

17.2.13
HE 50

Eine Körperreise

Mariental. Die Diplomatin der Oecotrophologie, Anne Bühring, aus Winsen/Luhe, besucht Mariental für den Vortrag „Die Reise durch den Körper.“ Bühring ist als Redakteurin der Zeitschrift „Kochen aktuell-Lecker essen“ bekannt und steht dem Vitawell-Gesundheitspräventionszentrum Mariental/Horst seit eineinhalb Jahren zur Seite.
Der Vortrag findet am Sonntag, 24. Februar, von 13 bis 15 Uhr, im Sportheim Mariental/Horst statt. Im Anschluss steht sie für persönliche Fragen zur Verfügung.
Jan Lehmann nimmt Anmeldungen unter der Telefonnummer

05356/1409, aus organisatorischen Gründen nur bis Montag, 18. Februar, entgegen.

HE 50

17.2.13

Gesund und lebensfroh

Mariental-Horst. Das Vitawell-Gesundheitspräventionszentrum startet eine Vortragsreihe zu Gesundheit und Lebensfreuden. Aufgrund des guten Feedbacks der 30 Anwesenden zum Vortrag die „Reise durch den Körper“, plant

der Präventologe Jan Lehmann mit seiner Frau Astrid Voigt-Lehmann eine regelmäßige Vortragsreihe zu verschiedenen Themen der Gesundheitsprävention. Pro Jahreszeit wird es einen Sonntag Nachmittag geben, bei dem verschiedene Themen zur Erhaltung und Aufbau von Gesundheits- und Lebenskompetenzen referiert wird. Gegebenenfalls wird es auch Workshops geben, um nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch zu einem selbstwirksames Gesundheitsverhalten zu befähigen. Schwerpunkte dieser Kompetenzen sind Gesundheit Allgemein, Ernährung, Bewegungsverhalten, Stressbalance, Umgang mit Stimmungen und selbstsicheres Verhalten.
Im ersten Vortrag, bei dem die Diplom Oecotrophologin und Autorin Anne Bühring referierte, war eine kreative und witzige Darstellung des Stoffwechsel- und Ver-

dauungssystems. So wurde unter anderem auf die Fragen „Warum nehme ich trotz Diäten nicht ab?“, „Warum fühle ich mich trotz vermeintlich guter Lebensweise müde schlapp und kaputt?“ oder „Was hat der Darm mit meiner Haltung zu tun?“ eingegangen und dies mit vielen anschlussreichen Praxistipps ergänzt. In diesem Zusammenhang stellte die Autorin ihr Buch „Vegan Kochen mit Soja“ vor, welches demnächst auf den Markt kommen wird.
Das Team vom Vitawell-Gesundheitspräventionszentrum freut sich im mittlerweile achten Jahr, dass die Notwendigkeit der Präventologie im Gesundheitswesen angenommen wird; ganz nach dem Motto von Thomas von Aquin „Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.vitawell.de **de be**

Helmskoller
Sonntag
31.03.13



Das Vitawell-Gesundheitspräventionszentrum will die Vorträge zum Thema Gesundheit und Lebensfreude fortsetzen. Foto: privat