

Ihr Partner für gesundes Leben

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

Bad Nauheim, R1/10, Januar 2010

Liebe Mitglieder und Freunde der Lebenskultur,

Der Winter zeigt uns dieses Jahr mal wieder wie schön es doch sein kann, dass alles mit einer dicken weißen Schneedecke bedeckt ist. Begibt man sich in diesen Tagen zu Fuß nach Draußen, entlang der Usa oder auch auf dem Weg in die Stadt hier in Bad Nauheim, kann man eine große Zahl an „Fotografen“ entdecken, denen es offenbar eine große Freude ist, idyllische Winterszenen im Bild festzuhalten. Ich wünsche Ihnen auch, dass die Freude an der Winterpracht überwiegt und die mit dem Winterwetter verbundenen Unannehmlichkeiten gerne hingenommen werden.

Wir wünschen Ihnen ein gutes,

erfolgreiches Jahr 2010

in Zufriedenheit und bester Gesundheit!



Lust  auf Leben

Symposium für Gesundheitskultur 8. November 2009

Unser Symposium war eine wunderschöne Veranstaltung!

**Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben einen Wert geben.** Mit dem Zitat von Wilhelm v. Humboldt möchte ich sagen: **Danke allen Helfern und Helferinnen!**

Wir zeigen auf unserer **Jahreshauptversammlung** am Freitag, den **12. Februar um 19Uhr** in der Erika-Pitzer-Begegnungsstätte, Blücherstr. 23 in Bad Nauheim einen Film über diesen Tag und Fotos, die unser Schatzmeister Torsten Schroeder gemacht hat. Wir freuen uns auf Ihr Kommen – es lohnt sich!

Nun ist aber auch der ideale Zeitpunkt an eine Frühjahrskur zum "Entschlacken" und "Entgiften" unseres Körpers und für eine bessere Gesundheit zu denken: am **4.02. um 19:30h** zeigen wir den Dokumentarfilm „**Fastenwandern an der Nordsee**“ im Saal der Musikschule, Rotdornstr. 21 in Bad Nauheim. Dieser Film zeigt auf eine besondere Weise sowohl Ablauf der Woche, als auch die individuellen Erfahrungen und Effekte, die die Teilnehmer selbst darin schildern. Gleichzeitig erleben Sie die landschaftlichen Schönheiten der ostfriesischen Inseln während der Wanderungen.

Die diesjährige Frühjahrs-Fasten-Wander-Woche findet vom **13.-20.3.** diesmal wieder an der Nordsee statt. Wir wandern auf **Sylt, Amrum, Föhr und Hallig Hooge**.

Das Jahr 2010 ist das Jahr der Landesgartenschau in Bad Nauheim! Es wird im Rahmen der Landesgartenschau vom 24.4. bis 3.10. ca 1300 Veranstaltungen geben. Eine Anzahl, die den Vorstand zu dem Entschluss gebracht hat, in diesem Jahr ein auf die Kernbereiche reduziertes Programm anzubieten: **Fasten, Ernährung, Lebenskultur, Bewegung und Entspannung:** 2 Fasten-Wander-Wochen, je 12 Treffen „Besser Essen“ und „Gesundheitstreff Bad Nauheim“ .

Seminare Rosen, Schüßlersalze. Die Eröffnung des Besser-Lernen-Pfads, Yoga im Yogahaus Satya Seva, sowie Taichi der Taichi-Schule Gisa Anders.



Das **Rosenseminar, am Sonntag 29.08.** „**Festlich Kochen und Backen mit Bio-Rosen**“ wird sicher wieder sehr gefragt sein, melden Sie sich gleich an! Die ebenso bewährten, wie wieder gewünschten, **Schüßlersalze-Seminare** finden an den Sonntagen **07.03., 06.06. und 13.09.** statt, jeweils von 15-17:30h im Lasata, Bioland/Steinfurth. Unser **Gourmetkochkurs „Genuss ohne Reue“** über 3 Donnerstag-Abende: **20.05., 03.06. und 17.06.** v. 18-21 Uhr, Alte Wäscherei.

### Besser-Lernen-Pfad Das bewegte Gehirn

Halten Sie mit Hilfe von 13 Übungsstationen ihr Gehirn fit und aktiv. Die Übungen basieren auf den neuesten Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung, Kinesiologie, Yoga, Stretching, QiGong, etc.

Die bunten und lehrreichen Infotafeln rund um die naturnah gepflegte Waldwiese des Waldparks Bad Nauheim's geben Kindern und Erwachsenen jeden Alters interessante Anleitungen zum ganzheitlichen Lernen. Die Übungen sind Bewegungs- und Konzentrationsübungen, unterstützen das Gleichgewicht, fördern Koordination und Aufmerksamkeit und tragen dazu bei, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Durch den ganzheitlichen Ansatz der Übungen wird dem Lernen auf eine natürliche und Stress-freie Weise begegnet, wodurch die angeborene Lernfreude eines jeden Menschen wieder aktiviert wird und die kognitiven Fähigkeiten verbessert werden.

Jede Übung stimuliert, neben der körperlichen Betätigung, ganz bestimmte Gehirnareale. Dabei entstehen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Die Übungen machen der ganzen Familie Spaß, so übt man gern, regelmäßig und mit Freude. Idealerweise täglich, aber mindestens zwei bis dreimal wöchentlich. In vielen Lebensbereichen sind dadurch spürbare, positive Veränderungen zu erwarten. Hat man diese Übungen erlernt, kann man sie nachhaltig und effektiv im Alltag, in der Schule, im Beruf oder an jedem anderen Ort anwenden.

Im Namen des Vorstands herzliche Grüße!

Siegrid Bourdin

### Besser-Lernen-Pfad



### Besser-Lernen-Pfad

