

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

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:

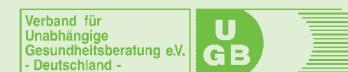
Jörg Hartleif, Kung Fu und Qi Gong Meister, EWCO

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzerklärung unter www.ugb.de

Anmeldung für die Vollpension:

seminarzentrum
fünfseenblick
edersee

Kurstr. 4, D-34549 Edertal-Bringhausen
Tel. +49 5623 - 94 94 0, Fax - 94 95 96
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

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

