

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 2025/26

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

- 1.) **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
- 2.) **Ein basischer Kochabend am Freitag, 27.06.2025 von 17:30 Uhr- 21:30 Uhr, Ort: WHV, Schellingstr. 19**
- 3.) **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
- 4.) **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
- 5.) **Atempause in der Adventszeit... Donnerstag, 05.12.25 von 17:15- 21:00 Uhr, VHS Wilhelmshaven, Schellingstr. 19**
Ein gemütlicher Abend in der Vorweihnachtszeit. Inhalt siehe Programmheft der VHS WHV
- 6.) **Acht heilsame Fastentage für 11 gesunde Frauen auf Borkum**
Fasten nach der bewährten Buchinger-Lützner-Methode
Kurs auf Borkum vom So., 15.02.- So., 22.02.2026, die Kosten waren 2025 inklusiver vieler Extras 879 Euro, wie EZ., Reise-rücktrittsversicherung, Seminargebühren, Kurtaxe, Verpflegung, Kopien, Schwimmbadbesuch im „Gezeitenland“, 4 Tage Fahrradmieta, Abschlussgetränk an Strandpromenade.11 gebuchte DZ. als EZ.im Zentrum. Zimmer mit Dusche und WC. Evtl. Fahrgemeinschaft. Infoabend **Mo.: 09.02.2026** von 19.00- 20.30 Uhr. VHS WHV, entweder Schellingstrasse oder VHS Hauptgebäude.
Eine Rücktrittsversicherung ist im Preis inbegriffen!

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.) **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
- 2.) **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
- 3.) **Fasten mit Leib und Seele** zusätzlich mit **Pastorin Meike von Fintel nach Buchinger/Lützner**
Infoabend Mo.: 9.03.26 18:00- 20:00 Uhr **Am Wochenende, Freitag und Montag und am**
Kursbeginn: Do.: 12.03.26 18:00- 19:30 Uhr **letzten Abend jeweils 2 Zeitstunden**
Kursende: Mi.: 18.03.26 **tägl. Treffen** **Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen**
Kursort: WHV, Gemeindehaus in Heppens und am Wochenende in der Ev. Fam.Bild.Stätte in WHV, 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, Kneipp-tretbecken 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.

