

Gesundheitsvorträge & Seminare in Leingarten (1. Halbjahr 2015)



Vortrag: Gesunde Ernährung für uns und unsere Kinder

„5- Weg“ Abnehmgruppe: In 5 Wochen 5 Kilo abnehmen

Stoffwechsel- Frühjahrskur: Entgiften, Entsäuern, Entschlacken

Kräuterwerkstatt & Hexenküche

Homöopathie für die Hausapotheke

Schüssler Salze und Ihre Anwendung



*"Nahrung soll eure Medizin und Medizin eure Nahrung
sein"*

Hippokrates

Dieser Vortrag ist Start der Seminarreihe für das 1. Halbjahr 2015 und eine gute Möglichkeit mich, die Dozentin der darauffolgenden Seminare und Vorträge kennenzulernen.

Vortrag:

Grundlagen einer gesunden Ernährung / Ernährungskurs

In diesem Kurs geht es nicht nur ums Abnehmen. Es geht auch darum, in dem Überangebot an Lebensmitteln das wertvollste für die Gesundheit herauszusuchen.

Wir ermitteln Ihren individuellen Gesamtkalorienbedarf und wie Sie zukünftig mit dieser Zahl umgehen. Wir besprechen, wie Sie mit wenigen kleinen Umstellungen im Alltag, einen großen Effekt für Ihre Gesundheit und Ihr Wunschgewicht erzielen.

Wir besprechen gute und schlechte Fette, wieviel Eiweiß wirklich notwendig ist, und warum es böse und gute Kohlenhydrate gibt. Außerdem werden Alternativen zu Kuchen, Kekse & Co. besprochen.

Nach diesem Kurs werden Sie motiviert sein und es auch bleiben! Es gibt neue Denkanstöße für Ihre Gesundheit und für Ihre ganze Familie!

Sie lernen außerdem, wie man sich mit nur wenig Aufwand, viele teure Produkte sparen kann. Gesundheit muss nicht teuer sein.

Datum: Samstag 14.3.15, 14-16 Uhr

Ort: Frau Aktiv Leingarten

Kosten: 19 €

(näheres siehe Anhang)



„Im Frühjahr ist die Zeit, zu welcher der Körper eine ordentliche Reinigung von allen, während des langen Winters angesammelten schädlichen Stoffen ganz besonders brauchen kann.“

Pfarrer Sebastian Kneipp

Entsäuern, Entschlacken, Entgiften im Frühjahr Den Stoffwechsel auf Hochtouren bringen

Frühjahrsputz für Körper & Geist

Im Frühjahr ist die Zeit, in der man sich von alten Lasten befreit. Sowohl seelisch wie auch körperlich. Die Natur ist bereit, Altes loszulassen und Neues willkommen zu heißen. Dafür hält sie viele Schätze für uns bereit.

Wir nutzen viele Helfer aus der Natur und der Heilkunde. Leicht und einfach in der Anwendung: Die frühen Wildkräuter, Schüssler Salze, Homöopathie & leichte Nahrung können ebenfalls unterstützend wirken. Ich zeige Euch kleine Übungen und Kuren die Ihr leicht Zuhause anwenden könnt.

Körper und Geist schöpfen ganz neue Kraft!

Als positiver Nebeneffekt kann das eine oder andere Pfund von den Hüften purzeln.

Am 1. Tag ziehen wir hinaus in die Natur und sammeln die ersten „jungen Wilden“ Heilkräuter: Bärlauch, Brennessel, Giersch, Gundermann & Co. Wir besprechen die Wirkungsweise und bereiten Rezepte zu.

Am 2. Tag besprechen wir weitere Kuren und unterstützende Maßnahmen zur Entgiftung, Entsäuerung und Entschlackung.

Termin: Sa. 21.3.15 v.13-17 Uhr & So. 22.3.15 v. 14 Uhr- 17 Uhr

Treffpunkt: Frau Aktiv Leingarten

Kosten: inkl. Rezepte, Skript, Material, Kräutergetränk & Kräutersnacks 69 Euro

Die selbstgemachten Produkte nehmen Sie mit nach Hause

(näheres siehe Anhang)

Bitte mitbringen: Holzbrett, Kl-Schere, Körbchen oder Baumwolltasche



„Manche Berge scheinen unüberwindbar, bis wir den ersten Schritt tun“

Abnehmgruppe „ 5-Weg“

(in 5 Wochen 5 Kilo abnehmen)

Abnehmen geht ganz einfach! Nach diesem Kurs weißt Du ganz genau auf was Du achten musst.

Ziel ist Dein Gewicht in 5 Wochen um 5 Kilo zu reduzieren und auch beizubehalten. Ohne

großen Verzicht auf Dein Lieblingsessen dafür aber mit vielen Anregungen, Tipps und

Alternativen. Nach einem Samstagseminar treffen wir uns 1x pro Woche um gegenseitig

Rezepte & Erfahrungen auszutauschen und uns zu unterstützen & zu motivieren!

Es gibt keine komplizierte Ernährungsumstellung und keine Zusatzpräparate oder Diät drinks!

Die „Kur“ lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren.

Du lernst den sicheren Umgang mit Deinen Mahlzeiten und startest in ein ganz neues

Lebensgefühl! Alles ohne Zwang und starre Vorschriften und ohne sturen Diätplan!

Über 100 (!) erfolgreiche Teilnehmer gibt es bereits aus meinen Vorjahreskursen.

Termine: Seminartag Samstag, 18.4.15 von 14- ca:18 Uhr

Wöchentliches Treffen: ab 22.4.15 jeden Mittwoch 18:30r- ca:20:00 Uhr

Treffpunkt: Frau Aktiv, Leingarten

Kosten: Seminartag & Mittwoch- Treffs & Rezepte und persönlicher Betreuung 99 €
(näheres siehe Anhang)

Leingartener Kräuterwerkstatt & Hexenküche



Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.

Pfarrer Sebastian Kneipp

Salben, Seife, Öle, Essige, Tinkturen, Teemischungen, Cremes & Badesalz, Waschmittel ...

Wir streifen durch Wald und Wiese und sammeln kostbares aus der Natur.

Diese Schätze verarbeiten wir unter anderem zu wertvollen Kosmetik- und Haushalts- Produkten die man nur selten so kaufen kann. Sie lernen selbst,

wie einfach es ist, die Heilkräfte aus der Natur für Ihre Schönheit, Ihr

Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu nutzen. Natur(heil)mittel selbst herstellen

ist kostbar, spart Geld und schont die Umwelt. Außerdem macht sehr viel

Spaß und wird immer beliebter.

Termin: *Sa. 9.5.15 v. 13-17-Uhr & So. 10.5.15 v. 14-17 Uhr*

Treffpunkt: *Frau Aktiv, Leingarten*

Kosten: *inkl. Skript, Rezepte, Getränke & Snacks, inkl. Materialkosten € 89*

Die selbstgemachten Produkte nehmen Sie mit nach Hause

(näheres siehe Anhang)

Bitte mitbringen: *Körbchen oder Leinbeutel, Schere, kleines Messer, Holzbrett*



Homöopathie: Die Hausapotheke

Samuel Hahnemann schenkte uns ein Heilverfahren, bei dem durch Potenzierung (Verdünnung) und Gabe von pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Wirkstoffen eine Heilung erzielt werden kann.

Was ist Homöopathie und wie wirkt Sie? Kann man homöopathische Mittel zur Vorbeugung geben? Was ist für Kinder geeignet?

In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Grundmittel für die Hausapotheke bei Verletzungen, Krankheiten und für die Erste Hilfe.

Es werden Dosierung, Potenzwahl, Grenzen und der Eigenbehandlung besprochen.

Danach können Sie sich die wichtigsten Akut- Mittel für Zuhause und für die nächste Reise sicher zusammenstellen und anwenden.

Termin: Freitag 08.5.15 von 18- ca. 20 Uhr

Ort: Frau Aktiv, Leingarten

Kosten: inkl. Skript € 29

(näheres siehe Anhang)

Die Homöopathie heilt mehr Kranke als jede andere Behandlungsmethode, und sie ist jenseits allen Zweifels sicherer und ökonomischer... Ich verneige mich in Ehrfurcht vor seinem Können und vor dem großartigen humanitären Werk, welches er (Samuel Hahnemann) schuf.

Mahatma Gandhi



Schüssler Salze

Akutmittel und Kuren mit Schüssler Salzen

Diese biochemische Heilweise wurde von dem Arzt und Homöopathen Dr. H.W. Schüßler entwickelt. Im menschlichen Körper gibt es Mineralstoffe in unterschiedlicher Menge und Konzentration. Diese erfüllen zentrale Aufgaben für Gesundheit und Wachstum. Bei Krankheit ist das sonst ausgewogene Verhältnis der Mineralstoffe zueinander gestört. Nach Schüßler sind es 12 Mineralsalze, die jeweils einen ganz bestimmten Einfluss auf die Organfunktionen ausüben.

Die Kunst besteht darin, anhand der Symptome sowie der Antlitzdiagnose die entsprechenden Salze auszuwählen und sie dem Körper in potenziertes, also homöopathisch zubereiteter Form, zuzuführen.

Schüßler Salze werden als Akutmittel, zur Ausleitung und Entsäuerung eingesetzt. Viele Beschwerdebilder und Erkrankungen können damit erfolgreich behandelt werden. Eine einfache, effektive und leichte Methode, um Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen. Lernen Sie, wie Sie zukünftig sicher ein Mittel bestimmen können und wie man sie anwendet. Es werden u.a. Kuren zur Darmreinigung, zur Entgiftung und zur Steigerung des Immunsystems vorgestellt, die sie ganz leicht selbst Zuhause durchführen können.

„Dass diejenigen, welche mit meinen Mitteln operieren, günstige Resultate erzielen, ist ganz natürlich ...“

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler

Termin: Freitag, 15.5.15 von 18- ca. 20 Uhr

Ort: Frau Aktiv, Leingarten

Kosten: inkl. Skript € 29

(näheres siehe Anlage)

Bitte mitbringen: Buntstifte

Diana Widmann

Kontakt:

Röthestr.22

74211 Leingarten

Tel: 07131/ 9733304

Mail: diana.widmann@gmail.com

Anmeldung und Bezahlung

Bitte melden Sie sich **schriftlich** zu dem gewünschten Seminar oder Vortrag **entweder per Email oder mit beil. Anmeldeformular an (per Post)**. **Die Anmeldung ist verbindlich und muss spät. 14 Tage vor der Veranstaltung bezahlt werden**. Bei nicht rechtszeitiger Bezahlung kann der Platz an andere Interessierte vergeben werden. Die Veranstaltungen finden in kleinen Gruppen statt. (Mindestteilnehmer 3 Personen).

Die Seminare und Vorträge sind erfahrungsgemäß innerhalb kürzester Zeit ausgebucht. Bei sehr großem Interesse findet ein Zusatztermin statt. Für Seminare **mit** Kräuterwanderung bitte festes Schuhwerk einplanen. Die Wanderung ist für jedes Alter geeignet. Für Getränke ist gesorgt.

Bezahlung per Banküberweisung:

Sparda BW

Diana Widmann

BIC: GENODEF1502

IBAN: DE67 6009 0800 0003 649126

Veranstaltungsort: „Frau Aktiv“ Leingarten (über Getränke Freyer)

Dieselstr.20 74211 Leingarten

Aus rechtlichen Gründen weise ich darauf hin, dass die Veranstaltungen eine rein beratende Funktion haben. Ich hafte nicht für mitgebrachte persönliche Gegenstände, die während der Veranstaltung abhandenkommen oder beschädigt werden. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigener Verantwortung und eigene Gefahr.

Über Mich

Ausbildungs- und Fachkundenachweise

Wild- und Heilkräuterpädagogin

Lizensierte Fitnesstrainerin (Kurse bei Frau Aktiv, Lady-Fitness-Kette)

Entspannungspädagogin mit Schwerpunkt fernöstliche Verfahren (Thai-Chi & Chi Gong)

Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training

Homöopathie

Schüssler Salze

Kinesiologie

Aromatherapie

Akkupunktur- und Akkupressur

Dorn-Breuss Therapie

Familiensystemische Therapie

Kinderheilkunde

Irisdiagnose

Sanitätsdienste Deutsches Rotes Kreuz

Ganzjährige Ernährungs- und Gesundheitsseminare und Vorträge

„ Unsere einheimische Pflanzenwelt“ Dr. Wolf Dieter Storl

„Druidisches Wissen „ Dr. Wolf Dieter Storl

„ Heiler am Wegesrand“ Dr. Wolf Dieter Storl

„Stationen des Heilungsweges“ Dr. Rosina Sonnenschmidt

Meine Homepage: www.fitness-ernaehrung-gesundheit.de

TIPP: Komm mit Deiner Freundin und spare 10% Rabatt auf den Preis

Anmeldung

Per Post an: Diana Widmann, Röthestr.22, 74211 Leingarten

Oder per Mail an: diana.widmann@fitness-ernaehrung-gesundheit.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Seminar/Vortrag an:

Seminar/Vortrag:

Name:

Strasse:

PLZ/ Wohnort:

Telefonnummer (bitte angeben):

***Die Bezahlung der Teilnahmegebühr erfolgt zeitnah, spät.14 Tage vor
Veranstaltungsbeginn.***

Ich akzeptiere die im Prospekt genannten Teilnahmebedingungen.

Unterschrift:

Anmeldung

Für meine Freundin: 10% Rabatt für beide Anmeldungen

Per Post an: Diana Widmann, Röthestr.22, 74211 Leingarten

Oder per Mail an: diana.widmann@fitness-ernaehrung-gesundheit.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Seminar/Vortrag an:

Seminar/Vortrag:

Name:

Strasse:

PLZ/ Wohnort:

Telefonnummer (bitte angeben):

***Die Bezahlung der Teilnahmegebühr erfolgt zeitnah, spät.14 Tage vor
Veranstaltungsbeginn.***

Ich akzeptiere die im Prospekt genannten Teilnahmebedingungen.

Unterschrift:

*„ Was nützt mir der Erde Geld?
Kein kranker Mensch genießt die Welt !“*

Johann Wolfgang von Goethe