

Ihr Partner für gesundes Leben



Liebe Mitglieder und Freunde,

besser leben

Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile  
und Lebenskultur – besser leben eV

Bad Nauheim, Dezember 2012

## Weihnachten 2012

Weihnachten steht vor der Türe. Ich hoffe Sie finden die weihnachtliche Ruhe und lassen sich nicht vom Stress und der Hektik des Weihnachtsrummels anstecken. Sondern Sie lassen sich anstecken vom Zauber dieser heiligen Zeit. In dieser Zeit können wir zurückblicken auf das fast vergangene Jahr. Was haben wir Schönes erlebt und was ist nicht so gut gelaufen. Wichtig ist, dass wir das Erlebte und damit letztendlich uns wohlwollend annehmen. Es ist auch die Zeit um Kraft zu schöpfen für das Neue Jahr. Machen wir es doch der Natur nach. Diese hat sich zurückgezogen, hält inne und erscheint im Frühjahr mit neuer, scheinbar nie enden wollender Kraft und Schönheit.

Alles hat seine Zeit. Und gerade in der Weihnachtszeit ist es wichtig zur Ruhe zu kommen und Zeit mit seinen Liebsten zu verbringen. Denn Zeit, Zuneigung und Liebe ist das Wichtigste, was wir einander geben können. Bereiten wir uns bewusst auf Weihnachten vor, gehen sorgsam mit uns und anderen um, dann wird Weihnachten im wahrsten Sinne ein Fest der Liebe und der Familie. Und Jesus Christus kann Frieden bringen, zu uns und der ganzen Welt.

**Termine 2013: – Mitgliederversammlung 19.3.13** Internet: kneipp-bn - besser-leben-ev  
**Genuß ohne Reue oder Himmlische Genüsse für irdische Genießer !**

**Gourmet-Kochkurse 2013: Mittwoch 29.05., 12.06. und 26.06., von 19.00-22 Uhr, Mitglieder: 42,- Gäste: 52,-** ALTE WÄSCHEREI. Anmeldungen werden gerne entgegen genommen – die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Unser vegetarisch-vollwertiger Gourmet-Kochkurs beinhaltet 3 Mittwoch-Abende und ist bestens geeignet eine Ernährungsumstellung oder -Optimierung zu unterstützen.

**Gourmet-Kochkurs Herbst 2013: neuer Ort wird noch gesucht, da in der FBS nicht möglich.**

Es wird ein vegetarisch-vollwertiges Festtagsmenü am 1. Abend, das Kochen mit „alten“ aus unserer historisch-ländlichen Gartenkultur stammenden Gemüsesorten am 2. Abend und am 3. Abend köstlichste, vollwertige Advents- und Weihnachtsbäckerei zubereitet. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung zu den obigen Preisen, deren leichte Erhöhung unvermeidlich war wegen gestiegener Miete/Honorar.

Im Kurs werden die Grundzüge der vegetarisch vollwertigen Küche anhand von einfachen, schnellen und geschmackvollen Rezepten für die süße und pikante Küche in der Herbst- und Weihnachtszeit vermittelt. Als wichtiger Bestandteil gilt die Berücksichtigung bester Nährstoffzusammensetzung, sowie optimaler Versorgung mit Vitalstoffen aufgrund ausgewählter Zutaten, aus bio-ökologischem Anbau. Anmeldung bitte per Fax 06032-804643 oder Überweisung des Kursbetrages auf das **Konto 610 035 41 BLZ 518 500 18.**

**Unsere Fastenwanderwochen vom 02.03. bis 09.03. oder 16.03.2013 findet im größten Ostseebad Kühlungsborn statt. (OG-Treff 08.02.13)**

Wir wohnen im ehemaligen Kurhaus Park-Hotel - **Saunen und Massagemöglichkeiten sind zahlreich vorhanden.** Wer möchte, kann sich auch für eine **Rohkostkur** ( zzgl. 42,-€) anmelden. Bei Interesse können **Kneipp-Güsse** zur Selbstanwendung gezeigt und erlernt werden.

**Bitte melden Sie sich direkt bei unserem Mitglied und Fastenleiter:**

**Rüdiger Krauß, Vestergade 159, DK-6792 Romo, Tel.: 0171-272 43 25.**

Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Vorbereitung, Ausrüstung und Bezahlung per Überweisung, Kennwort: **besser leben- 2013 Preis 505,- pro Woche. 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 und über die medizinischen Grundlagen des Programms oder die Heilwirkungen des Fastens. Vorschau auf den **Herbst 2013:** die Fastenwoche findet in dem schönen Südharz/Thüringen vom **12.-19.10.2013 in Sondershausen** statt



Deutscher  
Präventionspreis

**Mit den besten Wünschen für eine gesegnete Zeit - Ihre Siegrid Bourdin**