



Entdecken, was gut tut – mit Reformhaus Engelhardt und der vielseitigen Veranstaltungsreihe im

MONTE VERITA

Vorträge Workshops Seminare

...auf dem „Berg der Wahrheit“. Monte Verità – so tauft im Jahr 1900 eine Gruppe von jungen Aussteigern einen Hügel über dem Städtchen Ascona in der südlichen Schweiz. Den Pionieren des alternativen Lebens ist die Konsumwelt des ausgehenden 19. Jahrhunderts ein Gräuel.



Das Sanatorium auf dem Monte Verità

Sie stammen meist aus begüterten Familien und wollen ihr vorbestimmtes Leben hinter sich lassen. Auf dem Monte Verità finden sie ihr Paradies: In wallenden Gewändern oder ganz nackt leben,



Tänzerinnen und Tänzer am Seeufer

lieben und tanzen sie in unberührter Natur, ernähren sich vegetarisch und probieren eine alternative Form des Zusammenlebens. Die allerersten Hippies ziehen viele Maler, Schriftsteller, Musiker und andere Bohémiens an und beeinflussen deren künstlerisches Schaffen nachhaltig. Mit unserer Veranstaltungsreihe möchten wir in Vorträgen, Seminaren und Workshops an die nach wie vor modernen Ideen der frühen Lebensreform erinnern und sie in die heutige Zeit übersetzen.

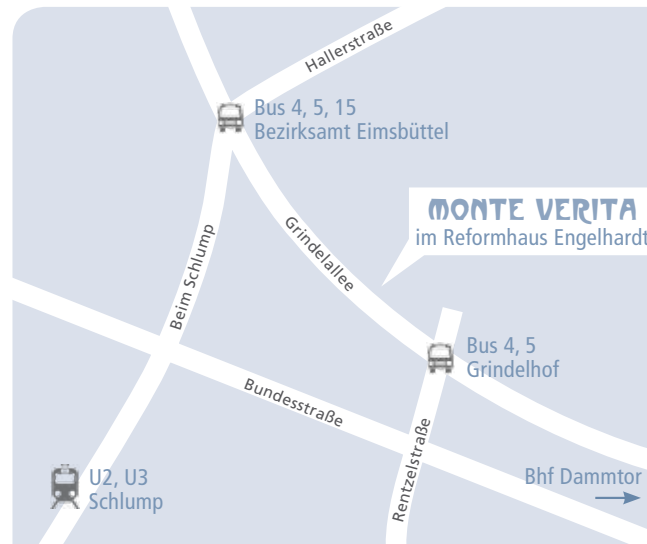
Veranstaltungsraum Monte Verità im Reformhaus Engelhardt



KARTENVORVERKAUF UND ABENDKASSE

Um unseren Kundinnen und Kunden den Besuch unserer Vorträge und Workshops so angenehm wie möglich zu gestalten, sind die Eintrittskarten limitiert.

Sichern Sie sich Ihre Teilnahme über unser Kartentelefon. Unter der Rufnummer 040 / 533 01 69 31 können Sie sich rund um die Uhr Eintrittskarten für alle Veranstaltungen reservieren und bis 15 Minuten vor Beginn in der Grindelallee 130 abholen. Restkarten werden an der Abendkasse verkauft. Besitzer der Vita Nova Kundenkarte erhalten eine Ermäßigung.



MONTE VERITA IM REFORMHAUS ENGELHARDT
Grindelallee 130 · 20146 Hamburg
Kartenreservierung unter Tel. 040 / 533 01 69 31



TERMINE
MRZ/APR
2018



Beliebt
bei unseren
Kunden

INDIVIDUELLE STOFFWECHSELANALYSE

AKTION. Lassen Sie Ihren Vitalstatus bestimmen. In nur 1,5 Minuten werden mittels eines Biofeedbacksystems Mineralstoffe, Spurenelemente und weitere Gesundheits-Parameter erfasst. Anschließend bekommen Sie nützliche Tipps zu Lebensstil und Ernährung.

Die Heilpraktikerin Sonja Ackermann beschäftigt sich mit klassischen Naturheilverfahren genauso wie mit modernen Messverfahren und bietet computergestützte Frequenzmessungen zur Stoffwechselanalyse im Reformhaus Engelhardt an.



01.03.

Donnerstag

20.03.

Dienstag

MITTAGSPAUSEN-CHECK

Nutzen Sie Ihre Mittagspause doch einmal für Ihre Gesundheit. 11 bis 15 Uhr in der PERLE Hamburg am 01.03. und 20.03.

17.03.

Samstag

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ADÉ

So kommen Sie kraftvoll aus dem Kram. 10 bis 17 Uhr in der Grindelallee 130 am 17.03.

07.04.

Samstag

STABIL UND GESUND

Knochen und Gelenke-Special, 10 bis 17 Uhr in der Grindelallee 130 am 07.04.

30 Minuten (im o.g. Zeitraum), statt 49 Euro nur 29 Euro.

Telefonische Terminvereinbarung unter Tel. 040 / 875 025 94

01.03.

Donnerstag

WILDBIENEN – HOCHBEDROHT UND UNVERZICHTBAR

VORTRAG. In Deutschland leben knapp 600 Wildbienenarten, deren Arbeit die Bestäuberleistung von Honigbienen weit übersteigt. Erfahren Sie alles über die Unterschiede von Wild- und Honigbienen und wie Sie Wildbienen im Garten oder auf dem heimischen Balkon mit wenig Mitteln ein Nahrungsangebot und Nistplätze bieten können.



Ein kurzer Film gibt Einblick in das Leben der Wildbienen. Jeder Teilnehmer erhält einen Wildbienen-Ratgeber. Foto Wildbiene © Istockphoto_GlobalP

Manuel Pützstück kennt sich als studierter Umweltwissenschaftler bestens mit Wildbienen aus. Schon während seines Studiums hat er an Projekten zur Wildbiene geforscht und arbeitet seit knapp 4 Jahren bei der Deutschen Wildtier Stiftung, bei der er für das Wildbienen-Projekt verantwortlich ist.

17-19 Uhr. Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

19.03.

Montag

AYURVEDA BEI KREBS

VORTRAG. Erfahren Sie, wie und warum Krebs aus Sicht des Ayurveda entsteht. Volker Mehl spricht über eigene Erfahrungen, leitet Erkenntnisse und Empfehlungen für eine gesunderhaltende bzw. unterstützende therapiebegleitende Ernährung und Lebensweise ab. Ein Vortrag für Betroffene und Angehörige, der hilft mit der Diagnose umzugehen und das Leben neu auszurichten.



Volker Mehl ist renommierter Ayurveda Koch, Buchautor und Yogalehrer. Das Thema Ayurveda und Krebs liegt ihm sehr am Herzen, weshalb er Menschen dabei helfen möchte gesund zu bleiben oder wieder zu werden.

17-19 Uhr. Der Eintritt von 5 Euro wird an die Fördergemeinschaft Kinderkrebs-Zentrum Hamburg e.V. gespendet.

26.03.

Montag

GESUND, VITAL UND VOLLER ENERGIE IN DEN FRÜHLING.

VORTRAG. Fit und gesund der Sonne entgegen. Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, den Ballast des Winters abzuwerfen. Erfahren Sie, wie Sie mit einer Kombination aus basischer Ernährung, Entschlackung und Anregung der Ausscheidungsorgane Ihren Körper optimal mobilisieren und die Frühjahrsmüdigkeit umgehen.



Die Heilpraktikerin Silke Mörchen führt anschaulich in die Stoffwechselfvorgänge im Körper ein und gibt Anwendungstipps aus mehrjähriger Praxiserfahrung, um diese optimal zu aktivieren.

17-19 Uhr. Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

09.04.

Montag

DER BLUTKREISLAUF – ORT FÜR GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

VORTRAG. Sind unsere Zellen unzureichend mit Sauerstoff oder anderen Nährstoffen versorgt, schwächelt das Immunsystem, die Leistungsbereitschaft lässt nach und Krankheiten können entstehen. Die Ursache: eine schlechte Durchblutung der kleinsten Kapillaren. Erfahren Sie und testen Sie, wie Sie mit der „Physikalischen Gefäßtherapie BEMER®“ Organe und Gewebe wieder gut versorgen und Ihre körpereigene Selbstheilungs- und Regenerationsprozesse aktivieren.



Die Körpertherapeutin Ute Bredhorst und der Sporttherapeut Pit Fischer erklären, wie Sie Ihren Lebensstil optimieren, Ihre Gesundheit mit der BEMER®-Anwendung nachhaltig schützen und Heilungen vorantreiben.

17-19 Uhr. Eintritt: 15 Euro, für Kundenkarteninhaber 13 Euro

11.04.

Mittwoch

HAMBURGS WILDE KÜCHE – KRÄUTER

VORTRAG. Es ist es so bereichernd, Wildkräuter zu sammeln und in der Küche zu verwerten. Erleben Sie Wildkräuter theoretisch und zum Anfassen: Für Giersch, Knoblauchrauke, Sauerampfer und andere Kräuter geben Henne & Otto Sammeltipps und Zubereitungsideen. Begleitend werden Kostproben pikanter Cremes, erfrischender Getränke und knackiger Salate angeboten.



Die Biologinnen und Umweltpädagoginnen Katharina Henne und Lore Otto beschäftigen sich seit 2009 mit Hamburgs Wilder Küche und stellen ihr Buch „Hamburgs Wilde Küche. Was wächst denn da und wie kann man es erkennen?“ vor.

17-19 Uhr. Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

An 6 Tagen ab

16.04.

ALLTAGSBEGLEITENDES FASTEN

FASTENGRUPPE. Lassen Sie sich entführen und zum Fasten motivieren. Eine Woche werden Sie auf der Reise zu sich selbst professionell begleitet und beraten. Fünf Abende werden mit Gesprächsrunden, Theorie, Yoga und Entspannung und an zwei Tagen mit Massagen begleitet. Die Gruppe hilft beim bewältigen kleiner Fastenkrisen.



Der ärztlich geprüfte Fastenleiter und Ernährungsberater Eckhard Heumeyer bietet gemeinsam mit der Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA und Physiotherapeutin Heike Gödeke deutschlandweit Fastenreisen und -seminare unter dem Namen Fasteninfos an.

MO bis DO 17:30 bis 19:30 Uhr. FR 10:00 bis 19:30 Uhr, SA 10:00 bis 16:30 Uhr. Anmeldung und weitere Infos über www.fasten-hamburg.com. Kurspreis: 195 Euro

AUSBLICK

- **SCHNUPPERSTUNDE PILATES** mit Noemi Goldenthal Am 16. Mai (weitere Termine folgen)
- **GESUND ABNEHMEN** mit Victoria Weißke. Am 24. Mai
- **EIN AUSGEWOGENER SÄURE-BASENHAUSHALT** für ein gesundes Gewicht und einen gesunden Körper. Mit Evelyn Spinner. Am 29. Mai