

## HERZLICH WILLKOMMEN



... bei unserer Veranstaltungsreihe im Vortragsraum Monte Verità. 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.



### Veranstaltungsort

Monte Verità im Reformhaus Engelhardt  
Grindelallee 130, 20146 Hamburg  
Anfahrt mit Bus 4 oder 5 bis Haltestelle Grindelhof

### Kartenreservierung

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

## AUSBILDUNG ZUM AYURVEDISCHEN KOCH UND ERNÄHRUNGS COACH

Lassen Sie sich von Volker Mehl, dem renommiertesten Ayurveda Koch Europas, in die faszinierende Welt des Ayurveda entführen und erfahren Sie, wie Sie Gewürze und Gerichte für eine tägliche und ganzheitliche Therapie einsetzen können.

100 Stunden an 6 Wochenenden, davon 60 Unterrichtsstunden Theorie und Praxis, 40 Stunden in Form von Praktika und durchgeführten Seminaren. 2.350 Euro



**Start der Ausbildung: 01. Dezember 2018**

Weitere Infos und Anmeldung unter [www.volker-mehl.de](http://www.volker-mehl.de)

## DA GEHT WAS!

### Spiraldynamik für gesunde Füße



**WORKSHOP.** Von Fehlstellungen, wie Knick-Senk-, Platt-, Spreiz- oder Hohlfuß sind viele betroffen, die Auswirkungen oft unterschätzt. Durch die Beeinträchtigung der Körperstatik bilden sich Muskeln zurück und die Beweglichkeit wird eingeschränkt. Fersensporn, Knie- und Rückenprobleme sind schmerzhaft Folgen. Um diesen vorzubeugen, gilt es, das aktive Fußgewölbe wiederzugewinnen, gesund stehen und gehen zu lernen und so Fußmobilität und -stabilität aufrechtzuhalten.

Die Körpertherapeutin Ute Bredehorst erklärt und zeigt praktisch, wie Sie mit einem Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining Ihrem Körper und den eigenen Füßen langfristig Gutes tun können.



**Mi, 28.11. | 17–19:30 Uhr**

Eintritt: 35 Euro, für Kundenkarteninhaber 33 Euro  
Begrenzt auf 10 Teilnehmer/innen

## SÜSSE ADVENTSZEIT

Auch ohne Zucker möglich!



**WORKSHOP.** Gerade die Vorweihnachtszeit erweist sich für viele als größte Herausforderung in Hinblick auf eine gesunde Ernährung. Isabel Elmenhorst zeigt theoretisch und praktisch auf, wie es gelingt, trotz Überangebot an süßen Verführungen, auf Zucker zu verzichten und diese gesund zu ersetzen. Abschließend werden in diesem Workshop süße Köstlichkeiten zubereitet. Gesundes Naschen ist hier ausdrücklich erlaubt!

Isabel Elmenhorst, Gründerin von Eat like Eve, weist als zertifizierte „Raw Food Chef“ Wege zu einem gesünderen, bewussten Lebensstil und mehr Leistungskraft im Alltag. Mit Begeisterung gibt sie ihr Wissen über die Nährstoffdichte in der veganen Raw Food Küche an Kunden weiter.



**Do, 29.11. | 18–20 Uhr**

Eintritt: 7 Euro, für Kundenkarteninhaber 5 Euro

Reformhaus

ENGELHARDT

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

# MONTE VERITÀ



# Vorträge Workshops Seminare



TERMINE  
NOV/DEZ  
2018



## GUT VERSORGT – Diese Vitamine brauche ich im Alltag und in stressigen Lebensphasen



**VORTRAG.** Gesunde Ernährung – das klingt leichter gesagt als getan. Gerade wenn die Auswahl durch Unverträglichkeiten oder Allergien eingeschränkt werden muss, Krankheiten eine spezielle Ernährungsform nach sich ziehen oder der Körper besonderen Stress-Situationen ausgesetzt ist. Victoria Weißke gibt interessante Fakten und praktische Tipps für Ihren Alltag.

Victoria Weißke hat viele Jahre als Diätassistentin im Universitätsklinikum Eppendorf gearbeitet und kennt sich bestens mit gesunder Ernährung aus. Neben Vorträgen zu gesunder Ernährung und Unverträglichkeiten bietet Sie auch individuelle Einzelberatungen an.



Do, 01.11. | 18–20 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

## 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 weitere 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 im Reformhaus Engelhardt computergestützte Frequenzmessungen zur Stoffwechselanalyse an.



Di, 06.11. + Di, 04.12. | Perle Hamburg (11–15 Uhr)

Sa, 10.11. + Sa, 08.12. | Grindelallee 130 (10–17 Uhr)

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

## EMOTIONAL STABIL – Strategien im Umgang mit Stress und Niedergeschlagenheit



**VORTRAG.** Unser Alltag ist oft durch Arbeit und Zeitmangel geprägt. Eigene oder fremde Ansprüche an die persönliche Leistung setzen zudem unter Druck. Anspannung, innere Unruhe, Schlafstörungen oder Dünnhäutigkeit sind die Folgen. Aber was genau ist das eigentlich, dieses beklemmende Gefühl im Brustraum? Wozu dient Stress und was kann er Positives wie auch Negatives bewirken. Dazu: Geben Sie Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit in den dunklen Monaten keine Chance. So legen Sie negativen Gedanken den Riegel vor.

Kai Siebert und Susann Lübke sind Heilpraktiker für Psychotherapie in Hamburg. Sie vermitteln Entspannungsmethoden und zeigen, wie Sie depressiven Verstimmungen vorbeugen.



Di, 06.11. | 18–20 Uhr

Eintritt: 15 Euro, für Kundenkarteninhaber 13 Euro

## ABC – ANDERES BURNOUT CAFÉ



**AUSTAUSCH.** Das erste ABC (Anderes Burnout Café) in Hamburg eröffnet im November zur Unterstützung und zum Austausch Betroffener sowie zur Reduzierung von stressbedingten Erkrankungen. Der Bundesverband Initiative für Gesundes Arbeitsklima e.V. (IfGL) in Hamburg organisiert gemeinsam mit Susann Lübke und Kai Siebert die an jedem dritten Dienstag im Monat stattfindenden Treffen. Weitere Informationen unter [www.ifgl.net](http://www.ifgl.net) oder bei Susann Lübke unter 0175/5181313. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **Jeweils 17:30 bis 19:45 Uhr.**

Di, 20.11. | Freude erleben

**PLANEN ANGENEHMER AKTIVITÄTEN.** Lernen Sie, wie Sie den Fokus auf erlebnisreiche Tätigkeiten, weit ab vom Arbeitsalltag, legen können, um wieder mehr Freude zu erleben.

Di, 18.12. | Vision und Wirklichkeit

**WIE ICH SINNVOLLE ZIELE ERREICHE.** Zum Jahreswechsel nehmen sich viele Menschen reichlich Dinge für die Zukunft vor. Lassen Sie uns über Visionen reden und überlegen, wie und ob diese realistisch umgesetzt werden können.

## IMMUNSTARK Zellschutz für den Winter



**VORTRAG.** Der Schlüssel für ein funktionierendes Immunsystem, Gesundheit und Wohlbefinden sind unsere Körperzellen – die zentralen Bausteine des Lebens. Damit Sie in den nächsten Monaten Bakterien und Viren trotzen können, ist es wichtig, dass die Prozesse

in allen Körperzellen reibungslos ablaufen. Erfahren Sie, mit welchen Lebensmitteln und Vitalstoffen Sie Ihren Körper nach aktuellen Empfehlungen optimal versorgen können.

Claudia Höft befasst sich als ärztlich medizinisch geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin seit Jahren mit der antientzündlichen Wirkung sekundärer Pflanzenstoffe.



Mi, 21.11. | 17–19 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

## GIFT AUF UNSEREN TELLERN – Wie die moderne Landwirtschaft unsere Gesundheit beeinflusst



**VORTRAG.** Klimawandel und fortschreitende (Gen-)Technik lassen unsere Erde und die Menschen zusehends schwächer und anfälliger für Krankheiten werden. Die Natur gerät aus der Balance und das beeinflusst auch den Menschen. Verstehen Sie, welche Mechanismen die Gesundheit und unsere Welt gefährden und was Sie als Einzelperson dagegen tun können.

Wendelin Blankertz ist Geschäftsführer der Donath-Mühle, einem traditionsreichen Pionierunternehmen der Bio-Reformbewegung und kennt sich nicht nur mit Getreide bestens aus.



Mo, 26.11. | 17:30–19:30 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro