

**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](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.: 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](mailto: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.**

