

Seminarleitung

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

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

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

Termine Kurse 1- 6 der VHS Wilhelmshaven 2024/ 25

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

- 1.) **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
- 2.) **Acht heilsame Fastentage für 11 gesunde Frauen auf Borkum**
Fasten nach der bewährten Buchinger-Lütznier-Methode
Kurs auf Borkum vom So., 2.03.- So., 9.03.2025, 879 € inklusiver vieler Extras, wie EZ., Reise-Rücktrittsversicherung, Seminargebühren, Kurtaxe, Verpflegung, Kopien, Schwimmbadbesuch im „Gezeitenland“, 4 Tage Fahrradmitte, Abschlussgetränk an Strandpromenade. 11 gebuchte DZ. als EZ. im Zentrum. Zimmer mit Dusche und WC.
Evtl. Fahrgemeinschaft. Infoabend **So.: 23.02.2025** von 19.00- 20.30 Uhr. VHS Schellingstr.19
Eine Rücktrittsversicherung ist im Preis inbegriffen!
- 3.) **Basenfasten- gut essen und trotzdem entlasten, nach Sabine Wacker, in den Osterferien**

Infoabend:	Do.:	03.04.25	19:00 - 20:30 Uhr	Am Wochenende und am letzten Abend
Kursbeginn:	Mi.:	09.04.25	19:00 - 20:30 Uhr	jeweils zwei Zeitstunden
Kursende:	Di.:	15.04.25	tägl. Treffen	Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen
Kursort:	VHS in Wilhelmshaven, Schellingstr.19			
- 4.) **Ein basischer Kochabend am Freitag, 27.06.2025 von 17:30 Uhr- 21:30 Uhr, Ort: WHV, Schellingstr. 19**
- 5.) **Basenfasten- gut essen und trotzdem entlasten, nach Sabine Wacker, in den Herbstferien**

Infoabend:	Mo.:	13.10.25	19:00 - 20:30 Uhr	Am Wochenende und am letzten Abend
Kursbeginn:	Do.:	16.10.25	19:00 - 20:30 Uhr	jeweils zwei Zeitstunden
Kursende:	Mi.:	22.10.25	tägl. Treffen	Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen
Kursort:	VHS in Wilhelmshaven, Schellingstr.19			
- 6.) **Zilgri- Schmerzen vorbeugen, lindern und beseitigen. Wochenendkurs in den Herbstferien**
Beginn: Freitag, 24.10.25 von 17:15 Uhr- 19:30 Uhr
Samstag, 25.10.25 von 10:00Uhr- 16:00 Uhr
Sonntag, 26.10.25 von 10:00Uhr- 14:30 Uhr **Kursort:** VHS in Wilhelmshaven, Schellingstr.19

Termine Kurse 1- 3 der Ev. Fam.Bildungsstätte Friesland- Wilhelmshaven in WHV 2025

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

- 1.) **Fasten mit Leib und Seele** zusätzlich mit **Pastorin Meike von Fintel nach Buchinger/Lütznier**

Infoabend	Mo.:	17.02.25	18:00- 20:00 Uhr	Am Wochenende, Freitag und Montag und am
Kursbeginn:	Do.:	20.02.25	18:00- 19:30 Uhr	letzten Abend jeweils 2 Zeitstunden
Kursende:	Mi.:	26.02.25	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.:	16.06.25	18:00 - 19:30 Uhr	Am Wochenende und am letzten Abend
Kursbeginn:	Do.:	19.06.25	18:00 - 19:30 Uhr	jeweils zwei Zeitstunden
Kursende:	Mi.:	25.06.25	tägl. Treffen	Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen
Kursort:	WHV, Ev. Fam. Bild. Stätte, Feldmark 56			
- 3.) **Fasten mit Früchten- und Zeit für Zilgri, am Ende der Sommerferien.**

Infoabend:	Mo.:	04.08.25	18:00 - 19:30 Uhr	Am Wochenende und am letzten Abend
Kursbeginn:	Do.:	07.08.25	18:00 - 19:30 Uhr	jeweils zwei Zeitstunden
Kursende:	Mi.:	13.08.25	tägl. Treffen	Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen
Kursort:	WHV, Ev. Fam. Bild. Stätte, Feldmark 56			

- Termin 2025 für 5 Tage Basenfasten und Zilgri in Bad Lauterberg im südlichem Harz

Kurs 24.08.- 29.08.25 im Kurhotel „Heikenberg“ in Bad Lauterberg. Kursgebühr 140 Euro (inkl.Kopien+ Raummiete und Seminargebühr an Referentin zu zahlen) für **6 Tage VP** im Hotel buchen. Anfahrt evtl. Großraumtaxe (8 Plätze)oder Niedersachsenticket, evtl. Fahrgemeinschaft. Das Haus verfügt über ein Schwimmbad, Sauna, Solarium, Kneipptrittbecken und einer Bäderabteilung.Anmeldung für die Unterkunft bitte im „Hotel Heikenberg“ Tel.:05524 8570. Informationen und Anmeldung zum Kurs bitte **unbedingt** vorher Kontakt mit Kursleitung Inge Echterhagen aufnehmen.