

Teilnahmegebühr: 395 €; für UGB-Mitglieder 355 €

Unterkunft:

5 Übernachtungen inkl. Bio-Vollpension: Wochenpauschale für UGB-Gäste ab 460 € (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

Stille Entzündungen vermeiden und zahlreichen Erkrankungen vorbeugen mit einem gesundheitsfördernden Lebensstil, dazu gehören:

- ✓ Essen
- ✓ Bewegen und Entspannen
- ✓ Regeneration
- ✓ Lebensfreude
- ✓ Stressbewältigung

Eine Woche lang trainieren wir günstige Verhaltensweisen des Essens, der Bewegung und der ruhenden Einkehr. Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt und leicht in Ihren Alltag mit herübergenommen werden kann.

Zur Veranstaltung bitte mitbringen:

Sportliche bequeme Kleidung, wandertaugliche Schuhe, Schreibzeug und Papier sowie gute Laune

Leitung der Gesundheitswoche:

Hans-Helmut Martin, Dipl. oec. troph., Ernährungsberater UGB, UGB-Gesundheitstrainer Bewegung und Entspannung
Thomas Männle, Dipl. oec. troph., Ernährungsberater UGB

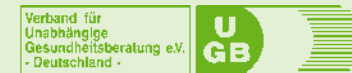
Weitere Dozent:innen:

Elke Männle, Diätassistentin, Ernährungsberaterin UGB
Simone Jungermann, Übungsleiterin C-Lizenz (Fitness und Gesundheit) und B-Lizenz (Sport und Prävention)
Dunja Schlesinger, Gemüsegärtnermeisterin

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



Entzündungshemmend essen und leben

25. – 30.06.2023

- Entzündungsvorgänge verstehen
- Entzündungshemmende, gesundheitsfördernde Ess-Empfehlungen
- Entzündungshemmende Köstlichkeiten selbst zubereiten
- Stress ade: Bewegung und Übungen zu Achtsamkeit und Entspannung
- Antientzündliche Buffetauswahl
- Tägliche Bewegungsangebote
- Erholung und Freizeit



ClimatePartner
klimaneutral

Veranstaltungsprogramm

Sonntag 25.06.2023

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 26.06.2023

09:00 – 12:15 Uhr, *Thomas Männle*

Zusammenhänge Ernährung, Bewegung, Entspannung, Gesundheit

Wenn Zusammenhänge verstanden werden, sind wir in der Lage, bessere Entscheidungen zu treffen.

19:30 – 20:30 Uhr, *Hans-Helmut Martin*

Körperwahrnehmung und Entspannung

Kurze Bewegungsübungen, den Körper erspüren und mit einer Entspannungseinheit in den weiteren Abend gehen.

Veranstaltungszeiten

Antientzündliches Essen:

07:30 – 09:00 Uhr Frühstücks-Buffer

12:30 – 13:30 Uhr Mittags-Buffer

18:00 – 19:00 Uhr Abend-Buffer

Täglich wiederkehrend:

07:30 – 08:00 Uhr Gymnastik „Fit in den Tag“

09:30 – 12:15 Uhr Veranstaltungsprogramm

13:30 – 18:00 Uhr zur freien Verfügung

19:30 – 20:30 Uhr Veranstaltungsprogramm

Dienstag 27.06.2023

09:30 – 10:15 Uhr, *Hans-Helmut Martin*

Stille Entzündungen, Ursachen und Verlauf

Was sind stille Entzündungen, was bewirken sie im Körper und wodurch werden sie ausgelöst?

10:30 – 13:30 Uhr Lehrküche, *Elke Männle*

Entzündungshemmende Köstlichkeiten für die Alltagsküche

Gemeinsames Zubereiten und Essen in der Lehrküche

19:30 – 20:30 Uhr, *Thomas Männle*

Alltagsstress und Wohlbefinden –

wie finden wir einen geeigneten Mittelweg?

Belastungen gibt es in jedem Leben. Die Kunst besteht darin, damit klug umgehen zu lernen.

Mittwoch 28.06.2023

09:30 – 12:00 Uhr, *Hans-Helmut Martin*

Sekundäre Pflanzenstoffe: Schutz- und Wirkstoffe aus der Pflanzenküche

Welche Pflanzenstoffe und welche Lebensmittel sind besonders hilfreich und gesundheitsfördernd?

19:30 – 20:30 Uhr, *Hans-Helmut Martin*

Körperwahrnehmung und Entspannung

„Fehlplanung ist etwas, was viele Menschen mit Schicksal verwechseln“

Moliere

Donnerstag 29.06.2023

09:30 – 10:30 Uhr, *Dunja Schlesinger*

Führung durch den hauseigenen Bio-Garten

11:00 – 13:30 Uhr Lehrküche, *Elke Männle*

Feines antientzündliches Menü

Gemeinsames Zubereiten und Essen in der Lehrküche

19:30 – 20:30 Uhr, *Hans-Helmut Martin*

Richtig essen, offene Fragen,

anschließend **geselliger Abschlussabend**

Freitag 30.06.2023

09:30 – 11:00 Uhr, *Hans-Helmut Martin, Thomas Männle*

Abschluss der Gesundheitswoche, Bilanz und Ausblick, danach Abreise

Programm siehe auch im Internet:

www.ugb.de/gesundheitswochen/entzuendungshemmend-essen-und-leben

Änderungen bleiben vorbehalten.

