



... 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.



JETZT GESUND UND NEBENBEI SCHLANK WERDEN

Lassen Sie Ihren Alltag nicht länger von Ihrem Gewicht bestimmen, sondern nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand: Erfahren Sie, wie leicht es sein kann, die Ernährung umzustellen und langfristig abzunehmen. Mit professioneller Unterstützung der Heilpraktikerin Sonja Ackermann und der Diätassistentin und Ernährungsberaterin Victoria Weißke können Sie innerhalb von vier Wochen überflüssige Pfunde verlieren. **Das 4-wöchige Programm besteht aus engmaschiger Betreuung, professioneller Ernährungsberatung inkl. Bio-Scan-Messung und naturheilkundlichen Geheimtipps.**

Das unverbindliche Erstgespräch ist einzeln buchbar (45 Euro) und beinhaltet neben der gesundheitlichen Anamnese eine ausführliche Stoffwechselanalyse inkl. Bestimmung des BMI, des Grundumsatzes, des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils, der Belastung mit Schwermetallen und vielem mehr.



Weitere Infos und Terminvereinbarung unter **040 / 875 025 94**

BASISCH GESUND + FIT DURCH DAS JAHR
nach Dr. h. c. Peter Jentschura



VORTRAG. Gesundheit, Schönheit sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wollen wir uns alle ein Leben lang bewahren. Die heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, gepaart mit Stress und Umwelteinflüssen, lassen uns aber zunehmend in die Säure-Basen-Dysbalance geraten. Erfahren Sie, wie Sie einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt in Ihren Alltag integrieren – für dauerhafte Gesundheit, Attraktivität und Vitalität.

Evelyn Spinner arbeitet als Expertin für Regeneration, Fitness und Ernährung unter der Berücksichtigung des Säure-Basenhaushaltes nach Dr. h. c. Peter Jentschura.



Di, 09.04. | 17-19 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

DARMGESUND
Schöpfen Sie Kraft aus Ihrer Mitte



VORTRAG. Unter einem gesunden Darm versteht man viel mehr als nur eine gute Verdauung. Aber auch allein die ist schon viel Wert. Durch das wachsende Bewusstsein für die Bedeutung eines gesunden Darms in den letzten Jahren ist unsere Mitte in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Lernen Sie Ihre Verdauung von Mund bis Enddarm endlich richtig verstehen und erfahren Sie, wie Sie Ihren Darm im Alltag mit einer gesunden Ernährung und ein paar besonderen Lebensmittelgruppen in Balance bringen. Dazu: Die Bedeutung von Bakterien für Ihre Gesundheit und wie Sie mit Pro- und Präbiotika (Darm-)Erkrankungen vorbeugen.

Victoria Weißke hat viele Jahre als Diätassistentin im Universitätsklinikum Eppendorf gearbeitet und kennt sich bestens mit ernährungsbedingten Krankheiten und einer gesunden Ernährung aus. Neben Vorträgen bietet Sie auch individuelle Einzelberatungen an.



Do, 11.04. | 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
MRZ/APR
2019**



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.



Mo, 18.03. + Mo, 01.04. | Perle Hamburg (11–15 Uhr)

Sa, 02.03. + Sa, 13.04. | Grindelallee 130 (10–17 Uhr)

30 Minuten im o.g. Zeitraum, statt 49 Euro nur 39 Euro

Terminvereinbarung unter Tel. 040 / 875 025 94

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 Arbeitsklima 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, 19.03. | Anspannung und Entspannung

Lernen Sie Ihren Körper kontrolliert an- und entspannen und das persönliche Erleben aktiv zu beeinflussen. Beide Zustände sollen so positiver wahrgenommen werden können.

Di, 16.04. | Burnout- Phasen erkennen

Gemeinsam untersuchen wir die unterschiedlichen Phasen in einem Burnout und versuchen Ursachen für die Entstehung zu entlarven. Wie können wir unser Verhalten anpassen und dadurch Erleichterung erfahren?

DUFTE HILFE FÜR ALLE FÄLLE!

Aromatherapie für Ihre Hausapotheke



PRIMAVERA®

same Ergänzung bei Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten Ihre natürliche Hausapotheke auf. Mischen Sie sich zudem Ihr eigenes Aromaöl zum Mitnehmen für zuhause.

Melanie Schriever kennt sich als Inhaberin einer Vertriebsagentur für Naturkosmetik bestens im Bereich Aromatherapie und Naturkosmetik aus und hat ihr Herz an die ätherischen Öle von Primavera verloren.



Mo, 25.03. | 17:30–19:30 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

RICHTIG BEWEGEN!

Spiraldynamik für einen schmerzfreien Nacken



WORKSHOP. Nacken und Hals verbinden unseren Kopf mit dem Körper und gehören zu den komplexen Teilen der menschlichen Anatomie: Tiefe Halsmuskeln und oberflächliche Kopfwender garantieren nötige Stabilität und Bewegungsfreiheit des Kopfes. Die Halswirbelsäule ist flexibel und kann sich in alle Richtungen drehen, stellt gleichzeitig aber einen sensiblen Punkt dar: Falsch belastet,

ist die subtile Konstruktion anfällig für Verletzungen, Verspannungen und andere unerfreulicher Symptome. Um diesen vorzubeugen ist ein perfektes Zusammenspiel zwischen dem großen SCM-Muskel und der tiefen Hals- und Nackenmuskulatur wichtig.

Die Körpertherapeutin Ute Bredehorst erklärt und zeigt praktisch, wie Sie Schmerzen im Nacken lindern können, Fehlhaltungen korrigieren und neue Bewegungsabläufe erlernen.



Mi, 27.03. | 17–19:30 Uhr

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

FIT AUF VIER PFOTEN

Mit Ihrem Hund aktiv und fit in den Frühling



VORTRAG. Eine Entgiftungskur oder Darmsanierung kann uns Menschen helfen nach einem langen Winter wieder in Schwung zu kommen. Erfahren Sie, wie Sie diese natürlichen, bewährten Prinzipien auch für Ihren Hund anwenden und ihm helfen fit und gesund zu bleiben. Stefanie Leschhorn führt Sie in einem kurzen Vortrag in die Tierheilkunde ein und gibt

hilfreiche Tipps, welche Produkte für Ihren Hund in welcher Dosierung jetzt genau die richtige Wirkung entfalten können.

Stefanie Leschhorn hat Ihre Leidenschaft für Tiere zum Beruf gemacht und arbeitet seit 5 Jahren als Tierheilpraktikerin, seit Juli 2018 auch in ihrer eigenen Praxis in Bergedorf.



Mo, 01.04. | 17:30–19:30 Uhr

Eintritt: 20 Euro, für Kundenkarteninhaber 18 Euro

ERNÄHRUNG, VITALSTOFFE UND LAVITA

Eine gesunde Balance für den Alltag



VORTRAG. Viele Menschen wissen um die Bedeutung einer vitalstoffreichen Ernährung für ihre Gesundheit. Die praktische Umsetzung im stressigen Alltag ist aber oft schwierig. Eine gesunde Balance ist mit einer natürlichen Nahrungsergänzung möglich und bringt oft erstaunliche gesundheitliche Effekte. Erfahren Sie die Hintergründe und erhalten Sie leicht umsetzbare, praktische Tipps aus erster Hand.

Uwe Krebs lernte als Heilpraktiker die intensive Wirkung von LaVita kennen und schätzen. Heute gibt er diese Erfahrungen gerne weiter.



Mi, 03.04. | 18:00–20:00 Uhr

Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro