

Herzlich Willkommen
beim Gesundheitstreff in Geyen bei Köln

Eine Information über:

- **gesunde Ernährung**
- **ganzheitliche Lebensführung und Umweltfragen**

Machen Sie Ihre eigene Gesundheitsreform!

Das Seminar findet statt: Samstag, den 09.Juli 2016

zwischen 9.00 und 18.00 Uhr in 50259 Pulheim (Geyen), An der Hülle 2

Reiheneckhaus Rike + Kurt Oelsner

Seminarreferenten sind:

- **Kurt Oelsner, Dipl. Ingenieur, Gesundheitsberater und Allrounder**
- **André Röper, Arzt**
- **„Teilnehmergäste“** mit Fragen und Verkosten von vollwertigem Essen nach den Ernährungslehren (ohne Kalorien bzw. Kilojoule zu zählen) von den ganzheitlichen Ärzten wie **Dr. Bircher-Benner, Dr. M.O. Bruker, Prof. Dr. Kollath** und viele andere.

Die Seminarkosten betragen 80,00 € pro Person und beinhalten:

- Lehren
- Seminarunterlagen (mitschreiben ist nicht erforderlich)
- Essen und Trinken
- Spaß haben
- neue Mitmenschen kennenlernen

Überweisen Sie den Kostenbeitrag bitte bis 04.07.2016 auf folgendes Konto:

GLS-Bank Bochum, IBAN: D34 4306 0967 4064 2454 01, BIC: GENODEM1GLS

Nach Seminarende können die Teilnehmer zu einem

- Umtrunk (mit oder ohne Alkohol),
- Häppchen-Essen,
- oder Kaffee- oder Espresso-Genießen (wenn genehm + „Tabakgeschmack“) noch bleiben.

Kaffee oder anderes kann natürlich auch schon während des Seminars getrunken werden.

Der Seminarablauf ist folgendermaßen geplant:

9.00 – ca. 9.30 Uhr Frischkorngericht

(**Rohkost**, d.h. die Basis der gesunden Ernährung *genießen, garantiert* von Kurt Oelsner), und **gemeinsames Kennenlernen**

9.45 – 10.45 Uhr Vorträge von Kurt Oelsner über

- **Gesundheit ist ein Informationsproblem,**

erstmalig vorgetragen Mitte 2013 an der Sporthochschule Köln auf einem Zweitage- Seminar: „Gesundheitsprävention für Heranwachsende“

- **Mein Weg mit Arthrose und Depression**

11.00 - 12.00 Uhr Vortrag Überblick über die ganzheitliche Medizin, André Röper

u.a. Homöopathie, Dr. Hahnemann 1755 - 1843, Kneipp aus Bad Wörishofen 1821 – 1897 etc., siehe www.arztpraxis-roeper.de

12.15 - 15.00 Uhr Showkochen + Röggelchen backen, Mittagessen genießen,

Durch langes Kauen mit gutem Einspeicheln, also langsam und bewusst Essen, wird der Verdauungsvorgang zeitlich verkürzt. Diese „Zeitersparnis“ nutzen wir dann als „Kaffee-Pause“ u.s.w.

Rezepte, wenn gewünscht, werden später nachgeliefert.

15.00 - ca. 16.15 Uhr Meine Erfahrungen als Boxer (Kurt Oelsner), die ich gerne mitteile.

Zum gesunden Leben gehört natürlich auch Bewegung wie z.B. Spazierengehen, Heckeschneiden, Straße kehren, ebenso Trainingseinheiten wie im Boxsport, wobei man sehr gut Folgendes erlernen kann:

- Selbstvertrauen,
- Reaktionsvermögen,
- Beweglichkeit, wie Beinarbeit bei Schlagkombinationen mit Deckung,
- Taktik erlernen und etliches mehr,
- Bewegung im Allgemeinen.

Bei der Vorführung kann jeder mitmachen, sofern er das möchte.

Man sieht, Boxen ist keine Sportart für „Dooooooooooooofe“.

16.30 – 17.00 Uhr Kneipp-Wasseranwendungen

Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, am eigenen Leib die Wirkung vom Wasser zu erfahren.

17.15 – 18.00 Uhr

Ausklang mit ärztlicher Frage-/Antwortrunde

bei Getränken, Kuchen, Obst-Eis, alles eigene Herstellung,
schmeckbar, sichtbar, hörbar und auf jeden Fall genießbar

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!