

## **GESUNDHEITGANZHEITLICH - 11.11. bis 9.12.2006**

**Halt! Gesundheit erleben  
Halt finden  
Leben feiern!**

Sie sind herzlich eingeladen!

Jeder von hat als kleiner Mensch das Licht der Welt erblickt – einzigartig, wunderbar, ausgerüstet mit dem Besten, das es gibt. In jeden Einzelnen hat Gott, unser Schöpfer, ein großes Potential an Wachstums- und Entfaltungsmöglichkeiten hinein gelegt.

Er hat uns beschenkt mit dem LEBEN.

Wir dürfen dieses Geschenk „erleben“ – an jedem Tag. Die Bedingungen sind sicher für jeden anders, und frohe Tage wechseln mit trüben Tagen. Doch sollen wir unser Leben immer wieder neu gestalten, gesteckte Ziele erreichen und Sinn im Leben finden – mit allen Chancen und Möglichkeiten.

In dieser Veranstaltungsreihe laden wir Sie ein, neu über das Geschenk des Lebens nachzudenken. Entdecken Sie die 12 Gebrauchsanweisungen für ein glückliches Leben.

**Machen Sie einen Neuanfang. Nur Mut!**

Veranstaltungsort: Adventgemeinde, Stahlstraße 2, 91522 Ansbach



Samstag, 11.11.2006, 19:30 Uhr

**Entscheidung – Lebe bewusst!**

Jede Entscheidung, ob positiv oder negativ, hat Konsequenzen für mein Leben. Die Summe aller Entscheidungen ist das, was mein Leben letztlich ausmacht.

Sonntag, 12.11.2006, 19:30 Uhr

**Anwendung – Verwende Wasser!**

Natürliche Heilmittel bieten uns einfache und schnelle Hilfe bei Erkältungen. Auch bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs können wir unser Immunsystem stärken und den Heilungsprozess verbessern.

Freitag, 17.11.2006, 19:30 Uhr - Teil 1

Samstag, 18.11.2006, 11:00 Uhr - Teil 2

**Einstellung – Denke positiv!**

Unser Denken beeinflusst unsere Gefühle, unsere Gefühle unser Verhalten, unser Verhalten letztlich unsere Gesundheit. Negative Denkweisen machen uns krank. Positives und gesundheitsförderndes Denken kann man lernen!

Samstag, 18.11.2006, 19:30 Uhr

**Beziehung – Baue Glück!**

Gesunde Beziehungen sind die Grundlage für ein glückliches Leben. Sie entstehen nicht von selbst. Man kann sie bauen!

Sonntag, 19.11.2006, 19:30 Uhr

**Ernährung – Iss dich gesund!**

Killer Nr. 1 in unserer westlichen Welt ist der Herzinfarkt. Er zerstört nicht nur Leben, sondern auch Beziehungen und bringt damit viel Leid über die Menschen. Die gute Nachricht lautet: Vollwertige Ernährung fördert die Gesundheit!

Freitag, 24.11.2006, 19:30 Uhr - Teil 1

Samstag, 25.11.2006, 11:00 Uhr - Teil 2

**Erholung – Genieße das Leben!**

Körperliche und psychologische Überbelastung, Hektik und Anspannung führen zu Verspannung, Herzinfarkt und Burnout. So weit muss es aber nicht kommen. Lerne dem Stress positiv zu begegnen. Gönn' dir den Ruhetag!

Samstag, 25.11.2006, 19:30 Uhr

**Verantwortung – Sei mal ehrlich!**

Verantwortung übernehmen heißt, ehrlich zu mir und anderen sein. Aufrichtigkeit baut Vertrauen, Beziehung und Leben!

Sonntag, 26.11.2006, 19:30 Uhr

**Bewegung – Bleibe aktiv!**

Wir sind viele Kilometer unterwegs – ohne uns zu bewegen. Immer neue Erfindungen sorgen dafür, dass wir es noch bequemer haben. Die Folgen dürfen wir buchstäblich tragen. Lauf dem Übergewicht und Diabetes doch einfach davon!

Freitag, 1.12.2006, 19:30 Uhr - Teil 1

**Hoffnung – Vertraue Gott!**

Es gibt Zeiten, da können wir all das Schöne nicht mehr wahrnehmen. Der Blick ist hoffnungslos und getrübt. Wie können wir Depressionen und Depressive verstehen und aus der Niedergeschlagenheit heraus helfen?

Samstag, 2.12.2006, 11:00 Uhr - Teil 2

**Hoffnung – Lebe neu!**

Hoffnung in Krisen und Trauer

Samstag, 2.12.2006, 19:30 Uhr

**Bewahrung – Genieße Natur!**

Die Schöpfung liegt in unserer Hand. Leider haben wir sie entstellt und zerstört. Die Aufforderung bleibt: Bewahre die Schöpfung und genieße die Natur!

Sonntag 3.12.2006, 19:30 Uhr

**Atmung – Atme auf!**

Durchatmen, Aufatmen, Ausatmen – das ist Befreiung, da spürst du das Leben, da streicht die Luft bis in die letzte Körperzelle und füllt sie mit Sauerstoff. Lerne richtiges Atmen!

Freitag, 8.12.2006, 19:30 Uhr - Teil 1

Samstag, 9.12.2006, 11:00 Uhr - Teil 2

**Befreiung – Erlebe Freiheit!**

Wer oder was bestimmt mein Leben? Was bindet mich – wo binde ich andere? Bindungen, die mich gefangen nehmen, gibt es viel mehr als Alkohol, Drogen oder Nikotin. Wie kann ich von Abhängigkeiten frei werden und bleiben? Erlebe echte Freiheit!

Samstag, 9.12.2006, 19:30 Uhr

**Entscheidung – Lebe bewusst!**

Deine Entscheidung zählt.

Erlebe Gesundheit, finde Halt und feiere das Leben!



Deutscher Verein für Gesundheitspflege  
Torsten Riedel, Flurweg 46a, 91623 Sachsen b. Ansbach  
(0 98 27) 92 71 41 o. (01 74) 3 26 13 89

[dv@riedel-sachsen.de](mailto:dv@riedel-sachsen.de)