

# “4 Säulen der Gesundheit”

Mit basischer Ernährung - Gesundheitstage

**Termin: 04. - 08. März 2019**

In dieser kurzen Woche erhalten Sie einen Fahrplan anhand dessen Sie Ihre Gesundheit und Lebensweise individuell verbessern oder optimieren können. Die sogenannten vier Säulen der Gesundheit sind eine gute und einfach umsetzbare Grundlage:

1. Säule Bewegung: mit gezielten Körperübungen ,
2. Säule Entspannung: mit Atemübungen und zentriert geführten Meditationen,
3. Säule Ernährung: bei basischer Kost
4. Säule das Bewusstsein: jede Umstellung, sei es in der Ernährung oder bei sonstigen Verhaltensänderungen, bedarf davor eines Bewusstseinschrittes.

Ein Seminar für alle, die aktiv und voller Selbstverantwortung ihr Leben gestalten und ihren Körper auf sanfte Weise entsäuern wollen.  
Bitte bringen Sie bequeme Sachen, Wanderschuhe und Schreibzeug mit.

**Päd. Verantw.:** Sylvia Kipper, LHVHS  
**Referentin:** Helma Holz, Krankenschwester und Zilgreilehrerin

<b>Anreise:</b>	Montag,	04. März 2019	ab 16.00 Uhr
<b>Kursbeginn:</b>	Montag,	04. März 2019	17.00 Uhr
<b>Kursende:</b>	Freitag,	08. März 2019	13.00 Uhr

**Kursgebühr:** 288,00 – 300,00 € je nach Selbsteinschätzung  
inkl. Vollverpfl. und Unterkunft im DZ;  
EZ- Zuschlag 12,00 €/Nacht

**Anmeldung/Ort:** Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.  
Kloster Donndorf 6  
06571 Donndorf  
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20  
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de  
[www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)

**Hinweis:** Die LHVHS verfügt über eine Sauna, für die Benutzung bitte Badetuch und Badesandalen mitbringen.