

**Teilnahmegebühr:** 255 €; für UGB-Mitglieder 215 €

#### Unterkunft:

5 Übernachtungen inkl. Bio-Vollpension: Wochenpauschale für UGB-Gäste ab 504 € (je nach Zimmerkategorie auch höhere Kosten) im **Seminarzentrum fünfseenblick**. Die Seminarpauschale ist ein reduziertes preiswerteres Gesamtangebot.

**Die Vollpension im Seminarzentrum fünfseenblick ist obligatorisch.** Am besten reservieren Sie sich Ihr Zimmer bald. Ihre Zimmerreservierung nehmen Sie bitte direkt beim Seminarzentrum fünfseenblick vor:

**E-Mail:** [info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de](mailto:info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de)

**Tel.:** +49 5623 - 94 94 0, **Fax -** 94 95 96

### Anmeldung

**Absender:** \_\_\_\_\_ Anzahl Personen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Die Anmeldebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

\_\_\_\_\_  
Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit dieser Anmeldung die **Anzahlung in Höhe von 50 €** pro Person auf das Konto des UGB:

**IBAN: DE71 5001 0060 0000 2706 00**

Erst dann bestätigen wir Ihre verbindliche Anmeldung. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich, wenn von Ihnen eine Ersatzperson angemeldet wird oder die Abmeldung bis zu vier Wochen vor Urlaubsbeginn erfolgt. Die Anzahlung wird bei Abmeldung sowie bei Ummeldung als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei kurzfristigerem Rücktritt wird die gesamte Teilnahmegebühr berechnet. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

#### Anmeldung senden oder faxen an:

UGB, Friedrich-List-Str. 21 Tel.: 06 41/80896-0

D-35398 Gießen Fax: 06 41/80896-50

#### Darmpflege gelingt mit Durchblick und Training in den Bereichen:

- ✓ Essen
- ✓ Bewegen
- ✓ Regeneration
- ✓ Lebensfreude
- ✓ Stressbewältigung

Einige Tage lang trainieren wir günstige Verhaltensweisen des Essens, der Bewegung und der ruhenden Einkehr. Bereits nach kurzer Zeit spüren Sie die wohltuende Veränderung im Körper und in der Stimmung. Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt und leicht in Ihren Alltag herübergenommen werden kann.

#### Zur Veranstaltung bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung und Wanderschuhe, Schreibzeug und Schürze sowie gute Laune

#### Leitung der Gesundheitswoche:

**Elke Männle**, Diätassistentin, Ernährungsberaterin UGB,  
**Thomas Männle**, Dipl. oec. troph., Ernährungsberater UGB

#### Weitere Dozenten:

**Jörg Hartleif**, Kung Fu und Qi Gong Meister, EWCO

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzerklärung unter [www.ugb.de](http://www.ugb.de)

#### Anmeldung für die Vollpension:

seminarzentrum  
*fünfseenblick*  
edersee

Kurstr. 4, D-34549 Edertal-Bringinghausen  
**Tel. +49 5623 - 94 94 0, Fax - 94 95 96**  
[info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de](mailto:info@seminarzentrum-fuenfseenblick.de)



## Darmgesund leben

### Training für ein wohltuendes Darmmilieu

17.–22.04.2025

- Das Darmgeschehen verstehen
- Ess-Empfehlungen zur Darmgesundheit
- Darmunterstützende Köstlichkeiten selbst zubereiten
- Massage und Hilfsmittel für den Darm
- Darmfreundliche Buffetauswahl
- Bewegungsangebote
- Erholung und Freizeit

### UGB-Gesundheitswoche im Seminarzentrum fünfseenblick

ClimatePartner  
klimaneutral

## Veranstaltungsprogramm

### Donnerstag 17.04.2025

Anreise bis 17:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen

19:30 – 21:00 Uhr, *Elke und Thomas Männle*

Begrüßung, Kennenlernen, Ziele, Ablauf, anschließend gemütliches Beisammensein

### Karfreitag 18.04.2025

09:00 – 10:15 Uhr, *Elke Männle*

**Aufbau und Funktion des Darms anschaulich erklärt**

10:45 – 11:45 Uhr, *Elke Männle*

**Darmgesund essen – worauf kommt es an?**

12:00 – 12:15 Uhr, *Elke Männle*

**Bauchübung aus dem Yoga erlernen**

Verdauungstrakt anregen, vegetatives Nervensystem normalisieren, Unruhe mindern, Herzkranzgefäße durchbluten, Senkungen günstig beeinflussen

19:30 – 20:30 Uhr Lehrküche, *Elke Männle*

**Gemüse fermentieren**

## Veranstaltungszeiten

**Darmfreundliches Essen:**

07:30 - 09:00 Uhr Frühstücks-Buffer

12:30 - 13:30 Uhr Mittags-Buffer

18:00 - 19:00 Uhr Abend-Buffer

**Täglich wiederkehrend:**

07:00 - 07:20 Uhr Morgengang mit Bauchübung

09:00 - 12:15 Uhr Veranstaltungsprogramm

13:30 - 18:00 Uhr zur freien Verfügung

19:30 - 20:30 Uhr Veranstaltungsprogramm

### Samstag 19.04.2025

09:00 – 09:15 Uhr, *Thomas Männle*

**Gemeinsamer Start in den Tag**

09:30 – 12:00 Uhr, *Jörg Hartleif*

**Mental und körperlich entspannen mit Qi Gong**

Schnupperangebot: Wecken des Körpers, Fünf Schritte der Natur, Energiearbeit

19:30 – 20:30 Uhr, *Elke Männle*

**Bauchmassage und natürliche Hilfsmittel für den Darm**

Verdauungssystem aktivieren, Blähungen, Verstopfung und Bauchschmerzen minimieren, Verhärtungen lösen, Hausmittel bei Bauchweh und Völlegefühl nutzen

### Ostersonntag 20.04.2025

09:00 – 10:00 Uhr, *Elke Männle*

**Bedeutung der Darmflora: Immunsystem, Gewicht, Psyche**

10:30 – 13:30 Uhr Lehrküche, *Elke Männle*

**Feines, darmfreundliches Ostermenü**

Gemeinsames Zubereiten und festlich Essen in der Lehrküche

19:30 – 20:30 Uhr, *Thomas Männle*

**Stress gezielt reduzieren**

Wie? Was funktioniert? Worin liegt der Nutzen?

*„Der Mensch möchte vor den Folgen seiner Laster bewahrt werden, aber nicht von den Lastern selbst.“*

*Ralph Waldo Emerson*

### Ostermontag 21.04.2025

09:00 – 10:30 Uhr, *Thomas Männle*

**Kleine Wanderung – das Bewegungsplus für den Darm**

Waldwandern im Weltnaturerbe Nationalpark Kellerwald-Edersee, Waldbaden

10:30 – 13:30 Uhr Lehrküche, *Elke Männle*

**Darmfreundliche Köstlichkeiten für den Alltag**

Gemeinsames Zubereiten und Essen in der Lehrküche

ab 19:30 Uhr, *Elke und Thomas Männle*

**Beantwortung noch offener Fragen, danach geselliger Abschlussabend**

### Dienstag 22.04.2025

09:00 – 10:00 Uhr, *Elke und Thomas Männle*

**Abschluss der Gesundheitswoche, Bilanz und Ausblick, danach Abreise**

**Programm siehe auch im Internet:**

[www.ugb.de/gesundheitswochen/darmgesund-leben](http://www.ugb.de/gesundheitswochen/darmgesund-leben)

**Programmänderungen bleiben vorbehalten.**

