

SEMINARE



Unsere Passion besteht darin Menschen in der Veränderung zu begleiten und zu unterstützen. Das Wissen um Gesundheit und Ernährung füllt ganze Bibliotheken und vielen fällt es nicht leicht, daraus für sich den richtigen Weg zu finden. Und an dieser Stelle unterstützt und begleitet dich Frau Holle gerne.

**UNSERE
NÄCHSTEN
VORTRÄGE
& KURSE**

2. Halbjahr 2023

Welches Schüßler-Salz für was? mit Schüßler Salzen von Pflüger

Pflüger gehört zu den erfolgreichsten Herstellern von Schüßler-Salzen und homöopathischen Arzneimitteln „made in Germany“. Das mittelständische Familienunternehmen steht seit über 70 Jahren für erstklassige Qualität aus der Apotheke und hervorragende Verträglichkeit. Viele Pflüger-Arzneimittel helfen sogar schon den ganz Kleinen – das ist Gesundheit für die ganze Familie. In der Hektik des Alltags ist es nicht immer einfach, gesund und bewusst zu leben. Schüßler-Salze helfen in jedem Alter, den Mineralstoffhaushalt der Zellen auf natürliche Weise wieder in Balance zu bringen und so die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mineralstoffberaterin Daniela Busse gibt in ihrem Vortrag „Welches Schüßler-Salz für was?“ einen Überblick über die 12 besonderen Mineralsalze und ihre Einsatzmöglichkeiten in der täglichen Praxis.

MI - 28.06.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle
Kostenlos - Anmeldungen bei der Markt Apotheke unter
Tel.: 04445 9664096

Hypnose - ein Mittel zum Schlankwerden? mit Detlef Müller

*(Heilpraktiker für Psychotherapie und zertifizierter Hypnosetherapeut (DVH)
von der Praxis Carpe Diem in Barnstorf)*

Therapeutische Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, sie wird bei vielen Problemen zum Wohle der Menschen eingesetzt. Sie kann wirklich zur Gewichtsreduzierung eingesetzt werden, sie kann Raucher zu Nichtrauchern machen und ersetzt immer öfter Narkosemittel bei Zahnoperationen und anderen medizinischen Eingriffen. Die Liste der Möglichkeiten für ihre Anwendung ist fast unendlich lang. In unserem Vortrag informieren wir dich ausführlich über das „Wundermittel“ Hypnose und du erfährst auch, wie eine Hypnosesitzung abläuft und wie Hypnose dich beim Schlankwerden unterstützen kann. Alle interessierenden Fragen beantworten wir gerne. So aufgeklärt wirst du einen neuen Blick auf dieses, schon seit Tausenden von Jahren, bewährte Mittel bekommen und eventuell sogar für dich erfahren und ausprobieren wollen.

MO - 03.07.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle
Kosten: 5€ inkl. Getränk

Basenfasten

Fühlst du dich oft müde, abgeschlagen, unkonzentriert? Plagen dich Gelenkbeschwerden, Haarausfall oder Verdauungsstörungen? Die Ursache dieser Beschwerden kann eine Übersäuerung des Körpers sein. Fehlernährung, Diäten, Stress und Medikamente sind oftmals Auslöser dafür. Beim Basenfasten, dem Fasten mit Obst und Gemüse und reichlich Flüssigkeit, entlastest und reinigst du deinen Körper sanft und mit viel Genuss. Es ist ein sinnvoller Einstieg um die Ernährung umzustellen und um sein Gewicht zu reduzieren. Erfahre im Vortrag was genau Basenfasten eigentlich ist, was im Körper passiert, wenn wir Säuren einlagern und wie wir sie wieder abbauen können. Auch die Unterstützung mit Schüßler Salzen, Basenbädern und andere nützliche Tipps werden besprochen.

DI - 25.07.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle
DO - 28.09.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle
Kosten: 5€ inkl. Getränk

Keto

Kohlenhydrate, Fett & Co - einfach gesund essen. LCHF Ernährung besteht aus möglichst natürlichen Produkten, einem Hang zum Saisonalen mit einem ausgeprägtem Sinn für Tierwohl. Unser Vortrag erklärt die Grundlagen der Ketogenen Ernährung, ihre verschiedenen Formen und warum sie so effektiv als Gegenmittel für viele unserer heutigen Zivilisationskrankheiten wie u.a. Diabetes Typ II, Epilepsie, Migräne, Zuckersucht und Übergewicht eingesetzt werden kann.

DO - 03.08.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle
MI - 23.08.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle
Kosten: 5€ inkl. Getränk

Fasten für Gesunde nach Buchinger

Fastenzeit verpasst? Die Motivation alleine zu fasten hat dir gefehlt? Du wolltest es schon immer mal ausprobieren und hast dich nicht getraut? Das alleine sind schon tolle Gründe, um dich bei diesem Vortrag über das Fasten zu informieren. Wer darf überhaupt fasten? Ist das etwas für mich? Gibt es wirklich nichts zu essen? Diese und viele andere Fragen und Mythen rund um das Fasten für Gesunde nach Buchinger werden dir beantwortet. Die Teilnahme an einem geführten Fastenkurs ist nach dem Vortrag möglich.

SA - 19.08.2023, 15:00 Uhr bei Frau Holle
Kosten: 5€ inkl. Getränk

Vitamin-D: Mehr als ein Vitamin

Die Wissenschaft ist sich einig: Das Sonnenvitamin ist mehr als ein Vitamin und es beeinflusst viel mehr als nur unser Gemüt. Erfahre weshalb eine ausreichende Vitamin D Zufuhr uns zu einer besseren Gesundheit verhelfen kann.

MI - 06.09.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle

DO - 26.10.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle

DO - 16.11.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle

Kosten: 5€ inkl. Getränk

Wie gesund ist unser Brot?

mit Hergen Barkemeyer (Bio-Landwirt & Bäckermeister)

Brot gilt in Deutschland als das Grundnahrungsmittel schlechthin. Das „täglich Brot“ war auch schon früher überlebenswichtig - es ist eine Metapher für das Lebensnotwendige. Nirgends gibt es so viele Brotsorten wie in Deutschland. Die Unesco hat die Deutsche Brotkultur sogar als Weltkulturerbe anerkannt, somit ist diese weltweit einzigartig! Doch wie gesund ist eigentlich unser Brot? Ist das „täglich Brot“ noch zu empfehlen und wie erkenne ich „gutes“ Brot? Was ist der Vorteil von Vollkornbrot und was sollte ich beim Kauf beachten? Diese und weitere Fragen wird Bäckermeister Hergen Barkemeyer in seinem Vortrag erläutern.

DO - 05.10.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle

Kosten: 5€ inkl. Getränk

LaVita: Wie Mikronährstoffe unsere Gesundheit beeinflussen. mit Jürgen Santel (Zertifizierter Mineralstoffberater der Firma LaVita)

LaVita ist einfach. Weil es unser Alltag oft nicht ist. Unser Körper möchte gut mit Mikronährstoffen (Vitamine und Spurenelemente) versorgt sein. Wenn wir uns gut und ausgewogen ernähren, schaffen wir wichtige Voraussetzungen für unsere Gesundheit, für mehr Energie und für unser Wohlbefinden. Was in der Theorie einfach klingt, lässt uns im Alltag aber oft verzweifeln: Stress, wenig Zeit, ein großes Angebot an Fertiggerichten und die Wünsche unserer Familie stellen uns vor große Herausforderungen. Zum Glück gibt es LaVita - und damit eine Sorge weniger.

MI - 11.10.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle

Kosten: 5€ inkl. Getränk

Gut gewappnet- natürliche Unterstützung in der nasskalten Jahreszeit mit Schüßler Salzen von Pflüger

Wenn nasskaltes Wetter unser Immunsystem fordert, ist es wichtig, den Mineralstoffhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Die erfahrene Mineralstoffberaterin erläutert in ihrem Vortrag „Gut gewappnet - natürliche Unterstützung in der nasskalten Jahreszeit“, welche Bedeutung das Immunsystem für unseren Körper hat. Schüßler-Salze helfen, bestimmte Körperfunktionen anzuregen, zu regulieren und die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Die Referentin verrät, mit welchen Schüßler-Salzen wir gut gewappnet durch die kalten Monate kommen. Darüber hinaus stellt sie bewährte Komplexmittel von Pflüger vor, die akute Erkältungsbeschwerden lindern.

DI - 07.11.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle

**Kostenlos - Anmeldungen bei der Markt Apotheke unter
Tel.: 04445 9664096**

Resilienz

Resilienz ist, im Allgemeinen, die Widerstandsfähigkeit! Wir alle erleben im Alltag Freude und Herausforderungen. Idealerweise stärken uns diese alltäglichen Hürden, wenn wir bestimmte Fähigkeiten und Eigenschaften besitzen. Dieses sind die Resilienzfaktoren, die wir trainieren können um uns den Herausforderungen im Leben besser zu stellen. Eine gute Resilienz bedeutet mehr Lebensqualität und Spaß im Alltag. Im Vortrag werden die verschiedenen Resilienzfaktoren und erste Strategien, die das Leben etwas leichter machen, vorgestellt.

DO - 09.11.2023, 19:00 Uhr bei Frau Holle

Kosten: 5€ inkl. Getränk

Für alle Vorträge kannst du dich unter seminare@frau-holle-visbek.de, 04445 3099711 oder persönlich bei uns im Hofladen anmelden.

Wir freuen uns auf dich!



BASENFASTEN



Basenfasten ist eine sanfte und effektive Möglichkeit um den Körper zu entlasten, die Ernährung umzustellen und um wieder bewusst zu essen.

KURSTERMINE A

MI 16.08.23

MO 21.08.23

MI 23.08.23

FR 25.08.23

MO 28.08.23

KURSTERMINE B

DI 10.10.23

MO 16.10.23

MI 18.10.23

FR 20.10.23

MO 23.10.23

Jeweils um 19:00 Uhr bei Frau Holle;
inkl. Getränke



Basenfasten-Kurs
mit Daniela

Kosten: 89,90€

Anmeldung unter
seminare@frau-holle-visbek.de,
04445 3099711 oder
persönlich bei uns im Hofladen!

FASTEN FÜR GESUNDE



Wer fastet, verzichtet freiwillig für eine begrenzte Zeit auf feste Nahrung und Genussmittel. Doch Fasten ist weniger ein Verzicht, als vielmehr ein Gewinn für Ihren ganzen Organismus. Denn Fasten ist mehr, als nichts zu essen. Du hungerst nicht, sondern lebst von deinen Reserven. Davon profitieren Körper und Seele: Du kommst innerlich zur Ruhe, gewinnst Abstand vom Alltag und hast Gelegenheit, die eigene Ernährungs- und Lebensweise zu überdenken.

In einer Gruppe von Gleichgesinnten lässt sich besonders gut fasten. Es macht mehr Spaß und ihr könnt untereinander Erfahrungen austauschen und euch gegenseitig unterstützen.

KURSTERMINE

MO 04.09.23

MO 11.09.23

MI 13.09.23

SA 16.09.23

MO 18.09.23

Fasten für Gesunde
mit Daniela

Kosten: 149,-€

Anmeldung unter
seminare@frau-holle-visbek.de,
04445 3099711 oder
persönlich bei uns im Hofladen!

Sa. (16.09.23) um
14:00 Uhr, alle
anderen Termine um
19:00 Uhr bei
Frau Holle;
inkl. Getränke

KETO-KURS



Hast du das Gefühl, dein Körper will einfach nicht mit dir zusammenarbeiten? Du hältst dich strikt an FDH, reduzierst Kalorien, ernährst dich „gesund“ und trotzdem macht er, gefühlter Maßen, was er will?

So ging es mir, bis ich Low Carb/LCHF ausprobiert habe und feststellen durfte, dass tatsächliche gesunde Ernährung heißt, keinen Hunger haben zu müssen und trotzdem ein gesundes Gewicht halten zu können. Jeder Körper ist individuell aber das Ernährungssystem grundlegend gleich.

Unser Kurs begleitet euch eine Woche durch die Ketogene/LCHF Ernährung und der daraus folgenden Stoffwechsellumstellung von Kohlenhydrate auf Fettverbrennung. Ihr bekommt praktische Rezepte (auch vegetarisch) für jeden Tag, Informationen rund um die Vorgänge der Stoffwechsellumstellung und einfache Tipps wie ihr, auch nach dem Kurs, mit nur kleinen Veränderungen, euren Körper besser unterstützen könnt.

KURSTERMINE

MO 11.09.23

DI 19.09.23

DO 21.09.23

MO 25.09.23

MI 27.09.23

Jeweils um 19:00 Uhr bei Frau Holle;
inkl. Getränke



Keto-Kurs mit Nina
Kosten: 89,90€

Anmeldung unter
seminare@frau-holle-visbek.de,
04445 3099711 oder
persönlich bei uns im Hofladen!