

# Gesundheitstage 2018

Frühjahr: 15. – 18. März 2018

Herbst: 13. – 16. September 2018



Ruhe/Arbeitsvorbereitung



Arbeit



Harte Arbeit



Schinderei

## BIO - Kochevent

### „Vortrag – Kochen – Essen“

Marika Bange, Ernährungsberaterin  
([www.sanaesalva.de](http://www.sanaesalva.de))



#### Frühjahr:

Donnerstag, 15. März 2018

14:00 - 18:00 Uhr

Frühlingskräuter –  
zum Entschlacken, Entgiften und  
Stoffwechsel anregen“

#### Herbst:

Donnerstag, 13. September 2018

14:00 - 18:00 Uhr

Gewürze aus 1001 Nacht

In diesem Kochkurs bereiten Sie gemeinsam ein 4-Gänge Menü zu. Wir verwenden hier ausschließlich **hochwertige Bio-Lebensmittel**.

20 Jahre Tätigkeit in einer Großbank weckten bei Marika Bange das zunehmende Bewusstsein, dass ein gesunder Lebensstil für die persönliche Leistungsfähigkeit und Stressbewältigung von großer Bedeutung ist. In diversen Aus- und Weiterbildungen hat sie sich seit nun über 10 Jahren auf die Kombination von Ernährung und Stressbewältigung spezialisiert. Eine gesunde und hochwertige Ernährung ist ein bedeutender Baustein für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. In ihren Kochkursen kombiniert Marika Bange die Vermittlung von Wissen „rund um das Thema gesunde Ernährung“ mit der Zubereitung von biologisch hochwertigen Speisen.

# SELBSTentwicklung

Bewegungserfahrung / Selbstwahrnehmung  
zur neuronal-mentalen (Neu-) Orientierung

Martin Busch, Dipl.-Psychologe  
([www.martin-busch.eu](http://www.martin-busch.eu))



*„Unser Körper ist nicht alles, aber ohne unseren Körper ist alles nichts...“*

Das merken wir spätestens wenn er nicht mehr „tut“ was wir von ihm wollen, oder uns gar Dinge aufzwingt auf die wir gerne verzichten könnten.

Schon kurz nach der **Geburt** beginnt jedes Kind sich, seine Möglichkeiten und seine Umgebung zu **erforschen**. Mit der Entwicklung seiner Fähigkeiten **entwickelt** es auch sein **Gehirn** – in den ersten drei Lebensjahren gar um das Vierfache seines ursprünglichen Volumens.

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir auf diesem Weg mehr und mehr Muster, die uns einerseits das Leben erleichtern, andererseits aber auch Einschränkungen mit sich bringen. Spätestens wenn diese Einschränkungen unsere Lebensqualität beeinträchtigen, wird es Zeit nach neuen Spielräumen zu suchen.

Greifen wir die Art des behutsamen Erforschens der ersten Lebensjahre wieder auf, so können wir „eingefahrene“ **Muster öffnen** und auf körperlicher sowie neuronaler Ebene **beweglicher, flexibler** und **variabler** werden. Dies gilt auch und besonders für die körperlichen Folgen von Stress, die sich über das vegetative Nervensystem unbewusst auch auf unsere Organe, sowie Herz-Kreislaufsystem und unseren Verdauungstrakt auswirken.

So kann jeder für sich **lernen**, die vielfältigen **Möglichkeiten** unseres Organismus zur Selbstregulierung umfassend zur **Entfaltung** seiner eigenen **Gesundheit** zu nutzen.

# Informationen

## Termine:

FRÜHJAHR: 15. März bis 18. März 2018  
sowie  
HERBST: 13. September bis 16. September 2018

### Donnerstag

14.00 bis 18.00 Uhr: BIO-Kochevent  
Lehrküche im Siebenquell GesundZeitResort®  
€ 59,- inkl. gemeinsamen Essens

### Freitag

10.00-17.00 Uhr: ganztätiges Bewegungsseminar  
17.30 Uhr: Kaminesgespräch mit Martin Busch  
Abendessen zur freien Verfügung

### Samstag

9.00-17.00 Uhr: ganztätiges Bewegungsseminar  
17.30 Uhr: Kaminesgespräch mit Martin Busch  
Abendessen zur freien Verfügung

### Sonntag

9.00-13.00 Uhr: halbtägiges Bewegungsseminar

Das Seminar findet im Liegen statt. Deshalb ist bequeme Kleidung sinnvoll. Bitte warme Socken und Kissen mitbringen (am besten flach und fest oder z.B. ein Handtuch, das man sich auf die entsprechende Höhe falten kann. Des Weiteren bitte eine eigene Gymnastik-/Yogamatte mitbringen!

### Anmeldung / Bezahlung:

[info@initiative-gesundheit-bayreuth.de](mailto:info@initiative-gesundheit-bayreuth.de) / Initiative Gesundheit Bayreuth e.V.

Tel. 0921-16271900 (über PraxisKlinik Eulert)

[IBAN: DE33300606010006166436 / BIC: DAAEDEDXXX](https://www.bayern-credit.de/IBAN-DE33300606010006166436/BIC-DAAEDEDXXX)

### Veranstaltungsort:

Siebenquell GesundZeitResort®, Thermenallee 1, 95163 Weißenstadt

Tel: 09253-954600 (Kontingent „Martin Busch“)

[info@siebenquell.com](mailto:info@siebenquell.com)

Zimmerreservierung bitte direkt im Hotel oder über Johanna Reinwand PraxisKlinik Eulert

Tel: 0921 16271928 / [info@praxisklinik-bayreuth.de](mailto:info@praxisklinik-bayreuth.de)

Alternative Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie unter

[www.weissenstadt.de/tourismud/gastgeber/unterkuenfte/hotel-gasthoefe-und-pensionen.html](http://www.weissenstadt.de/tourismud/gastgeber/unterkuenfte/hotel-gasthoefe-und-pensionen.html)

150 € pro Person  
1-Tages-Schnupperseminar  
(Freitag) inkl.  
Pausenverpflegung und

375 € pro Person  
2 1/2-Tages-Seminar inkl.  
Pausenverpflegung und Mittagessen

# Anmeldeformular Gesundheitstage 2018

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

## Teilnahme am Kochkurs € 59,- pro Person

- Frühjahr 15. März 2017 „Frühlingskräuter“
- Herbst 13. September 2018 „Gewürze“

## Teilnahme 1-Tages-Schnupperseminar € 150,- pro Person

\_\_\_ Person/en am \_\_\_\_\_

## Teilnahme am Bewegungsseminar € 375,- pro Person für Gesamtzeitraum

- Frühjahr (16. bis 18. März 2018) mit \_\_\_ Personen
- Herbst (14. bis 16. September 2018) mit \_\_\_ Personen

## Anreise:

- Donnerstag, 15.03.2018
- Freitag, 16.03.2018
- Donnerstag, 13.09.2018
- Freitag, 14.09.2018

## Abreise:

- Sonntag, 18.03.2018
- Montag, 19.03.2018
- Sonntag, 16.09.2018
- Montag, 17.09.2018

## Übernachtung

- Einzelzimmer € 95,- pro Tag
  - Doppelzimmer € 75,- pro Person/Tag
- (Preise verstehen sich inklusive Frühstück und Eintritt in die GesundZeitWelt)

## Zubuchungsmöglichkeit:

Halbpension/Abendessen im Hotel in Form eines 4-Gang Menüs oder Buffets  
€ 25,- pro Person

- Donnerstag, 15.03.2018
- Freitag, 16.03.2018
- Samstag, 17.03.2018
- Sonntag, 18.03.2018
- Donnerstag, 13.09.2018
- Freitag, 14.09.2018
- Samstag, 15.09.2018
- Sonntag, 16.09.2018

## STORNOBEDINGUNGEN

Kostenfreie Stornierung des Kurses bis zum 05.03.2018 bzw. 03.09.2018 kostenfrei möglich.

Bezüglich der Stornierungsbedingungen für die Zimmerreservierung wenden Sie sich bitte direkt an das Hotel.

Zurück per Fax: 0921 162719-09 oder e-mail: [info@initiative-gesundheit-bayreuth.de](mailto:info@initiative-gesundheit-bayreuth.de)