PROGRAMMHEFT
1. Halbjahr 2013

Januar 2013 – Juni 2013

„Kneipp – Anlage Viernheim im Familiensportpark"

Naturheilverein
Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V.

Interessengemeinschaft
für gesunde Lebensweise
Mitglied des Deutschen
Naturheilbundes e.V.

Themenabend

Am Mittwoch, 16. Januar 2013
20:00 Uhr Kulturscheune Viernheim

Die heilende Kraft der Jahreszeiten

Referent: Benno Werner, Heilpraktiker, Yogalehrer und Buchautor
Mozartstr. 16, 68161 Mannheim, Tel. 0176 – 65 643 738

Die alten Ärzte wussten die Jahreszeiten noch zu würdigen. Hippokrates beispielsweise, der Vater der modernen Medizin, sagte: „Wer der ärztlichen Kunst in der richtigen Weise nachgehen will, der muss über die Jahreszeiten nachdenken und über deren Auswirkungen auf unseren Organismus. Sie unterscheiden sich sehr, sowohl untereinander als auch in der Art ihres Übergangs."
Die Chronobiologie, die den Einfluss der Tages- und Jahreszeiten auf unseren Organismus wissenschaftlich erforscht, bestätigt Hippokrates. Sie kommt zu dem Schluss, dass die Aktivität unserer Organe und zahlreiche physiologische Parameter wie Blutdruck, Blutvolumen, Blutzucker, Cholesterinspiegel, Knochendichte, Harnausscheidung, Magensäureproduktion u.v.m. im Lauf eines Jahres erheblichen Schwankungen unterworfen sind. Jede Jahreszeit geht mit einer speziellen physiologischen Konstellation einher. Dies bedeutet, dass wir in den einzelnen Jahreszeiten unterschiedliche Bedürfnisse haben. Was im Frühling gut für unsere Gesundheit ist, kann im Herbst eventuell schädlich sein oder gar Krankheiten auslösen.
Benno Werner erläutert in seinem Vortrag, wie wir die Heilkraft der Jahreszeiten nutzen und unsere Gesundheit nachhaltig stärken können. Naturheilkundliche Therapien werden dabei ebenso angesprochen wie Gesundheitsübungen und gesunde Ernährung.

Benno Werner ist Heilpraktiker, Yogalehrer und Buchautor. Er war u.a. in der Krebsforschung tätig, bevor er sich der Naturheilkunde zuwandte. Heute ist er niedergelassen in Mannheim. Seine Schwerpunkte sind Wirbelsäulen- und Schmerztherapie, Darmsanierung, Immuntherapie und biologische Krebstherapie.

Veranstaltungen des Naturheilvereins gibt es jeden Monat am **3. Mittwoch, 20:00 Uhr** in der **Kulturscheune** Viernheim (hinter dem Hallenbad, Satonévriplatz) Eingang Wasserstraße (gegenüber der Jahnhalle), **Eintritt:** 1,50 € für Mitglieder, 3,00 € für Gäste.

Sonderveranstaltung

Am Donnerstag, 24. Januar 2013
19:00 Uhr Volkshochschule (Bürgerhaus) Viernheim

Trommelerlebnis Afrikanische Rhythmen

Kursleitung: Ingrid Morweiser-Sadik,
Voranmeldung Tel. 06251-53927 (AB) oder
E-mail: info.sadik@gmx.net

Afrikanische Rhythmen für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen auf der Djembe. Hier wird das Rhythmusgefühl gefördert. Die Schwingungen werden mit allen Sinnen wahrgenommen, die schwächere Schlaghand gewinnt wieder mehr an Bedeutung.
Trommeln heißt Musik zu machen. Es geht beim Trommelspiel um das Fließenlassen und die Entwicklung des eigenen Ausdrucks, die Achtsamkeit auf den Bewegungsablauf und die Unabhängigkeit beider Hände. Letztendlich erfreuen uns die Klangfarben, die wir den Trommeln entlocken.

Teilnehmerzahl: 6 bis 15 Personen
Kostenbeitrag: 15,00 € / Leihtrommel 5,00 / oder eigene Djembe, Höhe ca.60cm
Dauer: mit Pause ca. 2,5 Std.

Hinweis: Der Inhalt der Vorträge liegt im Verantwortungsbereich der einzelnen Referenten.

Themenabend

Am Mittwoch, 20. Februar 2013
20:00 Uhr Kulturscheune Viernheim

Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen

Referent: Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr,
Voßstraße 3, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-13 80 20

Der Referent geht von der Überzeugung aus, daß Krebs nicht nur als eine lokale Erkrankung anzusehen ist und daher ganzheitlich behandelt werden sollte. Durch eine Stärkung der körperlichen und seelischen Abwehrkräfte gilt es, die Immunabwehr des Patienten zu unterstützen.
Weder von Seiten der wissenschaftlich-onkologischen Medizin, noch von Seiten einer ganzheitlich-komplementär ausgerichteten Heilkunde gibt es Patentrezepte zur Heilung der Krebserkrankung. Nur ein ganzheitlich-individuell geprägtes Vorgehen kann dem mit einer Tumorerkrankung konfrontierten Betroffenen Wege zur Bewältigung seiner Krankheit weisen.

Mit einer ganzheitlichen Behandlung, die im Prinzip bei allen Krebserkrankungen anwendbar ist, läßt sich folgendes erreichen:

- Körpereigene Abwehrkräfte lassen sich wiederherstellen und stärken
- Nebenwirkungen und Folgeschäden aggressiver Therapien (Chemo- und Strahlentherapie) können gemildert werden
- Heilungschancen werden erhöht
- Lebensqualität bleibt erhalten

Der Vortrag möchte viele hilfreiche Anregungen, Informationen und Orientierungshilfen zu dieser umfassenden Thematik geben.

Geschäftsstelle Naturheilverein
Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V.

Gudrun Dierl, 1. Vorsitzende
Cavaillonstr. 31, 69469 Weinheim
Tel. 06201 / 6 41 12

e-mail: info@naturheilverein-viernheim.de
www.naturheilverein-viernheim.de

Themenabend

Am Mittwoch, 20. März 2013
20:00 Uhr Kulturscheune Viernheim

Hypnose Therapie

Referentin: Barbara Möckel-Bitsch HP, Hauptstraße 37, 69488 Birkenau Tel.: 06201-39 09 700

Schon im Altertum existieren Hinweise auf Heilungsrituale in Trance, dem sogenannten „Heilschlaf". Wenn es heute um Hypnose geht, denken aber die meisten Menschen sofort an jene spektakulären Shows und Bühnendarbietungen, die gerne gezeigt werden.

Barbara Möckel-Bitsch aus Birkenau hat eine Naturheilpraxis und ist Hypnotherapeutin. Sie möchte Ihnen die Hypnosetherapie als wirksames, nebenwirkungsfreies „Heilmittel" bei vielen Einsatzmöglichkeiten nahebringen. Ihr Vortrag soll aufklären, daß viele Befürchtungen, wie z.B. Fremdkontrolle oder Ausgeliefertsein, völlig grundlos sind.

Rezept

Saftiger Kürbiskuchen

Zutaten: 200 g Zucker, 4 Eier, 2 Zitronen, Saft einer Zitrone, Schale von 2 abgeriebenen Zitronen, 50 g Honig, 1 Msp. Zimt, 250 g Kürbisfleisch geraspelt, 120 g gemahlene Walnüsse, 1/2 Päckchen Backpulver, 100 g Mehl

Zubereitung: Springform mit Butter ausstreichen und mit der abgeriebenen Zitronenschale bestreuen. Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Zitronensaft mit Honig erwärmen und dazu geben. Mehl mit Backpulver, Walnüssen und Zimt vermischen und unterheben. Anschließend die Kürbisraspeln unterheben. Den Teig in die Backform füllen.
Kuchen im vorgeheizten Bachofen bei 175 Grad backen.

Glasur: 120 g Puderzucker, Zitronensaft einer halben Zitrone, 1 EL Kirschwasser, 1 EL Wasser miteinander verrühren und über den leicht abgekühlten Kuchen streichen.

Themenabend

Am Mittwoch, 17. April 2013
20:00 Uhr Kulturscheune Viernheim

Konflikte bewegen

Lösen Sie einen konkreten Konflikt aus Ihrem beruflichen oder privaten Alltag

Referentin: Ruth Kürschner, Am Grohberg 16, 69488 Birkenau, Tel. 06201-84 63 901

Zielsetzung

Im beruflichen oder privaten Alltag sind Konflikte oft kaum zu verhindern und oft nur schwer zu lösen. Konflikte können destruktiv sein, Nerven kosten, Lebenszeit und Energie rauben. Gelingt es jedoch Konflikte aufzulösen, gewinnen Sie neue Kraft und Energie für Ihren Alltag.

In diesem Kurzworkshop erhalten Sie einen Einblick in die Arbeit von Ruth Kürschner. Mit Kreativität und in Bewegung erfahren Sie erste Ansätze einer Veränderung in einem gegenwärtigen oder vergangenen Konflikt.

Zielgruppe

Alle Menschen, die einen konkreten Konflikt aus ihrem privaten oder beruflichen Alltag lösen oder verändern möchten.

Jahreshauptversammlung

Einladung

zur Jahreshauptversammlung 2013 des Naturheilvereins Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V.

Am Mittwoch, den 24. April 2013 um 19 Uhr
im Nebenzimmer des Bürgerhausrestaurants „Galicia".

Alle Mitglieder erhalten noch eine gesonderte Einladung mit Tagesordnung.

Der Vorstand

Grossveranstaltung

Am Mittwoch, 15. Mai 2013
20:00 Uhr Bürgerhaus Viernheim

12 Schüßler Mineralsalze

Referent: Peter Emmrich, Dipl.Biologe Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Homöopathie, Naturheilverfahren, Chirotherapie, Akupunktur und Sportmedizin in eigener Praxis.
Vizepräsident des Deutschen Naturheilbundes, Vorsitzender des NHV 1892 Pforzheim eV, Tel. 07231/281310 (Praxis)

Lernen Sie an diesem Abend die 12 Schüßler Mineralsalze an praktischen Fallbeispielen aus einer Allgemeinmedizinischen Praxis kennen. Von „A" wie „Abzeß" bis „Z" wie „Zahnschmerzen" kommt alles zur Sprache. Im Anschluss an den Vortrag können die Zuschauer ausführliche Fragen stellen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Der Eintritt ist frei.

Sie sind nicht alleine!

Der Naturheilverein Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V. ist ein Verein, in dem sich gleichgesinnte Menschen finden.
Sind Sie ein ganzheitlich denkender Mensch?
Ist für Sie Gesundheit das wertvollste Gut?
Wollen Sie hierin für sich und andere etwas bewegen?
Dann kommen Sie zu uns, tauschen Sie sich mit uns aus, bewegen wir gemeinsam etwas!
Der Naturheilverein Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V. freut sich auf Sie als neues Mitglied.

Herzlich Willkommen

Sommerfest mit Vortrag

Am Mittwoch, 19. Juni 2013
18:00 Uhr Kulturscheune Viernheim

Sommerfest des Naturheilvereins

Zwei Tage vor der Sommersonnenwende feiern wir unser Sommerfest! Ist der Stand der Sonne am Höchsten so birgt dies bereits die Wandlung. Die Heilkraft der meisten Kräuter ist um diese Zeit am stärksten.
Sie sind herzlich eingeladen! Jeder bringt etwas zum Essen oder Trinken mit: Einen schönen Salat, Kuchen, einen Brotaufstrich, ein frisches Getränk. Was sie gerne mögen und einbringen möchten. Wir freuen uns auf Sie!

Unser Motto des Vortrages an diesem Abend ab 20:00 Uhr:

"Lebendiges Wasser – was ist das?"

Referent: Andreas Domes HP, Regenbogen 30, 68305 Mannheim Tel. 0621–74 82 468

Wissen Sie was passiert, wenn Sie nicht ausreichend Wasser trinken? Ihre Regenerationsfähigkeit wird reduziert! Kennen Sie den Unterschied zwischen einer gesättigten Lösung wie Fruchtsäfte, Tee, Kaffee oder Limonaden und reinem, naturkonformen Wasser?

Wissen Sie, dass, wenn Sie über lange Zeit nicht ausreichend getrunken haben Sie bereits irgendwelche Ablagerungen oder sogar Schäden in Ihrem Körper haben, die Sie wieder auflösen müssen um Gesundheit zu erlangen?

Wissen Sie, dass Wasser nicht gleich Wasser ist und was stellen Sie sich unter „Lebendigem Wasser" vor?

Die Wasserforschung hat viele Theorien, Gedankenkonzepte und Messinstrumente entwickelt und zumeist auch sofort für deren Kommerzialisierung gesorgt. Diese vielen Teileinsichten vergessen aber, dass die Natur grundsätzlich einfach und ganzheitlich arbeitet.

Mittwoch, 10:00 Uhr und
Samstag, 15:00 Uhr (bzw. 16:00 Uhr s.u.)
Waldsporthalle Viernheim

XCO-Walking-Training

Übungsleiter: Bernhard Hoock, Franconvillestr. 16, 68519 Viernheim, Tel. 06204 / 8794

Seit Oktober 2012 bieten wir zweimal wöchentlich XCO-Walking-Kurse an. Jeweils mittwochs um 10:00 Uhr und samstags um 15:00 Uhr (in den Sommermonaten 16:00 Uhr). Treffpunkt ist an der Waldsporthalle, Industriestraße. Mit Bernhard Hoock haben wir einen erfahrenen und erfolgreichen Leichtathletiktrainer in unseren Reihen, der über das nötige Fachwissen verfügt und entsprechende Anleitungen gibt. Durchgeführt wird das XCO-Training mit besonderen Hanteln (Röhren) in denen sich eine Granulatmasse befindet. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen erfolgt ein reaktiver Impact, was zur Folge hat, dass die Muskulatur besser trainiert wird. Die Gelenke werden dabei geschont.

Therapeutisch gesehen werden Bänder, Sehnen, Kapseln und Bindegewebe regeneriert. XCO-Training ist um 25% effektiver als herkömmliches Training. Dies wirkt sich insbesondere positiv auf Arme, Schultern, Bauch und Rücken aus (Ganzkörpertraining). Weiterhin: erhöhter Herz-Kreislauf-Effekt und erhöhter Kalorienverbrauch (um ca. 33%!).

Die Kurse finden fortlaufend statt, d.h. der Einstieg ist jederzeit möglich.

Entsprechende Hanteln mit unterschiedlichen Gewichtsinhalten (600 g, 500 g, 400 g pro Hantel) werden leihweise und kostenlos zur Verfügung gestellt.

Teilnahmegebühr für Mitglieder des Naturheilvereins 1,50 € und für Nichtmitglieder 3,00 €.

Telefonische Auskunft: Bernhard Hook (06204-8794) oder Gudrun Dierl (06201-64112).

Meditatives und mehr...

Inge Bonfert, Gesundheitspraktikerin
G.-Hauptmann-Straße 11,
68519 Viernheim, Tel. 06204-67212
e-mail: inge.bonfert@googlemail.com

Meditatives Tönen und Singen

Zwei Stunden lang lauschen, tönen, Harmonien entstehen lassen, wieder ausbrechen, klangbaden, spüren, singen und sich im meditativen Gesang treiben lassen ...
Eine Reise vom Atem durch die Stille zur Stimme zur Selbstwahrnehmung zum Spüren, Fühlen und Ankommen im eigenen Körper – getragen von der großartigen Akustik des Kellergewölbes.

Termine	01.01.2013, 03.03.2013, 05.05.2013, 08.09.2013, 10.11.2013
Uhrzeit	jeweils 19:00 Uhr
Ort	Gewölbekeller der Vinothek, Hügelstraße 24, 68519 Viernheim
Kosten	Eintritt frei, (Aufwandsausgleich nach eigenem Ermessen)
Anmeldung	erwünscht, telefonisch oder per E-Mail

Naturschauspielkunstwerkstücke

Die Natur bietet unendlich viel Material, das wir mit etwas Fantasie und Spielfreude zu Kunstwerken verarbeiten können. Das innere Kind kommt dabei ganz groß raus. Wir treffen uns am Anglersee Viernheim, sammeln auf einem Spaziergang Naturmaterial und schaffen daraus Naturschauspiel-kunstwerkstücke.

Termine	12.01.2013, 13.04.2013, 22.06.2013, 28.09.2013
Uhrzeit	jeweils 15:00 Uhr
Ort	Parkplatz am Anglersee, Viernheim
Kosten	Eintritt frei, (Aufwandsausgleich nach eigenem Ermessen)
Anmeldung	erwünscht, telefonisch oder per E-Mail

Danke

Wir bedanken uns bei allen Mitwirkenden und allen guten Geistern, die sich mit Rat und Tat für und beim Naturheilverein Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V. einsetzen und einbringen.

Ganz besonderer Dank sei an dieser Stelle auch an die Unterstützer ausgesprochen, die sich in der Zeit der Krise, als der Verein kurz vor der Auflösung stand , besonders eingesetzt haben. Sie haben sichergestellt, dass der Verein weiterhin für alle, die ihn brauchen und liebgewonnen haben, da sein kann.

"Die heutigen Menschen glauben, dass man die Arbeit so einrichten müsse, dass sie möglichst viel Ertrag abwerfe. Das ist ein falscher Glaube!
Man muss die Arbeit so einrichten, dass sie die Menschen beglückt."

Carl Friedrich Paul Ernst (1866-1933)

Aufnahmeantrag

An den Naturheilverein Viernheim, Weinheim u. Umgebung e.V.
c./o. Gudrun Dierl
Cavaillonstr. 31 · 69469 Weinheim
Tel. 0 62 01 / 6 41 12

Ich unterstütze die Ziele des Naturheilvereins und beantrage die Mitgliedschaft ab Monat _____ als

☐ Einzelmitglied (42,- € Jahresbeitrag)

☐ Familienmitglied (50,- € Jahresbeitrag)
Namen der Familienmitglieder bitte auf gesondertem Blatt ausfüllen

Meine vollständige Adresse lautet:

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

☐ Ich möchte eine Jahresmitgliedschaft verschenken.
Anschrift des Empfängers:

_____

_____

☐ Ich überweise dem o.g. Naturheilverein zur Unterstützung seiner Arbeit eine Spende in Höhe von _____€
(Spendenbescheinigung wird ausgestellt).

Bankverbindung: Sparkasse Starkenburg
BLZ 509 514 69 Konto-Nr. 305 228 2

Ich gestatte dem Naturheilverein Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V. die Abbuchung des Jahresbeitrages * bis auf Widerruf zu Lasten meines Girokontos bei

Bankinstitut: _____

Konto-Nr.: _____ BLZ: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Der Jahresbeitrag wird jeweils im März abgebucht.

*Bei Eintritt im Laufe des Jahres wird der Mitgliedsbeitrag monatsanteilig berechnet. Sie erhalten nach Aufnahme eine schriftliche Bestätigung mit Vereinssatzung und Mitgliederausweis, außerdem erhalten Sie monatlich die Zeitschrift ***„Naturarzt"*** mit den Verbandsnachrichten.

Layout, Redaktion + Titelfoto: Werner Müller, NHV Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V.