



# Niedersachsen-Echo

Nachrichten und Informationen aus dem Landesverband

**AKTUELL**

## Das erwartet Sie:

### 1. Tag, Freitag, 29. Oktober 2004

- 15.00 Uhr Eröffnung durch Adolf Bauer, Präsident des SoVD
- 15.30 Uhr „Trinken und Trinkverhalten“  
Eleonore Schweser, Gesundheitsberaterin,  
GGB Lahnstein
- 16.00 Uhr Runder Expertentisch  
„Gesundheit geht uns alle an – wohin geht die Reise?“  
Moderation: Holger Bock, NDR Hannover
- 17.30 Uhr Workshops
  1. „Vitalstoffreiche Vollwertkost – Was ist das?“  
Eleonore Schweser, GGB
  2. „Mangelernährung in allen Lebensphasen –  
was kann ich tun?“  
Elke Redlich, Heilpraktikerin, Barsinghausen

### 2. Tag, Samstag, 30. Oktober 2004

- 10.00 Uhr „Gesundheit hat Zukunft – Gesundheitspolitik des  
SoVD“ Referent: Hans-Jürgen Leutloff, Abteilungs-  
leiter Sozialpolitik beim SoVD-Bundesverband  
  
Referent und Thema für den 2. Vortrag  
stehen noch nicht fest
- ab 11.00 Uhr Workshops
  1. Übergewichtige Kinder – was tun?  
Tipps für den Alltag
  2. Kostproben für Vollwert-Einsteiger
  3. Auf gesunden Füßen gehen und stehen:  
Fußmassage und Reflexzonenpunkte kennen  
lernen und ausprobieren
  4. Aromatherapie – Ätherische Öle stärken  
Körper und Seele
  5. Zilgri – Atmungs- und Bewegungstherapie für  
die Hausapotheke
- 15.00 Uhr Dr. Matthias Jung, Psychotherapeut, GGB Lahnstein  
„Mein Charakter – mein Schicksal“  
Vortrag und Diskussion
- 16.30 Uhr Ilse Gutjahr, Geschäftsführerin der GGB Lahnstein  
„Gesundheit ist ein Informationsproblem“  
Vortrag und Diskussion  
  
Abendprogramm

### 3. Tag, Sonntag, 31. Oktober 2004

- 10.00 Uhr Autor Kurt Langbein (Wien) liest aus „Die Gesund-  
heits-Revolution“, anschließend Signierstunde
- 11.30 Uhr Dr. Jürgen Birmanns (GGB)  
„Ernährungsbedingte Zivilisationserkrankungen“,  
Allergien  
Aus der Praxis: Ernährungs-Tipps bei Allergien (GGB)
- 12.30 Uhr Schlusswort/Ausblick (Änderungen vorbehalten)

**Kosten:**

Tagespauschale Samstag (inkl. alle Vorträge): **15 Euro**  
Tagespauschale Sonntag (inkl. alle Vorträge): **10 Euro**  
Pro Workshop: **20 Euro**

Komplett-Angebot (inkl. 2 Workshops nach Wahl, alle Vorträge,  
nur gegen Voranmeldung): **55 Euro**

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, an Aktivitäten wie Walking,  
Joggen und Aquagymnastik teilzunehmen. Anmeldungen über  
die Kurverwaltung Bad Sachsa.

Ein Gesamtangebot mit Übernachtung erfragen Sie bitte im  
**SoVD-Erholungszentrum Bad Sachsa, Schützenhaus**  
**Am Kurpark 1-3, 37441 Bad Sachsa, Tel.: 0 55 23-9 43 80**

Übernachtungsmöglichkeiten haben Sie im „Schützenhaus“ so-  
wie im Kurpark-Gästehaus.

Eine weitere Auswahl nennt Ihnen gern die  
Kurverwaltung Bad Sachsa  
Am Kurpark 6, 37441 Bad Sachsa, Tel.: 05523-300 90



## Rundum gesund!

**Premiere!**  
**Zum ersten Mal finden im Oktober 2004  
die SoVD-Gesundheitstage statt**

**Bestseller-Autoren und nam-  
hafte Gesundheits-ReferentIn-  
nen, NDR-Moderation, eine  
Gesundheitsmesse und zahl-  
reiche Workshops zum Mitma-  
chen für alle, die sich für das  
Thema Gesundheit interes-  
sieren.**

Das Thema ist aktueller denn  
je. Immer mehr Menschen  
möchten sich eigenverantwort-  
lich um ihre gesundheitlichen  
Belange kümmern. Übergewicht,  
Diabetes, Rheuma und viele  
andere Zivilisations-  
krankheiten haben ihre Ursach-  
en häufig in jahrelanger  
Fehlernährung. Hier wollen  
wir ansetzen.

Wer mit den schulmedizinischen  
Therapien nicht mehr  
weiterkommt, sucht nach neuen  
Wegen. Sie führen oft  
zurück in die Natur, zu ganz-  
heitlichen Heilmethoden und  
alten erprobten Hausmitteln.  
Diese sind in der Regel sogar  
kostensparender.



Sich eigenverantwortlich um  
das Gesundbleiben, Gesund-  
sein und Gesundwerden zu  
kümmern, kann viel Spaß und  
Freude machen: mit  
Ernährung, Bewegung und  
Entspannung.

Machen Sie mit! Der SoVD  
Niedersachsen und die Gesell-  
schaft für Gesundheitsbera-  
tung (GGB) laden Sie ein, ak-  
tiv unser Rundum-Wochenende  
zu erleben und auszuprobieren:



**Informationen  
und Anmeldung:**

**SoVD Niedersachsen  
Elke Gravert,  
Tel.: 05 11 / 7 01 48 73  
Herschelstraße 31  
30159 Hannover**

**Mail:  
elke.gravert@sovd-nds.de  
www.sovd-nds.de**

**SoVD-Gesundheitstage  
in Bad Sachsa vom  
29.-31. Oktober 2004**

Für wen?

Alle Besucherinnen und Besu-  
cher, die an Gesundheitsfragen  
interessiert oder durch  
Krankheiten betroffen sind,  
sind herzlich eingeladen: Mit-  
machen, mitreden und sich  
weiterbilden. Für alle, die bei  
der gesunden Basis beginnen  
wollen: bei der Ernährung.

**Anmeldecoupon:**

Bitte kreuzen Sie die Workshops an, für die Sie sich anmelden  
wollen und senden Sie den Coupon bis 19.10. 2004 an den  
SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 13, 30159 Hannover.

- Ich interessiere mich für folgende Workshops:
  - Kostproben für Einsteiger: Hergestellt und probiert
  - Fußreflexzonenmassage: Auf gesunden Füßen gehen und stehen
  - Aromatherapie: Ätherische Öle stärken Körper und Seele
  - Vitalstoffreiche Vollwertkost – Was ist das?
  - Farben und Gesundheit: Farb- und Stilberatung für Körper, Geist und Seele
  - Zilgri: Atmungs- und Bewegungstherapie für die Hausapotheke
  - Mangelernährung in allen Lebensphasen
  - Übergewichtige Kinder – was tun?

Ich melde mich an für :  das Komplettangebot für 55,- Euro

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Kind: \_\_\_\_\_