

Teilnahmegebühr: 195 €; für UGB-Mitglieder 165 €

Unterkunft:

7 Übernachtungen inkl. Bio-Vollpension: Wochenpauschale ab 480 € (je nach Zimmerkategorie auch höhere Kosten) im Seminarzentrum fünfseenblick.

Die Vollpension im Seminarzentrum fünfseenblick ist obligatorisch. Teilnehmer von UGB-Seminaren erhalten vergünstigte Konditionen bei Übernachtungen mit Vollpension. Am besten reservieren Sie sich Ihr Zimmer bald. Ihre Zimmerreservierung nehmen Sie bitte direkt beim Seminarzentrum fünfseenblick vor:

E-Mail: info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de
Tel.: +0049 (0)5623 9494 0

Anmeldung

Absender: _____ Anzahl Personen: _____

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Die Anmeldebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Datum

Unterschrift

Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit dieser Anmeldung die **Anzahlung in Höhe von 50€** pro Person auf das Konto des UGB:
IBAN: DE16 5001 0060 0005 2116 06

Erst dann bestätigen wir Ihre verbindliche Anmeldung. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich, wenn von Ihnen eine Ersatzperson angemeldet wird oder die Abmeldung bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn erfolgt. Die Anzahlung wird bei Abmeldung sowie bei Ummeldung als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei kurzfristigerem Rücktritt wird die gesamte Teilnahmegebühr berechnet. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Anmeldung senden oder faxen an:

UGB, Sandusweg 3 Tel.: 06 41 / 80896-0
D-35435 Wettenberg Fax: 06 41 / 80896-50

Das Körpergewicht dauerhaft zu reduzieren gelingt, wenn verschiedene Aspekte der Lebensführung ins Gleichgewicht kommen:

- ✓ Essen und Regeneration
- ✓ Bewegen und entspannen
- ✓ Belastungen und Lebensfreude

Diese Abnehmwoche inspiriert Sie mit genussvollen, rohkostbetonten und bekömmlichen Speisen, Lebenslust fördernder Bewegung sowie Phasen der Ruhe und Achtsamkeit. Sie erhalten ein Konzept an die Hand, mit dem es Ihnen auch im Alltag gelingen kann, nachhaltig abzunehmen und im Gleichgewicht zu bleiben.

Zur Veranstaltung bitte mitbringen:

Sportliche Kleidung, bequeme Schuhe, Schreibzeug

Leitung der Gesundheitswoche:

Elke Männle, Diätassistentin, Ernährungsberaterin UGB,
Thomas Männle, Dipl. oec. troph., Ernährungsberater UGB

DozentInnen:

Lukas Slodczyk, Fitnesstrainer A-Lizenz,
Übungsleiter B-Lizenz im Reha-/Orthopädiesport

Barbara Schlender/Erhard Söhner,
Leiter von Biodanza-Mitte Kassel

Ulrika Zeunert,
Rangerin vom Nationalpark Kellerwald-Edersee

Anmeldung für die Vollpension:

seminarzentrum
fünfseenblick
edersee

Kurstr. 4, D-34549 Edertal-Bringhausen
Tel. +49 5623 - 94 94 0, Fax - 94 95 96
info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de

Verband für
Unabhängige
Gesundheitsberatung e.V.
- Deutschland -



Prima Gleichgewicht

Gewicht reduzieren,
ins Gleichgewicht kommen

28.07. – 04.08. 2019

- Impulse für nachhaltiges Abnehmen
- rohkostbetontes Bio-Bufferet
- Rohköstliches selbst zubereiten
- achtsam essen trainieren
- reinschnuppern in Biodanza
- tägliches Bewegungsangebot
- Erholung und Freizeit

**UGB-Gesundheitsurlaub im
Seminarzentrum
fünfseenblick**

ClimatePartner
klimaneutral

Veranstaltungsprogramm

Täglich gleichbleibende Zeiten:

07:00 – 07:20 Uhr besinnlicher Morgenlauf
 07:30 – 09:00 Uhr rohkostbetontes Frühstücks-Buffer
 09:30 – 12:15 Uhr Veranstaltungs-Programm
 12:30 – 13:30 Uhr rohkostbetontes Mittags-Buffer
 bis 18:00 Uhr zur freien Verfügung, Freizeit
 18:00 – 19:00 Uhr rohkostbetontes Abend-Buffer
 19:30 – 20:30 Uhr Veranstaltungs-Programm
 21:00 – 21:30 Uhr Tagesausklang

Sonntag 28.07.2019

Anreise bis 17:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr
 Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen

19:30 – 21:00 Uhr, *Elke und Thomas Männle*
 Begrüßung, Kennenlernen, Ziele, Ablauf
 anschließend gemütliches Beisammensein

Montag 29.07.2019

09:00 – 09:45 Uhr, *Thomas Männle*
Zusammenhänge zum Thema Gesundheit

10:00 – 12:15 Uhr, *Elke Männle*
**Was bewirkt frische Rohkost?
 Achtsam essen und genießen, warum?**

19:30 – 20:30 Uhr, Abendtalk, *Elke Männle*
Zusammenhänge zu Hunger, Appetit, Heißhunger
 Hunger erkennen – dem Appetit trotzen – angenehmes
 Sattsein anstreben – Schlafmangel macht hungrig – den
 eigenen Ess-Rhythmus finden

Dienstag 30.07.2019

09:00 – 10:30 Uhr
Selbtsicherer werden – Teil 1, *Thomas Männle*
 Mit Übungen zur Förderung der Persönlichkeit

11:00 – 14:00 Uhr, Lehrküche, *Elke Männle*
Rohköstliches für den Alltag

19:30 – 20:30 Uhr, Abendtalk, *Elke Männle*
Bedürfnisse erfüllen statt Essen einfüllen
 Emotionales Essen – Bedürfnisse erkennen – Selbstfürsorge
 – Entschleunigung – Befreiung vom Konsumzwang

Mittwoch 31.07.2019

09:00 – 10:30 Uhr
Selbtsicherer werden – Teil 2, *Thomas Männle*
 Mit Übungen zur Förderung der Persönlichkeit

11:00 – 14:00 Uhr, Lehrküche, *Elke Männle*
Pfiffige Rohkost-Ideen

19:30 – 20:30 Uhr **Kulturprogramm**

Donnerstag 01.08.2019

09:00 – 12:00 Uhr, Sportliches Waldwandern
UNESCO-Weltnaturerbe – NP Kellerwald-Edersee

Durch verschiedene Waldtypen des Nationalparks (NP) mit
 den ältesten Baumbeständen führt die Wanderung durch die
 sog. Wooghölle zu einer schönen Aussicht auf den stillsten
 Uferbereich des Edersees. *Ulrika Zeunert*

19:30 – 20:30 Uhr, Abendtalk, *Elke Männle*
Sich überwinden – Motivation zu mehr Bewegung im Alltag

Freitag 02.08.2019

09:15 – 12:15 Uhr, Reinschnuppern in Biodanza
Tanzen, weil's gut tut und Mut macht
 Beweg und entschleunigt auf mich selbst konzentriert:
 Biodanza ist Lebensfreude, Bewegung, Spaß an inspirieren-
 der Musik, Kontakt, Leichtigkeit, Erholung und Gesundheit.
B. Schlender/E. Söhner

19:30 – 20:30 Uhr, Abendtalk, *Elke Männle*
Kritische Situationen meistern
 Verführungssituationen – Esskontrolle verlieren –
 gewappnet sein

Samstag 03.08.2019

09:30 – 10:30 Uhr
Selbtsicherer werden – Teil 3, *Thomas Männle*
 Mit Übungen zur Förderung der Persönlichkeit

11:00 – 14:00 Uhr, Lehrküche, *Elke Männle*
Festliches Rohkost-Menü

ab 19:30 Uhr: gemeinsamer Abschlussabend

Sonntag 04.08.2019

09:00 – 10:00 Uhr
Abschluss der Gesundheitswoche
 Selbstbetrachtung – ein genüsslicher Langsam-Esser
 werden – mein Bewegungsplus im Alltag –
 das Ziel im Auge behalten, *Elke und Thomas Männle*,
danach Abreise

Ausführlicheres Programm siehe Internet:
www.ugb.de/gesundheitsurlaub-abnehmen

Änderungen bleiben vorbehalten.

„Gib niemals auf –
 höchstens einen Brief.“

Heinz Erhardt

