



## **Programm 1. Halbjahr 2024**

Sonntag, 04. Februar 2024 von 13:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

**Rundwanderung in Dieburg Freizeitzentrum Spießfeld – Naturfreundehaus „Moret“**

Wanderung von ca. 4 – 5 km, einfache, schöne Strecke

Wir gehen durch den Wald und werden die Schönheiten entdecken.

**Treff:** 13:00 Uhr für Fahrgemeinschaften

Parkplatz an der Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Str. 16, 64839 Münster (Hessen)

**Start:** 13:30 Uhr

**Ort:** 64807 Dieburg, Freizeitzentrum Spießfeld am Parkplatz /

Kiosk am Freizeitzentrum Spießfeld

**Einkehr:** ca. 15:30 Uhr Naturfreundehaus „Moret“, Auf der Moret 10, 64807 Dieburg

**Leitung:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**

Samstag, 24. Februar 2024 von 14:30 Uhr bis 16:45 Uhr

**Aktivität: „smovey – fit bis ins hohe Alter?“**

„smovey“ ist ein Fitness- und Gesundheitsgerät aus Österreich. Ob für den Muskelaufbau, Gleichgewicht oder die gezielte Entspannung auch vorbeugend gegen Parkinson. Ob im Stehen, Liegen, Sitzen oder Laufen, allein oder in der Gruppe – mit „smovey“ hat man immer Spaß.

**Ort:** 63322 Rödermark/Urberach, Am Schellbusch 1, [Halle Urberach](#), Mehrzweckraum

**Referentin:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, „smovey“-Coach)

**Veranstalter:** VHS Kreis Offenbach, Kurs Nr. Ro30242

**Gebühr:** 8,00 €

**Anmeldung:** **VHS Dreieich, Tel.: 06103 3131-1313 (ab 8:00-12:00 Uhr)**

**Anmeldung direkt beim Veranstalter erforderlich (bis 12.02.2024)**

Sonntag, 03. März bis Sonntag, 10. März 2024

**Fastenseminar: „Fasten nach Buchinger“**

Wir fasten nach Buchinger mit Tees, Säften und Gemüsebrühe, machen Pilates-Morgengymnastik, gehen ca. 3 Stunden gemütlich wandern, Massagen möglich.

**Ort:** 63619 Bad Orb, Haberstalstr. 1, [Hotel Orbtal](#) (mit Schwimmbad und Sauna)

**Seminarleiterin:** Maritta Roth-Dechert (Heilpraktikerin)

**Gesamtkosten:** 786,50 € (im Einzelzimmer)

**Veranstalter:** Naturheilpraxis Dechert, [www.naturheilpraxis-dechert.de](http://www.naturheilpraxis-dechert.de)

**Bitte genauere Informationen** anfordern unter: [maritta.roth-dechert@t-online.de](mailto:maritta.roth-dechert@t-online.de)

Mittwoch, 06. März 2024 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

**Vortrag über Zecken, Kräuter und Heuschnupfen**

Der Frühling kommt und die Kräuter und Bäume sprießen. Viele Menschen haben jetzt mit Heuschnupfen zu kämpfen, auch Zecken werden wach. Wir wollen den Frühling genießen und haben Tipps dazu gesammelt. Reger Austausch erwünscht!

**Ort:** 64839 Münster (Hessen), Heinrich-Heine-Str.16, [Gersprenzhalle](#), kl. Saal

**Referentinnen:** Petra Heuck (Heilpraktikerin) und Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, etc.)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Gebühr:** Eintritt frei, Spenden sind ein Dankeschön und werden gerne entgegengenommen.



## **Programm 1. Halbjahr 2024**

Freitag, 08. März 2024 von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

**Erlebnis: „Der Spechtbaum muss ab!“ denken unsere Förster wirklich nur ans Geld?**

Auf einer gemeinsamen Waldführung sollen die Themen Forstwirtschaft und Naturschutz gegenübergestellt werden. Wichtige Fakten zur nachhaltigen Forstwirtschaft und zu Naturschutzprojekten aus Ihrer Region!

**Ort:** 63069 Offenbach am Main, Auf der Rosenhöhe - Ecke Lauterbornweg, großer Parkplatz

**Referenten:** Melvin Mika (Leiter Forstamt Langen) & Ralf Sehr (Funktionsbeamter Naturschutz)

**Veranstalter:** VHS Kreis Offenbach, Kurs Nr. K010410

**Gebühr:** entfällt

**Anmeldung:** VHS Dreieich, Tel.: 06103 3131-1313 (ab 8:00-12:00 Uhr)

**Anmeldung direkt beim Veranstalter erforderlich.**

Samstag, 09. März 2024 von 14:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

**Erlebnis: Klostergarten in Dieburg: Der Pflegeschnitt an Obstbäumen**

Baumschnitt im Klostergarten

**Ort:** 64807 Dieburg, Klosterpforte Minnefeld 36, Klostergarten

**Referent:** Andreas Baumer (Obstbaumeister)

**Veranstalter:** Gartengruppe Franziskusgarten, Tel. 06071 25730

**Gebühr:** Eintritt ist frei, Spenden sind immer nett!

Sonntag, 17. März 2024 von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

**Wanderung im Odenwald „Breuberg - Weg“**

Leichter 5,4 km Rundweg durch Wald und Feld  
einfache, schöne Strecke

**Treff:** 13:00 Uhr für Fahrgemeinschaften

Parkplatz an der Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Str. 16, 64839 Münster (Hessen)

**Start:** 14:00 Uhr

**Ort:** 64747 Breuberg, Sophienhof 1, Parkplatz vor der Gaststätte „Sophienhof-Breuberg“

**Einkehr:** ca. 16:00 Uhr „Sophienhof in Breuberg“, Sophienhof 1, 64747 Breuberg  
- nur Barzahlung möglich -

**Leitung:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**

Sonntag, 07. April 2024 von 12:00 Uhr bis 18:00 Uhr

**Wanderung im Ostermonat im Ostertal im schönen Odenwald**

Wanderung von ca. 4 – 5 km, einfache, schöne Strecke

Die Natur erleben im Wald und auf schönen sonnigen Wegen am Wiesenrand.

**Treff:** 12:00 Uhr für Fahrgemeinschaften

Parkplatz an der Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Str. 16, 64839 Münster (Hessen)

**Start:** 13:00 Uhr

**Ort:** 64385 Reichelsheim/Ober Ostern, Im Eck 6, Parkplatz vom „Landgasthof Zum Ostertal“

**Einkehr:** ca. 15:30 Uhr „Landgasthof Zum Ostertal“, Im Eck 6, 64385 Reichelsheim/Ober Ostern

**Leitung:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**



## **Programm 1. Halbjahr 2024**

Mittwoch, 10. April 2024 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

**Vortrag: „Fasten- ein Begriff und viele Möglichkeiten“**

Wir verbinden mit Fasten üblicherweise Verzicht - Fasten ist mehr als das! Fasten kann heilen, verjüngen, regenerieren und mehr. Sich für eine Weile auf wesentliche Dinge und Nahrungsmittel zu beschränken, reinigt Körper und Geist, macht den Kopf frei und öffnet neue Wege für Ernährung und Lebensführung.

Es werden verschiedene Fastenmöglichkeiten vorgestellt – vom Mini-Fastenprogramm für zwischendurch, Intervallfasten, Basenfasten – bis hin zum Heilfasten.

**Ort:** 64839 Münster (Hessen), Heinrich-Heine-Str.16, Gersprenzhalle, kl. Saal

**Referentinnen:** Petra Heuck (Heilpraktikerin)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Gebühr:** Eintritt frei, Spenden sind ein Dankeschön und werden gerne entgegengenommen.

Sonntag, 28. April 2024 von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

**Wanderung an der Bergstraße von Malchen nach Seeheim-Jugenheim**

auf dem Blütenweg, leichte 5,0 km wunderschöne Wanderstrecke

**Treff:** 12:50 Uhr für Fahrgemeinschaften

Parkplatz an der Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Str. 16, 64839 Münster (Hessen)

**Start:** 14:00 Uhr

**Ort:** 64342 Seeheim-Jugenheim/Malchen, Frankensteiner Str. - Ecke Bleichweg,  
an der Dorflinde in Malchen

**Einkehr:** ca. 16:00 Uhr, Eiscafé „Natale“, Bergstr. 2, 64342 Seeheim-Jugenheim/Seeheim

**Leitung:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**

Samstag, 11. Mai 2024 von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Kräuterwanderung in Münster/Hessen**

Welche Schätze uns die Natur bietet werden wir erkunden, denn unsere Beikräuter geben uns so viele wertvolle Stoffe. Wir sammeln und werden auch gleich Aufstriche zubereiten. So erfahren die Teilnehmer jede Menge Wissenswertes mit praktischer Anwendung

**Start:** 14:00 Uhr

**Ort:** 64839 Münster (Hessen), Parkplatz Freizeitzentrum Münster (Hessen)/Tennisplatz

**Leitung:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Gebühr:** 10,00 € für Mitglieder, 13,00 € Nichtmitglieder

**Bitte mitbringen:** Messer, kl. Schüssel, Trinkwasser

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**

#



Mittwoch, 15. Mai 2024 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

**Vortrag mit mehr: Ätherische Öle und ihre Wirkungsweisen**

Sie werden bereits seit Jahrhunderten aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Wirkung eingesetzt und erfahren in den letzten Jahren wieder zunehmend an Bedeutung. Es wird der wissenschaftliche Forschungsstand, wie ätherische Öle auf unseren Körper und unsere Emotionen wirken, erklärt. Es werden praktische Beispiele aus der Hausapotheke vorgestellt.

**Ort:** 64839 Münster (Hessen), Heinrich-Heine-Str.16, Gersprenzhalle, kl. Saal

**Referentin:** Natalie Spohn (Aromafachberaterin)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Gebühr:** Eintritt frei, Spenden sind ein Dankeschön und werden gerne entgegengenommen

**Bitte mitbringen:** 8,50 €, wenn Sie im Anschluss Ihren eigenen ätherischen Öl-Roller zusammenstellen möchten.

Sonntag, 26. Mai 2024 von 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr

**Besichtigung des Lehr- und Kräutergartens in Dreieich**

Sehr interessanter Naturlehrpfad und Kräutergarten, Erkundungsstrecke ca. 2,0 km  
Eventuell auch eine kl. Wanderung am „Gut Neuhoﬀ“ zusätzlich möglich.

**Treff:** 12:30 Uhr für Fahrgemeinschaften

beim Blumenhaus Wittich, Hanauerstr.1, 63322 Rödermark

**Start:** 13:00 Uhr

**Ort:** 63303 Dreieich/Sprendlingen, Fichtestraße - Ecke Seegewann, Parkplatz Seegewann

**Einkehr:** ca. 16:15 Uhr „Gutsschänke Neuhoﬀ“, Hofgut Neuhoﬀ 1, 63303 Dreieich/Götzenhain

**Leitung:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**

Sonntag, 26. Mai bis Sonntag, 02. Juni 2024

**Fastenseminar: „Fastenwandern und Waldbaden“**

Wir fasten nach Buchinger mit Tees, Säften und Gemüsebrühe, machen Pilates-Morgengymnastik, gehen ca. 3 Stunden wandern (mit „Waldbaden“), Massagen möglich.

**Ort:** 63619 Bad Orb, Haberstalstr. 1, Hotel Orbtal (mit Schwimmbad und Sauna)

**Seminarleiterin:** Maritta Roth-Dechert (Heilpraktikerin)

**Gesamtkosten:** 786,50 € (im Einzelzimmer)

**Veranstalter:** Naturheilpraxis Dechert, [www.naturheilpraxis-dechert.de](http://www.naturheilpraxis-dechert.de)

**Bitte genauere Informationen** anfordern unter: [maritta.roth-dechert@t-online.de](mailto:maritta.roth-dechert@t-online.de)



## **Programm 1. Halbjahr 2024**

Sonntag, 09. Juni 2024 von 12:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

**Wanderung im Odenwald „Modautal Weitblickwanderweg“ im Modautal**

Wanderung von ca. 4 – 5 km, einfache, schöne Strecke

Durch Wälder, Felder über Hügel und einfach die Blicke schweifen lassen.

**Treff:** 12:00 Uhr für Fahrgemeinschaften

Parkplatz an der Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Str. 16, 64839 Münster (Hessen)

**Start:** 13:15 Uhr

**Ort:** 64397 Modautal/Brandau, Am Sportplatz - Ecke Römerberg, Parkplatz

**Einkehr:** ca. 15:30 Uhr Odenwald-Café Hofmann, Obergasse 1, 64397 Modautal/Lützelbach

**Leitung:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**

Mittwoch, 12. Juni 2024 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

**Vortrag: „Mit Schüßler-Salzen fit durchs Jahr“**

Vorbeugen von Störungen und Krankheiten mit regelmäßiger Einnahme von Schüßler-Salzen.

Dr. Schüßler (1821-1898) fand heraus, dass jede Körperzelle ihren bestimmten Bedarf an Nährstoffen benötigt, um den Körper gesund zu halten.

Sie erhalten viele Tipps zu wichtigen Einsatzgebieten und sinnvolle Kombinationen der Schüßler-Salze für das ganze Jahr.

**Ort:** 64839 Münster (Hessen), Heinrich-Heine-Str. 16, Gersprenzhalle, kl. Saal

**Referent:** Andreas Böhm, Mineralstoffberater nach Dr. Schüßler

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Gebühr:** Eintritt frei, Spenden sind ein Dankeschön und werden gerne entgegengenommen.

Donnerstag, 20. Juni 2024 von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

**Vortrag: Artemisia annua & Kohle aus Kolumbien – zu welchem Zweck?**

In 2022 wurden 7.3 Millionen Tonnen Steinkohle aus Kolumbien importiert, das zerstörte die Landwirtschaft in weiten Teilen Kolumbiens. Zudem ist Nordkolumbien Malaria Gebiet. Beides beeinträchtigt Gesundheit und Lebensstand in Kolumbien.... Informiert wird über aktuelles aus Kolumbien und der Errichtung eines Frauenhauses in Kolumbien in dem Artemisia annua angewandt werden kann. Und natürlich wird über Artemisia annua - deren Pflanzenextrakt bei Malaria und anderen Erkrankungen hilft – informiert.

**Ort:** 63303 Dreieich/Sprendlingen, Frankfurter Str. 45, Naturheilpraxis Emanuel Schaaf

**Referent:** Emanuel Schaaf (Heilpraktiker)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Gebühr:** Eintritt frei, Spenden sind ein Dankeschön und werden gerne entgegengenommen.

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**



## Wiederkehrende Treffen bis Juni 2024

### **„Glutenfreier Kuchen“ - Stammtisch in Münster (Hessen)**

jeden letzten Donnerstag im Monat, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Raum für Austausch zu Themen der Ernährung, Gesundheit und dem Leben an sich

**Ort:** 64839 Münster (Hessen), Leibnitzstraße 8 „Café am Rathaus“,

**Leitung:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**

### **„Augentraining in der Natur“ in Münster (Hessen)**

Wieder klarer und entspannter sehen, für alle Altersgruppen immer mit versch. Themen.

Jeden 1. Samstag 03.02 / 06.04. / 01.06. jeweils von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

**Treff:** 64839 Münster (Hessen), Heinrich-Heine-Str. 16, vor der Gersprenzhalle

bei jedem Wetter, außer Gewitter

**Leitung:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Veranstalter:** NHV Darmstadt, [www.naturheilverein-darmstadt.de](http://www.naturheilverein-darmstadt.de)

**Gebühr:** um Spenden für den NHV Darmstadt wird gebeten

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**

### **„Mit Achtsamkeit im Wald – Waldbaden“**

Der Aufenthalt im Wald stärkt nachweislich das Immunsystem. In Japan genannt „Shinrin – Yoku“, ist dort eine med. anerkannte Methode auch als Gesundheitsprävention.

Sie suchen Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung, dann lade ich Sie ein, Ihre Sinne zu öffnen, zu schärfen, zu stärken und sich in der Natur zu entspannen. Tauchen Sie bewusst in die Atmosphäre des Waldes ein.

Samstag 23.03. und 15.06. von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

**Ort:** Rödermark, Dieburg oder Münster-Hessen

bei der Anmeldung wird genauer Treffpunkt genannt

**Veranstalter:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Leitung:** Angelika Tank (Gesundheitsberaterin, Coach für Waldbaden und Augentraining)

**Gebühr:** je Termin 16,50 €

**Bitte mitbringen:** Sitzkissen, Trinkwasser, festes Schuhwerk

**Anmeldung bei Angelika Tank, Tel.: 0151 598 521 01 unbedingt erforderlich**