,
aus ein paar sonnenhellen Tagen,
sich soviel Licht ins Herz zu tragen,
daß, wenn der Sommer längst verweht,
ein Leuchten immer noch besteht.

Ihre

Siegrid Bourdin
Christel Görtler
Birgitta Lissek

