

# Ein Ort heilender Begegnung



**Gesund ins Jahr  
im Haus Schönenberg -  
Ellwangen**

**Di. 10.01.2012**

**So. 15.01.2012**

**Frühjahrsfit nach Art der  
Hildegard von Bingen**

**Kursgebühr 525,-€ p.P.  
Einzelzimmer, eigenes Bad  
eigene Anfahrt\***

## Information:

DiVeRa  
Jutta Isabella Martin  
Ernährungsberatung nach Hildegard von Bingen  
Am Haldenrain 8  
**D-78343 Gaienhofen**  
Tel. +49 (0)7735 440 564  
FAX +49 (0)7735 440 597  
mobil +49 (0)160 766 3865

\*Einen Anfahrtsplan erhalten Sie per E-Mail  
bei Anmeldung.

Eine Aktion des



Naturheilverein - BODENSEE e.V.  
[www.naturheilverein-bodensee.de](http://www.naturheilverein-bodensee.de)



Naturheilverein - BODENSEE e.V.

Anleitung:

**DiVeRa** Ernährung nach  
Hildegard von Bingen

Jutta Isabella Martin

Sozialpädagogische Ausbildung

seit über 12 Jahren Studium  
der Werke der  
Hildegard von Bingen



Vorträge und Seminare  
zu aktuellen Themen der Ernährung  
und Gesundheit

[www.divera.org](http://www.divera.org)

Begleitung:

**Naturheilpraxis**

Hans Christian Hinne, Heilpraktiker



Klassische Homöopathie

Pflanzenheilkunde

Bach-Blüten

Massagen



[www.hc-hinne.de](http://www.hc-hinne.de)

# Altes Wissen - neue Wege



**Hildegard von Bingen  
Seminarreihe**

**Gesund ins Jahr**

10.01.2012 – 15.01.2012



„Hüte dich, höher hinaufzusteigen,  
als deine Kraft zu tragen  
vermag. In all deinen  
Unternehmungen umfange  
vielmehr die Maßhaltung,  
damit du von ihr durch alles  
hindurchgeführt wirst und nicht  
etwa zu Fall kommst.“

(H.v.B.)

## zurück zur inneren und äußeren Harmonie

Hildegard von Bingen hat sehen dürfen, wo  
Heilkräfte in den Lebensmitteln verborgen liegen.  
Wie wir schon über unsere täglichen  
Ernährungsgewohnheiten positive Impulse für das  
Immunsystem holen können, erfahren wir in  
dieser Woche.  
Vervollständigt durch Homöopathie und Meditation  
kommen wir wieder an unsere  
Selbstheilungskräfte.

### **Achtung:**

Unsere Hildegard-von-Bingen-Wochen tragen erheblich  
zu Ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden bei.  
Eingenommene Medikamente können sie allerdings  
nicht ersetzen. Bei Fragen, oder Unklarheiten sprechen  
Sie bitte mit Ihrem Arzt, oder Heilpraktiker.

## Der „alles-kann, nichts-muß“ Tagesablauf:

7.30 Uhr	Guten-Morgen-Fit
8.15 Uhr	Frühstück - Gedanken zum Tag
9.15 Uhr	X Lehrreicher Vormittag
12.00 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Mittagsruhe Entgiftung*
14.30 Uhr	Wandern/Ausflüge - Nachmittagstee
16.30 Uhr	Entgiftung* Meditation / Entspannung
18.00 Uhr	Abendessen

Der Abend steht zur freien Verfügung

X Ausnahme Einführungsrunde  
1. Tag

\* Basische Leberwickel, Fußbad

Anreise Di. 10.01, Begrüßung um 18Uhr -  
Seminarende So.15.01, nach dem Mittagessen

### Gesund ins Jahr:

Mitten in der kalten Jahreszeit bringen wir unser  
Immunsystem in Balance und stärken Körper und Geist  
mit den wertvollen Hildegard-Empfehlungen.  
Naturheilkundliche Tipps & Tricks für Sie!

## Weitere Inhalte:

### Vorträge & Anleitungen

Die ganzheitliche Heilkunde der Hildegard von Bingen  
und ihre Sicht der Elementenlehre

Erkältungskrankheiten und Hildegards Empfehlungen

Kleine Einführung in die Ernährungstherapie

Unsere tägliche Medizin –  
Nahrungsmittel zur Stärkung des Organismus

Die Heilkraft im Gemüse und Obst

Von der Winterdepression in die Frühjahrsmüdigkeit  
Nachrichten unserer Seele

Homöopathie und Alltagsleiden  
Weniger ist meistens mehr

Wer seinen Weg überdenken und  
sein eigener Pfadfinder zu einem  
erfülltem Leben bei guter  
Gesundheit werden will, bekommt  
hier die nötigen Tipps,  
Informationen und Anleitungen.