

Pressemitteilung

13.07.2011

## Gesund schlemmen in der Erntezeit

Verwöhnwoche im September nach  
Hildegard von Bingen



Die Fastengruppe in Ellwangen im März 2011

Vorne links Jutta Isabella Martin, rechts Hans Christian Hinne

Nach dem großen Erfolg des Fastenseminars im März bietet der Naturheilverein Bodensee e.V. im Herbst eine weitere Wohlfühlwoche an. Unter dem Motto "Altes Wissen – neue Wege" lädt er vom 26. bis zum 30. September nach Ofterschwang ein, um auf den Spuren der Hildegard von Bingen die Erntezeit zu genießen. Bei ausgedehnten Wanderungen, Entspannung, Meditation und gesundheitsfördernden Anwendungen finden die Teilnehmer in Ruhe zu sich selbst und schöpfen neue Kraft.

Der besondere Ansatz des Seminars: Das Schlemmen steht im Vordergrund. Genießen bedeutet schließlich Wohlbefinden und so bekommt das Gebot "Unsere Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein" eine etwas andere Bedeutung. Die Kursleiter Jutta Isabella Martin und Hans Christian Hinne, beide erfahrene Therapeuten und Vorsitzende des Naturheilvereins, wissen, wie eine gesunde Ernährung generell aussehen sollte, verstehen es aber auch, für ihre Patienten individuelle Konzepte zu erstellen. Während des Seminars sammeln sie gemeinsam mit den Teilnehmern herbstliche Früchte und Kräuter, stellen zahlreiche Verwöhnrezepte vor und zeigen, wie Genuss und Gesundheit Hand in Hand gehen.

Weitere Informationen zum Seminar gibt es bei Jutta Isabella Martin unter Tel. 07735/440564 oder per E-Mail unter [post@divera.org](mailto:post@divera.org).

-- -- --

Für Redaktionen:

Bei Fragen wenden Sie sich bitten an den Naturheilverein Bodensee, Hans Christian Hinne, 1. Vors., Tel: 08382/ 2732060, E-Mail: [post@hc-hinne.de](mailto:post@hc-hinne.de). Ein PDF zum Seminar finden Sie unter [www.divera.org/aktuelles](http://www.divera.org/aktuelles). Gern stehen Ihnen die Kursleiter auch für ein Interview über Hildegard von Bingen und ihre Bedeutung in der heutigen Naturheilkunde zur Verfügung.