

Ihr Partner für gesundes Leben

besser  leben

Verein für gesunde Lebensstile und
Primärprävention – besser leben eV
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband, R5/2018

Vorschau Frühjahr – Herbst

R1/2019

Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

mittlerweile bin ich (sicherlich auch) mit den 62 TeilnehmerInnen der Frühjahrsfastenwochen in großer Vorfreude und angehender Vorbereitung auf die Zeit im Ostseeheilbad Göhren auf Rügen! Aufgrund der schon jetzt erkennbaren Frühjahrsboten werden wir dieses Mal sicher keine vereisten Ostseestrände erleben wie im letzten Jahr.

Die letzte Fastenwoche (Oktober 2018) in Bad Lauterberg verlief in guter Atmosphäre und großer Freude der gemeinsamen Unternehmungen. Das Wetter und vor allem die Sonne war uns hold. Wie schon auf unserer Sommerreise nach Graz 2018, hatten wir auch in Bad Lauterberg einen Geburtstag zu feiern.



Eine Woche Sonne pur im goldenen Oktober!



Geburtstagskerzen-Service unseres Hotels!

Gleich nach unseren Frühjahrs-Fasten-Wochen, 16.3. - 30.3. geht es im April mit der SHG BESSER ESSEN, dem GESUNDHEITSTREFF, dem Kräuterseminar (s. Anhang), dem Fasten-Nachtreff und der JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG am **26.4.** weiter, separate Einladung erfolgt rechtzeitig. Unser **Frühlingsfit**-Seminar bei Barbara Skarupke findet am **6.4.2019** statt, die Teilnahmeplätze sind begrenzt, daher bitte bald anmelden!

Die diesjährige **Selbsthilfemeile** in Bad Nauheim findet am **17.8.** statt auf der wir auch mit einem Stand vertreten sein werden. Das Interesse der Bürger ist immer groß, mein großer Wunsch wäre, dass sich Mitglieder melden, mich dabei zu unterstützen.

Eine Sommerreise Ende August oder Anfang September ist nur bei ausreichend Interesse geplant.

Im Mai, Juni, September und Oktober finden die „Fitness-Gesundheitstreffen“ statt:

8.5.; 15.6.; 4.9.; 26.10.2019 11:00 Uhr – gemeinsames Wandern mit Braingym-Übungen.

KURerlebnistag mit Rundgang „Besser-Lernen-Pfad“, Treffpunkt: Parkplatz Eisstadion

5.10.2019 10-13 Uhr Seminar „Schätze des Herbstes“ mit Barbara Skarupke, Plätze begrenzt!

13.10. - 20.10.2019 Fastenwanderwoche Bad Lauterberg – noch Plätze frei, bitte melden!

November : 16.11.2019 10-13 Uhr „Selbstgemacht und mitgebracht“ Köstliches zum Verschenken!

Dezember : 03.12.2019 18 Uhr Adventstreffen, Anmeldung bitte bald, zwecks Restaurant und

Reservierung. Ich bitte um Verständnis, Organisation ist nur möglich bei ausreichendem Interesse.

Herzlichst Ihre/Eure Siegrid Bourdin