



# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

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

Andrea Sebastiany-Alter (1. Vorsitzende) · Kriemhildstr. 27 · 68519 Viernheim · Tel. 0 62 04 - 7 80 28  
Fax 7 80 28 · E-Mail: info@naturheilverein-viernheim.de · www.naturheilverein-viernheim.de

## Informationen 2006

Januar – Februar – März

# 1

### Trauma-Therapie

“Ein Trauma kann die Hölle sein –  
seine Auflösung ein Geschenk”

Vortrag 18. Januar 2006

Seite 2

### Gelassen – entspannt – gesund

Möglichkeiten der Vitametik

Vortrag am 15. Februar 2006

Seite 3



### Viernheimer Naturheiltage

Sa. 11. + So. 12. März 2006 im Bürgerhaus

### Selbstvergiftung durch den Darm

Mit der F.X. Mayr-Kur die Verdauung und Gesundheit  
optimal regenerieren

Vortrag am 15. März 2006

Seite 4

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



Am Mittwoch, 18. Januar 2006  
20:00 Uhr Kulturscheune

## Trauma-Therapie

„Ein Trauma kann die Hölle sein – seine Auflösung ein Geschenk“

Referentin: Wiebke Schierding, Diplom-Psychologin

Praxis in Weinheim und Mannheim, Tel: 06201/ 39 25 24

Schock, Trennung, Verlust, Verkehrsunfälle, Operationen, Arbeitslosigkeit, Gewalt- und Missbrauchserfahrungen, – Trauma hat viele Gesichter.

Ein einschneidendes Erlebnis oder etwas, das uns zu schnell, zu viel und zu unvorbereitet trifft, aktiviert unsere instinktiven Reaktionen, wie Kampf und Flucht. Sie gehen mit einer hohen Aktivierung des Nervensystems einher. Sind Kampf und Flucht nicht mehr möglich, wechseln alle Säugetiere und auch die Menschen in die angeborene Überlebensstrategie des Totstellreflexes – sie erstarren. Hierbei ist das Nervensystem hoch aktiviert und gleichzeitig ist die Energie wie eingefroren.

Bei der Trauma-Therapie geht es darum, eigene Ressourcen zu entwickeln, die während der ursprünglichen Situation fehlten oder zu schwach waren. Auf **sanfte Weise** ist es möglich, die eingefrorene Energie zu **entladen**. Das Nervensystem erhält so seine gesamte Flexibilität zurück und wir können zu jenen verschütteten **Selbheilungskräften** vordringen, die die tief verankerten Nachwirkungen vom Trauma zu **heilen** vermögen.



Ihr Laden für Tee  
und christliche Kunst

Rathausstraße 41  
68519 Viernheim  
Tel. U. Fax 06204 620 624

Sie suchen einen guten Tee,  
eine ansprechende Glück-  
wunschkarte, Geschenke für  
viele Gelegenheiten und  
einiges mehr?!  
Dann sind Sie bei uns richtig!

**Neu im Sortiment**

Ätherische  
Öle von Primavera

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Edith Kempf      Monika Brößner  
Brigitte Vogl      Michael Haas  
Rathausstr. 41c, Tel. 06204 620 624

## Fasten-Wandern in der Provence

Stille  
Kloster

Einkehr  
Selbsterfahrung

Wir wohnen im Hotel eines fast  
1000 Jahre alten Klosters nahe  
Avignon. Ich zeige Ihnen die  
wunderschöne Landschaft voller  
Kräuter, Kunst und Kultur.

**Gerti Neu, Fastenleiterin dfa**  
T. 06201 / 2 55 97 34, F. 2 55 97 35  
info@fasten-reise.de  
www.fasten-reise.de

## Themenabend

Am Mittwoch, 15. Februar 2006  
20:00 Uhr Kulturscheune

### Gelassen – entspannt – gesund Möglichkeiten der Vitametik

Referentin: Petra Beiler, Heilpraktikerin + Vitametikerin  
69126 Heidelberg, Tel. 06 2 21 / 38 94 38

Vitametik ist zunächst und vor allem eine Entspannungsmethode. Es ist eine sehr sanfte Anwendung, ohne jedes Risiko, unabhängig vom Alter und auch therapiebegleitend einsetzbar.

Wenn die zum Teil chronisch angespannte Muskulatur, z.B. entlang der Wirbelsäule, "los lässt", kann das Nervensystem wieder optimal arbeiten.

Das ist spannend.

Unser Nervensystem ist die höchste Instanz im Körper. Alle Regelkreise sind ihm untergeordnet. Das Nervensystem hat die Aufgabe jeden einzelnen Ablauf zu jedem Zeitpunkt zu unserem Besten zu koordinieren. Gerade in der heutigen Zeit mit all den Belastungen und Anforderungen die der Alltag an uns stellt, ist es eine interessante Möglichkeit zu mehr innerer Ruhe und Vitalität.



Termine

DIE CHINESISCHE KUNST DES LEBENS

## QI GONG TAIJIQUAN

NUTZEN AUCH SIE URALTE WEISHEIT  
FÜR BESTE GESUNDHEIT UND  
EIN LANGES, ERFÜLLTES LEBEN

## TAIJIANG CENTRUM

International • professionell • qualifiziert  
Krankenkassengefördert

Birkenauer Talstr. 11 • 69469 Weinheim  
Tel. 06201 • 18 72 49 • Fax 18 72 47

[www.qi-gong-taiji.de](http://www.qi-gong-taiji.de)  
[info@qi-gong-taiji.de](mailto:info@qi-gong-taiji.de)



Meister XL Jiang



Dr. Med. M.C. Jiang

of Switzerland  
**DÉESE**  
cosmetics



Gesunde Hautpflege für die ganze  
Familie auch bei allergischer Haut

kostenlose fachkundige Beratung  
bei Ihnen zu Hause

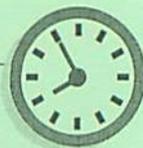
Große Produktvielfalt

Alle Produkte tierversuchsfrei entwickelt

**Andrea Sebastiany-Alter**  
Farbtyp- u. Pflegeproduktfachberaterin  
Kriemhildstr. 27 • Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 7 80 28

## Themenabend

Am Mittwoch, 15. März 2006  
20:00 Uhr Kulturscheune



## Selbstvergiftung durch den Darm

Mit der F.X. Mayr-Kur die Verdauung und Gesundheit optimal regenerieren

Referent: Dr. Michael Zimmermann, Mayr-Arzt und Klinikleiter  
Klinik Zimmermann, Badstr. 46, 79410 Badenweiler, Tel. 0 76 32 / 754-0

Bis sich bei den Menschen chronische Krankheiten entwickeln, vergehen oftmals viele Jahre oder Jahrzehnte. Dadurch wird die Ursache vieler chronischer Erkrankungen oft nicht mehr mit einem trägen und damit kranken Darm in Verbindung gebracht. Die meisten Menschen essen zu viel, zu oft, zu spät, zu fett, zu süß, zu den falschen Tageszeiten und sie kauen nicht gründlich genug. Ärger, Frust, Streit oder Enttäuschungen führen so oft zu unbewusstem, ständigem Essen. Damit begehen sie im Prinzip mit Messer und Gabel Selbstmord auf Raten. Die Regenerationskur nach Dr. F.X. Mayr ist der erste Schritt zur Darmsanierung, Entgiftung des Körpers und Regeneration der Organsysteme. Sie schafft physische, mentale und emotionale Verjüngung und neue Vitalität. Die medizinische Erfahrung zeigt, dass es kaum eine Erkrankung gibt, die durch die Mayr-Therapie nicht günstig beeinflusst werden kann.

COLUMNATURA®

Die erste  
Natur-  
Friseurin  
in Viernheim!

Alle Haarpflegeprodukte  
mit ausschließlich natürlichen  
Inhaltsstoffen (Lebens-  
mittelgütesiegel).

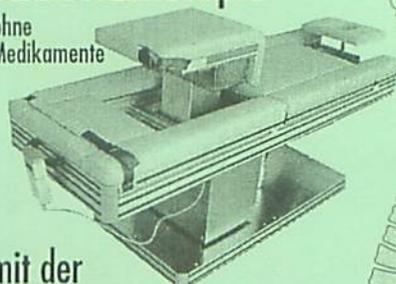
Pflanzen-Haarfarben  
(17 verschiedene  
Farbnuancen)

ökologisch  
besonders  
empfohlen

**HAARGENAU**  
Friseursalon Petra Schlosser  
Theodor-Heuss-Allee 22, Viernheim  
Telefon 0 62 04 / 73 86 67

## Wirbelsäulen- und Schmerztherapie

ohne  
Medikamente



mit der  
**ORTHOSPINE Therapieliege**

bei Bandscheibenbeschwerden, Hals-,  
Brust- oder Lendenwirbelsyndromen,  
Skoliose, rheumatoiden Erkrankungen u.v.m.

Edelgard Hock, Tel.: 0 62 04 / 7 60 53



## Veranstaltungen der VHS rund um das Thema Gesundheit



### Heilfastenwoche

20. – 24.03., 20 Uhr

Vorbereitungsabend: 16.3., 20.00 Uhr

### Homöopathische Hausapotheke

4 Termine: 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 19.30 Uhr

### Ayurveda-Rückenmassage

10.2., 18.00 Uhr

### Wirbelsäulen Qi Gong

16 Termine ab 16.1.

### Tai Ji Quan

16 Termine ab 16.1., 19.45 Uhr

### Autogenes Training (Grundstufe)

9 Termine ab 23.1., 18.30 Uhr

außerdem: Rückentraining, Wandergymnastik, Osteoporose-Sport, Coronar-Sport, Nordic Walking u.v.m.

**VHS, Fachbereich Gesundheit** Horst Stephan, Diane Kaliga

Tel. 0 62 04 / 96 36 70

## Homöopathische Vorlesungsreihe mit Sabine Bartel

Fortsetzung dieser Vorlesungsreihe der besonderen Art. Die Homoöopathie wird unter anderen Gesichtspunkten als bisher bekannt vorgestellt.

**Sa.14.1.2006:** **Lachesis**, die vermeintliche Wisslerin, die sich selbst das Schicksal im Bumerangeffekt austeilte - die "Wissenschaft Menschheit" schadet sich selbst, steht sich mit wirklicher Heilung selbst im Weg, da sie meint zu wissen, aber nicht weise ist.

**Sa.18.2.2006:** Wir sind nicht von dieser Welt! - **Calcium carbonicum** oder die Suche nach einem Zuhause, der Rückzug von dieser sich immer weiter entfremdenden Welt in die eigene Welt, in der auch nicht das Zuhause zu finden ist.

**Sa.29.4.2006:** Ein Osterthema! Aufgeben heißt nicht verlieren, im Gegenteil: Das Leben wird in tragender Leichtigkeit erlebt. Ist das Leben wirklich ein Kampf? - **Nux vomica**, der Lebenskämpfer wird heilen, indem er sich kreuzigen lässt - dann erst wird das wirkliche Leben möglich sein.

Es geht bei jedem Seminartag um ein abgeschlossenes Thema, so dass ein Neueinstieg jederzeit möglich ist. Kursgebühr: € 10.- pro Termin.

Anmeldung bei Frau Bartel (Tel. 06221-480605). Auch Kurzentschlossene sind noch unangemeldet willkommen.

**Ort:** Seminarraum 3 der Volkshochschule im Bürgerhaus Viernheim, Kreuzstraße, jeweils samstags 16 - 18 Uhr

Termine

Termine

## Tagesseminar

Am Samstag, 28. Januar 2006  
10:00 bis 17:00 Uhr in der Kulturscheune

### Augenschule – ganzheitliches Sehtraining –

Kursleiterin: Jutta Maria Martin, Sehtrainerin  
Hohe Straße 59, 74372 Sersheim, Tel: 0 70 42 / 3 44 02

Unsere Lebensform stellt hohe Anforderungen in Beruf und Freizeit an unsere Augen. Durch Bildschirmarbeiten, Reizüberflutung, Zeitdruck verlieren wir häufig das Gespür für Anstrengung und Überforderung und werden erst durch Kopfweh, brennende Augen oder ein Nachlassen der Sehkraft auf sie aufmerksam.

Um dieser Entwicklung vorzubeugen, wurde die Methode des Integrativen Sehtrainings entwickelt.

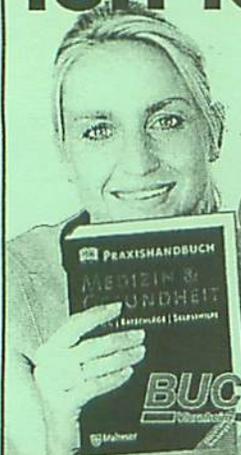
Im Seminar werden Methoden zur Vitalisierung, Regenerierung und Stärkung ihrer Sehfähigkeit und Sehqualität ausführlich vermittelt und geübt. Der Kurs ist für Normalsichtige und Fehlsichtige bestens geeignet.

Die Kursgebühr beträgt 60,-€ (für Mitglieder 55,-€).

**Bitte mitbringen:** Iso-Matte, Socken, Decke, kleines Kissen, evtl. Behälter für Kontaktlinsen.

**Anmeldung** bei Adrea Sebastiany-Alter, Tel. 0 62 04 / 7 80 28 oder direkt bei Jutta Maria Martin Tel. 0 70 42 / 3 44 02

**ich lebe!**



früher ~~49,90~~  
jetzt **24,90** EURO

**BUCH HABEL**  
Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum · 68519 Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 60 68-0 · [www.buchhabel.de](http://www.buchhabel.de)

**Christian**  
DER TREKKING-  
UND OUTDOOR-SPEZIALIST

**OutdoorCenter**



**P** kostenloser Packservice  
direkt von der Tür

Ich freue mich sehr auf Dein Kommen,  
Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 34 · 68519 Viernheim  
Tel. (0 62 04) 6 76 88 · Fax (0 62 04) 6 78 84 · [mail@christian-outdoor.de](mailto:mail@christian-outdoor.de)

## Die Bach-Blüentherapie

Der engl. Arzt Dr. Edward Bach stellte fest, dass sich ein Mensch in 38 verschiedenen negativen Gemütszuständen befinden kann und fand 38 Blüten, die diese negativen Seelenzustände harmonisieren. So kann z.B. aus Stolz, Demut oder Angst, Tapferkeit entstehen. Die Bachblüten helfen sich von negativen Einstellungen zu lösen und die positiven Aspekte in sich zu entwickeln. Wir werden nach und nach alle 38 Blüten vorstellen.



### Agrimony (Odermenning)

- ⊖ Man versucht, quälende Gedanken und innere Unruhe hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit zu verbergen. Man versucht die dunkle Seite des Lebens nicht zur Kenntnis zu nehmen obwohl man innerlich von Ängsten und Befürchtungen gequält wird.
- ⊕ Innere Ehrlichkeit, Konflikt- und Konfrontationsfähigkeit



### Aspen (Espe oder Zitterpappel)

- ⊖ Unerklärliche, vage Ängstlichkeiten, Vorahnungen, Alpträume, geheime Furcht vor irgendeinem drohenden Unheil, Verfolgungsängste, Bestrafungsängste. Bei Kindern: Wollen nicht allein bleiben oder nicht im Dunkeln schlafen
- ⊕ Bewusste Sensibilität, erfassen höherer geistiger Welten



**NICOLE GRÄFF**

Vita Gesundheits-  
und Lebensberatung  
68519 Viernheim  
Jakob-Kaufmann-Weg 20  
Tel. 06204 / 7 91 92

NICOLE GRÄFF

Chakra Energie- und Körperarbeit  
Aromaöl-Entspannungsmassagen  
Individuelle Austestungen (mit Biotensor) z.B. Allergien, Störfelder, Ernährung, Vitalstoffe  
Blütenessenzen und deren Austestung  
Fußreflex-Entspannungstreichungen  
Geführte Traumreisen

Für Ihren Terminkalender  
– bitte vormerken:

2. Viernheimer  
Naturheiltage 

Unter dem Motto  
**Gesundheit erhalten mit  
Naturheilkunde  
bewusst leben – gesund ernähren –  
natürlich heilen**  
Sa., 11. + So. 12. März 2006  
Bürgerhaus Viernheim

*Details siehe Programmheft!*

Der Inhalt der Vorträge liegt im Verantwortungsbereich der einzelnen Referenten und Referentinnen.

## Petersiliensamtuppe

### Zutaten:

- 600 g Petersilienwurzeln
- etwas Butter oder Öl
- ¾ l Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 200 g Blattpetersilie

Wurzeln abschaben, in kleine Stücke schneiden, in einen Topf mit etwas Butter oder Öl geben und andünsten. Mit der Gemüsebrühe löschen und gar kochen. Die Blattpetersilie fein schneiden und mit der Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rührstab fein pürieren (etwas Petersilie zurückbehalten und beim servieren darüberstreuen).

**Tipp:** Die Hälfte der Suppe ohne die Blattpetersilie pürieren, die andere Hälfte mit der Petersilie. Ergibt weiße und grüne Suppe und sieht lustig aus, wenn man sie zusammen in die Teller gießt. Guten Appetit!

Der Naturheilverein kooperiert mit der

**RHEUMA-LIGA B.W.**  
in Karlsbad



15 Tage Kur-Aufenthalt in Abano-Montegrotto / Italien im 3 Sterne Hotel Monaco Terme  
inkl. Vollpension, Thermalbad und Schwitzgrotte

18. März bis 2. April  
22. April bis 7. März  
2. September bis 17. September

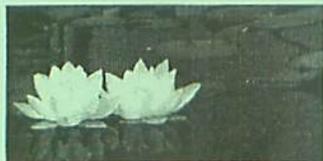
Kurpaket:

- Ärztliche Untersuchung
- 10 x Fangopackungen
- 10 x Ozon-Sprudelbad
- 10 x Reaktionsmassagen
- Gymnastik im Thermalwasser

Ausführliche Info und Preise:  
Hans Arnold, Tel. 0 72 02 - 85 68 oder  
Andrea Sebastiany-Alter,  
Tel. 0 62 04 - 7 80 28

*URSULA OEBELMANN*

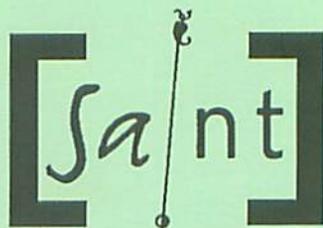
Mediale Lebensberatung &  
Geistiges Heilen  
Yoga, Chakra und Meditation  
Außerkirchliche Trauerfeiern  
und Hochzeiten



Weinheimer Str. 9, 68519 Viernheim,  
Tel/Fax: 0 62 04-18 10  
[www.SyntheseLeben.de](http://www.SyntheseLeben.de)

*Gelassenheit mit Stil und eine  
klare Harmonie der Kontraste*

kennzeichnen die Mode von



Silvia Adler Naturtextilien

Rathausstraße 80  
68519 Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 81 82



# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

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



Andrea Sebastiany-Alter (1. Vorsitzende) · Kriemhildstr. 27 · 68519 Viernheim · Tel. 0 62 04 - 7 80 28  
Fax 7 80 28 · E-Mail: [info@naturheilverein-viernheim.de](mailto:info@naturheilverein-viernheim.de) · [www.naturheilverein-viernheim.de](http://www.naturheilverein-viernheim.de)

## Informationen 2006

April – Mai – Juni

# 2

### Mediales Wahrnehmen

Auch der 7. Sinn macht Sinn,  
sofern wir ihn nutzen

Vortrag 19. April 2006

Seite 2

### Gesunde Kinder

Was bedeutet gesunde Kinderernährung?

Vortrag am 17. Mai 2006

Seite 3

### Mitgliederversammlung

am 31. Mai 2006

Seite 5

### Über den Körper der Seele helfen

Alternative Therapieverfahren kennenlernen

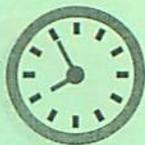
Vortrag am 21. Juni 2006

Seite 4

**Zusätzlich interessante Vorlesungs- und Seminarangebote**

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

## Themenabend



Am Mittwoch, 19. April 2006  
20:00 Uhr Kulturscheune

### Mediales Wahrnehmen

**Auch der 7. Sinn macht Sinn, sofern wir ihn nutzen**

Referentin: Ursula Oebelmann, Mediale Lebensberatung  
Weinheimer Str. 9, 68519 Viernheim, Tel. 06204 / 18 10

Die sechs bekannten körperlichen Sinne: Hören, Sehen, Tasten, Schmecken, Riechen und Fühlen sind uns von Klein auf vertraut. Ein anderer, ebenso natürlicher Sinn, der uns Menschen zur Bewußtseinsentfaltung und Entwicklung dient, ist der sogenannte 7. Sinn. Eine "übersinnliche" oder "mediale" Wahrnehmung eröffnet den Raum der inneren Stimme, der Intuition und den Bereich, den wir auch das Hohe Geistige Selbst nennen. Die Aufmerksamkeit wendet sich nach Innen und bedient sich der sensitiven Antennen, mit denen wir alle eins und kosmisch verbunden sind. Es kommen Erkenntnisse, die den Menschen hinsichtlich seiner alltäglichen Entscheidungsfragen liebevoll unterstützen.

Der Vortrag beinhaltet eine theoretische Einführung, eine Darstellung verschiedener Methoden und eine anschließende Gelegenheit diesen feinstofflichen Energiebereich anhand einer praktischen Übung kennenzulernen.

Termine Termine

unterm Kirchturm



unterm Kirchturm Ihr Laden für Tee  
und christliche Kunst  
Rathausstraße 41  
68519 Viernheim  
Tel. U. Fax 06204 620 624

Sie suchen einen guten Tee,  
eine ansprechende Glück-  
wunschkarte, Geschenke für  
viele Gelegenheiten und  
einiges mehr?!

Dann sind Sie bei uns richtig!

**Neu im Sortiment**

Ätherische  
Öle von Primavera

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Edith Kempf    Monika Bröbner  
Brigitte Vogl    Michael Haas  
Rathausstr. 41c, Tel. 06204 620 624

## DAN Energie

die HEIL-KRAFT der Sonne

- Gezielte Energiearbeit
- Beratungsgespräche
- Aktivierung mit der DAN Energie

Jetzt die DAN Energie  
völlig unverbindlich  
testen!

SCHRITTWEISER



SCHRITTWEISER  
Heike & Marcus Höffer  
dipl. DAN Therapeuten  
Tel.: 06204-7083070

## Themenabend

Am Mittwoch, 17. Mai 2006  
20:00 Uhr Kulturscheune

### Gesunde Ernährung - Gesunde Kinder

Referentin: Tanja Lammer,  
Am Königsacker 32, 68519 Viernheim, Tel. 06204 / 7 86 29

Der Grundstein für das Ernährungsverhalten wird im Kindesalter gelegt. Kinder erlernen Gewohnheiten und kopieren das Verhalten ihrer unmittelbaren Umgebung. Das erworbene Ernährungsmuster behalten sie oft ein Leben lang. Deshalb sollten Kinder schon früh an das Thema "Gesunde Ernährung" herangeführt werden. Dies muss nicht umständlich und langwierig sein. Mit alltagstauglichen Ernährungstipps und Hintergrundwissen ist dies in kurzer Zeit zu verwirklichen.



In Zusammenarbeit mit dem Familienbildungswerk Viernheim:

#### Praktische Umsetzung des Vortrages

- Leckeres Frühstück
- Pausenbrote und Snacks
- Tricks und Tipps für Gemüsemuffel

am Sa. 3. Juni von 10.00 bis 14.00 Uhr, € 8, 50 + Umlage  
in der Küche des Familienbildungswerkes

#### Brotbacktag "Wir backen unser Brot selbst"

Sa. 10. Juni, circa. 14.00 Uhr, Heimatmuseum am Museumsbackofen



Termine

DIE CHINESISCHE KUNST DES LEBENS

## QI GONG TAIJIQUAN

NUTZEN AUCH SIE URALTE WEISHEIT  
FÜR BESTE GESUNDHEIT UND  
EIN LANGES, ERFÜLLTES LEBEN

### TAI JIANG CENTRUM

International • professionell • qualifiziert  
Krankenkassengefördert

Birkenauer Talstr. 11 • 69469 Weinheim  
Tel. 06201 - 18 72 49 • Fax 18 72 47

[www.qi-gong-taiji.de](http://www.qi-gong-taiji.de)  
[info@qi-gong-taiji.de](mailto:info@qi-gong-taiji.de)



Meister XL Jiang



Dr. Med. M.C. Jiang

of Switzerland  
**DEESSE**  
cosmetics



Gesunde Hautpflege für die ganze  
Familie auch bei allergischer Haut

kostenlose fachkundige Beratung  
bei Ihnen zu Hause

Große Produktvielfalt

Alle Produkte tierversuchsfrei entwickelt

**Andrea Sebastiany-Alter**

Farbtyp- u. Pflegeproduktfachberaterin  
Kriemhildstr. 27 · Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 7 80 28

## Themenabend



Am Mittwoch, 21. Juni 2006  
20:00 Uhr Kulturscheune

## Über den Körper der Seele helfen Alternative Therapieverfahren kennenlernen

Referentin: Kerstin Scheffe, Diplom-Psychologin  
Hirschhorner Straße 12, 64646 Heppenheim, Tel. 06252 / 67 48 80

Wenn ein Mensch seine innere Mitte verloren hat, kann er nur durch das Zurückbringen in seine Mitte wieder zu einem Wohlergehen gelangen. Damit jedoch im Leben eines Menschen Veränderung geschehen kann, müssen sowohl das Unterbewusstsein als auch das Bewusstsein angesprochen werden. Unser Bewusstsein möchte die Dinge verstehen und Zusammenhänge erkennen können. Das Unterbewusstsein spricht eine ganz andere Sprache und lässt sich nicht mit dem Willen oder der Vernunft beeinflussen. Es reagiert auf einfache Bilder, Symbole und bestimmte Formulierungen, besonders wenn sie mit Emotionen aufgeladen sind. Dieser Abend vermittelt einen Überblick über Methoden, die sowohl den Körper, als auch das Denken und Fühlen wieder ins Gleichgewicht bringen und dazu beitragen, dass "sich rundherum wohlfühlen" wieder zum Normalzustand wird.

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

## CULUMNATURA®

KONSEQUENT NATÜRLICH

**Die erste  
Naturfriseurin  
in Viernheim!**

Alle Haarpflegeprodukte  
mit ausschließlich natürlichen  
Inhaltsstoffen  
(Lebensmittelgütesiegel).

Pflanzen-Haarfarben  
(17 verschiedene Farbnuancen)

### HAARGENAU

Friseursalon Petra Schlosser  
Theodor-Heuss-Allee 22  
68619 Viernheim  
Telefon 0 62 04 / 73 86 67

ökologisch  
besonders  
empfohlen

## Colon-Hydro-Therapie Darmreinigung & Darmsanierung

auch fastenbegleitend,  
bei Diät und Ernährungsumstellung



Ein gesunder Darm bildet die Grundlage  
für einen gesunden Menschen.

Edelgard Hock, Heilpraktikerin, Viernheim  
Tel.: 0 62 04 / 7 60 53

## Mitgliederversammlung des Naturheilvereins



Unsere diesjährige Mitgliederversammlung  
findet am Mittwoch, den 31. Mai 2006  
um 19:30 Uhr im Bürgerhausrestaurant "Galicia" statt.

Alle Mitglieder und Freunde des Naturheilvereins sind herzlich  
eingeladen.

### Mehr Ruhe und Freude im Alltag

Der Kurs gibt Denkanstöße und Tipps ganz alltäglichen Situationen mit  
mehr Freude und Ruhe zu begegnen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Kurzseminar** am Sa. 29.4.2006, 14.30 - 16.00 Uhr, Kursleiterin: Fr. Höffer  
VHS Bürgerhaus Viernheim, 5,00 €, Anmeldung beim NHV, Tel. 7 80 28

### Kinder, Grenzen, Raum für mich

Es geht nicht nur um Verhaltenstipps in der Erziehung sondern hauptsächlich  
um Eigenverantwortung, also die Arbeit an sich selbst. Bitte Schreibzeug  
mitbringen.

**Kurzseminar** am Sa. 24.6.2006, 14.30 - 16.00 Uhr, Kursleiterin: Fr. Höffer  
VHS Bürgerhaus Viernheim, 5,00 €, Anmeldung beim NHV, Tel. 7 80 28

### Die Reise zu den Tierkreiszeichen - die Reise zu sich selbst

Die Tierkreiszeichen (Sternzeichen) stellen sog. Archetypen dar, die  
symbolisch bestimmte menschliche Qualitäten abbilden. Nach den vier  
Elementen gibt es Feuer-, Erd-, Luft- und Wasserzeichen. Über die  
Sternzeichen lernen wir uns und unsere Mitmenschen besser zu verstehen  
und das erworbene Wissen in den Alltag zu integrieren.

**Kurzseminar** am Sa. 27.5.2006, 10.00 - 13.00 Uhr, Kursleiterin: Fr. Stumpf  
VHS Bürgerhaus Viernheim, 10,00 €, Anmeldung beim NHV, Tel. 7 80 28

### Homöopathische Vorlesungen und Seminar mit Sabine Bartel

Fortsetzung dieser Vorlesungsreihe der besonderen Art. Die Homoöopathie  
wird unter anderen Gesichtspunkten als bisher bekannt vorgestellt.

**Sa. 29.4.2006:** Ist das Leben wirklich ein Kampf? **Nux vomica**, aufgeben  
heißt nicht verlieren - im Gegenteil

**Vorlesung** 16 - 18 Uhr, VHS Bürgerhaus Viernheim, Raum 3, 5,00 €

**Sa. 27.5.2006:** **Aurum**, das Gold, die Sinn- und Zielsetzung im Leben  
und **Natrium muriaticum**, das Mysterium des Menschen

**Seminar** 13 - 19 Uhr, VHS Bürgerhaus Viernheim, Raum 3, 45,00 €

**Mi. 28.6.2006:** **Staphisagria**, die Suche nach Zuneigung

**Vorlesung** 19.30 - 21.30 Uhr in der Kulturscheune Viernheim, 5,00 €

Anmeldung bei Frau Bartel (Tel. 06221-480605).

Vorlesungen & Seminare

## Tagesseminare

### Sanfte Selbsthilfe für den Rücken - die DORN-Therapie

20. Mai, 9 - 18 Uhr, VHS Bürgerhaus Viernheim

Seminarleiter: Franz Josef Neffe

Wir lernen, Zusammenhänge zu erkennen zwischen Wirbeln, Nerven und Organen. Über die Wirbelsäule sind verschiedene Gesundheitsprobleme beeinflussbar. Wir erarbeiten Selbsthilfefübungen und Problemlösungen im Zusammenhang mit richtigem Liegen, Sitzen, Tragen und Bücken.

Die Teilnehmer brauchen: Einfache, flache Schuhe und bequeme Kleidung.  
SeminarKosten: 80,00 €, Anmeldung beim NHV, Tel. 7 80 28

### Die Breuß-Massage und was dahintersteckt

21. Mai, 10 - 17 Uhr, VHS Bürgerhaus Viernheim

Seminarleiter: Franz Josef Neffe

Rudolf Breuß (1899-1990) ist nicht nur durch seine erfolgreiche Gemüsesaftkur gegen Krebs sondern auch durch die Breuß-Massage sehr vielen Menschen bekannt. Die feinabgestimmte Muskellockerung, Wirbelstreckung und Energiearbeit wird sowohl vom Gebenden wie vom Empfangenden als ausgesprochen wohltuend empfunden. Der Rücken wird im Liegen massiert.

Die Teilnehmer brauchen dazu: Badetuch, Decke, Massageöl, bequeme Kleidung.

SeminarKosten: 70,00 €, Anmeldung beim NHV, Tel. 7 80 28

**ich lebe!**

früher ~~49,90~~  
jetzt **24,90** EURO

**PRAXISHANDBUCH  
MEDIZIN IM  
OUTDOOR**  
Krankheitsbilder, Notfallmedizin

**BUCH HABEL**  
Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum · 68519 Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 60 68-0 · [www.buchhabel.de](http://www.buchhabel.de)

**Christian**  
DER TREKKING-  
UND OUTDOOR-SPECIALIST

**OutdoorCenter**

such im Internet  
[www.christian-outdoor.de](http://www.christian-outdoor.de)

**P** kostenlose Parkplätze  
direkt vor der Tür.

Ich freue mich sehr auf Dein Kommen,  
Christian Stakelbeck

Heideberger Str. 34 · 68519 Viernheim  
Tel. (0 62 04) 6 76 98 · Fax (0 62 04) 6 76 84 · [mail@christian-outdoor.de](mailto:mail@christian-outdoor.de)

## Die Bach-Blüentherapie

Bachblüten helfen, sich von negativen Einstellungen zu lösen und die positiven Aspekte in sich zu entwickeln.



### Beech (Rotbuche)

- ⊖ Man reagiert überkritisch und intolerant, kann wenig Mitgefühl und Einfühlungsvermögen aufbringen. Das Maß der Kritikbereitschaft steht meist in keinem Verhältnis zum Anlass.
- ⊕ Tolerante Grundhaltung und geistiger Scharfblick.



### Centaury (Tausendgüldenkraut)

- ⊖ Die Schwäche des eigenen Willens führt dazu, dass man nie "nein" sagen kann und dadurch immer wieder ausgenutzt wird.
- ⊕ Man lernt auch einmal "nein" zu sagen und seine eigenen Bedürfnisse besser zum Ausdruck zu bringen.



### Cerato (Bleiwurz oder Hornkraut)

- ⊖ Man hat zu wenig Vertrauen in die eigene Meinung und zu sich selbst. Ständig fragt man andere um Rat, weil man der eigenen Urteilsfähigkeit misstraut.
- ⊕ Die eigene Intuition erkennen und darauf vertrauen. Sich von seiner inneren Stimme leiten lassen und zu seinen Entscheidungen stehen.

Serie zum Sammeln



NICOLE GRÄFF

NICOLE GRÄFF

Vita Gesundheits-  
und Lebensberatung  
68519 Viernheim  
Jakob-Kaufmann-Weg 20  
Tel. 06204 / 7 91 92

Chakra Energie- und  
Körperarbeit  
Aromaöl-Entspannungs-  
massagen  
Individuelle Austestungen  
(mit Biotensor) z.B. Allergien,  
Störfelder, Ernährung, Vitalstoffe  
Blütenessenzen und deren  
Austestung  
Fußreflex-Entspannungs-  
streichungen  
Geführte Traumreisen

artemara  
Heilpraktikerschule Rhein-Neckar



Professionelle Ausbildungen:

- Heilpraktiker/in
- Psychologische/r Berater/in
- Ernährungsberater/in
- Massage-Praktiker/in
- Klassische Homöopathie
- NLP, Integratives Coaching

Dr. Jaqueline Vernimb  
Goethestrasse 6 · 68161 Mannheim  
fon: 0621 - 12 24 001

info@artemara.de  
www.artemara.de

## Gesund, preiswert und lecker

### Bärlauchrösti

500 g Kartoffel, grob geraspelt  
1 große Zwiebel, gerieben  
50 g frisch geschroteter Roggen  
100 g Bärlauch in Streifen  
Meersalz, schwarzer Pfeffer  
1 Ei

Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren. Bei mittlerer Hitze Röstis in Öl ausbacken.

### Bärlauchquark

250 g Quark  
Milch oder Sahne  
Bärlauchblätter  
1 hartgekochtes Ei  
Kräutersalz, Pfeffer  
Quark mit Milch oder Sahne glatt rühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Bärlauch und kleingehacktes Ei untermischen.

Der Naturheilverein kooperiert mit der

**RHEUMA-LIGA B.W.**  
in Karlsbad



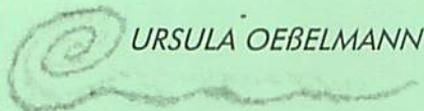
15 Tage Kuraufenthalt in Abano-Montegrotto / Italien im 3 Sterne Hotel Monaco Terme  
inkl. Vollpension, Thermalbad und Schwitzgrotte

18. März bis 2. April 2006  
22. April bis 7. Mai 2006  
2. September bis 17. September 2006

Kurpaket:

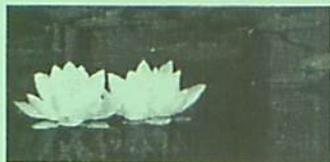
Ärztliche Untersuchung  
10 x Fangopackungen  
10 x Ozon-Sprudelbad  
10 x Reaktionsmassagen  
Gymnastik im Thermalwasser

Ausführliche Info und Preise:  
Hans Arnold, Tel. 0 72 02 - 85 68 oder  
Andrea Sebastiany-Alter,  
Tel. 0 62 04 - 7 80 28



URSULA OEBELMANN

Mediale Lebensberatung &  
Geistiges Heilen  
Yoga, Chakra und Meditation  
Außerkirchliche Trauerfeiern  
und Hochzeiten



Weinheimer Str. 9, 68519 Viernheim,  
Tel/Fax: 0 62 04-18 10  
[www.SyntheseLeben.de](http://www.SyntheseLeben.de)

*Gelassenheit mit Stil und eine  
klare Harmonie der Kontraste*

kennzeichnen die Mode von



Silvia Adler Naturtextilien

Rathausstraße 80  
68519 Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 81 82



# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

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



Andrea Sebastiany-Alter (1. Vorsitzende) · Kriemhildstr. 27 · 68519 Viernheim · Tel. 0 62 04 - 7 80 28  
Fax 7 80 28 · E-Mail: [info@naturheilverein-viernheim.de](mailto:info@naturheilverein-viernheim.de) · [www.naturheilverein-viernheim.de](http://www.naturheilverein-viernheim.de)

## Informationen 2006

Juli – August – September

# 3

### Schmerzen und Lebens- qualität – ein Widerspruch?

Vortrag 19. Juli 2006

Seite 2

### Krank durch Übersäuerung

Vortrag am 16. August 2006

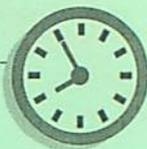
Seite 3

### Stressbewältigung und innere Ausgeglichenheit durch TaiChi und QiGong

am 20. September 2006

Seite 4

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



Am Mittwoch, 19. Juli 2006  
20:00 Uhr Kulturscheune

### Schmerzen und Lebensqualität – ein Widerspruch?

Referentin: Christa Nehls, Individualpsychologische Beraterin  
Im Oberen Berg 83, 67354 Römerberg, Tel. 0 62 32 / 68 75 46

In diesem Vortrag wird ein Überblick über (fast) alle Themen vermittelt, die für Menschen mit Schmerzen im Alltag wichtig sind:

- Kleiner Ausflug in die Anatomie
- Was ist der Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen?
- Schmerzen und meine Mitmenschen
- Wie gehe ich mit meinen Schmerzen um?
- Wie erreiche ich mit meinen Schmerzen mehr Lebensqualität?
- 10 Schritte Programm der internationalen Schmerz-Selbsthilfebewegung
- „Gute und schlechte Heiler“ oder „Wie finde ich meinen Arzt?“

Es werden 10 Schritte vorgestellt, die es Schmerzgeplagten ermöglichen ihr Leben wieder selbst zu gestalten.

Die Referentin ist seit 1997 Schmerzpatientin und seit 2003 individualpsychologische Beraterin (Dipl. ASI) in eigener Praxis.

unterm Kirchturm

**ARTEE**  
unterm Kirchturm

Ihr Laden für Tee  
und christliche Kunst

Rothausstraße 41  
68519 Viernheim  
Tel. U. Fax 06204 620 624

Sie suchen einen guten Tee,  
eine ansprechende Glück-  
wunschkarte, Geschenke für  
viele Gelegenheiten und  
einiges mehr?!

Dann sind Sie bei uns richtig!

**Neu im Sortiment**

Ätherische  
Öle von Primavera

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Edith Kempf  
Brigitte Vogl  
Rathausstr. 41c, Tel. 06204 620 624

Monika Bröbner  
Michael Haas

## DAN Energie

die HEIL-KRAFT der Sonne

- Gezielte Energiearbeit
- Beratungsgespräche
- Aktivierung mit der DAN Energie

Jetzt die DAN Energie  
völlig unverbindlich  
testen!

SCHRITTWEISER



SCHRITTWEISER  
Heike & Marcus Höffer  
dipl. DAN Therapeuten  
Tel.: 06204-7083070

## Themenabend

Am Mittwoch, 16. August 2006  
20:00 Uhr Kulturscheune

### Krank durch Übersäuerung

Referent: Ralf Moll, Dipl. oec. troph.

Birkhaldenstr. 29, 72172 Sulz a.N., Tel. 0 74 54 / 9 27 90

Der Säure-Basen-Haushalt ist ein Regulationsprinzip des Körpers. Er beeinflusst alle Stoffwechselreaktionen. Der Körper ist jahrelang in der Lage, die zu starke Säurebelastung durch seine Ausgleichs- und Puffermechanismen auszugleichen.

Die ersten Anzeichen einer Übersäuerung sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Darmprobleme etc.. Falls die ersten Warnsignale nicht ernst genommen werden, können je nach Disposition chronische Erkrankungen wie Rheuma, Gicht, Allergien, Krebs etc. entstehen.

Ursachen der Übersäuerung sind unter anderem eine säurebildende Ernährung, Umweltbelastungen, chemische Medikamente und Stress-situationen. An diesem Themenabend wird ausführlich der gesamte Säure-Basen-Haushalt erläutert, sowie ein Entsäuerungskonzept vermittelt. Hierzu zählen unter anderem eine basische Ernährung, das Typenfasten, die Darmentgiftung und weitere naturheilkundliche Entsäuerungsstrategien.

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



Termine Termine

DIE CHINESISCHE KUNST DES LEBENS

QI GONG  
TAIJIQUAN

NUTZEN AUCH SIE URALTE WEISHEIT  
FÜR BESTE GESUNDHEIT UND  
EIN LANGES, ERFÜLLTES LEBEN

TAIJIANG CENTRUM



Meister XL Jiang

International • professionell • qualifiziert  
Krankenkassengefördert

Birkenauer Talstr. 11 • 69469 Weinheim  
Tel. 06201 - 18 72 49 • Fax 18 72 47

[www.qi-gong-taiji.de](http://www.qi-gong-taiji.de)  
[info@qi-gong-taiji.de](mailto:info@qi-gong-taiji.de)



Dr. Med. M.C. Jiang

of Switzerland  
**DÉESE**  
cosmetics



Gesunde Hautpflege für die ganze  
Familie auch bei allergischer Haut

kostenlose fachkundige Beratung  
bei Ihnen zu Hause

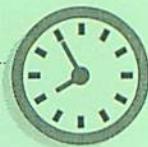
Große Produktvielfalt

Alle Produkte tierversuchsfrei entwickelt

**Andrea Sebastiany-Alter**

Farbtyp- u. Pflegeproduktfachberaterin  
Kriemhildstr. 27 · Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 7 80 28

## Themenabend



Am Mittwoch, 20. September 2006  
20:00 Uhr Kulturscheune

### Stressbewältigung und innere Ausgeglichenheit durch TaiChi und Qi Gong

Referent: Bernd Mathieu, TaiChi-Lehrer und Ausbilder  
Dieselstraße 7, 66123 Saarbrücken, Tel. 06 81 / 3 23 53  
www.tai-chi-tee.de

**TaiChi** ist im wortwörtlichen Sinn „eine schöne Kunst“. Die gesundheitlichen Wirkungen des Tai Chi sind vielfältig. Die Bewegungen des Tai Chi sind so fließend und harmonisch, dass sie an einen Tanz erinnern. Die langsam ausgeführten Bewegungen rufen bei vielen Menschen schon beim Betrachten inneren Frieden und Gefühle der Harmonie und Zeitlosigkeit wach.

**QiGong** heißt sinngemäß übersetzt „stetes Bemühen um mehr Energie“. QiGong bildet einen Grundpfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin. Eine Vielzahl der Übungen bewirken eine sanfte Dehnung und Lockerung der Sehnen, eine Stärkung der Gelenke, das Auflösen von Blockaden im Schulter-/Nackbereich sowie eine Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls.

An diesem Themenabend wird Herr Mathieu TaiChi und QiGong in Theorie und Praxis vorstellen.

## CULUMNATURA®

KONSEQUENT NATÜRLICH

**Die erste  
Naturfriseurin  
in Viernheim!**

Alle Haarpflegeprodukte  
mit ausschließlich natürlichen  
Inhaltsstoffen  
(Lebensmittelgütesiegel).

Pflanzen-Haarfarben  
(17 verschiedene Farbnuancen)

### HAARGENAU

Friseursalon Petra Schlosser  
Theodor-Heuss-Allee 22  
68619 Viernheim  
Telefon 0 62 04 / 73 86 67

ökologisch  
besonders  
empfohlen

## Colon-Hydro-Therapie

### Darmreinigung & Darmsanierung

auch fastenbegleitend,  
bei Diät und Ernährungsumstellung



Ein gesunder Darm bildet die Grundlage  
für einen gesunden Menschen.

Edelgard Hock, Heilpraktikerin, Viernheim  
Tel.: 0 62 04 / 7 60 53

### Die F.X. Mayr-Kur in Viernheim?

"Die Gifte im Darm sind es, die den Menschen krank, vorzeitig alt und hässlich machen."

(F.X.Mayr, österreichischer Naturarzt)

Im Mittelpunkt der F.X.Mayr-Kur steht der Darm, das größte Organ unseres Körpers. Dabei handelt es sich nicht mehr um die klassische Milch-Semmel-Diät, sondern um die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Methode durch hochwertige Nahrung und spezielle Therapien den Schlüssel zu neuer Kraft, Gesundheit und Lebensfreude zu finden. Die Therapie zur Gesundung der Verdauungsorgane steht dabei auf drei Säulen: **Schonung, Säuberung und Schulung des Darms bei gleichzeitiger Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung.**

#### Was kann man von einer Mayr-Kur erwarten?

Steigerung der spezifischen Darmtätigkeit, verbesserte Durchblutung sämtlicher Organe im Bauchraum, fortschreitende Erholung der Verdauungsdrüsen, Reinigung des Blutes und erhöhte Lungenkapazität, Verjüngungseffekt durch Hautstraffung, Reduzierung des Leibesumfanges.

Erstmalig in Viernheim können wir eine F.X.Mayr-Kur anbieten unter der Leitung von Dr. Jorge Rodriguez. Dr. Rodriguez, in der Schweiz geboren und in Brasilien aufgewachsen, hat sich in Österreich zum Mayr-Arzt ausbilden lassen und ist zur Zeit auf Teneriffa in einer Mayr-Klinik tätig.

Da sich nicht jeder einen Kuraufenthalt in einer Mayr-Klinik leisten kann, ist Dr. Rodriguez bereit, hier in Viernheim eine Kur anzubieten die jeder bequem von zu Hause aus mitmachen kann. Geplant sind 2 Wochen in denen jeder Teilnehmer intensiv angeleitet und begleitet wird.

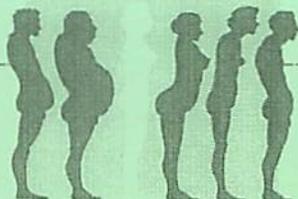
Wer prinzipiell Interesse an dieser sehr effektiven Kur hat kann sich unverbindlich bei Frau Sebastiany-Alter (Tel. 7 80 28) oder Frau Hock (Tel. 7 60 53) melden.

#### SELBSTTEST:

##### Welche der geschilderten Leiden oder Störungen haben Sie persönlich?

- Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl, Mundgeruch
- Reizdarmbeschwerden, Reizmagen, Verstopfung
- Übergewicht, Fettleber, Entzündung von Magen und Bauchspeicheldrüse
- Chronische Kopfschmerzen und Migräne
- Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Gelenkverschleiß (Arthrose),
- Deutliche Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Beschwerden durch Ernährungsfehler und Bewegungsmangel
- Vorzeitige Altersbeschwerden verschiedener Art (Haut, Aussehen, Muskelkraft etc.)
- Abnahme der geistigen Fitness, d.h. von Gedächtnis, Merkfähigkeit, Konzentration
- Stressfolgen: Störungen von Schlaf und Sexualität, innere Unruhe und Reizbarkeit
- Depressive Verstimmung, Ängste, soziale Konflikte, Selbstwertprobleme
- Psychosomatische Krankheiten, psychische Erschöpfung und Lebensinnkrisen

Wenn Sie vier oder mehr Punkte angekreuzt haben, ist für Sie eine Mayr-Kur sehr empfehlenswert



Termine

Termine

## Natürlich gepflegt und schön

**Brennnessel bringt Volumen ins Haar:** Durch Brennnesselspülungen lässt sich die Haarstruktur verbessern.

**Herstellung der Spülung:** Drei Hände voll frische Brennnesseln oder eine Handvoll getrocknetes Kraut mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Abseihen und über das zurückgebliebene Kraut nochmals einen halben Liter kaltes Wasser gießen.

So stimmt gleich die Spültemperatur.

Anwendung: Den Brennnesselaufguss als letzte Spülung nach dem Haarewaschen nehmen und nicht mehr auswaschen. Möglichst eine Kopfmassage anschließen. Verantwortlich für das Haarvolumen ist die Kieselsäure der Pflanze.



### Vitaminpeeling gegen müde Haut

Bierhefe mit etwas Wasser vermischen, bis eine breiige Masse entsteht. Diese wird jetzt auf das Gesicht aufgetragen und sanft eingerubbelt. Dieses Peeling ist ideal für schlecht durchblutete, großporige Haut und verleiht selbst einem grauen Teint rosige Frische.

Hefe strotzt nämlich nur so vor Vitaminen der B-Gruppe, die die Blutzirkulation anregen. Zum Schluss das Peeling abrubbeln, mit lauwarmem Wasser nachreinigen und die gewohnte Tagescreme auftragen.

**ich lebe!**

früher ~~43,90~~  
jetzt **24,90** EURO

**BUCH HABEL**  
Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum · 68519 Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 60 68-0 · [www.buchhabel.de](http://www.buchhabel.de)

**Christian**  
DER TREKKING-  
UND OUTDOOR-SPEZIALIST

**OutdoorCenter**

such im Internet  
[www.christian-outdoor.de](http://www.christian-outdoor.de)

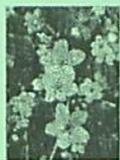
**P** kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

Ich freue mich sehr auf Dein Kommen,  
Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 34 · 68519 Viernheim  
Tel. (0 62 04) 6 75 88 · Fax (0 62 04) 6 75 84 · [mail@christian-outdoor.de](mailto:mail@christian-outdoor.de)

## Die Bach-Blüentherapie

Bachblüten helfen, sich von negativen Einstellungen zu lösen und die positiven Aspekte in sich zu entwickeln.



### Cherry Plum (Kirschpflaume)

- ⊖ Es fällt schwer, innerlich "loszulassen", man hat Angst vor seelischen Kurzschlusshandlungen. Innere Verspannung und Verkrampfung, aber auch unkontrollierte Wutausbrüche.
- ⊕ Mut, Kraft, Spontanität, innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit in angespannten Situationen



### Chestnut Bud (Knospe der Rosskastanie)

- ⊖ Man gerät immer wieder in die gleichen Schwierigkeiten, weil man seine Erfahrungen nicht wirklich verarbeitet und nicht genug daraus lernt.
- ⊕ Man lernt, die täglichen Erfahrungen bewusster zu verarbeiten und konstruktiver umzusetzen.



### Chicory (Wegwarte)

- ⊖ Besitzergreifende Persönlichkeitshaltung, mit der man sich überall einmischt und glaubt die Dinge nach den eigenen Vorstellungen organisieren oder lenken zu müssen.
- ⊕ Spontanere Gefühlszuwendung zu Anderen, ohne ihnen dabei die eigenen Forderungen aufzudrängen.

Serie zum Sammeln



NICOLE GRÄFF

NICOLE GRÄFF

Vita Gesundheits-  
und Lebensberatung  
68519 Viernheim  
Jakob-Kaufmann-Weg 20  
Tel. 06204 / 7 91 92

Chakra Energie- und  
Körperarbeit  
Aromaöl-Entspannungs-  
massagen  
Individuelle Austestungen  
(mit Biotensor) z.B. Allergien,  
Störfelder, Ernährung, Vitalstoffe  
Blütenessenzen und deren  
Austestung  
Fußreflex-Entspannungs-  
streichungen  
Geführte Traumreisen

artemara  
Heilpraktikerschule Rhein-Neckar



Professionelle Ausbildungen:

- Heilpraktiker/in
- Psychologische/r Berater/in
- Ernährungsberater/in
- Massage-Praktiker/in
- Klassische Homöopathie
- NLP, Integratives Coaching

Dr. Jaqueline Vernimb  
Goethestrasse 6 · 68161 Mannheim  
fon: 0621 - 12 24 001

info@artemara.de  
www.artemara.de

**Ein feiner Salat für Rohkostfreunde:**



**Kohlrabisalat**

- 2 Kohlrabi
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 5 Esslöffel Sahne
- ½ Teelöffel Meerrettich
- Selleriesalz
- feingehackter Schnittlauch

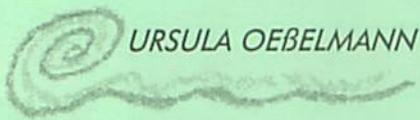
Kohlrabi schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine feine Soße rühren und die Kohlrabi damit übergießen. Guten Appetit!

**TIPP: Johanniskrautöl selbst herstellen**



Geben sie 250 g frische Johanniskrautblüten in eine Glasflasche und gießen sie einen Liter Olivenöl dazu. Die Flasche fest verschließen und sechs Wochen an einem sonnigen Platz stehen lassen. Durch den Wirkstoff Hypericin bekommt das Öl eine blutrote Farbe. Deshalb wird es auch als Rotöl bezeichnet und die Pflanze als Blut- oder Färberkraut.

Es ist ein wirkungsvolles Heilmittel bei sämtlichen Hautverletzungen, bei Verrenkungen, Prellungen und Hämorrhoiden. Auch als Haut- und Massageöl ist es bestens geeignet. Achtung! Bei Lichtempfindlichkeit sollten keine Johanniskrautzubereitungen angewendet werden.



**URSULA OEBELMANN**

Mediale Lebensberatung &  
Geistiges Heilen  
Yoga, Chakra und Meditation  
Außerkirchliche Trauerfeiern  
und Hochzeiten



Weinheimer Str. 9, 68519 Viernheim,  
Tel/Fax: 0 62 04-18 10  
[www.SyntheseLeben.de](http://www.SyntheseLeben.de)

*Gelassenheit mit Stil und eine klare Harmonie der Kontraste*

kennzeichnen die Mode von



Silvia Adler Naturtextilien

Rathausstraße 80  
68519 Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 81 82



# Naturheilverein

Viernheim und Umgebung e.V.

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



Andrea Sebastiany-Alter (1. Vorsitzende) · Kriemhildstr. 27 · 68519 Viernheim · Tel. 0 62 04 - 7 80 28  
Fax 7 80 28 · E-Mail: [info@naturheilverein-viernheim.de](mailto:info@naturheilverein-viernheim.de) · [www.naturheilverein-viernheim.de](http://www.naturheilverein-viernheim.de)

## Informationen 2006

Oktober – November – Dezember

# 4

### Antlitzdiagnose – mit Schüßlersalzen Krankheiten vorbeugen

Vortrag 18. Oktober 2006

Seite 2

### Das Kreuz mit dem Kreuz Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuss

Vortrag am 15. November 2006

Seite 3

### Jahresabschlussfeier

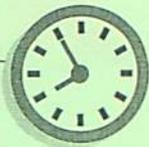
am 7. Dezember 2006

Seite 4

### Unser Seminarangebot

Seite 5 + 6

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



Am Mittwoch, 18. Oktober 2006  
20:00 Uhr Kulturscheune

## Antlitzdiagnose – mit Schüßlersalzen Krankheiten vorbeugen

Referentin: Inge Hahn, Heilpraktikerin,  
Neckarauer Waldweg 36, 68199 Mannheim, Tel.: 0621 / 84 30 559

Durch die Forschungen von Dr. Schüßler kennen wir 12 Mineralstoffverbindungen, die für den ungestörten Betrieb der Zellen unseres Körpers wichtig sind. Fehlen der Zelle einer oder mehrere dieser Mineralstoffe und werden die Mängel nicht beseitigt, so entstehen zuerst Störungen und nach und nach entwickeln sich Krankheiten.

Den Mangel jedes einzelnen Salzes können wir im Gesicht an bestimmten Zeichen erkennen. So bekommen große Poren, Krähenfüße, Tränensäcke etc. eine ganz neue Bedeutung, denn diese Zeichen verschwinden, wenn das fehlende Mineralsalz zugeführt wird.

Durch die Beseitigung dieser Mineralstoffmängel werden Sie jedoch nicht nur schöner, sondern Sie beugen auch Krankheiten vor, weil die Unterstützung der Zellen bereits vor dem Ausbruch der Erkrankung erfolgt. Frau Hahn wird die 12 Mineralstoffverbindungen anhand vieler Praxisbeispiele ausführlich erläutern.

unterm Kirchturm

**ARTEE**  
unterm Kirchturm

Ihr Laden für Tee  
und christliche Kunst

Rothausstraße 41  
68519 Viernheim  
Tel. U. Fax 06204 620 624

Sie suchen einen guten Tee,  
eine ansprechende Glück-  
wunschkarte, Geschenke für  
viele Gelegenheiten und  
einiges mehr?!

Dann sind Sie bei uns richtig!

**Neu im Sortiment**

Ätherische  
Öle von Primavera

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Edith Kempf      Monika Brößner  
Brigitte Vogl     Michael Haas  
Rathausstr. 41c,   Tel. 06204 620 624

## DAN Energie

die HEIL-KRAFT der Sonne

- Gezielte Energiearbeit
- Beratungsgespräche
- Aktivierung mit der DAN Energie

Jetzt die DAN Energie  
völlig unverbindlich  
testen!

SCHRITTWEISER



SCHRITTWEISER  
Heike & Marcus Höffer  
dipl. DAN Therapeuten  
Tel.: 06204-7083070

## Themenabend

Am Mittwoch, 15. November 2006

20:00 Uhr Kulturscheune

### Das Kreuz mit dem Kreuz – Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuss

Referentin: Edelgard Hock, Heilpraktikerin

Maria-Mandel-Str. 16, 68519 Viernheim, Tel. 0 62 04 / 7 60 53

Das moderne Leben führt zu Bewegungsmangel, Fehlbelastungen und letztlich zu Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens. Dies ist Ursache vieler Rückenprobleme. Die Dorntherapie, von dem Allgäuer Landwirt Dieter Dorn entwickelt und inzwischen fast weltweit verbreitet, ist eine sanfte Therapie um Wirbelfehlstellungen, Beinlängendifferenzen und Beckenschiefstände positiv zu beeinflussen.

Frau Hock erklärt Zusammenhänge zwischen Wirbeln, Nerven und Organen und zeigt Selbsthilfebungen für zu Hause.

Die Breussmassage ist eine wunderbare Ergänzung zur Dorn-Therapie und bewirkt eine feinabgestimmte Muskellockerung und Wirbelstreckung und wird als ausgesprochen wohltuend empfunden.

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



Termine

DIE CHINESISCHE KUNST DES LEBENS

## QI GONG TAIJIQUAN

NUTZEN AUCH SIE URALTE WEISHEIT  
FÜR BESTE GESUNDHEIT UND  
EIN LANGES, ERFÜLLTES LEBEN

TAIJIANG CENTRUM

International • professionell • qualifiziert  
Krankenkassengefördert

Birkenauer Talstr. 11 • 69469 Weinheim  
Tel. 06201 - 18 72 49 • Fax 18 72 47

[www.qi-gong-taiji.de](http://www.qi-gong-taiji.de)  
[info@qi-gong-taiji.de](mailto:info@qi-gong-taiji.de)



Meister XL Jiang



Dr. Med. M.C. Jiang

of Switzerland  
**DÉESE**  
cosmetics



Gesunde Hautpflege für die ganze  
Familie auch bei allergischer Haut

kostenlose fachkundige Beratung  
bei Ihnen zu Hause

Große Produktvielfalt

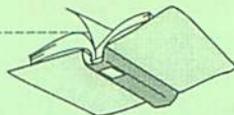
Alle Produkte tierversuchsfrei entwickelt

**Andrea Sebastiany-Alter**

Farbtyp- u. Pflegeproduktfachberaterin  
Kriemhildstr. 27 · Viernheim

Tel. 0 62 04 / 7 80 28

## Für Sie gelesen



**“Die Sucht gebraucht zu werden”**

**Autorin: Melody Beattie**

ISBN 3-453-08520-5, Heyne Verlag

Sind Sie Expertin darin, sich um alles zu kümmern, zweifeln jedoch ihre Fähigkeit an, sich um sich selbst zu kümmern? Sind Sie verstrickt in die Probleme anderer Menschen und vernachlässigen Sie sich deshalb selbst? Nehmen Sie die Schwierigkeiten anderer wichtiger als Ihre eigenen?

Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie! Ob derjenige, von dem sie sich beeinflussen lassen, Alkoholiker, Spieler, essüchtig, magersüchtig, arbeitssüchtig, sexsüchtig, kriminell, rebellischer Teenager, neurotische Eltern oder eine Kombination von allem ist – das Buch zeigt Wege um aus einer sogenannten Co-Abhängigkeit heraus zu einem selbstbestimmten Leben zu kommen. Die eigenen Lebenserfahrungen der Autorin machen ihre Ratschläge glaubhaft und wirksam.

Es ist nicht leicht, Glück in sich selbst zu finden,  
aber unmöglich, es anderswo zu finden.

*Agnes Repplier*

## CULUMNATURA®

KONSEQUENT NATÜRLICH

**Die erste  
Naturfriseurin  
in Viernheim!**

Alle Haarpflegeprodukte  
mit ausschließlich natürlichen  
Inhaltsstoffen  
(Lebensmittelgütesiegel).

Pflanzen-Haarfarben  
(17 verschiedene Farbnuancen)

**HAARGENAU**

Friseursalon Petra Schlosser  
Theodor-Heuss-Allee 22  
68619 Viernheim  
Telefon 0 62 04 / 73 86 67

ökologisch  
besonders  
empfohlen

## Colon-Hydro-Therapie

### Darmreinigung & Darmsanierung

auch fastenbegleitend,  
bei Diät und Ernährungsumstellung



Ein gesunder Darm bildet die Grundlage  
für einen gesunden Menschen.

Edelgard Hock, Heilpraktikerin, Viernheim

**Tel.: 0 62 04 / 7 60 53**

## Seminar

Am Samstag, 7. Oktober 2006  
14.00 Uhr – 18.00 Uhr, Bürgerhaus



„Klopfen Sie sich frei“

### EFT - Emotional Freedom Technique

Eine Selbsthilfemethode zur Lösung von Blockaden und Beschwerden aller Art

Seminarleiterin: Edelgard Hock, Heilpraktikerin,  
Maria-Mandel-Str. 16, 68519 Viernheim, Tel.: 06204 / 7 60 53

EFT- Emotional Freedom Techniques ist eine sehr einfache und schnell wirkende Selbsthilfe-Methode mit der minutenschnell körperliche und seelische Störungen behoben werden können. EFT gründet auf der Annahme, dass negative Emotionen eine Störung im Energiesystem des Körpers hervorrufen. Durch Klopfen bestimmter Punkte im Meridiansystem der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Energiefluss wieder hergestellt. Körperliche Schmerzen oder negative Emotionen lassen spontan nach und innere Spannungen lösen sich merklich.

Im Kurs werden die Lösungssätze für jeden Teilnehmer ausgearbeitet sowie Sabotageprogramme und energetische Fehlschaltungen aufgehoben.

EFT ist ein Riesenschritt in der Psychotherapie, da es uns diese Methode ermöglicht in das bislang versperre Gebiet der tief verborgenen Konditionierungen vorzudringen.

Die Teilnehmer erhalten ein ausführliches Skript und sind nach dem Kurs selbständig in der Lage diese Methode anzuwenden.

Seminarkosten: 32,00 €,

Anmeldung beim NHV, Tel. 7 80 28 oder direkt bei Frau Hock, Tel. 7 60 53

Seminar

Seminar

Herzliche Einladung zu den  
Vorstandssitzungen  
des Naturheilvereins



Unsere Vorstandssitzungen sind öffentlich und finden jeden dritten Dienstag im Monat vormittags ab 8.30 Uhr im Cafe Pfützler in der Weinheimer Str. statt.

Schauen sie vorbei,  
alle Interessierten sind herzlich  
eingeladen.

### Gesundheitstipp:

Becken- und Blasen-  
muskeln täglich stärken!

Auf den Rücken legen, die Beine schulterbreit anstellen, dann langsam das Becken so hoch wie möglich anheben und halten. Wichtig: Während des Liegens einatmen, beim Anheben und Halten langsam ausatmen.

Läßt sich gut morgens und abends im Bett ausführen.

## Tagesseminar

Am Samstag, 21. Oktober 2006  
10:00 Uhr – 17.00 Uhr, Bürgerhaus



### Antlitzdiagnose – das Erkennen von Mineralstoffmangel im Gesicht

Seminarleiterin: Inge Hahn, Heilpraktikerin,  
Neckarauer Waldweg 36, 68199 Mannheim, Tel.: 0621 / 84 30 559

Den Mangel jedes einzelnen Mineralsalzes können wir im Gesicht an bestimmten Zeichen erkennen. So bekommen große Poren, Krähenfüße, Tränensäcke etc. eine ganz neue Bedeutung, denn diese Zeichen verschwinden, wenn das fehlende Mineralsalz zugeführt wird.

Durch die Beseitigung dieser Mineralstoffmängel werden Sie jedoch nicht nur schöner, sondern Sie beugen auch Krankheiten vor, weil die Unterstützung der Zellen bereits vor dem Ausbruch der Erkrankung erfolgt.

Im Seminar wird ausführlich auf die Merkmale der 12 Schüßlersalze eingegangen. So können Sie selbst erkennen, ob Zellsalze fehlen und welche Salze für Sie besonders wichtig sind. Es werden die Zeichen in den Gesichtern der Teilnehmer gedeutet und Einnahmeempfehlungen gegeben.

SeminarKosten: 48,00 €, Anmeldung beim NHV, Tel. 7 80 28

**ich lebe!**

früher ~~49,90~~  
jetzt **24,90** EURO

**BUCH HABEL**  
Wiederbuch  
Bücher und mehr

Rhein-Neckar-Zentrum · 68519 Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 60 68-0 · [www.buchhabel.de](http://www.buchhabel.de)

**Christian**  
DER TREKKING-  
UND OUTDOOR-SPEZIALIST

**OutdoorCenter**

such im Internet  
[www.christian-outdoor.de](http://www.christian-outdoor.de)

**P** Kostenlose Probestiege  
gratis vor der Tür.

Ich freue mich sehr auf Dein Kommen,  
Christian Stakelbeck

Heidelberger Str. 34 · 68519 Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 6 76 88 · Fax 0 62 04 / 6 76 84 · [mail@christian-outdoor.de](mailto:mail@christian-outdoor.de)

## Die Bach-Blüentherapie

Bachblüten helfen, sich von negativen Einstellungen zu lösen und die positiven Aspekte in sich zu entwickeln.



### Clematis (Weisse Waldrebe)

- ⊖ Man ist mit den Gedanken meist ganz woanders und zeigt wenig Aufmerksamkeit und Anteilnahme für das, was um einen herum vorgeht. Konzentrationsschwäche.
- ⊕ Man wird realitäts- und gegenwartsbewusster und kann seine kreativen Anlagen praktisch umsetzen.



### Crap Apple (Holzapfel)

- ⊖ Man fühlt sich innerlich oder äusserlich beschmutzt, unrein oder infiziert. Überstarkes Reinheits- oder Ordnungsideal
- ⊕ Entwicklung einer positiven Grundeinstellung zur eigenen Körperlichkeit und Sinn für übergeordnete Zusammenhänge.



### Elm (Ulme)

- ⊖ Man hat das Gefühl, seiner Aufgabe oder Verantwortung nicht mehr gewachsen zu sein.
- ⊕ Man lernt Verantwortlichkeiten und eigene Bedürfnisse realistischer wahrzunehmen und sieht die Probleme wieder in ihren richtigen Proportionen.

Serie zum Sammeln



**NICOLE GRÄFF**

Vita Gesundheits-  
und Lebensberatung  
68519 Viernheim  
Jakob-Kaufmann-Weg 20  
Tel. 06204 / 7 91 92

NICOLE GRÄFF

Chakra Energie- und  
Körperarbeit  
Aromaöl-Entspannungs-  
massagen  
Individuelle Austestungen  
(mit Biotensor) z.B. Allergien,  
Störfelder, Ernährung, Vitalstoffe  
Blütenessenzen und deren  
Austestung  
Fußreflex-Entspannungs-  
streichungen  
Geführte Traumreisen

**artemara**

Heilpraktikerschule Rhein-Neckar



Professionelle Ausbildungen:

- Heilpraktiker/in
- Psychologische/r Berater/in
- Ernährungsberater/in
- Massage-Praktiker/in
- Klassische Homöopathie
- NLP, Integratives Coaching

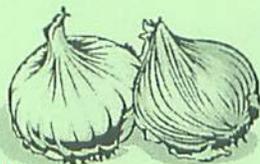
Dr. Jaqueline Vernimb  
Goethestrasse 6 · 68161 Mannheim  
fon: 0621 - 12 24 001

info@artemara.de  
www.artemara.de

**Lecker und gesund:**

### Gebackene Zwiebeln

600 g Zwiebeln  
 40 g Butter  
 1 Essl. Honig  
 1/8 l Weißwein  
 4 Essl. süße Sahne  
 Salz und Kräuter



Die Zwiebel schälen und in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Butter zerlassen, den Honig darin auflösen und die Zwiebelscheiben dazugeben. Kurz anbraten, den Wein zugießen und zugedeckt 20 - 30 min. schmoren lassen. Salzen, mit der Sahne binden und mit den Kräutern abschmecken.

Dieses Gericht schmeckt nicht nur gut, sondern es werden ihm auch heilende Kräfte nachgesagt!!

## Jahresabschlussfeier des Naturheilvereins mit Traditionellem Weihnachtsessen

am 7. Dezember um 19 Uhr  
 im Restaurant "Delphi"  
 in der Kirschenstraße

Anmeldung bei  
 Fr. Sebastiany-Alter,  
 Tel. 7 80 28

bis spät. 1. Dezember

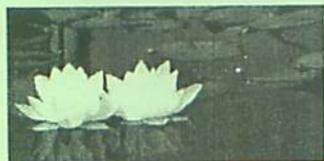


Alle Mitglieder und  
 Freunde des Naturheilvereins  
 sind herzlich eingeladen.



*URSULA OEBELMANN*

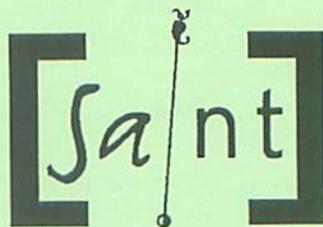
Mediale Lebensberatung &  
 Geistiges Heilen  
 Yoga, Chakra und Meditation  
 Außerkirchliche Trauerfeiern  
 und Hochzeiten



Weinheimer Str. 9, 68519 Viernheim,  
 Tel/Fax: 0 62 04-18 10  
[www.SyntheseLeben.de](http://www.SyntheseLeben.de)

*Gelassenheit mit Stil und eine  
 klare Harmonie der Kontraste*

kennzeichnen die Mode von



Silvia Adler Naturtextilien

Rathausstraße 80  
 68519 Viernheim  
 Tel. 0 62 04 / 81 82