



... 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, Hamburg

Kartenreservierung

Die Eintrittskarten sind 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.

gesund
und leicht

BY ENGELHARDT

Das naturheilkundliche Programm für nachhaltige Gewichtsreduktion aus dem Reformhaus Engelhardt

Mit professioneller Unterstützung und ganzheitlicher Beratung durch die Heilpraktikerin Sonja Ackermann und der Diätassistentin und Ernährungsberaterin Victoria Weißke gehen Sie Ihren Weg zum Wunschgewicht. Mit einer Kombination aus individueller Ernährungsberatung und homöopathischer sowie phytotherapeutischer Unterstützung regen Sie Ihren Stoffwechsel an, stellen Ihre Ernährung nachhaltig um und nehmen persönliche Abnehmhürden. Die natürlichen Wirkstoffe können Sie in Form einer Injektion oder alternativ über Tropfen zu sich nehmen. **Engmaschige Betreuung, professionelle Ernährungsberatung inklusive Bio-Scan-Messung und naturheilkundlicher Geheim-Tipps.**



4-wöchiges Programm ab Januar 2019

Anmeldung, Preise und weitere Infos unter: 040 / 875 025 94

VEGANE ERNÄHRUNG – Rein pflanzlich in der Kindheit oder Schwangerschaft?



VORTRAG. Eine vegane Ernährung ist inzwischen in der Mitte der Gesellschaft angekommen – allerdings für Schwangere und Kinder offiziell noch immer nicht empfohlen. Warum soll die vitalstoffreiche Kost aber gerade für die Menschen, für die eine gesunde Ernährung besonders wichtig ist, nicht geeignet sein? Was ist dran an den Behauptungen der Presse über mangelernährte, zu kleine, vegane Kinder? Worauf müssen vegane Eltern achten? Carmen Hercegi erklärt anhand ihres Buches „Vegan in anderen Umständen“, worauf es wirklich ankommt.

Carmen Hercegi ist Mutter von zwei Kindern, Ganzheitliche Ernährungsberaterin und Autorin. 2019 erscheint ihr Nachfolgewerk „Vegan für unsere Sprösslinge“. Sie hat sich in der Beratung auf die Ernährung für vegane Familien spezialisiert. Mehr Infos unter www.vegane-familien.de.



Mo, 11.02. | 18–20 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

DIE WAHRHEIT ÜBER KOKOKSÖL Was ist dran am Kokos-Hype?



VORTRAG. Kokoschips, -zucker, -öl und -mehl. Immer mehr Kokosprodukte schwimmen den europäischen Markt. Alle sind hip, vegan und gesund. Aber was ist dran am Kokos-Hype? Wir blicken hinter die Kulissen und klären drängende Fragen: Wie und von wo kommen die Produkte zu uns auf den Tisch? Auf was muss ich beim Kauf achten? Und vor allem: Ist Kokosöl wirklich gesund oder vielleicht genau das Gegenteil?

Henning Roxin, Gründer und Geschäftsführer der Happyful Minds GmbH, ist Spezialist für sozial und ökologisch fair hergestellte Powerfoods aus den Tropen. In sechs südostasiatischen Ländern studierte er die Produktion von Kokosprodukten und besuchte Hersteller und Bauern vor Ort.



Mo, 18.02. | 18–20 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

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

MONTE VERITÀ

Vorträge
Workshops
Seminare



TERMINE
JAN/FEB
2019



ABC – ANDERES BURNOUT CAFÉ



AUSTAUSCH. Das erste ABC (Anderes Burnout Café) in Hamburg wurde im November 2018 zur Unterstützung und zum Austausch Betroffener sowie zur Reduzierung von stressbedingten Erkrankungen eröffnet. Der Bundesverband Initiative für Gesundes Leistungsklima e.V. (IfGL) in Hamburg organisiert gemeinsam mit Susann Lübbe und Kai Siebert die an jedem dritten Dienstag im Monat stattfindenden Treffen. Weitere Informationen unter www.ifgl.net oder bei Susann Lübbe unter 0175/5181313. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jeweils 17:30 bis 19:45 Uhr.**

Di, 15.01. | Mut und Gelassenheit

Lernen Sie im gegenseitigen Austausch und mit Hilfe kurzer Übungen alles über Mut- und Gelassenheitsaspiranten und wie Sie diese in Balance bringen. Lassen Sie uns gemeinsam zu Meditationsübungen zentrieren.

Di, 19.02. | Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen

Selbstfürsorge statt Burnout. Wir nehmen die Themen Selbstfürsorge und Selbstliebe einmal genauer unter die Lupe und entwickeln Strategien, wie wir diese in unseren Alltag integrieren können.

STOFFWECHSELANALYSE

Individuell und ausführlich



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.

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



Di, 22.01. + Di, 12.02. | Perle Hamburg (11–15 Uhr)

Sa, 26.01. + Sa, 16.02. | Grindelallee 130 (10–17 Uhr)

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

GESUND ABNEHMEN, ABER WIE?

Starten Sie leichter ins neue Jahr



VORTRAG. Starten Sie gesund, fit und ein paar Pfunde leichter ins neue Jahr. Die Diätassistentin und zertifizierte Ernährungsberaterin Victoria Weißke erklärt, wie Sie langfristig abnehmen – gut gelaunt, gesund und ganz ohne Hungern.

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



Do, 24.01. | 18–20 Uhr

Do, 28.02. | 18–20 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

DA GEHT WAS!

Spiraldynamik für gesunde Füße



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 schmerzhafte 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, 30.01. | 17–19:30 Uhr

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

ERSCHÖPFUNG – STRESS – BURNOUT

Erkennen, behandeln, vorbeugen



VORTRAG. Immer mehr Menschen kommen in ihrem Leben an einen Punkt an dem sie sich erschöpft, überfordert oder gestresst fühlen. Auch die Anzahl an Menschen mit Burnout nimmt stetig zu. Stress und Überlastung im Alltag können zu verminderter Leistungsfähigkeit und körperlichen Beschwerden führen.

Die Heilpraktikerin Silke Mörchen stellt dar, was im Körper passiert, wenn sich der Mensch im „Stressmodus“ befindet und zeigt natürliche Methoden auf, um das körperliche und seelische Wohlbefinden wiederherzustellen.



Di, 05.02. | 18–20 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

FETTE UND ÖLE

Was ist denn nun wirklich gesund?



VORTRAG. Sonnenblumen-, Raps- und Olivenöl sind die beliebtesten Speiseöle in deutschen Küchen. Lernen Sie zudem die große Vielfalt an wertvollen Pflanzenölen kennen, die Sie sich kulinarisch als auch aus ernährungsphysiologischer Sicht lohnen, in den Alltag integriert zu werden.

Andrea Halberstadt kennt sich als Dipl.oec.troph im Ernährungs- und Diätberatungs-Team der Fauser Vitaquellwerk KG bestens mit gesunden Fetten aus. Sie informiert zu Öl-Trends und erklärt die Vorzüge natürlicher Herstellungsverfahren.



Mi, 06.02. | 17:00–19:00 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro