



Deutscher  
Naturheilbund eV

ORTSGRUPPE STUTTGART

PROGRAMM

FRÜHJAHR 2026

VERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE



*Digitalis,  
Fingerhut.  
Bildquelle privat*

# Willkommen in der Ortsgruppe STUTTGART des Deutschen Naturheilbundes

## **Sehr geehrte, liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Naturheilkunde!**

Die Stuttgarter Ortsgruppe des Deutschen Naturheilbundes hat inzwischen eine gewisse Routine bei der Erledigung der anfallenden Aufgaben erlangt. So freuen wir uns, Ihnen auch im neuen Jahr wieder ein vielfältiges Programm vor Ort anbieten zu können. Unsere Vorträge und Workshops bieten Ihnen die Möglichkeit, viel für Wohlbefinden und Gesundheit zu tun.

In Zeiten von Online-Angeboten bieten wir bewusst weiterhin Präsenz-Veranstaltungen an, bei denen menschliche Begegnungen nicht nur virtuell stattfinden.

Das neue Angebot zu Spaziergängen einzuladen, gemeinsam „die grüne Seele der Stadt“ zu erwandern, wurde im September 2025 gut angenommen. Zahlreiche Mitglieder und Gäste fanden sich bei schönem Wetter zu einem angenehmen Rundgang durch das Gelände am Stuttgarter Wartberg zusammen. So wollen wir Sie dieses Jahr im Frühling zu einer kleinen Wanderung zur Kneipp-Anlage Rohracker einladen.

Unser Aktionstag am 10.10.2025 unter dem Motto: „Naturheilkunde – bewährt und zeitgemäß“ war ein voller Erfolg. Auch die kleine Messe mit verschiedenen Ausstellern fand zahlreiche Interessierte.

Im neuen Jahr haben wir neben Bewährtem auch wieder Neues im Programm. Bewährtes wie die Kooperation mit dem Hospitalhof Stuttgart sowie der Minitrampolinkurs für Erwachsene mit Frau Lutzwiller. Dieser findet weiterhin regelmäßig statt. Neu sind Themen wie Feng Shui und ein Workshop mit Jin Shin Jyutsu.

Halten Sie uns bitte weiterhin die Treue und nutzen Sie unsere Angebote. Vielleicht möchten Sie Mitglied werden in der Ortsgruppe Stuttgart im Deutschen Naturheilbund und unsere Arbeit auf diese Weise unterstützen? Eine Mitgliedschaft bietet interessante Vorteile, wie die kostenlose monatliche Zustellung der Zeitschrift „Naturarzt“, vergünstigten Eintritt bei den Vorträgen und Workshops, die Impulsvorträge „Zwanzig nach“ online sowie die kostenlose Telefonsprechstunde mit erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten.

Folgen Sie uns auf Instagram unter: *naturheilgruppe\_stuttgart* und empfehlen Sie uns gerne weiter.

Haben Sie Lust, in einem Team von Ehrenamtlichen mitzuarbeiten oder Anregungen für die Programmgestaltung? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an: **DNB-OG-Stuttgart@gmx.de**

Das komplette Stuttgarter Programm finden Sie unter **[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)**  
(Vereine, Ortsgruppen im DNB, Ortsgruppe Stuttgart, Veranstaltungsprogramm 2026)



**Deutscher Naturheilbund eV, Ortsgruppe Stuttgart**  
**Charlottenstraße 23, 70182 Stuttgart**

# TERMINKALENDER

## Veranstaltungen FRÜHJAHR 2026

Datum	Thema	Seite
Wöchentl.	Trampolinschwingen für Erwachsene	5
Fr. 30.01.	Feng Shui – die unsichtbare Kraft in unseren Räumen	6
Mo. 23.02.	Hospitalhof – Gesund bleiben: Selbsthilfe f. Gesundheit	8
Fr. 13.03.	Workshop: Jin Shin Jyutsu kennen lernen	9
Fr. 17.04.	Neue Zeit – neue Medizin?	10
05.05./19.06.	Hospitalhof – Vortrag/Seminar: Waldmedizin	11
Sa. 30.05.	Die grüne Seele der Stadt – Waldspaziergang	13
Fr. 26.06.	Resilienz – die innere Widerstandskraft stärken	14
Info und Aufnahme zur Mitgliedschaft		15-16

Änderungen vorbehalten. Veranstaltungs-Infos aktuell unter [www.naturheilbund.de](http://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.

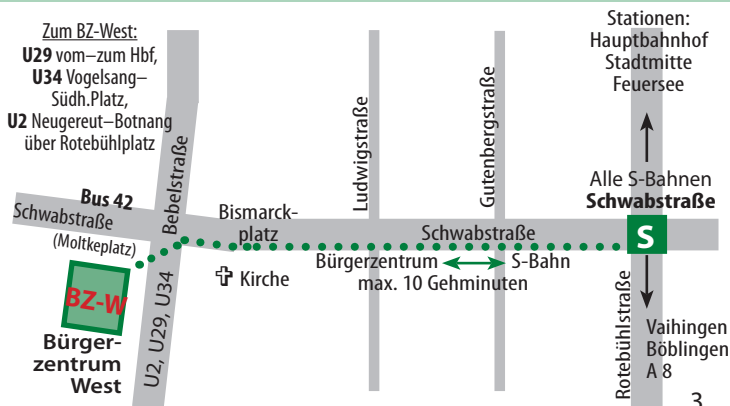
Gut erreichbar:  
Stadtbahn U2, U29, U34, Buslinie 42,  
Haltestelle Schwab/Bebelstraße  
Für Autofahrer: Parkmöglichkeit in der Tiefgarage.

**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



*Etwas Neues ausprobieren? Auf die medizinischen Trampoline von bellicon aufsteigen und mehr Leichtigkeit und Freude an der Bewegung spüren. Eine besondere Art der Bewegung, effektiv und schonend zugleich.*

## Trampolinschwingen für Erwachsene

### **MITTWOCHSKURS**

#### **Für Erwachsene**

ab 07. Januar  
17:30 – 18:15 Uhr

#### **ORT:**

CVJM Stuttgart  
Büchsenstr. 37

#### **GEBÜHREN:**

##### **Erwachsene:**

Probestunde 5,- €  
Danach pro Std.  
Gäste 12,- €  
Mitgl. 8,- €  
Einzelunterricht  
buchbar

Die Kurse finden  
nur während der  
Schulwochen  
statt.

**Oft dabei =  
das neunte Mal  
geschenkt.**



#### **Referentin:**

Karine Lutzwiller  
bellicon Health  
Trainerin

Sport zu treiben, wird oft empfohlen, aber unser übervoller Alltag lässt es zeitlich kaum zu und bringt 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 möchte ich Ihnen gerne vermitteln. Der gesamte 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, das bis auf die Zellebene wirkt.

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](mailto:karinetrampolinworkshop@gmx.de)

**Begrenzte Plätze, Anmeldung erbeten.**

## Vortrag: Feng Shui – die unsichtbare Kraft in unseren Räumen

### **TERMIN:**

Fr. 30. Januar  
19:30 – 21:00 Uhr

### **ORT:**

Bürgerzentrum  
West, 1. Stock  
Bebelstraße 22

### **GEBÜHREN**

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



### **Referentin:**

Elke Hieber  
Lebensraum  
Feng Shui Beratung

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum es in manchen Räumen sofort „stimmt“ – man fühlt sich wohl, entspannt und voller Energie – während andere Räume irgendwie bedrückend wirken? Genau hier setzt Feng Shui an: Es macht die oft unsichtbaren Zusammenhänge zwischen Raum und Mensch sichtbar und nutzbar. Feng Shui nutzt die Potenziale unserer Räume.

Feng Shui ist weit mehr als das Umstellen von Möbeln oder ein paar nette Accessoires. Es ist eine jahrtausendealte Lehre, die uns zeigt, wie Räume auf uns wirken – auf unsere Stimmung, unsere Gesundheit und sogar auf unseren Erfolg. Mit einfachen Maßnahmen werden Wohn- und Arbeitsräume zu echten Kraftorten für Körper und Seele. Das Leben wird leichter und erfüllter.

In diesem Vortrag nimmt Elke Hieber Sie mit in die faszinierende Welt des Feng Shui – anschaulich, alltagsnah und direkt anwendbar. Es geht um die Harmonie zwischen Mensch und Raum, wie harmonische Räume unsere Selbstheilungskräfte unterstützen können und darum, wie kleine Veränderungen große Wirkung entfalten können.

### **Mach Deinen Raum zur Wohlfühloase.**

WEITERE INFOS:

**[www.lebensraum-fengshui.de](http://www.lebensraum-fengshui.de)**

***Referentin:** Elke Hieber war über 30 Jahre Pilotin bei der Lufthansa, davon 21 Jahre als Kapitänin. Heute begleitet sie Menschen als zertifizierte Feng Shui Beraterin dabei, ihre Räume zu nutzen, um Gesundheit, Lebensfreude und innere Balance zu fördern.*



# Zwanzig nach Online-Kurzvortrag

19:20-20:00 Uhr

„Zwanzig nach“ – unter diesem Titel etabliert sich ein regelmäßiges digitales Angebot des DNB für alle Mitglieder und Gesundheitsinteressierte. Einmal im Monat, mittwochabends, gibt es zu verschiedenen Gesundheitsthemen einen Kurzvortrag mit Austausch.



## Informationen zu der Veranstaltung



**Einmal im Monat, mittwochs**  
**19.20 Uhr**



**Registrierte dich jetzt:**  
[www.naturheilbund.de/up-to-date](http://www.naturheilbund.de/up-to-date)

**SEI DABEI!**



**Deutscher  
Naturheilbund**

Am Anger 70  
75245 Neulingen  
Tel. 07237/4848-799  
[info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

### Vortrag und Gespräch: Gesund bleiben: Wie ich mir in vielen Fällen selbst helfen kann

#### **TERMIN:**

Mo. 23. Februar  
19:00 – 20:30 Uhr

#### **ORT:**

Evang. Bildungs-  
zentrum Hospital-  
hof Stuttgart,  
Büchsenstr. 33  
70174 Stuttgart

#### **GEBÜHREN:**

Gäste 8,- €  
Mitgl. 6,- €



#### **Referent:**

Dr. Rainer Matejka

Termine beim Arzt zu bekommen ist mitunter schwierig geworden. Es ist gut zu wissen, wie man sich bei bestehenden Beschwerden selbst weiterhelfen kann und wann ein Arzttermin wirklich dringlich wird. Besprochen werden an dem Abend Themen wie z. B.: Was kann unklarer Schwindel und Unsicherheit bedeuten? Was hilft bei Schlafstörungen? Wie ernst muss man erhöhtes LDL-Cholesterin nehmen? An welche Maßnahmen sollte man bei Rücken- und Gelenkproblemen denken? Was kann hinter unklaren Bauchproblemen stecken? Darüber hinaus können weitere Themen erörtert werden, die das Publikum interessieren.

**Referent:** Dr. Rainer Matejka, Chefredakteur der Zeitschrift Naturarzt, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, ehemaliger Chefarzt einer Klinik in Bad Brückenau, Vorsitzender der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE)

#### **KOOPERATION:**

Evang. Bildungszentrum Hospitalhof Stuttgart, [info@hospitalhof.de](mailto:info@hospitalhof.de)



## Echt einfach genießen

Ganz ohne  
Hefe

Mit extra  
viel Gemüse

**Ohne  
Zuckerzusatz\***



**NEU**

\* enthält von Natur aus Zucker

nur  
**6,90 €**  
für z.B. 350 g  
1L = 0,39 €

GEFRO GmbH & Co. KG  
Rudolf-Diesel-Straße 21  
87700 Memmingen

Gleich bestellen  
und genießen  
auf [gefro.de](http://gefro.de)





## Workshop: Jin Shin Jyutsu und seine Anwendung kennen lernen

### **TERMIN:**

Fr. 13. März  
18:30 – 21:00 Uhr

### **ORT:**

Bürgerzentrum  
West, 1. Stock  
Bebelstraße 22

### **GEBÜHREN:**

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



### ***Referentin:***

*Susanne Bott  
Drogistin, Shin  
Jyutsu-Praktikerin,  
Jin Shin Jyutsu-  
Selbsthilfelehrerin*

Jin Shin Jyutsu ist eine einzigARTige Methode zur Selbsthilfe, die auf der Idee beruht, dass unser Körper von Energiebahnen durchzogen ist, die bei Blockaden Schmerzen und Symptome verursachen können. Durch das Lösen dieser Blockaden und das Ausbalancieren des Energieflusses im Körper kann Jin Shin Jyutsu bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen und als Präventivmaßnahme eingesetzt werden. Um Jin Shin Jyutsu zu praktizieren, können Sie Ihre Hände auf bestimmte Körperstellen legen, um den Energiefluss im Körper auszugleichen. Jede dieser Stellen hat eine Bedeutung und einen spezifischen Zweck und hilft bei verschiedenen Beschwerden. Durch Anwendung kurzer und wirkungsvoller Übungen machen wir uns mit der HarmonisierungskUNST vertraut.

Beim Workshop hören Sie, welche Bedeutung Jin Shin Jyutsu hat und Sie erfahren wie jede und jeder sich durch Jin Shin Jyutsu selbst besser kennen lernen und sich helfen lernen kann.

### ***ANMELDUNG erforderlich, bitte unter:***

*E-Mail: [element.54@gmx.de](mailto:element.54@gmx.de)*

*Post: G. Pfauth, Bauschweg 4, 70188 Stuttgart*

### **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](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de)

Tel. 07237-4848799

## Vortrag: Neue Zeit – neue Medizin?

### **TERMIN:**

Fr. 17. April  
19:30 – 21:00 Uhr

### **ORT:**

Bürgerzentrum  
West, 1. Stock  
Bebelstraße 22

### **GEBÜHREN:**

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



### ***Referentin:***

*Susanne Vollmer  
Heilpraktikerin*

### ***Kontakt:***

*Vollmer Energie  
Heilpraxis,  
[www.vollmer-energie.de](http://www.vollmer-energie.de)*

Ein provokanter Titel? Vielleicht ist es an der Zeit neue Herangehensweisen und Therapien und somit neue Wege auch in der Naturheilkunde zu beschreiten, um den zunehmenden Anforderungen der Schnelligkeit, Digitalisierung und vielen weiteren Stressoren gerecht zu werden.

Erhalten Sie einen Eindruck anhand drei exemplarisch ausgewählten „neuen Methoden“, die einen Einblick in neue bzw. weiterentwickelte Therapieansätze geben.

Zum Beispiel durch die Vorstellung der Entstehung und Anwendung der „Neue Homöopathie“ nach Erich Körbler. Bei dieser Methode werden mit Zeichen und Symbolen Informationen an den Körper weitergegeben und somit mögliche Heilungsimpulse gesetzt.

Wie auch bei der HOM-Kin-Methode nach Dr. Heinrich Zeeden. Die HOM-Kin kombiniert die klassische Homöopathie mit der kinesiologischen Testung. Bei diesem Therapieansatz werden homöopathische Mittel in verschiedenen Potenzen in den Körper eingeschungen.

Ein weiteres Beispiel wird anhand von spagyrischen Essenzen aufgezeigt. Es wird die Herstellung pflanzlicher, spagyrischer Essenzen dargelegt und wie diese einzeln oder in der Kombination heilende Frequenzbereiche erzeugen können, die zur innerlichen und äußerlichen Anwendung kommen.

## Vortrag: Waldmedizin

### TERMIN:

Di. 05. Mai  
17:00 – 18:30 Uhr

### ORT:

Evang. Bildungszentrum Hospitalhof Stuttgart,  
Büchsenstr. 33  
70174 Stuttgart

### GEBÜHREN:

Gäste 8,- €  
Mitgl. 6,- €

### Heilkraft der Bäume und Grünräume

Immer mehr wissenschaftliche Studien bestätigen, was wir intuitiv spüren: Der Aufenthalt im Wald tut Körper und Seele gut. Doch warum genau wirkt die Natur so heilsam? Die noch junge Forschungsrichtung der Waldmedizin untersucht, wie Waldbesuche das Immunsystem stärken, den Blutdruck senken, Stress reduzieren und das Wohlbefinden nachhaltig fördern können. Dabei spielen die in der Waldluft enthaltenen Phytonzide, die besondere Atmosphäre des Waldes und unser natürliches Bedürfnis nach Verbindung mit der Natur eine entscheidende Rolle.

**Bitte beachten Sie auch das Seminar am 19.06.26**

**Vortrag/Seminar  
in KOOPERATION  
mit dem Evang.  
Bildungszentrum  
Hospitalhof Stuttgart**



**Referentin/Leitung:**  
*Barbara Dürrwang,  
Heilpraktikerin und  
Naturlehrerin*

## Seminar: Waldmedizin – praktisch erlebt

### TERMIN:

Fr. 19. Juni  
16:00 – 19:00 Uhr

### TREFFPUNKT:

Bushaltestelle  
Universität  
Hohenheim,  
Heinrich-Pabst-Str.  
(nicht Garbe)

### KOSTEN:

Gäste 32,- €  
Frühbuchung/  
Mitgl. 29,- €

### Heilkraft der Bäume und Grünräume

Erleben Sie die heilsame Kraft des Waldes mit allen Sinnen! In diesem Seminar tauchen Sie im Botanischen Garten der Universität Hohenheim in die Welt der Waldmedizin ein und entdecken, wie Bäume und Grünräume auf Körper, Geist und Seele wirken. Sie erfahren, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse hinter der »**Heilkraft der Natur**« stehen – und wie Sie diese ganz praktisch für sich nutzen können. Mit kleinen Übungen, Atempausen und bewusster Wahrnehmung spüren Sie die regenerative Wirkung des Waldes – eine Auszeit, die stärkt, entspannt und inspiriert.

**Kurs-Nr. 261-163** Anmeldung erforderlich, bitte unter **[www.hospitalhof.de](http://www.hospitalhof.de)**

## 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](http://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](mailto:info@naturheilbund.de) • [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)



## DIE GRÜNE SEELE DER STADT – WALDSPAZIERGANG zum Kneipp-Becken in Rohracker



Wir starten an der Endhaltestelle der Buslinie 62 in Rohracker. Der Weg führt uns durch den Wald hinauf zum Tiefenbachsee. Hier, umgeben von Natur, befindet sich das Kneipp-Becken, das dank einer Renovierungsmaßnahme 2014 neuen Glanz bekam.

Dort gibt es die Gelegenheit, die Wasseranwendung nach Pfar-  
rer Kneipp im Kneipptretbecken hautnah zu erleben. Alternativ  
werden ein paar Übungen auf der angrenzenden Wiese ange-  
boten. Nach dieser erfrischenden Erfahrung geht der Weg durch  
eine beeindruckende Schlucht, die als Filmkulisse geeignet sein  
könnte, immer weiter durch den Wald zur Ruhbank und weiter  
nach Sillenbuch, wo im Clara-Zetkin-Waldheim die Möglichkeit  
für einen gemütlichen Ausklang des Spaziergangs besteht.

Die Stadtbahnhaltestelle U7 Silberwald ist für den Rückweg nur  
9 min. zu Fuß vom Waldheim entfernt.

**Termin: Samstag, 30. Mai 2026, 14:00 Uhr bis ca. 16:15 Uhr**

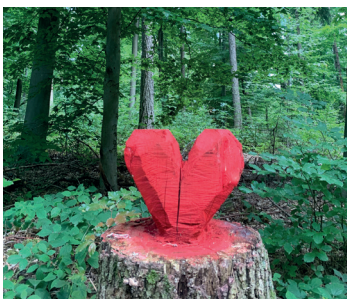
**Startpunkt:** Endhaltestelle der Buslinie 62 Rohracker

**Ziel:** Haltestelle Ruhbank oder weiter zum Clara-Zetkin-Waldheim

**Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung erforderlich. Wir gehen  
nicht bei strömendem Regen.

**Kosten:** Die Wanderung ist kostenlos. Eine Spende zur Unterstüt-  
zung der Vereinsarbeit nehmen wir gerne entgegen.

Mit passender Kleidung,  
gutem Schuhwerk, einem  
Getränk und einem kleinen  
Handtuch ausgestattet,  
wollen wir eine schöne Zeit  
zusammen verbringen.



## Vortrag: „**Resilienz** – die innere Widerstandskraft stärken“

### **TERMIN:**

Fr. 26. Juni  
19:30 – 21:00 Uhr

### **ORT:**

Bürgerzentrum  
West, 1. Stock  
Bebelstraße 22

### **GEBÜHREN**

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



### **Referentin:**

*Julia Land-Schäfer  
Trainerin, Business-  
und Privat-Coach,  
Dozentin im  
Bereich Resilienz,  
Stressprävention,  
Mental Health,  
Mindful Leadership,  
Yoga-Lehrerin*

**Kontakt:**  
[www.coaching2  
change.de](http://www.coaching2change.de)

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen: berufliche Belastungen, persönliche Krisen oder Phasen der Unsicherheit. Entscheidend ist nicht, ob wir Stress erleben – sondern wie wir damit umgehen. Resilienz, die innere Widerstandskraft, beschreibt die Fähigkeit, trotz Belastungen stabil zu bleiben, Lösungen zu finden und in die eigene Balance zurückzukehren.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Resilienz ausmacht, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es dazu gibt und wie eng sie mit unserem vegetativen Nervensystem verknüpft ist. Neben theoretischem Hintergrundwissen erwarten Sie praktische Impulse, kleine Übungen und leicht umsetzbare Tipps für den Alltag.

Sie lernen Methoden kennen, mit denen Sie Ihr vegetatives Nervensystem beruhigen, Ihre Selbstregulation stärken und in stressvollen Momenten schneller zur Ruhe finden können. Atemübungen, kurze Achtsamkeitssequenzen und Reflexionsfragen laden dazu ein, die eigene innere Kraft unmittelbar zu spüren.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihre Widerstandsfähigkeit im Alltag stärken möchten – ob im Beruf oder im Privatleben. Denn Resilienz bedeutet nicht, unverwundbar zu sein, sondern die Fähigkeit, aufkommenden Stress zu regulieren, Veränderungen anzunehmen und einen gesunden Umgang damit zu erlernen – um mit innerer Stärke und Vertrauen aus Herausforderungen hervorzugehen.



# 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 eingeleitetem 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 68,- €** (im SEPA- Lastschriftverfahren) bei Fälligkeit bis auf Widerruf von meinem/unserem Konto:

IBAN: DE \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_

Name der Bank: \_\_\_\_\_

☐ **Selbstzahler:** Ich überweise den Jahresbeitrag von 68,- € unaufgefordert jeweils im Januar.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**WICHTIG:** Bei Eintritt im Laufe des Jahres wird nur der Beitrag für die restlichen Monate (5,66 €/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](mailto:info@naturheilbund.de)

Fax: 07237-4848 798 / Telefon 07237-4848 799