

Teilnahmegebühr: 235 €; für UGB-Mitglieder 195 €

Unterkunft:

5 Übernachtungen inkl. Bio-Vollpension: Wochenpauschale für UGB-Gäste ab 480 € (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.: 0641/80896-0
D-35398 Gießen Fax: 0641/80896-50

Stille Entzündungen vermeiden und zahlreichen Erkrankungen vorbeugen mit einem gesundheitsfördernden Lebensstil, dazu gehören:

- ✓ Essen
- ✓ Bewegen und Entspannen
- ✓ Regeneration
- ✓ Lebensfreude
- ✓ Stressbewältigung

Eine Woche lang trainieren wir günstige Verhaltensweisen des Essens, der Bewegung und der ruhenden Einkehr. Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt und leicht in Ihren Alltag mit herübergenommen werden kann.

Zur Veranstaltung bitte mitbringen:

Sportliche bequeme Kleidung, wandertaugliche Schuhe, Schreibzeug und Papier sowie gute Laune

Leitung der Gesundheitswoche:

Hans-Helmut Martin, Dipl. oec. troph., Ernährungsberater UGB, UGB-Gesundheitstrainer Bewegung und Entspannung
Thomas Männle, Dipl. oec. troph., Ernährungsberater UGB

Weitere Dozent:innen:

Elke Männle, Diätassistentin, Ernährungsberaterin UGB
Dunja Schlesinger, Gemüsegärtnermeisterin

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



Entzündungshemmend essen und leben

23. – 28.06.2024

- Entzündungsvorgänge verstehen
- Entzündungshemmende, gesundheitsfördernde Ess-Empfehlungen
- Entzündungshemmende Köstlichkeiten selbst zubereiten
- Stress ade: Bewegung und Übungen zu Achtsamkeit und Entspannung
- Antientzündliche Buffetauswahl
- Tägliche Bewegungsangebote
- Erholung und Freizeit



UGB-Gesundheitswochen
im Seminarzentrum
fünfseenblick

ClimatePartner
Measurement

Veranstaltungsprogramm

Sonntag 23.06.2024

Anreise bis 17:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen

19:30 – 21:00 Uhr, *Thomas Männle, Hans-Helmut Martin*

Begrüßung, Kennenlernen, Ziele, Ablauf,
anschließend gemütliches Beisammensein

Montag 24.06.2024

09:00 – 12:15 Uhr, *Thomas Männle*

**Zusammenhänge Ernährung, Bewegung,
Entspannung, Gesundheit**

Wenn Zusammenhänge verstanden werden, sind wir
in der Lage, bessere Entscheidungen zu treffen.

19:30 – 20:30 Uhr, *Hans-Helmut Martin*

Körperwahrnehmung und Entspannung

Kurze Bewegungsübungen, den Körper erspüren und mit
einer Entspannungseinheit in den weiteren Abend gehen.

Veranstaltungszeiten

Antientzündliches Essen:

07:30 – 09:00 Uhr Frühstücks-Bufferet

12:30 – 13:30 Uhr Mittags-Bufferet

18:00 – 19:00 Uhr Abend-Bufferet

Täglich wiederkehrend:

07:30 – 08:00 Uhr Gymnastik „Fit in den Tag“

09:30 – 12:15 Uhr Veranstaltungsprogramm

13:30 – 18:00 Uhr zur freien Verfügung

19:30 – 20:30 Uhr Veranstaltungsprogramm

Dienstag 25.06.2024

09:00 – 10:15 Uhr, *Hans-Helmut Martin*

Stille Entzündungen, Ursachen und Verlauf

Was sind stille Entzündungen, was bewirken sie im Körper
und wodurch werden sie ausgelöst?

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

**Entzündungshemmende Köstlichkeiten für die
Alltagsküche**

Gemeinsames Zubereiten und Essen in der Lehrküche

19:30 – 20:30 Uhr, *Thomas Männle*

Alltagsstress und Wohlbefinden –

wie finden wir einen geeigneten Mittelweg?

Belastungen gibt es in jedem Leben. Die Kunst besteht
darin, damit klug umgehen zu lernen.

Mittwoch 26.06.2024

09:30 – 12:15 Uhr, *Hans-Helmut Martin*

**Sekundäre Pflanzenstoffe: Schutz- und Wirkstoffe
aus der Pflanzenküche**

Welche Pflanzenstoffe und welche Lebensmittel sind
besonders hilfreich und gesundheitsfördernd?

Richtig essen, offene Fragen

19:30 – 20:30 Uhr, *Hans-Helmut Martin*

Körperwahrnehmung und Entspannung

*„Fehlplanung ist etwas, was viele
Menschen mit Schicksal verwechseln“*

Moliere

Donnerstag 27.06.2024

09:30 – 10:30 Uhr, *Dunja Schlesinger*

Führung durch den hauseigenen Bio-Garten

11:00 – 13:30 Uhr Lehrküche, *Elke Männle*

Feines antientzündliches Menü

Gemeinsames Zubereiten und Essen in der
Lehrküche

ab 19:30 Uhr

Geselliger Abschlussabend

Freitag 28.06.2024

09:30 – 11:00 Uhr, *Elke und Thomas Männle*

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

Programm siehe auch im Internet:

[www.ugb.de/gesundheitswochen/
entzuendungshemmend-essen-und-leben](http://www.ugb.de/gesundheitswochen/entzuendungshemmend-essen-und-leben)

Änderungen bleiben vorbehalten.

