

Unsere Veranstaltung zum „Tag der Naturheilkunde“ 2019:

Sonntag den 20. Oktober 2019
Gersprenzhalle • Heinrich-Heine-Straße 16
64839 Münster
14.00 – 18.00 Uhr

(Eintritt frei)

Herzlich willkommen zum bundesweiten
Aktionstag für die Naturheilkunde

UNSER PROGRAMM

14.00 Uhr Begrüßung

Angelika Tank

1. Vorsitzende NHV Darmstadt

verschiedene Kurz-Workshops:

- Männersport-Yoga
- achtsame Bewegung
- schwingen und bewegen mit smovey
- gelenkig, glücklich, gesund = TANZEN
 - Kinderprogramm
- große und kleine Köstlichkeiten



Veranstalter:

**Naturheilverein Darmstadt
und Umgebung 1884 e.V.**

www.naturheilverein-darmstadt.de

Unsere Broschüre zum Jahresmotto

HEILEN AUS EIGENER KRAFT

Kennen Sie ein Mittel, das Stress abbaut und die Spanne gesunder Lebensjahre verlängert? Bewegung! Sie kostet nichts und schenkt viel Freude. Bewegung liegt in unserer Natur; als Prävention oder als Therapie wirkt sie günstig auf unser Leistungsvermögen und fördert das Wohlbefinden – in jedem Alter.

Hier finden Sie viele Anleitungen zum selbst probieren, Empfehlungen bei Erkrankungen oder Tipps für den Gesundheitssport. Kenner schwören darauf: In der Bewegung liegt eine Kraft, die Krankheiten besiegt und Freude macht! Diesen wunderbaren Begleiter für den Alltag erhalten Sie bei Ihrem Naturheilverein oder beim DNB.

Preis 5,- €



FESTWOCHELENDE IM SCHLOSS BAUSCHLOTT

**130 Jahre Deutscher Naturheilbund eV
vom 07. – 08. September 2019**

Es erwarten Sie am Samstag und Sonntag hochkarätige Vorträge im breiten Spektrum rund um Naturheilkunde und Gesundheit, Aussteller und kulinarische Köstlichkeiten.

Eintritt frei!



Deutscher Naturheilbund eV

(Prießnitz-Bund) gegr. 1889

Dachverband deutscher Naturheilvereine

Bundesgeschäftsstelle:

Am Anger 70 • 75245 Neulingen • Tel. 07237-4848799, Fax -4848798
info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de

Der jährliche „Tag der Naturheilkunde“ ist eine Initiative
des Deutschen Naturheilbundes.



TAG DER NATURHEILKUNDE

Bundesweite Aktionstage

So. 20. Okt. 2019
**Naturheilverein
Darmstadt und
Umgebung 1884 e.V.**

Thema
2019:

**Die Heilkraft
der Bewegung**



INFO + PROGRAMM



Die bundesweiten „Tage der Naturheilkunde“ des Deutschen Naturheilbundes (DNB) haben schon eine lange Tradition. Sie finden jedes Jahr im Herbst statt. Auch in diesem Jahr gestalten die Naturheilvereine für ihre gesundheitsbewussten Besucher dank eines großen ehrenamtlichen Engagements wieder ein vielseitiges Programm.

Wenn wir über gesunde Lebensweise sprechen, dann wird meist sofort „Ernährung“ thematisiert. Auch Entspannung und Meditation kommen relativ schnell ins Bewusstsein. Mindestens von gleicher, wenn nicht sogar größerer Bedeutung ist jedoch das Thema „Bewegung“.

Eigentlich wissen wir es ja: Wir bewegen uns immer weniger. Moderne Technik schenkt uns in vielen Bereichen eine größere Bequemlichkeit, aber der Preis kann sehr hoch sein. Noch unsere Eltern und Großeltern mussten allein für die Nahrungsbeschaffung viele Kilometer zurücklegen, ganz zu schweigen von den Schulwegen der Kinder. Früher waren alltägliche Arbeiten mit sehr viel mehr Bewegung verbunden.

Heute werden wir von moderner Technologie eher eingeengt. Wir fixieren uns an den Computer und spielen virtuellen Fußball, in den Autos sitzen wir fest und lassen uns transportieren.

Wir haben es mit neuen Herausforderungen zu tun, Zeitdruck, Gleichzeitigkeit, Beschleunigung herrschen in allen Bereichen, der Körper wird „lahmgelegt“.



Aktionsthema 2019:

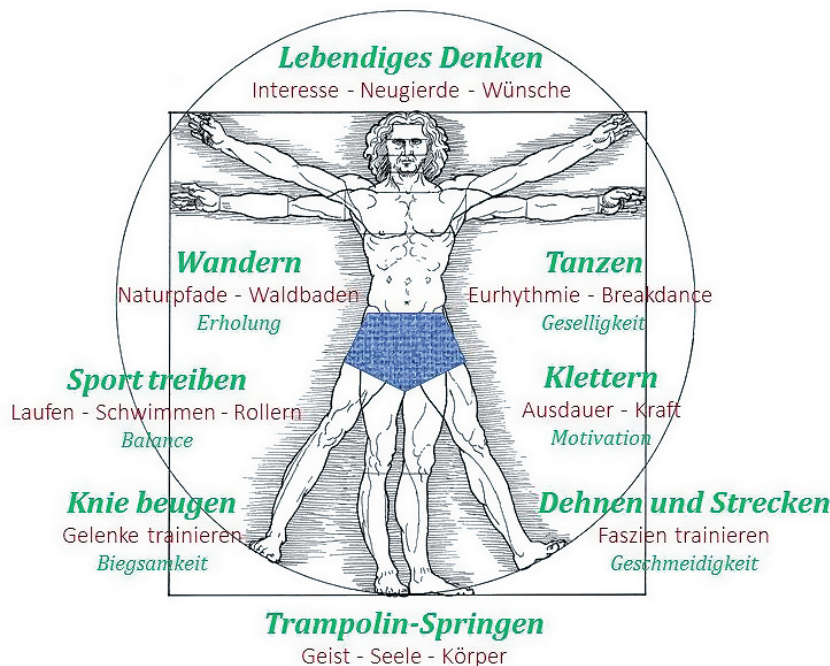
Die Heilkraft der Bewegung

Doch können wir ohne großen Aufwand unseren Körper und damit auch die Seele selbst in Bewegung bringen:

Hinaus in die Natur!

Daneben gibt es noch viele andere Möglichkeiten, sich bewusst zu bewegen.

Die Grafik zeigt exemplarisch einige Aspekte aus unterschiedlichen Bereichen.



Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, sich sinnvoll und wirksam zu bewegen. Je nach Situation und individueller Stimmung entscheiden Sie, was Sie wie nutzen möchten.

Bewegen Sie sich z.B. lieber allein und selbstbestimmt, oder sind Sie gern mit anderen zusammen und lassen sich anleiten?

Es gibt kein Trainingsprogramm, das jedem gleich gut tut. Stellen Sie sich daher die entscheidenden Fragen: Was fällt mir leicht? Was macht mir Spaß? Was tut mir gut?

Mit Kreativität und Eigeninitiative integriere ich viele gute Ideen in meinen Tagesablauf und mache sie zu Gewohnheiten. Vielleicht kann ich ja auch die tägliche Arbeit zum Sport erklären?

Jede bewusste Veränderung bringt Bewegung und neuen Schwung in mein Leben! Lassen Sie sich inspirieren, und begeistern Sie auch andere Menschen.

DENN: Bewegung ist Leben!

Ihr Naturheilverein hat zu dieser faszinierenden Thematik ein Programm vorbereitet, das Sie sich nicht entgehen lassen dürfen.

Wir alle freuen uns auf Ihren Besuch!

Ursula Gieringer

1. Vize-Präsidentin
des Deutschen Naturheilbundes eV

