



Naturheilverein Bad Hersfeld e.V.

Mitglied im Deutschen Naturheilbund e.V.

Ihr Partner für gesundes Leben

Programm II / 2018

*Verweile nicht in der Vergangenheit,
träume nicht von der Zukunft.*

*Konzentriere dich auf den gegenwärtigen
Moment.*

Buddha

Naturheilverein Bad Hersfeld e.V.
Alsfelder Straße 25, 36251 Bad Hersfeld
Email: info@nhv-hersfeld.de
Internet: www.nhv-hersfeld.de

Veranstungskalender

September 2018

Datum	Zeit	Thema
Di., 04. Sept.	19.30 Uhr	Vortrag Wie wir unser Selbstvertrauen stärken und unsere Ziele erreichen Frank Goll, Monheim S.4
Sa., 15. Sept.	1. Gruppe 11.00-14.00 Uhr 2. Gruppe 16.00-19.00 Uhr)	Workshop Do Kan Yo – Yoga in der Kunst des Bogenschießens Frank Goll, Monheim S.5
Di., 18. Sept.	19.00 - 20.30 Uhr	Qigong im Park Beate Elisabeth Schwarz S.9
Sa., 22.Sept.	14.00 - 15.30 Uhr	Yoga im Park Anja Schmidt S.9

Oktober 2018

Datum	Zeit	Thema
Sa., 13. Okt.	14.00 - 15.30 Uhr	Qigong im Park S.9

November 2018

Datum	Zeit	Thema
Sa., 10. Nov.	13.00 – 17.00 Uhr	Seminar Qigong und Klang Beate Elisabeth Schwarz S.7
Di., 20. Nov.	19.30 Uhr	Vortrag Speisen, die das Herz begehrt Ralf Moll S.4/5

Unser Programm finden Sie auch online unter

www.nhv-hersfeld.de

Vorträge

**Alle Vorträge finden in der Stadthalle Bad Hersfeld, Wittastr. 5,
Konferenzraum, statt
Eintritt 5 € / Mitglieder 3 €**

Wie wir unser Selbstvertrauen stärken und unsere Ziele erreichen

Referent: Frank Goll, Monheim

Zertifizierter Mentaltrainer, Trainer Stressbewältigung nach Do Kan Yo,
NLP-Master-Practitioner, <https://frankgoll.com/>

Ohne Selbstvertrauen ist es kaum möglich, sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Es stärkt uns und unsere Motivation in hohem Maß. Im Kern geht es um den Glauben an sich selbst, an die eigene Einzigartigkeit und das Recht, Wünschen und Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Selbstvertrauen ist die Grundlage für die Entfaltung unserer schöpferischen Kraft, ohne die Selbstbestimmung nicht in vollem Umfang möglich ist.

In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- Kann man Selbstvertrauen trainieren?
- Wie können Sie Ihre Selbstachtung stärken?
- Loslassen im Alltag (Umgang mit Stress)
- Eigene Rollen und Werte im Leben erkennen und leben

Speisen, die das Herz begehrt

Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin natürlich senken

Referent: Ralf Moll, Dipl. oec.troph,
Fitness- und Fastenexperte, Buchautor

Jeder zweite Mann, bzw. jede zweite Frau stirbt heutzutage an Schlaganfall oder Herzinfarkt. Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen sind ein ernstzunehmendes Problem in der zivilisierten Welt.

Bei Herz- und Gefäßerkrankungen im arteriellen Bereich handelt es sich vorwiegend um Verkalkungen, Gefäßinnenwandschädigungen, wie z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck. Im venösen Bereich treten hauptsächlich Krampfadern, Thrombosen, Venenentzündungen und Hämorrhoiden auf.

In diesem Vortrag wird Ihnen in leicht verständlichen Worten erklärt, weshalb die Risikofaktoren wie Cholesterin, Blutzucker, Homocystein und Bluthochdruck reguliert werden müssen, welche Möglichkeiten der natürlichen Vorbeugung von Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen existieren und welche naturheilkundlichen Behandlungsprogramme zur natürlichen Herz-Kreislaufstärkung sinnvoll sind.

Gleichzeitig erfahren Sie, welche Parameter in der naturheilkundlichen Diagnostik wichtig sind, um Risikofaktoren für die Gefäße zu erkennen.

Im Vordergrund stehen neben der Regulation des Säure-Basen-Haushalts die Ernährungstherapie, die Nährstofftherapie, sowie die Entgiftung durch typgerechtes Fasten als Suppenfasten bei Herz- und Gefäßerkrankungen. Sie erfahren, welche Lebensmittel blutdrucksenkend, cholesterinsenkend und blutzuckersenkend sind und welche Sie einschränken sollten.

Do Kan Yo – Yoga in der Kunst des Bogenschießens

Leitung: Frank Goll, Monheim

Zertifizierter Mentaltrainer, Trainer Stressbewältigung nach Do Kann Yo,
NLP-Master-Practitioner

<http://frankgoll.com/>

Termin: Samstag, 15. September 2018,

1. Gruppe: 11.00 - 14.00 Uhr (max. 12 Teilnehmer)

2. Gruppe: 16.00 - 19.00 Uhr (max. 12 Teilnehmer)

Ort: Stadthalle Bad Hersfeld, Wittastr. 5, Konferenzraum

Kosten: 50 Euro / Mitglieder NHV 45 €incl. Leihgebühr für Bogen und Pfeile

Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Die nach dem 8-fachen Pfad des großen Yogi Patanjali ausgerichtete Unterweisung ist eine Lebensphilosophie und dient unter anderem der Charakterbildung. Das Yoga in der Kunst des Bogenschießens ist ein wertvoller Weg zur eigenen Mitte, der Sie zur „Persönlichen Meisterschaft“ führt. Die „Persönliche Meisterschaft“ liegt weit jenseits allen Konkurrenzdenkens, daher gibt es bei den Teilnehmenden des Do Ka Yo auch keinen Wettkampf oder Erfolgsdruck.

Im Do Kan Yo spricht man von einem Eintauchen in eine andere Welt, sobald der Pfeil aufgelegt und auf das Ziel gerichtet ist. Es stehen Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und richtiges Atmen im Vordergrund. Das Do Kan Yo fördert das Verständnis für das Zusammenspiel von körperlich-motorischen und geistig-seelischen Abläufen. Dabei werden die beiden Gehirnhemisphären optimal miteinander verknüpft, der Teilnehmer lässt keine Versagensängste aufkommen und baut Vertrauen zu seiner Gegenwart auf.

Ihr Selbstbewusstsein, Ihr Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Mut, Stolz und Ihre Fähigkeit loslassen zu können wird gestärkt – Ihre Konzentration, das richtige Atmen und Ihre Harmonie im Körper wird effektiv gefördert.

Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

Info und verbindliche Anmeldung bis zum 12. September 2018:

über www.nhv-hersfeld.de oder E-Mail: waldeck@nhv-hersfeld.de

oder Dagmar Waldeck, Tel. 06621/965865,

Qigong und Klang

Leitung: Beate Elisabeth Schwarz, Bad Hersfeld, Qigong Lehrerin

Termin: Samstag, 10. November 2018, 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Seminarraum 2. OG in der Familienarche (Frühförderzentrum),
Vitalisstraße 1, Bad Hersfeld

Kosten: 45 €/ Mitglieder 40 €

Wir nehmen uns Zeit zum Loslassen, Abschalten, Entspannen und für mehr Gelassenheit.

- Bewegtes Qigong (Donggong) – Übungen zur Stärkung des Rückens
- Achtsamkeitsbasierte Ruhe – Übungen
- Klangreise mit Klangschalen und Gong

Qi Gong entstand vor etwa 4000 Jahren in den buddhistischen Klöstern Chinas. Die Übungen bestehen aus langsamen gymnastischen Bewegungen, fördern die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit und stärken die innere Ruhe. Im Wechsel von Ruhe und Bewegung wirken sie sich ausgleichend auf das Herz-Kreislauf-System aus, verbessern die körperliche Beweglichkeit, regulieren und stabilisieren Psyche und Soma. Alle Bewegungsabläufe werden von der Vorstellungskraft angeleitet: „Sich etwas vorstellen“ ist eine Fähigkeit geistiger Aktivität. Diese innere Betrachtung bedeutet Achtsamkeit, ein Hinhören und Wahrnehmen um das Innere des Körpers zu erforschen. Klang eröffnet in uns neue Erfahrungsräume, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und unsere Lebensfreude, entschlackt den Körper und bringt uns in die Tiefenentspannung um uns zugleich zu vitalisieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder flache dünne Schuhe.

Info und verbindliche Anmeldung bis zum 02. November 2018

Beate E.Schwarz, Tel.06621/15152, Mobil: 0175/8890133

E-Mail: belisaschwarz@t-online.de

Ausbildung Naturheilkunde-Berater DNB®

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder die sehr erfolgreiche Ausbildung zum Naturheilkunde-Berater DNB® bereits zum fünften Mal in Bad Hersfeld an. Die Ausbildung wendet sich sowohl an Laien wie auch an Angehörige von Gesundheitsberufen.

Grundlage der Ausbildung ist ein naturheilkundliches Fundament, basierend auf den 5 Säulen der Naturheilkunde. Die Inhalte umfassen folgende Themen: Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Pflanzenheilkunde, Wassertherapie, Wickelkunde, Ordnungstherapie, Entspannungstechniken, Homöopathie usw.

Lehrgangs-Termine Kurs 5

I. Block: 27. und 28. Oktober 2018

II Block: 24. und 25. November 2018

III. Block: 19. und 20. Januar 2019

Abschlussprüfung: 3. März 2019

Lehrgangs-Zeitrahmen:

55 Unterrichtsstunden, verteilt auf 3 Wochenenden und Prüfungstag

Abschluss-Zertifikat:

Nach der Abschlussprüfung erhalten Sie ein ärztlich beglaubigtes Zertifikat.

Ärztliche Leitung:

Dr. med. Martin Freiherr von Rosen, Gersfeld

Lehrgangsgebühren:

675,00 € inkl. umfangreichem Lehr- u. Arbeitsmaterialien und Prüfungsgebühr sowie Getränken während des Seminars.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Lehrgangsleitung unter Tel. 06621-796929 oder eMail schelberg@nhv-hersfeld.de

Detaillierte Lehrgangsunterlagen mit Ausbildungsplan finden Sie auf unserer Homepage www.nhv-hersfeld.de

Mitmachaktionen des Naturheilvereins

Einfach vorbeikommen und mitmachen! 😊

Yoga im Park

Leitung: Anja Schmidt, Schlitz

Tri Yoga Lehrerin, Naturheilkunde-Beraterin DNB

Ort: Treffpunkt Kurhaus Bad Hersfeld

Termine: Samstag, 22. September, 14.00 – ca. 15.30 Uhr

Unter freiem Himmel üben wir Tri Yoga, einen fließenden Hatha-Yoga Stil. Die Positionen fließen ineinander und sind mit der Atemtechnik synchronisiert. Auf diese Weise spart und erhält man seine Energie, schont den Körper und die Wirbelsäule.

Tri Yoga ist ein vollständiges Training für Körper, Geist und Seele und ist für jedermann geeignet. Sie können auch teilnehmen, wenn Sie bisher keine Yoga Erfahrungen haben.

Bitte bringen Sie eine Unterlage mit.

Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.

Qigong im Park

Leitung: Beate Elisabeth Schwarz, Bad Hersfeld

Qigong-Lehrerin

Ort: Kurpark Bad Hersfeld, Treffpunkt am Kurhaus

1. Termin: Dienstag, 18. September, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr

2. Termin: Samstag, 13. Oktober, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr

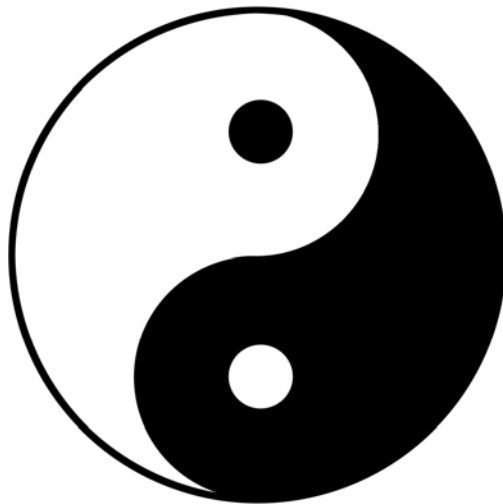
Wir üben im wunderschönen Kurpark leicht lernbare Übungen im Stehen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui. Die Bilder aus der Natur, in der wir üben, unterstützen die Vorstellungskraft, unsere Verbindung mit Himmel und Erde stabilisiert und zentriert uns.

Qi Gong entstand vor etwa 4000 Jahren in den buddhistischen Klöstern Chinas. Die Übungen bestehen aus langsamen gymnastischen Bewegungen, Atemübungen und unterschiedlichen, miteinander kombinierten geistigen Praktiken. Sie fördern die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit und stärken die innere Ruhe. Im Wechsel von Ruhe und Bewegung wirken sie sich ausgleichend auf das Herz-Kreislauf-System aus, verbessern die körperliche Beweglichkeit, regulieren und stabilisieren Psyche und Soma.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe.

Bei Regen findet die Veranstaltung in der Wandelhalle statt.

Diese Veranstaltungen sind kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich.



Antrag auf Mitgliedschaft im Naturheilverein Bad Hersfeld

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geb.Datum: _____ Beruf: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Die Mitgliedschaft soll ab Monat _____ gelten.

Ehepartner und Kinder unter 18 Jahren sind beitragsfreie Familienmitglieder.

Zusätzlicher Mitgliedsausweis des Ehepartners erwünscht: ja nein

Wenn ja: Name des Ehepartners: _____

Der Jahresbeitrag beträgt 48,- €.

Sie sind damit auch Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV (DNB) und erhalten Eintrittsermäßigung zu den Veranstaltungen aller Naturheilvereine und des DNB im gesamten Bundesgebiet. Im Mitgliedsbeitrag ist die monatliche Mitgliederzeitung "Naturarzt" enthalten.

Der jährliche Beitragseinzug erfolgt jeweils Mitte Januar. Bei Eintritt im Laufe des Jahres werden die verbleibenden Monate anteilig berechnet. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung. Die persönlichen Daten werden im Rahmen der Mitgliederverwaltung elektronisch gespeichert, jedoch nicht an Dritte weitergegeben.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Naturheilverein Bad Hersfeld e.V., Alsfelder Straße 25, 36251 Bad Hersfeld

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 97NHV00000697981

Mandatsreferenz: Teilen wir Ihnen im Bestätigungsschreiben mit.

SEPA Lastschriftmandat:

Ich ermächtige den Naturheilverein Bad Hersfeld e.V., den jährlichen Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Naturheilverein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen..

Kontoinhaber: _____

IBAN: **DE** _ _ _ _ _

Bank: _____ BIC: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte senden an: Gerlinde Seiferth, Sternerstraße 1, 36251 Bad Hersfeld

Was bieten wir ?

- ◆ Vorträge und Seminare über gesundheitliche Themen
- ◆ Ermäßigte Eintrittspreise bei Vorträgen und Seminaren sowie bei Veranstaltungen des Deutschen Naturheilbundes e.V. im gesamten Bundesgebiet
- ◆ Jedes Mitglied erhält monatlich die Verbandszeitschrift „Naturarzt“, deren Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten ist. Hierin finden Sie eine Vielzahl von interessanten Tipps und Themen rund um die Gesundheit.
- ◆ Als Mitglied können Sie die kostenfreie Telefonsprechstunde des DNB mit erfahrenen Therapeuten in Anspruch nehmen.

Wir zeigen Ihnen einen natürlichen Weg zu mehr Gesundheit



Naturheilverein Bad Hersfeld e.V.

Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV

Vorsitzende:
Dagmar Waldeck
Tel. 06621-965865

Stellv. Vorsitzende:
Uta Heinz
Tel. 06622-5359

Kassenwartin:
Gerlinde Seiferth
Tel. 06621-77652