

Seminarleitung

Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa), Zilgri-Praktikerin, Kinderkrankenschwester, Hobbyfotografin
Kolpingstraße 47, 26384 Wilhelmshaven Tel.: 04421/ 7479214

Aktuelle Termine: www.heilsametage.de, E-mail: info@heilsame-tage.de oder i.echterhagen@gmx.de

Verschiedene Fastenmethoden, Zilgri und basische Kochabende in WHV, auf der Insel Borkum, in Schortens und im sonnigen Südharz in Bad Lauterberg

Termine Kurse 1- 7 der VHS Wilhelmshaven 2024

Infos und Anmeldung Frau Schäfer (vormittags), Tel.: 04421/164018 oder 164000, E-Mail: info@vhs-whv.de

- 1.) **Acht heilsame Fastentage für 11 gesunde Frauen auf Borkum**
Fasten nach der Buchinger-Lützner-Methode
Kurs auf Borkum vom So., 28.01.- So., 4.02.2024, 777 € inklusiver vieler Extras, wie EZ., Reise-Rücktrittsversicherung, Seminargebühren, Kurtaxe, Verpflegung, Kopien, Schwimmbadbesuch im „Gezeitenland“, 4 Tage Fahrradmieta, Abschlussgetränk an Strandpromenade. 11 gebuchte EZ. im Zentrum. Zimmer mit Dusche und WC.
Evtl. Fahrgemeinschaft. Infoabend Fr.: 19.01.2024 von 19.00- 20.30 Uhr im VHS Hauptgebäude in WHV.
Eine Rücktrittsversicherung ist im Preis inbegriffen!
- 2.) **Frühlingserwachen, mit allen Sinnen und neuer Energie durch das Frühjahr, am 26.05.24 von 10:00 Uhr- 17:00 Uhr**
Ein Spaziergang durch das Rosarium mit kurzer kulinarischer Pause im Stadtpark und anschl. Treffen in der Schellingstrasse 19 um Zilgri, Kreistänze zu lernen, Spass zu haben. Der Tag klingt aus mit einer Fantasiereise.
- 3.) **Neu! Ein Wochenende mit Früchten und Zeit für Zilgri vom 5.07.24 -7.07.24**
Vorbereitung: Mo.: 01.07.24 19:00 - 20:30 Uhr
Kursbeginn: Fr.: 05.07.24 18:00 - 19:30 Uhr
Sa.: 06.07.24 10:00- 16:00 Uhr
Kursende: So: 07.07.24 10:00 – 14:30 Uhr
Kursort: WHV VHS (bitte genauen Ort beim Anm. erfragen)
- 4.) **Ein basischer Kochabend am Freitag, 6.09.2024 von 17:30 Uhr- 21:30 Uhr, Ort: WHV, Schellingstr.**
- 5.) **Basenfasten- gut essen und trotzdem entlasten, nach Sabiine Wacker, in den Herbstferien**
Infoabend: Mo.: 07.10.24 19:00 - 20:30 Uhr **Am Wochenende und am letzten Abend**
Kursbeginn: Do.: 10.10.24 19:00 - 20:30 Uhr jeweils zwei Zeitstunden
Kursende: Mi.: 16.10.24 tägl. Treffen **Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen**
Kursort: WHV VHS (bitte genauen Ort beim Anm. erfragen)
- 6.) **Fasten für Gesunde nach der bewährten Buchinger-Lützner-Methode bei abnehmenden Mond**
Infoabend: Mo.: 21.10.24 19:00 - 20:30 Uhr **Am Wochenende und am letzten Abend**
Kursbeginn: Do.: 24.10.24 19:00 - 20:30 Uhr jeweils zwei Zeitstunden
Kursende: Mi.: 30.10.24 tägl. Treffen **Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen**
Kursort: WHV VHS (bitte genauen Ort beim Anm. erfragen)
- 7.) **Atempause in der Adventszeit... Freitag, 06.12.24 von 17:15- 21:00 Uhr, VHS Wilhelmshaven, Schellingstr. 19**
Ein gemütlicher Abend in der Vorweihnachtszeit. Inhalt siehe Programmheft der VHS WHV, Seite 94

Termine Kurse 1- 3 der Ev. Fam.Bildungsstätte Friesland- Wilhelmshaven in WHV 2024

Infos und Anm. Tel. 04421/ 32016 oder E-mail: info@efb-friwhv.de, Homepage: www.efb-friwhv.de

- 1.) **Fasten mit Leib und Seele** in der Passionszeit zusätzlich mit **Pastorin Meike von Fintel nach Buchinger/Lützner**
Infoabend Mo.: 12.02.24 18:00- 20:00 Uhr Am Wochenende, Freitag und Montag und am
Kursbeginn: Do.: 15.02.24 18:00- 19:30 Uhr letzten Abend jeweils 2 Zeitstunden
Kursende: Mi.: 21.02.24 **tägl. Treffen** **Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen**
Kursort: WHV, Gemeindehaus Heppens und evtl. am Wochenende Ev. Fam.Bild. Stätte, Feldmark 56
- 2.) **Basenfasten- gut essen und alte Pfade verlassen, für Erfahrene gerne mit Früchten**
Infoabend: Mo.: 03.06.24 18:00 - 19:30 Uhr Am Wochenende und am letzten Abend
Kursbeginn: Do.: 06.06.24 18:00 - 19:30 Uhr jeweils zwei Zeitstunden
Kursende: Mi.: 12.06.24 **tägl. Treffen** **Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen**
Kursort: WHV, Ev. Fam. Bild. Stätte, Feldmark 56
- 3.) **Geänderter Termin! Fasten mit Früchten- und Zeit für Zilgri, am Ende der Sommerferien.**
Infoabend: Mo.: 22.07.24 18:00 - 19:30 Uhr Am Wochenende und am letzten Abend
Kursbeginn: Do.: 25.07.24 18:00 - 19:30 Uhr jeweils zwei Zeitstunden
Kursende: Mi.: 31.07.24 **tägl. Treffen** **Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen**
Kursort: WHV, Ev. Fam. Bild. Stätte, Feldmark 56

Termine 2024 für Schortens und Bad Lauterberg

Termine 1 - 4 vom HFC Schortens

Studio für Gesundheitssport, Am Klosterpark 5 in Schortens

Anmeldung und Info: Tel.: 04461/ 84656, oder 04461/ 84312 E-Mail: hfc-schortens@t-online.de

1.) Fasten befreit von Lasten- Frühjahrsputz für Körper und Geist

Vortrag: Kennenlernen verschiedener Fastenmethoden

Montag: 26.02.24 um 16:30 Uhr

Ort: Heidmühler FC, Am Klosterpark 5 in Schortens

2.) Fasten für Gesunde-- Meinem Leben Richtung geben

nach der bewährten Buchinger-Lütznener-Methode

Infoabend: Mo.: 04.03.24 17:00 - 18:30 Uhr

Am Wochenende und am letzten Abend

Kursbeginn: Do.: 07.03.24. 17:00 - 18:30 Uhr

jeweils zwei Zeitstunden

Kursende: Mi.: 13.03.24 **kein Kurs am Mo. 11.03.**

Am Wochenende können die Zeiten auf

Kursort: Heidmühler FC, Am Klosterpark 5 in Schortens

Wunsch abweichen

Gebühr: zzgl. 4 Euro für Kopienl (zahlbar an Dozentin)

3.) Neu! Ruhepunkte- Hilfen gegen Stress und Zeit für Zilgrei

Ein Wohlfühlwochenende, um Energie für den Alltag zu tanken

Kinder, Küche und Karriere: Ist Ihnen manchmal alles zuviel? Brauchen Sie einmal Abstand vom stressigen Alltag? Sie suchen nach neuen Wegen, besser als bisher mit Stress umzugehen? Im Austausch mit anderen Teilnehmer/Innen können Sie in einer entspannten Atmosphäre die eigenen Kraftquellen entdecken und Energie tanken.

Sie werden Anteile aus der **Zilgrei-Methode** kennenlernen, die Ihnen helfen beweglich zu bleiben.

Auch lernen Sie Entspannungs- und Körperübungen kennen, die alle zum Wohlfühlen beitragen. Einfache, ruhige und auch beschwingte Kreistänze lassen die Teilnehmenden in die eigene Mitte kommen. Eine tiefe Freude breitet sich aus. Fantasiereisen lassen die Abende ausklingen. .

Kursbeginn: Fr.: 21.06.24 von 18:00 - 19:30 Uhr

Sa.: 22.06.24 von 11:00 - 17:00 Uhr

Ende: So.: 23.06.24 von 10:00 - 13:00 Uhr

Kursort: Heidmühler FC, Am Klosterpark 5 in Schortens

Gebühr: zzgl. 3 Euro für Kopienl (zahlbar an Dozentin)

4.) Basenfasten, gut essen und trotzdem entlasten

nach der Sabine-Wacker-Methode

Infoabend: Mo.: 16.09.24 17:30 - 19:00 Uhr

Am Wochenende und am letzten Abend

Kursbeginn: Do.: 19.09.24 17:30 - 19:00 Uhr

jeweils zwei Zeitstunden

Kursende: Mi.: 25.09.24 **kein Kurs am Mo. 23.09.24**

Am Wochenende können die Zeiten auf

Kursort: Heidmühler FC, Am Klosterpark 5 in Schortens

Wunsch abweichen

Gebühr: zzgl. 4 Euro für Kopienl (zahlbar an Dozentin)

Anmeldung und Info: **Tel.: 04461/ 84656, oder 04461/ 84312** E-Mail: hfc-schortens@t-online.de

Kneippotel „Heikenberg“ in Bad Lauterberg im sonnigen Südharz

Basenfasten- gut essen und alte Pfade verlassen (mit basischer Kost)

Zilgrei- Schmerzen vorbeugen, lindern und beseitigen

Kurs 25.08.- 30.08.24 im Kneippotel „Heikenberg“ in Bad Lauterberg. Kursgebühr 110 Euro (inkl.Kopien+ Raummiete, an Referentin zu zahlen), evtl. günstigen Gruppenpreis für **6 Tage** aber **mit VP** im Kneippotel buchen. Anfahrt evtl. Großraumtaxi (8 Plätze), Niedersachsenticket oder Fahrgemeinschaft. Es findet am 18.08.24 um 18:00 Uhr ein Informationsabend in WHV statt. Ort wird noch bekannt gegeben.

Das Haus verfügt über ein Schwimmbad, Sauna, Solarium, Kneipptrittbecken und einer Bäderabteilung. Anmeldung für die Unterkunft bitte im „Kneippotel Heikenberg“ Tel.:05524 8570. Informationen und Anmeldung zum Kurs bitte **unbedingt** vorher bei der Kursleiterin Inge Echterhagen. Für Männer und Frauen.

Empfohlen wird der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung!

Ausstellungen meiner Fotoarbeiten und weitere schöne Dinge: Beim Rosenfest im Pavillon im Rosarium vom 15.06.-16.06.2024