

## FAIR STATT SCHMUTZIG

Kleidung unter der Lupe



**VORTRAG.** Die Textilindustrie ist neben der Ölindustrie die schmutzigste der Welt. Massive Umweltprobleme, ungerechte Löhne und wachsende Müllberge sind die Folgen. Uli Ott erklärt, was wir tun können, um diese Entwicklung zu stoppen. Verstehen Sie, was Biobaumwolle überhaupt ist und ob es synthetische Fasern, die umweltfreundlich produziert werden, gibt. Lernen Sie zudem, was Biomode und Fair trade bedeutet und was es mit der Produktion von Mode in Deutschland und Bangladesch auf sich hat.

*Uli Ott, Mitinhaberin von Marlowe - green fashion setzt sich für faire Mode ein und ermöglicht gerne Einblicke in die komplexe und teilweise erschreckende Welt der Modeindustrie.*



Mi, 24.10. | 17–19 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

## WEINABEND

Besonders genießen



**WORKSHOP.** Lassen Sie sich entführen in die Genusswelt der Bio-Weine und erfahren Sie, was das Besondere an biologisch produzierten Weinen ist und was einen veganen Wein ausmacht. Für alle, die Wein schwer vertragen, hat Rüdiger Stamer Tipps, wie man mit Schwefelzusätzen und viel Histamin im Wein besser umgeht. Für Weinkenner und solche, die es werden wollen.

*Rüdiger Stamer, von Peter Riegel Weinimport hat überraschende und spannende Informationen aus der Welt der Weine, zum Beispiel auch zum aktuellen Trend Naturweine auf Lager und probiert gemeinsam mit Ihnen vier feine Weine aus verschiedenen Regionen*



Do, 25.10. | 17–19 Uhr

Eintritt: 10 Euro, für Kundenkarteninhaber 8 Euro

## HERZLICH WILLKOMMEN...



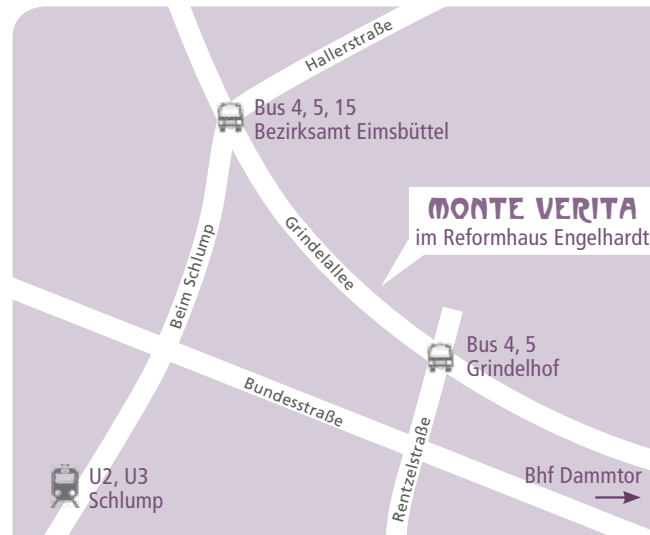
...bei unserer Veranstaltungsreihe im Vortragsraum Monte Verità in der Grindelallee. In Anlehnung an die Vorreiter der Lebensreform, die 1900 auf dem „Berg der Wahrheit“ in der Schweiz ganzheitliche Sinnsuche und Aufklärung betrieben, informieren wir Sie hier zu Themen rund um Gesundheit und nachhaltigem Leben.



Veranstaltungsraum Monte Verità im Reformhaus Engelhardt

### Kartenvorverkauf

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 040/5330169-31** können Sie sich rund um die Uhr Eintrittskarten für alle Veranstaltungen reservieren und bis 15 Minuten vor Beginn in der Grindelallee 130 abholen.



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

Reformhaus

ENGELHARDT

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

# MONTE VERITÀ



# Vorträge Workshops Seminare



TERMINE  
SEPT/OKT  
**2018**



## STOFFWECHSELANALYSE

Individuell und ausführlich

Beliebt  
bei unseren  
Kunden



**AKTION.** Lassen Sie Ihren Vitalstatus bestimmen. In nur 1,5 Minuten werden mittels Biofeedbacksystem Mineralstoffe, Spurenelemente und weiter Gesundheitsparameter erfasst. Anschließend bekommen Sie Tipps zu Lebensstil und Ernährung. Kommen

Sie zur **Stoffwechselanalyse** in die Grindelallee oder zum **Mittagspausencheck** in die Innenstadt-Filiale Perle Hamburg.

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



Sa, 01.09. + Sa, 20.10. | Grindelallee 130 (10–17 Uhr)

Do, 13.09. + Di, 16.10. | Perle Hamburg (11–15 Uhr)

30 Minuten im o.g. Zeitraum, statt 49 Euro nur 29 Euro  
Terminvereinbarung unter Tel. 040 / 875 025 94

## ACHTSAMKEIT

Ein Weg zum entspannten Leben



**WORKSHOP.** Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik, Informationsflut und einem Gefühl von „Ich komme nicht hinterher“. Wie schön wäre es da, sich etwas mehr Gelassenheit und Entspannung ins Leben zu holen. Erfahren Sie, warum wir so leicht in die Stressfalle tappen und wie Sie dem Stress mit praktischen Achtsamkeitsübungen wirksam begegnen können. Schaffen Sie sich eine Mini-Auszeit.

Gabriela Voß ist Trainerin für Stressbewältigung und Achtsamkeit, zertifizierte MBSR-Lehrerin und leidenschaftliche Zwischen-Raum-Sucherin. Sie begleitet Menschen auf ihrem individuellen Weg zu mehr Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit. Mehr Infos unter: [www.gabrielavoss.de](http://www.gabrielavoss.de)



Mi, 12.09. + Mi, 10.10. | 17.30–19 Uhr

Eintritt: 15 Euro, für Kundenkarteninhaber 13 Euro

## BEZIEHUNGSWEISE-ICH

Konfliktmanagement in der Familie



**WORKSHOP.** Meist treffen im Alltag unterschiedliche Auffassungen, Interessen, Ziel- oder Wertvorstellungen aufeinander. Besonders im System Familie führen so alltägliche Kleinigkeiten zum Streit. Durch gezielte Gesprächsführung, aktives Zuhören oder Hineinversetzen in den Gegenüber lassen sich Eskalationen vermeiden. Lernen Sie Bedürfnisse besser zu erkennen und Ihre Wortwahl gezielt zu beeinflussen, um Konflikte harmonisch zu lösen. Bringen Sie gerne eigene Beispiele mit.

Susann Lübbe und Kai Siebert, beide Heilpraktiker für Psychotherapie in ihrer eigenen Praxis in Hamburg, wissen, wie ein zugewandtes Miteinander möglich wird.



Di, 18.09. | 17–19 Uhr

Eintritt: 15 Euro, für Kundenkarteninhaber 13 Euro

## FIT BIS INS ALTER

Natürliche Wege zu mehr Gesundheit



**VORTRAG.** Lernen Sie mehr zu unverzichtbaren Mikro- und Makronährstoffen sowie Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe durch Nahrungsergänzungs- und Naturarzneimittel. Hierbei soll vor allem besprochen werden, wie chronische Entzündungen vermieden und Krankheiten ursächlich verhindert werden können.

Dieter Bretz beschäftigt sich als Heilpraktiker und ganzheitlicher Krebsberater (Krebs21 e.V.) intensiv mit dem positiven Umgang mit Krankheiten und der natürlichen Stärkung der Abwehrkräfte.



Mo, 24.09. | 17–19 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

## HILFE BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Was kann ich noch essen?



**VORTRAG.** Wer empfindlich auf Histamin reagiert, ist gut beraten, auf Rotwein, Käse und Schokolade zu verzichten. Viele Menschen reagieren bereits auf kleine Mengen mit verschiedenen Symptomen und müssen sich intensiv mit den Themen Histamin sowie der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln auseinandersetzen, um ihr Leben wieder symptomfrei genießen zu können. Oft ist es für Betroffene schwierig, den richtigen Ansprechpartner zu finden.

Victoria Weißke hat viele Jahre als Diätassistentin im Uniklinikum Eppendorf gearbeitet. Sie hat das Thema der Histaminintoleranz anschaulich aufbereitet und gibt wichtiges Hintergrundwissen genauso wie praktische Tipps, die den Alltag erleichtern.



Do, 27.09. | 17–19 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

## LOSLASSEN UND NEU BEGINNEN

Retreat yourself



**VORTRAG.** Merle Zirk ist Fernsehredakteurin und gerade erst 30, als über sie und ihr Leben eine Krebsdiagnose hereinbricht. Heute spricht sie über schwere Entscheidungen, innere Kämpfe und ihren Weg hin zu einem neuen Leben. Sie möchte anderen Menschen Mut machen und zeigen, wie wichtig Ernährung und die innere Einstellung bei dem Überwinden von Krankheiten sind. Hierbei gilt das Motto: „Lass weg, was dir nicht gut tut!“

Merle Zirk ist heute ärztlich geprüfte vegane Ernährungsberaterin, Dozentin für Krebsbehandlung und leitet Recovery Retreats. In ihrem Buch „Retreat yourself“ ruft sie zur Selbstfürsorge auf und versorgt mit veganen Rezepten für mehr Gesundheit.

Merle Zirk ist heute ärztlich geprüfte vegane Ernährungsberaterin, Dozentin für Krebsbehandlung und leitet Recovery Retreats. In ihrem Buch „Retreat yourself“ ruft sie zur Selbstfürsorge auf und versorgt mit veganen Rezepten für mehr Gesundheit.



Mo, 08.10. | 17–19 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro