ANMELDUNG

Teilnahmegebühr: 235 €; für UGB-Mitglieder 195 €

Unterkunft:
5 Übernachtungen inkl. Bio-Vollpension: Wochen**pauschale** für UGB-Gäste ab 480 € (je nach Zimmerkategorie auch höhere Kosten) im **Seminarzentrum fünfseenblick**.
Die Seminarpauschale ist ein reduziertes preiswerteres Gesamtangebot.

Die Vollpension im Seminarzentrum fünfseenblick ist obligatorisch. 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.: +49 5623 - 94 94 0, Fax - 94 95 96

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: DE71 5001 0060 0000 2706 00

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 Urlaubsbeginn 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, Friedrich-List-Str. 21 Tel.: 0641/80896-0
D-35398 Gießen Fax: 0641/80896-50

ALLGEMEINE HINWEISE

Darmpflege gelingt mit Durchblick und Training in den Bereichen:

- ✓ **Essen**
- ✓ **Bewegen**
- ✓ **Regeneration**
- ✓ **Lebensfreude**
- ✓ **Stressbewältigung**

Eine Woche lang trainieren wir günstige Verhaltensweisen des Essens, der Bewegung und der ruhenden Einkehr. Bereits nach kurzer Zeit spüren Sie die wohltuende Veränderung im Körper und in der Stimmung. Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt und leicht in Ihren Alltag herübergenommen werden kann.

Zur Veranstaltung bitte mitbringen:
Sportliche bequeme Kleidung, nicht neue Wanderschuhe, Schreibzeug und Papier sowie gute Laune

Leitung der Gesundheitswoche:
Elke Männle, Diätassistentin, Ernährungsberaterin UGB,
Thomas Männle, Dipl. oec. troph., Ernährungsberater UGB

Weitere DozentInnen:
Jörg Hartleif, Kung Fu und Qi Gong Meister, EWCO

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

ClimatePartner

UGB-Gesundheitswochen

Darmgesund leben

Training für ein wohltuendes Darmmilieu

05.–10.05.2024

- Das Darmgeschehen verstehen
- Ess-Empfehlungen zur Darmgesundheit
- Darmunterstützende Köstlichkeiten selbst zubereiten
- Massage und Hilfsmittel für den Darm
- Darmfreundliche Buffetauswahl
- Tägliche Bewegungsangebote
- Erholung und Freizeit

www.ugb.de/gesundheitswochen

Veranstaltungsprogramm

Sonntag 05.05.2024

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 06.05.2024

09:00 – 10:15 Uhr, *Elke Männle*
Aufbau und Funktion des Darms anschaulich erklärt

10:45 – 11:45 Uhr, *Elke Männle*
Darmgesund essen – worauf kommt es an?

12:00 – 12:15 Uhr, *Elke Männle*
Bauchübung aus dem Yoga erlernen
Verdauungstrakt anregen, vegetatives Nervensystem normalisieren, Unruhe mindern, Herzkranzgefäße durchbluten, Senkungen günstig beeinflussen

19:30 – 20:30 Uhr Lehrküche, *Elke Männle*
Gemüse fermentieren

Veranstaltungszeiten

Darmfreundliches Essen:
07:30 - 09:00 Uhr Frühstücks-Buffet
12:30 - 13:30 Uhr Mittags-Buffet
18:00 - 19:00 Uhr Abend-Buffet

Täglich wiederkehrend:
07:00 - 07:20 Uhr Morgenlauf mit Bauchübung
09:00 - 12:15 Uhr Veranstaltungsprogramm
13:30 - 18:00 Uhr zur freien Verfügung
19:30 - 20:30 Uhr Veranstaltungsprogramm

PROGRAMM

Dienstag 07.05.2024

09:00 – 10:00 Uhr, *Elke Männle*
Bedeutung der Darmflora: Immunsystem, Gewicht, Psyche

10:30 – 13:30 Uhr Lehrküche, *Elke Männle*
Darmfreundliche Köstlichkeiten für den Alltag
Gemeinsames Zubereiten und Essen in der Lehrküche

19:30 – 20:30 Uhr, *Elke Männle*
Bauchmassage und natürliche Hilfsmittel für den Darm
Verdauungssystem aktivieren, Blähungen, Verstopfung und Bauchschmerzen minimieren, Verhärtungen lösen, Hausmittel bei Bauchweh und Völlegefühl nutzen

Mittwoch 08.05.2024

09:00 – 09:15 Uhr, *Thomas Männle*
Gemeinsamer Start in den Tag

09:30 – 12:00 Uhr, *Jörg Hartleif*
Mental und körperlich entspannen mit Qi Gong
Schnupperangebot: Wecken des Körpers, Fünf Schritte der Natur, Energiearbeit

19:30 – 20:30 Uhr, *Thomas Männle*
Stress gezielt reduzieren
Wie? Was funktioniert? Worin liegt der Nutzen?

„Der Mensch möchte vor den Folgen seiner Laster bewahrt werden, aber nicht von den Lastern selbst.“

Ralph Waldo Emerson

PROGRAMM

Donnerstag 09.05.2024

09:00 – 10:30 Uhr, *Thomas Männle*
Kleine Wanderung – das Bewegungsplus für den Darm
Waldwandern im Weltnaturerbe Nationalpark Kellerwald-Edersee, Waldbaden

11:00 – 14:00 Uhr Lehrküche, *Elke Männle*
Feines, darmfreundliches Menü
Gemeinsames Zubereiten und Essen in der Lehrküche

ab 19:30 Uhr, *Thomas Männle*
Beantwortung noch offener Fragen, danach **gemeinsamer Abschlussabend**

Freitag 10.05.2024

09:00 – 10:00 Uhr, *Elke und Thomas Männle*
Abschluss der Gesundheitswoche, Bilanz und Ausblick, danach Abreise

Programm siehe auch im Internet:
www.ugb.de/gesundheitswochen/darmgesund-leben

Änderungen bleiben vorbehalten.

Kontakt und Anmeldung: UGB e.V. | Friedrich-List-Str. 21 | 35398 Gießen | Tel. 0641 - 80896-0, Fax -50 | www.ugb.de