

# Der Natur und dem Leben vertrauen!

Der Naturheilverein Taunus wurde 2014 gegründet. Er versteht sich als gemeinnütziges **Forum für Naturheilkunde** und gibt **Impulse zur ganzheitlichen Prävention** für Körper, Geist und Seele. Dabei sollen **Lebensfreude**, Geschmacks- und Naturerlebnisse, Humor und andere positive Aspekte im Mittelpunkt stehen. Wir wollen uns gegenseitig und durch qualifizierte externe Beratung weiterbilden und uns für die Naturheilkunde in ihren vielen Facetten (Ernährung, Bewegung, Entspannung, Lebensbalance, Wasser, Kräuter) engagieren.

Bei seiner ersten „Großveranstaltung“ konnte sich der NHV Taunus bereits bewähren: Er nahm am 12. Oktober 2014 mit einem vollen Tagesprogramm am bundesweiten „**Tag der Naturheilkunde**“ teil. Die Resonanz war großartig (auch in der Presse). Seither hat der NHV Taunus mehrere gut besuchte Vorträge angeboten, u. a. zu Resilienz (psychischer Widerstandskraft), Chronobiologie (natürliche Rhythmen), Schüßler-Salzen und Elektrosmog.

Unterstützt wird der NHV Taunus wie mehr als 50 weitere Naturheilvereine bundesweit vom traditionsreichen Dachverband **Deutscher Naturheilbund eV** ([www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)), der 2014 sein 125-jähriges Jubiläum feierte.

## Lernen Sie uns kennen:

- z. B. an einem unserer monatlichen NHV-Treffs im Kunsthaus K22 (Altenhöfer Weg 22, Oberursel), kostenlos und offen für alle.
- Oder kommen Sie zu unseren Vortragsveranstaltungen. Weitere Informationen unter [www.nhv-taunus.de](http://www.nhv-taunus.de)

## Werden Sie Mitglied ...

- und erhalten Sie monatlich die Zeitschrift Naturarzt mit Vereinsbeilage,
- beteiligen Sie sich an unserem Erfahrungsaustausch,
- gestalten Sie bei Interesse unsere Vereinsaktivitäten mit,
- kommen Sie zu vergünstigtem Eintritt in die Veranstaltungen des NHV Taunus.

## Naturheilverein Taunus e.V.

Geschäftsstelle: Mainstr. 7a, 61440 Oberursel,  
Tel. (06171) 20 60 708, [info@nhv-taunus.de](mailto:info@nhv-taunus.de), [www.nhv-taunus.de](http://www.nhv-taunus.de)

Vorstand: Christoph Wagner (Kelkheim), Dr. med. Hein Reuter (Bad Homburg),  
Sigrid Krautstein (Oberursel) und andere

Naturheilverein Taunus e.V.



## Naturheilkunde aktiv kennenlernen

# NHV-Workshoptag

Samstag, 13. Juni 2015

Ort/Start: Kunsthaus K22, Altenhöfer Weg 22, Oberursel

- ⇒ **Kräuter-Workshop: Gesundheit, Geschmack und Genuss mit Kräutern fördern**
- ⇒ **Smovey-Workshop (Outdoor): Bring mehr Leichtigkeit und Lockerheit in Deine Bewegung!**
- ⇒ **Workshop Achtsamkeit (Outdoor): Besinnung und Bewusstsein für mehr Wohlbefinden**
- ⇒ **Feldenkrais-Workshop: Mit sanften Bewegungen den Körper stärken**

Sie können an ein oder zwei Workshops teilnehmen!

## Kräuter-Workshop

### Gesundheit, Geschmack und Genuss mit Kräutern fördern

Gesunde Ernährung bekommt durch den Einsatz schmackhafter und gesunder Kräuter erst den besonderen Schliff. Kräuter sind wahre Götterboten für die Gesundheit: nicht nur schmackhaft und hübsch anzusehen, sondern sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die in ihrer Form weder in Obst noch in Gemüse vorkommen. Beispiel für die Gesundheitswirkung: Dill ist im Gurkensalat nicht nur lecker, sondern kann Magenbeschwerden lindern. Erfahren Sie, wie die Vielfalt der Kräuter Ihrem Kochen neuen Schwung verleiht. Außerdem erhalten Sie hier wertvolle Informationen, wie Sie durch vernünftiges Anpflanzen und Pflege der Kräuter sowie Konservierung und Lagerung über das gesamte Jahr etwas für Genuss und Gesundheit tun können.



**Referenten:** *Wolfgang Herr*, Gründungs- und Vorstandsmitglied im NHV Taunus, kocht mit Leidenschaft und Hingabe, bezieht dabei u.a. Erkenntnisse des Ayurveda ein und kann sein umfangreiches Wissen als Gärtner mit einfließen lassen. *Claudia Bady*, Tanztherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Frankfurt, hat beim NHV Taunus u.a. den Tanz-Workshop zum Jahreswechsel „Altes loslassen, Neues begrüßen“ geleitet. Sie hat eine besondere Affinität zu Kräutern und ihren Heilwirkungen.

**Uhrzeit:** 10.30-13.00 Uhr, Teilnehmerzahl: max. 12

**Kosten:** 15,-€/12,-€ (NHV-Mitglieder);  
bei Buchung von zwei Workshops: zus. 25,-€/20,-€ (NHV-Mitglieder)

## Smovey-Workshop mit Outdoor-Walking

### Bring mehr Leichtigkeit und Lockerheit in Deine Bewegung!

Smoveys sind Schwungringe mit rollenden Kugeln. Sie helfen uns, Schwungkraft einzusetzen, um Spannungen loszulassen und Bewegungen runder und freudvoller auszuführen. Nach dem Motto „swing, move and smile“ wird der Spaß an der Bewegung gefördert, gleichzeitig sind aber beachtliche Trainingseffekte für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und anderes mehr zu erwarten. Erfahren Sie bei diesem Workshop dieses ganzheitliche Aktivprogramm. Aufgelockert wird unsere kleine Walkingtour durch einfache aber effektive Balance- u. Koordinationsübungen, die unserem natürlichen Bewegungsablauf entsprechen und nicht zu Verspannungen führen. Ebenfalls machen wir einen kleinen Exkurs in die spiraldynamisch-gesunde Lauftechnik. Am Ende des Workshops genießen wir noch den entspannenden Effekt durch das wohltuende Abrollen der beanspruchten Muskulatur mit den smoveys.

**Referentin:** *Andrea Gies*, u.a. Gesundheitsberaterin sowie ganzheitliche Fitness- und Bewegungstrainerin (z.B. auch für Aroha und ME-Entspannungstraining) für In- und Outdoor-Kurse, außerdem Angebote im Bereich Beauty und Wellness

**Uhrzeit:** 10.15-11.30 Uhr (A) und 11.45-13.00 Uhr (B)

Dieser Workshop wird zweimal angeboten, sie können sich alternativ für eine Anfangszeit entscheiden (solange noch Plätze frei sind); Teilnehmerzahl (jeweils für A oder B): 15

**Kosten:** 10,-€/8,-€ (NHV-Mitglieder)

**Hinweis:** Der Witterung angepasste Outdoor-Sportkleidung/-schuhe & Getränk mitbringen.



## PAUSE: 13.00 - 14.00 Uhr

In den Teilnahmegebühren für die Workshops ist auch ein Vesper eingeschlossen. Außerdem Möglichkeiten zur Information am Infostand des NHV Taunus.

**Anmeldung erforderlich: [info@nhv-taunus.de](mailto:info@nhv-taunus.de)**

Nur eine bestätigte Anmeldung ist verbindlich.



## Workshop Achtsamkeit(smeditation)

### Besinnung und Bewusstsein für mehr Wohlbefinden

Durch die moderne Lebensweise mit Arbeitsverdichtung, Zeitmangel und schnelle Kommunikationsmöglichkeiten werden Körper und Geist mit immer mehr Reizen konfrontiert. Der Begriff „Achtsamkeit“ und die Verfahren, die damit arbeiten, sind in den letzten Jahren zunehmend bekannter geworden. Dabei handelt es sich um uralte Praktiken mit Ursprüngen in der Buddhistischen Psychologie. Neuere Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation psychosomatische und stressbedingte Befindlichkeitsstörungen bessern und das Wohlbefinden sowie die persönlichen Beziehungen stärken können. In diesem Workshop werden Sie durch einfache Übungen an die Grundlagen herangeführt.



**Referentin:** *Cornelia van den Hout*, Diplom-Psychologin und Sexualtherapeutin mit eigener Praxis in Oberursel, beschäftigt sich seit vielen Jahren auch mit verschiedenen Formen von Meditation. Beim NHV Taunus hielt sie bisher Vorträge zu Resilienz (psychische Widerstandskraft) und zum Thema „Grenzen setzen“.

**Uhrzeit:** 14.00-16.30 Uhr; Teilnehmerzahl: max. 10

**Kosten:** 15,-€/12,-€ (NHV-Mitglieder);  
bei Buchung von zwei Workshops: zus. 25,-€/20,-€ (NHV-Mitglieder)

**Hinweis:** Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen/mitbringen. Der Workshop wird im Freien stattfinden (bei Regen allerdings in die Räume von K22 verlegt).

## Feldenkrais-Workshop

### Mit sanften Bewegungen den Körper stärken

Die meisten Menschen folgen immer wieder den gleichen vor langer Zeit abgespeicherten Bewegungsmustern. Dies kann bei der Einseitigkeit des modernen Lebens durchaus zu massiven körperlichen und seelischen Beschwerden beitragen. Moshe Feldenkrais fand heraus, dass unser Bewegungsapparat wesentlich mehr kann, als wir glauben und tagtäglich praktizieren. Mit sanften neuen Bewegungen gelangte er bei minimalem Einsatz zu großem Erfolg. In diesem Workshop können Sie das Potenzial dieser Bewegungslehre durch einfache Übungen auf dem Stuhl kennenlernen.

**Referentin:** *Sigrid Krautstein*, von Haus aus Bankkauffrau, hat das „Wunder“ Feldenkrais am eigenen Leib erfahren, als sie vor mehr als 20 Jahren unter Schmerzen und massiven Bewegungseinschränkungen litt. Die daraus resultierende Begeisterung hat dazu geführt, dass sie selbst die Ausbildung machte und nun schon seit 15 Jahren als Feldenkrais-Lehrerin praktiziert.

**Uhrzeit:** 14.00-16.30 Uhr; Teilnehmerzahl: max. 10

**Kosten:** 15,-€/12,-€ (NHV-Mitglieder);  
bei Buchung von zwei Workshops: zus. 25,-€/20,-€ (NHV-Mitglieder)

**Hinweis:** Bitte eine Gymnastikmatte o. ä. mitbringen.

