



Deutscher
Naturheilbund eV

ORTSGRUPPE STUTTGART

PROGRAMM

**SOMMER/
HERBST 2025**

VERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE

*Mit Aktionstag am 10. Oktober:
Naturheilkunde bewährt und zeitgemäß*

*Birke auf dem
Stuttgarter Birken-
kopf. Bildquelle privat*

W illkommen in der Ortsgruppe STUTTGART des Deutschen Naturheilbundes

Sehr geehrte, liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Naturheilkunde,

Dieses Jahr erhalten Sie unser Sommer-/Herbstprogramm bereits im Juni. Der erfreuliche Grund: Am 25. Juni 2025 bieten wir Ihnen eine besondere Veranstaltung. Der DNB konnte den bekannten Heilpraktiker, Buchautor und Medizinjournalisten Horst Boss gewinnen. Er wird eine hochkarätig besetzte Gesprächsrunde von Medizinerinnen und Wissenschaftlern zum Thema „Abenteuer Heilung, Diagnose Krebs - Komplementärmedizin im Fokus“ moderieren. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 6.

Eine weitere Nachricht, die hoffen lässt: Im Koalitionsvertrag der neuen Regierung finden Naturheilkunde und Integrative Medizin besondere Erwähnung, indem Forschung und Versorgung in diesen Bereichen unterstützt werden sollen. Ein Schritt in die richtige Richtung!

Im September geht es bei uns weiter mit einem neuen Angebot: Bei gemeinsamen Spaziergängen erkunden wir die „grüne Seele“ der Stadt, jeweils einmal im Herbst und einmal im Frühling. Sie sind herzlich eingeladen.

Der Aktionstag am 10.10. 2025 bietet wieder 2 spannende Vorträge und eine kleine Messe mit Büchern und naturheilkundlichen Produkten. Eine gute Gelegenheit sich zu informieren und im Angebot der Aussteller zu stöbern.

Die Minitrampolinkurse mit Frau Lutzwiller finden weiterhin regelmäßig statt. Schnuppern Sie doch einmal und lassen sich begeistern von dieser besonderen Art der Bewegung. !! Neu ab Juli 2025: ein wöchentlicher Kinderkurs !!

Der Workshop „Wickel und Auflagen“ mit Frau Schweizer wird im September nachgeholt. Die äußeren Anwendungen können bei Kindern und Erwachsenen hilfreich sein. Sie sind wohltuend und unterstützen viele Heilungsprozesse.

Auf vielfachen Wunsch konnten wir Herrn Thiel erneut als Referenten gewinnen. Herr Thiel wird einen Feldenkrais – Vortrag mit praktischen Übungen zum Thema Atmung durchführen. Hier werden sicher alle etwas für die eigene Gesundheit mitnehmen können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei unseren Veranstaltungen. Unser ehrenamtliches Wirken für die Naturheilkunde lebt von Ihrem Interesse. Vielleicht möchten Sie Mitglied werden im Deutschen Naturheilbund und unsere Arbeit auf diese Weise unterstützen? Genießen Sie die Vorteile einer Mitgliedschaft mit den Impulsvorträgen „Zehn vor halb“ online und die kostenlose Telefonsprechstunde mit erfahrenen Therapeut:innen für Mitglieder.

Folgen Sie uns auf Instagram unter: naturheilgruppe_stuttgart und empfehlen Sie uns weiter.

Haben Sie Lust in einem Team von Ehrenamtlichen mitzuarbeiten? Dann schreiben Sie uns eine Mail: DNB-OG-Stuttgart@gmx.de

Das komplette Programm finden Sie unter www.naturheilbund.de (Vereine, Ortsgruppen im DNB, Ortsgruppe Stuttgart, Veranstaltungsprogramm 2025)

Deutscher Naturheilbund e.V., Ortsgruppe Stuttgart
Charlottenstraße 23, 70182 Stuttgart

TERMINKALENDER

Veranstaltungen SOMMER/HERBST 2025

Datum	Thema	Seite
Wöchentl.	Trampolinschwinger für die Gesundheit	5
Mi. 25.06.	Diagnose Krebs/ Talkshow	6
Sa. 13.09.	Die grüne Seele der Stadt - Spaziergang	7
Fr. 19.09.	Workshop: „Wickel und Auflagen“	9
Fr. 10.10.	Aktionstag für die Naturheilkunde	10/11
Sa. 11.10.	Hospitalhof: Die Weisheit der Bäume erleben	13
Sa. 13.12.	Hospitalhof: Räuchern m. heimischen Wildpflanzen	13
Fr. 07.11.	Atem und Feldenkrais	14
	Info und Aufnahme zur Mitgliedschaft	15

Änderungen vorbehalten. Veranstaltungs-Infos aktuell unter www.naturheilbund.de (Vereine, Ortsgruppen im DNB) und in unserem Newsletter.

Unser Veranstaltungsort in Stuttgart-West



Bürgerzentrum West, 1. Stock

Bebelstraße 22, Ecke Bebel-/ Schwabstraße
im Zentrum des Stadtbezirks West.

Gut erreichbar:

Stadtbahn U2, U29, U34, Buslinie 42,
Haltestelle Schwab/Bebelstraße

Für Autofahrer: Parkmöglichkeit in der Tiefgarage.

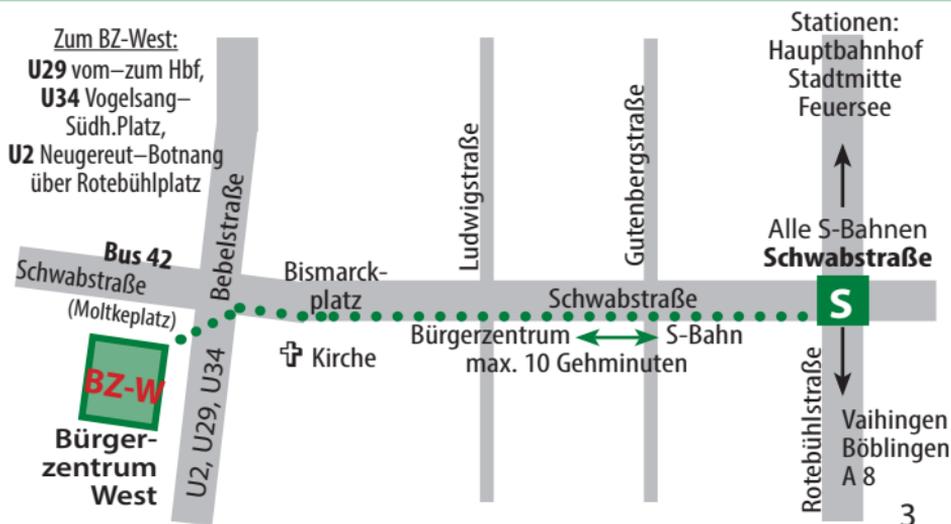
S-Bahnstation „Schwabstraße“: ●●●●

Ausgang Richtung Bismarckplatz (nur 8 –
10 Gehminuten zum Bürgerzentrum West).

Ab 19 Uhr günstiger Abendtarif in der Tiefgarage (Einfahrt Schwabstraße), deshalb beginnen hier unsere Vorträge in der Regel um 19.30 Uhr.

Aufzug: Bürgerräume 1. Stock, dort Beschilderung beachten

BZ-W = Bürgerzentrum West, 1. Stock, Bebelstr. 22, 70192 Stuttgart



bellicon

GESUND UND GLÜCKLICH

Minitrampolin mit maximaler Wirkung

- ✓ Rückenschmerzen lindern
- ✓ Lymphfluss und Detox anregen
- ✓ Entspannung finden



info@bellicon.de | 0221 / 888 258 0 | [bellicon.com](https://www.bellicon.com)

Der Minitrampolinkurs mittwochs mit Frau Lutzwiller findet weiterhin regelmäßig statt. Für Kinder wird auch ab Juli was dabei sein. Schnuppern Sie doch einmal und lassen sich begeistern von dieser besonderen Art der Bewegung.

Minitrampolinkurse für Erwachsene und Kinder Wöchentlich und für Kinder (9-12 Jahre) (NEU)

Für Erwachsene

Mittwochs
18:00 – 18:45 Uhr

Neu für Kinder

Mittwochs
16:00 – 17:00 Uhr

ORT:

CVJM Stuttgart
Büchsenstr. 37

GEBÜHREN:

Erwachsene:

Probestunde 5,- €
Danach pro Std.
Gäste 12,- €
Mitgl. 9,- €
4er-Karte 8,50 €

Zwei Kurse für Kinder (9-12 J.):

Julikurs 5-Mal
Sept.-Dez. 12-Mal
Gäste 9,- €/Std.
Mitgl. 6,- €/Std.



Referentin:

Karine Lutzwiller

Begrenzte Plätze,
Anmeldung
erbeten.

Die Kurse finden nur
während der Schul-
wochen statt.

Sport zu treiben wird oft empfohlen, aber unser übervoller Alltag lässt es zeitlich kaum zu und der Alltag selbst bringt meist nicht genügend Bewegung mit sich. Welchen Sport überhaupt treiben? Ich selbst bin damals auf der Suche nach einer wenig anstrengenden, aber trotzdem effektiven Sportart, auf das Minitrampolin-Schwingen gestoßen. Meine Begeisterung für diese originelle und freudespendende Sportart will ich Ihnen/Euch vermitteln. Der ganze Stoffwechsel, die Durchblutung und die Verdauung werden angeregt, die Rückenmuskulatur gelockert und gestärkt, was Schmerzen lindern kann. Die Gelenke werden dabei geschont und zugleich besser versorgt, bei intensivem Training sogar die Knochendichte verbessert. Ein Ganzkörpertraining, wobei man sogar von der Wirkung bis auf die Zellebene spricht. So effektiv, dass 10 Minuten Trampolinspringen im Ergebnis 30 Minuten Joggen entsprechen.

Das Trampolin eignet sich sehr gut auch für Kinder mit Übergewicht oder mit geringem Bewegungsdrang. Gerade diese Kinder entpuppen sich womöglich als „energische Hüpfen“.

Alle Trampoline sind mit einer Haltestange ausgestattet.

In Schwung zu kommen, das wünsche ich Ihnen.

Infos und Anmeldung bei

Karine Lutzwiller, Tel. 01575 1313 802
karinetrampolinworkshop@gmx.de



Horst Boss
Abenteuer Heilung

Diagnose Krebs

Talkshow

Komplementärmedizin im Fokus

Erfahren Sie von führenden Ärzten und Wissenschaftlern, mit welchen ergänzenden Maßnahmen Sie Ihre Krebstherapie unterstützen, Nebenwirkungen reduzieren und Ihr Wohlbefinden steigern können.



25. Juni 2025

Einlass: 18.30 Uhr,
Talkshow: 19.00 - 21.00 Uhr



Veranstaltungsort

Barbara-Künkelin Halle,
73614 Schorndorf



Horst Boss

Moderator & Medizinjournalist



Prof. Dr. med.
Clemens
von Schacky



Dr. med.
Hellmut
Münch



Dr. med.
Ilse
Triebnig



Prof. Dr. med.
Katharina
Pachmann



Priv.-Doz. Dr. med.
Petra
Algenstaedt



Prof. Dr. med.
Johannes
Westendorf

Mehr Informationen & Tickets

www.abenteuer-heilung.de

Vorverkauf: 16 €, Abendkasse: 19 €





DIE GRÜNE SEELE DER STADT - STADTSPAZIERGANG

Auch in der Großstadt gibt es grüne und naturbelassene oder gar verwunschene Orte. Diese wollen wir gemeinsam erkunden, vielleicht auch den einen oder anderen Ort wieder entdecken, an dem Sie schon lange nicht mehr waren.

Wussten Sie, dass es auf Stuttgarter Gemarkung wilde Schluchten, Kneipp-Anlagen, Gemeinschaftsgärten, kleine Heidelandchaften und am Wartberg, mitten in der Stadt, eine Ökostation gibt?

Wir lernen Stück für Stück – abseits von Baustellen, Einkaufszentren und Autoverkehr – Stuttgarts grüne Seele kennen. Spaziergehen an der frischen Luft bei hoffentlich angenehmem Wetter, Ausschau halten nach den Wildpflanzen, die uns am Wegesrand begegnen, Austausch pflegen mit Gleichgesinnten und, wer mag, zum Ausklang einkehren in einem gemütlichen Lokal.

Wir starten unsere Reihe mit einem Spaziergang am Stuttgarter Wartberg:

Termin: Samstag, 13. September 2025, 14 Uhr bis ca. 16 Uhr

Treffpunkt: Naturfreundehaus Steinbergle, Stresemannstr. 6, 70191 Stuttgart

(Mit dem Auto: Entlang der Stresemannstraße parken. Mit Öffentlichen: U5 bis Haltestelle Killesberg, 9 Minuten Fußweg. Buslinie 44, Haltestelle Killesberg, 8 Minuten Fußweg. Buslinie 43, Haltestelle Oskar-Schlemmer-Straße, 2 Minuten Fußweg.)

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Spende zur Unterstützung der Vereinsarbeit nehmen wir gerne entgegen.

Der Rundgang führt uns bergab durch das schöne ehemalige IGA-Gelände, vorbei an der VHS-Ökostation, dem Bienengarten und einem Wasserbiotop und wieder hinauf durch die Streuobstwiesen zurück zum Naturfreundehaus. Wer möchte, kann hier den Nachmittag ausklingen lassen.

Wir gehen auf befestigten Wegen und lassen uns Zeit, die Besonderheiten dieses grünen Stückchens Stadt auf uns wirken zu lassen. Denken Sie bitte an gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Wir laufen nicht bei strömendem Regen.

Herzschlag im richtigen Rhythmus?

Rytmopasc®

- unterstützt und stärkt die Herzfunktion
- bei leichten bis mittleren Herzrhythmus-Störungen
- mit Weißdorn, Besenginster und 6 weiteren Wirkstoffen
- keine Nebenwirkungen bekannt



Rytmopasc® · Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Leichte bis mittlere Herzrhythmusstörungen mit Herzklopfen, Herzstolpern, Herzjagen und Herzstechen sowie Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend. Die Anwendung des Arzneimittels sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen und ersetzt nicht die Einnahme anderer vom Arzt verordneter Arzneimittel. Enthält 54 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

www.pascoe.de

Die Ausbildung
Naturheilkunde-Berater/in DNB®
ist die ideale Basis für Weiterbildungen in
therapeutischen Berufen der Naturheilkunde.

Werden Sie

Naturheilkunde- Berater/in DNB®

Der Lehrgang über naturheilkundliches
Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

Unsere ärztlich geleitete **Original-DNB®**-Ausbildung
umfasst vier Präsenz-Wochenenden, Prüfungstag
und Selbstlernphasen, Zeitrahmen ca. 5 Monate.



Ausbildung
Naturheilkunde-
Berater/in DNB®



Deutscher Naturheilbund eV



Termine, Info und Anmeldung:

Deutscher Naturheilbund eV

Am Anger 70 • 75245 Neulingen • Tel. 07237-48 48 799
info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de

WORKSHOP WICKEL UND AUFLAGEN

TERMIN:

Fr. 19. September
18:15 – 21:00 Uhr

ORT:

Bürgerzentrum
West, 1. Stock
Bebelstraße 22

GEBÜHREN:

Gäste 30,- €
Mitgl. 22,- €
mit Bonuscard
8,- €



Referentin:

*Verena Schweizer
Gesundheitspädagogin/
Gesundheitsberaterin,
Entspannungspädagogin,
Emotionscoach, Fachkrankenschwester für
Onkologie, Palliativ Care und
weitergebildet in Naturheilkunde,
sowie freiberufliche Dozentin im
Gesundheitswesen.*

Kontakt:

gesundheit@verenaschweizer.de

Wickel sind Teil der Wasserheilverfahren (Hydrotherapie) sowie der Kräuterheilkunde (Phytotherapie) und eine sanfte Möglichkeit, Schmerzen und Entzündungen zu lindern.

Wickel werden als feucht-warme oder feucht-heiße Wickel sanft um einen Körperteil gewickelt, um gesundheitsfördernd, therapeutisch oder präventiv zu wirken. Sie mildern Symptome, führen dem Körper Wärme zu oder entziehen Wärme. Hierdurch kann die Durchblutung beeinflusst und Schmerzen oder Entzündungen gelindert werden. Gleichzeitig können Wirkstoffe wie Zwiebeln, Zitrone oder zum Beispiel Quark in den Körper eindringen.

Auflagen werden im Gegensatz zu Wickeln nur aufgelegt und fixiert.

Wickel und Auflagen können bei Kindern, sowie auch im Erwachsenenalter eine sanfte, therapeutische Methode sein, um den Körper in seiner Ganzheitlichkeit zu betrachten und wahrzunehmen.

Gemeinsam mit Ihnen möchte ich in die Möglichkeiten der Wickel und Auflagen eintauchen und Ihnen aufzeigen, welche Möglichkeiten es für Kinder bei Fieber oder Erkältungsbeschwerden gibt und wie Sie Ihren Körper bei Verspannungen und Schlafstörungen unterstützen können. Sie erspüren, wie sich ein Wickel oder eine Auflage anfühlt und welche Wirkungen sie entfalten können.

Bitte ein Badetuch, ein Handtuch der normalen Größe, eine Isomatte oder Decke mitbringen.

ANMELDUNG erforderlich, bitte unter:

E-Mail: element.54@gmx.de

Post: G. Pfauth, Bauschweg 4, 70188 Stuttgart

Ergänzend zum Workshop-Thema können Sie den DNB-Ratgeber „Wasser, Wickel und Auflagen“ zum Sonderpreis von 3,- € erwerben.



AKTIONSTAG FÜR DIE NATURHEILKUNDE



Thema 2025:

„Naturheilkunde bewährt & zeitgemäß“

Freitag 10. Oktober 2025

16 bis 21.30 Uhr

Eintritt frei!

ORT: Bürgerzentrum West,

1. Stock, Bebelstraße 22, 70193 Stuttgart

16:00 Saalöffnung, Zugang zu den Infoständen

16:30 Vortrag I - Frau Lehner-Laiß

„Das innere Dreieck - Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse“

Diese drei Organe bilden das Fundament des Stoffwechsels und der Verdauungsarbeit. Sie sind eine Einheit. Ihre lebenswichtigen Funktionen sind eng miteinander verbunden. Eine gute Verdauung, unsere Vitalität, Leistungskraft, Energie, Wohlbefinden..., alles steht und fällt mit der Gesundheit dieser Organe. Das innere Dreieck ist eine Schwachstelle vieler Menschen. Schädigungen, Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sind derzeit in Deutschland so weit verbreitet wie kaum zuvor, Tendenz steigend. Fatal ist, dass schon viele noch junge Menschen davon betroffen sind.

Warum ist das so? Welche Rolle spielt Lebensweise mit Stress, Ernährung, Achtsamkeit? Kann das mit unserem Wohlstand zu tun haben? Die Verdauungsorgane arbeiten wie ein präzises Uhrwerk, alle Organe arbeiten höchst präzise miteinander. Ist ein Organ geschwächt, wirkt sich dies auf die Arbeit der anderen Organe aus. Was kann ich selbst tun, um Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse gesund und leistungsfähig zu erhalten, zu stärken?

Bei diesem Vortrag zeigt Frau Lehner-Laiß, Ingersheim, langjährig erfahrene Gesundheitsexpertin, machbare Wege, wie Sie diese zentralen Organe Schritt für Schritt stärken. Fröhlich und gut verständlich erläutert sie die Zusammenhänge.

Motto: TuWas! – dann tut sich was! Wir freuen uns auf Sie!



*Beraterin für Gesundheit und Lebensfragen,
Seminarleiterin, Buchautorin.*

Gesundheitstreff TuWas!

Bietigheimer Straße 16

74379 Ingersheim

Tel. 07142 – 7734 52

www.gesundheits-treff-tuwas.de



Pflanzen für Körper und Seele

In der Heilbehandlung unserer Volkskrankheiten gewinnt die Phytotherapie zunehmend an Bedeutung. Bei zahllosen Erkrankungen regulieren Pflanzenwirkstoffe fehlgeleitete Stoffwechselfunktionen oder beugen zuverlässig vor. Entdecken Sie in kompakter Form die reichen Schätze der Natur und die Chancen und Grenzen einer Selbstmedikation. Auch zu Heilpilzen, Schüßlersalzen, Homöopathie und Bachblüten finden Sie wertvolle Anwendungshinweise für den Alltag. DNB Ratgeber, 5,00 Euro

(am Vereins-Infotisch beim Aktionstag)

18:30 Vortrag II - Dipl.oec.troph. Ralf Moll „Jungbrunnen Entsäuerung“

➔ Leistungsstark ohne Zipperlein ←

Körperliche und mentale Fitness sind wichtig, um leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Mit zunehmendem Alter geht bei vielen Menschen die Leistungskurve nach unten, obwohl sie noch mitten im Berufsleben stehen. Die Übersäuerung des Körpers setzt langsam ein. Körperliche Warnsignale wie Müdigkeit, Sodbrennen, Darmprobleme, Rückenschmerzen, Hautreaktionen, Migräne und Kopfschmerzen zeigen uns deutlich, dass der Stoffwechsel eine Veränderung benötigt. Wenn Sie diese Warnsignale nicht ernst nehmen, können später Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma, Allergien, etc. entstehen. Um die körperliche, mentale Fitness wieder zu erzielen, müssen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Begeisterung und Entschlackung verschiedene Power-Tipps für ein leistungsfähiges Leben berücksichtigt werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine basenbildende, typgerechte Ernährung mit Spaß den Körper mit leistungsförderlichen Vitalstoffen versorgt und mit welchen Tipps die Entschlackung des Stoffwechsels, durch typgerechtes Fasten, Intervallfasten, Darmsanierung forciert wird. Ebenso werden wertvolle Tipps für die Bereiche Denken und Bewegung vermittelt. Ziel ist es, Ihre Stärken zu stärken und Ihre Schwächen zu managen, damit Sie Ihre persönliche Bestleistung wieder erzielen können.



Dipl. oec.troph. Ralf Moll zählt zu den bekanntesten Fitness- und Fastenexperten Europas und ist ein gefragter Referent auf nationalen und internationalen Fachmessen, Kongressen und Veranstaltungen.

GEFRO®

Echt einfach genießen



**Ohne
Zuckerzusatz***

GEFRO GmbH & Co. KG
Rudolf-Diesel-Straße 21
87700 Memmingen
☎ 0 83 31/95 95-0
✉ info@gefro.de

Gleich bestellen
und genießen
auf gefro.de



* enthalten von Natur aus Zucker

Seminar: Friedenslinde, Gerichtseiche, Weltenesche

TERMIN:

Sa. 11. Oktober
10:00 – 17:00 Uhr

KOSTEN:

Gäste 79,- €
Mitgl. 72,- €
inkl. Materialkosten

ORT:

Evang. Bildungszentrum Hospitalhof Stuttgart,
Büchsenstr. 33
70174 Stuttgart

Die Weisheit der Bäume erleben

Seit Jahrtausenden sind Bäume Wegweiser, Heiler und stille Begleiter. Die Friedenslinde, die mächtige Gerichtseiche und die sagenumwobene Weltenesche stehen sinnbildlich für die tiefe Weisheit, die Bäume verkörpern. In diesem Workshop begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise durch die Mythen und Bedeutungen heimischer Baumarten, erforschen ihre natürlichen Zyklen und ihre bemerkenswerte Resilienz. Ihre bereichernden Lektionen inspirieren. Im praktischen Teil gibt es kleine Übungen, die die Verbindung zur Natur vertiefen. Als besonderes Highlight stellen wir gemeinsam eine wohltuende Waldsalbe mit Baumharz her – ein uraltes Heilmittel, das die Kraft des Waldes in den Alltag holt.

Anmeldung erbeten direkt beim Hospitalhof:
Tel. 0711 / 2068-150, info@hospitalhof.de

KURS-NR. 252-110

**Beide Seminare
in KOOPERATION
mit dem Evang.
Bildungszentrum
Hospitalhof**



Referentin/Leitung:

*Barbara Dürrwang,
Heilpraktikerin in eigener Praxis, Wildpflanzenpädagogin*

Seminar: Räuchern mit heimischen Wildpflanzen

TERMIN:

Sa. 13. Dezember
10:00 – 17:00 Uhr

KOSTEN:

Gäste 72,- €
Mitgl. 65,- €

ORT:

Evang. Bildungszentrum Hospitalhof Stuttgart,
Büchsenstr. 33
70174 Stuttgart

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Räucherns und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die heimische Wildpflanzen für diese Tradition bieten. Lernen Sie die verschiedenen Techniken des Räucherns sowie die Bedeutungen und Anwendungen der besten heimischen Räucherpflanzen lernen. In diesem Workshop wird nicht nur theoretisches Wissen vermittelt. Wir werden ganz praktisch selbst ein Räucherbündel herstellen und eine Räucherung zeigen. Auch die Los- und Raunächte werden eingehend beleuchtet. Diese besonderen Zeiten des Jahres sind reich an Ritualen und Geschichten rund um das Räuchern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung erbeten direkt beim Hospitalhof:
Tel. 0711 / 2068-150, info@hospitalhof.de

KURS-NR. 252-117

VORTRAG: ATEM UND FELDENKREIS

Wie wir unsere Lunge und damit unser Leben verändern können

TERMIN:

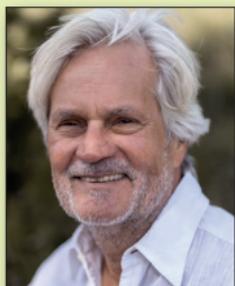
Fr. 07. November
19:30 – 21:00 Uhr

ORT:

Bürgerzentrum
West, 1. Stock
Bebelstraße 22

GEBÜHREN

Gäste 7,- €
Mitgl. 5,- €
mit Bonuscard
2,- €



Referent:

Jan-Hendrik Thiel
Feldenkrais-Lehrer

Nichts ist wichtiger für unsere Gesundheit und Wohlbefinden als der Atem. Doch viele von uns haben verlernt, wie man richtig atmet. Wie sehr wir auch auf unsere Ernährung achten, wie viel wir uns auch bewegen, wie widerstandsfähig auch unsere Gene sein mögen, wie schlank, dick, jung oder alt wir sein mögen — das alles hilft nichts, solange wir nicht richtig atmen.

Die Atmung beeinflusst sämtliche Organe, wirkt auf Herzschlag, Verdauung und Stimmung.

Atemtechniken geben uns Mittel in die Hand, unsere Lungen zu weiten und unseren Körper zu strecken, Geist und Gemüt ins Gleichgewicht zu bringen und die Elektronen in den Molekülen des Gewebes anzuregen, besser zu schlafen, schneller zu laufen, tiefer zu lieben, länger zu leben und uns weiterzuentwickeln.

Sie bieten ein Mysterium und eine Magie des Lebens, die sich mit jedem Atemzug mehr und mehr offenbart.

In diesem Vortrag werden Sie umfangreiche Informationen zum Thema erhalten und durch praktische kurze Feldenkrais Übungen wird Theorie zu lebendiger praktischer Umsetzung. Sie bekommen alltagstaugliche Strategien, um Ihre Atmung nachhaltig zu verbessern.

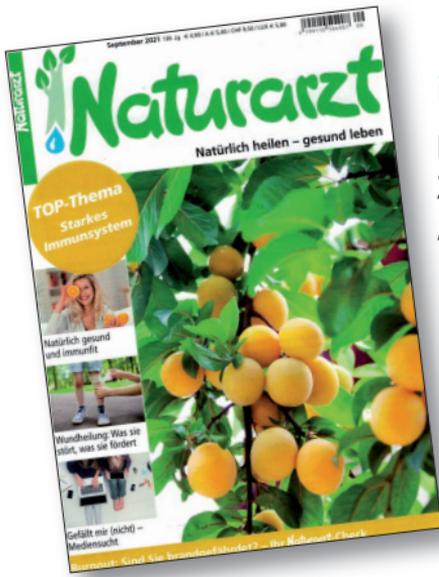
Guter Rat ist nicht teuer!

Wussten Sie, dass Sie als Mitglied kostenfrei beim DNB an einer Telefonsprechstunde bei einem Therapeuten teilnehmen können? Die Beratung ist unverbindlich und kostenfrei, sie ersetzt jedoch keine medizinische Untersuchung.

Mail: dnb-sprechstunde@naturheilbund.de

Tel. 07237-4848 799

Mitgliedschaften sind unsere Arbeitsbasis



Naturheilkundliches Wissen ist unentbehrlich geworden!

Diese populärwissenschaftliche Zeitschrift hat kompetente Antworten.

- **Jeden Monat** erhalten unsere Mitglieder praxisnahes und laienverständliches Naturheilwissen.
- **Zuverlässige, fundierte und unabhängige Informationen** rund um die ganzheitliche Gesundheit.

Die monatlich erscheinende Zeitschrift **Naturarzt** ist in der **Mitgliedschaft** einschließlich eingehaftetem Verbandsorgan „DNB-impulse“ enthalten.

Naturheilkunde vermitteln **– persönlich und vor Ort geht's besser!**

- Bei uns lernen Sie
- wirksame Therapien
 - erfahrene Therapeuten und
 - geeignete Naturheilmittel kennen
 - Bausteine der persönlichen Gesundheitskompetenz

Werden auch Sie Mitglied beim Deutschen Naturheilbund e.V. – Ortsgruppe STUTTGART ► Aufnahme-Antrag rückseitig ►

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung zum Aufnahme-Antrag (nach § 13 der DSGVO)

Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung von personenbezogenen Daten erfolgt nach den Richtlinien der EU-weiten Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Im Aufnahmeantrag werden für die Betreuung und Verwaltung der Mitglieder erforderliche Daten erhoben. Ihre Nutzung beschränkt sich auf den Vereinszweck und sind Dritten nicht zugänglich. Die Bankdaten werden für den Einzug der Mitgliedsbeiträge verwendet, die Postadresse für die Zustellung der Verbandsinformationen (Programmhefte, Einladungen, etc.), sowie für die Zustellung der Fachzeitschrift.

Beruf, Geburtsdatum, Mail-Adresse, Telefon/Fax sind freiwillige Angaben, die ausschließlich zur direkten Kommunikation der Mitgliederbetreuung mit dem Mitglied verwendet werden. Mit der Aufnahmebestätigung erhalten Sie die ausführliche Datenschutzerklärung. Ihre Einwilligungserklärung können Sie jederzeit widerrufen.

AUFNAHME-ANTRAG

Deutscher Naturheilbund eV – Ortsgruppe Stuttgart –

Ich beantrage die Mitgliedschaft ab Monat: _____

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße, Nr.: _____

Plz., Ort: _____

Telefon _____

E-Mail: _____

Ich/Wir gestatte(n) Ihnen die **Abbuchung des Jahres-Beitrags von 60,- €** (im SEPA- Lastschriftverfahren) jew. im Januar bis auf Widerruf von meinem/unserem Konto:

IBAN: DE _____

Name der Bank: _____

Selbstzahler: Ich überweise den Jahresbeitrag von 60,- € unaufgefordert jeweils im Januar.

Datum: _____ Unterschrift: _____

WICHTIG: Bei Eintritt im Laufe des Jahres wird nur der Beitrag für die restlichen Monate (5,- €/Monat) fällig. Sie erhalten nach Anmeldung eine schriftliche Bestätigung mit Satzung, Mitgliedsausweis und Datenschutzerklärung. Kündigung der Mitgliedschaft ist zum Jahresende möglich, wenn der Mitgliederbetreuung jeweils bis zum 30. September eine schriftliche Nachricht vorliegt.

Bankverbindung:

IBAN: DE63 6619 0000 0029 0155 54

BIC: GENODE61KA1, Volksbank pur

Den Aufnahme-Antrag bitte an diese Adresse senden:

Deutscher Naturheilbund e.V.

– Mitgliederbetreuung –

Am Anger 70

75245 Neulingen

E-Mail: info@naturheilbund.de

Fax: 07237-4848 798 / Telefon 07237-4848799