



Memmingen und Umgebung e. V.

NATURHEILVEREIN MEMMINGEN

Gemeinsam in der Natur



WANDERUNGEN

SPORTGRUPPEN

VORTRÄGE & KURSE

KINDERKURSE

**PROGRAMMHEFT 2024
JANUAR - APRIL**

WWW.NATURHEILVEREIN-MM.DE



Natur & Wissen
aus der
Elefanten Manufaktur®

G'sundheit.

Traditionelle und neu-überarbeitete Rezepturen. Verarbeitet für unsere Salben, Kräuter, Aroma- und Naturkosmetikprodukte.



Bestell-Hotline: 08331/2107
www.elefanten-manufaktur.de

Bohns Angusturasalbe

Seit 50 Jahren erfolgreich. Unterstützend bei Rheuma und Arthrose.

Bohns Mau-Schlaf

Entspannt. Beruhigt. Fördert den Schlaf.



© Memminger Zeitung /AZV

Unser ganzes Sortiment finden Sie unter:

www.elefanten-manufaktur.de

Entdecken Sie in unserem Online-Shop unterschiedliche Kategorien, die sich alle um „Natur & Wissen“ drehen und finden Sie ausgewählte, schöne und angenehm-heilsame Produkte aus einem großen Fundus an alten und aktuellen Rezepturen, allesamt aus unserem Haus.



elefanten
apotheke

Kalchstraße 8 | 87700 Memmingen
Tel. 08331-2107 | info@elefanten-apotheke-mm.de



biocon
apotheke

Weinmarkt 5 | 87700 Memmingen
Tel. 08331-8338080 | info@elefanten-apotheke-mm.de



MEMMINGEN UND UMGEBUNG E.V.

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde des Naturheilvereins,

Weihnachten liegt mit dem Erscheinen des ersten Programmheftes 2024 nicht mehr fern und damit läuten wir das kommende Jahr 2024 ein.

Rückblickend auf unser großartiges Jubiläumsfest, Bergmesse und 25-jähriges Vereinshaus „Isidor“ verabschieden wir uns von 2023. Herzlichen Dank an Alle, die vor und während des Festes zum Gelingen beigetragen haben.

Zum Ende des Jahres haben wir, wie im letzten Vorwort angekündigt, einen Mitgliederfragebogen verschickt. Die Beteiligung wird hoffentlich groß sein, um viele Rückmeldungen zu unserer Vereinsarbeit und Verein zu bekommen.

Wir wünschen Euch allen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr.

Mitgliederversammlung:

Jahreshauptversammlung am Donnerstag 21.03.2024 im Rohrbecks Saal, Schranneplatz 4, um 19.00 Uhr.

Tagesordnung

1. Begrüßung und Jahresbericht
2. Kassenbericht
3. Bericht der Revisoren
4. Entlastung der Vorstandschaft
5. Ehrungen
6. Verschiedenes, Wünsche und Anträge
7. Abschluss der Jahreshauptversammlung



Dolores Caso
Vorsitzende

Ralf Haberland
Vorsitzender

www.naturheilverein-mm.de

Impressum:

NHV Memmingen und Umgebung e.V.
Lindauer Str. 20 | 87700 Memmingen
Tel. 08331 - 92 93 37 | Fax 08331 - 92 93 38
info@naturheilverein-mm.de
V.i.s.d.R.: Ralf Haberland
Fotos: Werner Ackel, Christiane Wilhelm und Ralf Haberland

Auflage: 2.500 Stück

Gestaltung und Layout:
Werbeagentur Bartenschlager
werbeagentur-bartenschlager.de
Druck: FlyerAlarm GmbH
Alfred-Nobel-Str. 18 | 97080 Würzburg

Für Inhalt und Anwendungen übernehmen wir keine Haftung!

SPORTGRUPPEN

GYMNASTIK 60 + UND YOGA AUF UND MIT DEM STUHL

Jeden Mittwoch ab 14.45 -15.30 Uhr

Yoga kennt kein Alter und kein Handicap. Wir erlernen so u.a. die 8 Bewegungsgrundlagen der Wirbelsäule und Übungsfolgen wie z.B. den Sonnen- und den Mondgruß - auch gut für den ‚Hausgebrauch‘ geeignet.

Information zu Zeit und Ort bei Inge Ottow, Tel. 08331 87200,
E-mail: ingeborg.ottow@gmail.com

YOGAKURS

Yoga findet in der Regel jeden Montag von 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr in der Realschulturnhalle in der Schlachthofstraße statt.

Ferienzeiten sind ausgenommen.



FUNKTIONSGYMNASTIK

Funktionsgymnastik findet jeden Dienstag von 17.00 Uhr – 18.30 Uhr in der Realschulturnhalle in der Schlachthofstraße statt.

Ausgenommen sind Ferienzeiten, da ist die Turnhalle geschlossen.

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag: 9.00 bis 11.30 Uhr

Mittwoch: 11.00 bis 17.00 Uhr

www.naturheilverein-mm.de

Januar

Datum		Seite
Fr. 05.01.	VOLLMOND- & NEUMOND-WANDERUNGEN	6
So. 07.01.	SONNTAGSWANDERUNG UM KRONBURG	6
Mo. 08.01.	BESUCH DER SALZGROTTE MEMMINGEN	6
Di. 09.01.	IST ARTHROSE OHNE SCHMERZEN MÖGLICH?	7
Fr. 12.01.	ABNEHMEN - KOCHEN - ERNÄHRUNGS...	7
Sa. 13.01.	ABNEHMEN UND GEWICHT HALTEN	7
Mo. 15.01.	MEINE ERNÄHRUNG - MEINE ENTSCHEIDUNG	8
Do. 18.01.	BURNOUT UND DEPRESSION	8
Sa. 20.01.	AUF DIE SCHLITTEN FERTIG LOS!	8
Sa. 20.01.	ERSTE HILFE – KURS FÜR ERWACHSENE	9
Do. 25.01.	VORTRAG: GESUNDE GENE!	9

Februar

So. 04.02.	WALDBADEN IM WINTER	10
So. 04.02.	SONNTAGSWANDERUNG IM OTTERWALD	10
Do. 08.02.	SCHATTENARBEIT - MEIN SCHLÜSSEL ZUR...	10
Do. 15.02.	KRISEN, KRANKHEITEN & KONFLIKTE	11
Sa. 17.02.	KINDER MALEN IHREN SCHUTZENGEL	11
Do. 22.02.	SCHNEESCHUHWANDERUNG ESCHACHER...	11
Do. 22.02.	OMEGA-3-FETTSÄUREN – UNVERZICHTBAR..	12
Fr. 23.02.	GRAMAIS – WINTERWOCHELENDE	12

März

So. 03.03.	SONNTAGSWANDERUNG BEI LEGAU	14
Do. 14.03.	WIE SORGE ICH GUT FÜR MICH SELBST?	14
Do. 21.03.	JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG	14
Sa. 23.03.	FRÜHLINGSKRÄUTERWANDERUNG	14
So. 24.03.	KOCHEN AM OFFENEN FEUER	15
Do. 28.03.	OSTEREIER SUCHEN IM LGS GELÄNDE	15

April

So. 07.04.	SONNTAGSWANDERUNG UM DEN ELBSEE	16
So. 14.04.	RADTOUR RUND UM MEMMINGEN	16
So. 14.04.	FRÜHLINGSKRÄUTERWANDERUNG	16
Fr. 19.04.	BERGWANDERUNG AUF DEN HÜNDLEKOPF	17
Sa. 20.04.	MARIONETTENTHEATER AM SCHWEIZERBERG	17
Fr. 26.04.	NATURHEILKUNDLICHE ABENDEKURSION	17

Januar

VOLLMOND- & NEUMOND-WANDERUNGEN, WALDBADEN IN DER NACHT

Termine: Raunacht Wanderung: Fr, 05.01.
 Vollmond: Do, 25.01., Mo, 25.03. und Mi, 24.04.
 Neumond: Do, 11.01., So, 10.03., und Mo, 08.04.
 Kosten: 20 €, für Mitglieder NHV 15 € in bar bitte mitbringen.

Spirituelle und meditative Wanderungen und Waldbaden zum Voll- und Neumond im Allgäu. Mit Geschichten und Mythen um Wald, Mond und Jahreszeit – zum Besinnen, Ankommen und sich selbst weiterentwickeln. Mit Räucherungen, Stille, Geselligkeit und Bewegung. Die Wanderungen finden bei Bad Grönenbach jeweils um 19:00 Uhr statt und gehen bis ca. 21:00 Uhr.
 Mitbringen: wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk, Matte, Taschenlampe. Länge: ca. 5-7 km und ca. 120 Höhenmeter.
 Bei jedem Wetter, außer bei Unwetterwarnung und Gewitter oder starker Vereisung des Bodens.
 Treffpunkt wird bei verbindlicher Anmeldung unter 0176 66675981 oder unter info@constantinbachfischer.com bekannt gegeben.

SONNTAGSWANDERUNG RUND UM KRONBURG

Sonntag, 07.01., mit Thea Loos, Teilnahme 5 €, für NHV Mitglieder kostenfrei | Fahrkosten für Mitfahrer pro km 10 ct.

Leichte Wanderung rund um Kronburg. Von der Dorfmitte führt die Wanderung direkt zur Burg. Der weitere Rundweg führt durch Wald und Wiesenwege nach ca. 7 km und etwa 70 Hm zum Ausgangsort zurück. Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung zu erfahren. Telefon 08331/ 9252035 Anmeldung bitte möglichst bis Freitagabend.

BESUCH DER SALZGROTTE MEMMINGEN

Montag 08.01. | 17 Uhr Treffpunkt: Salzgrotte, Lindentorstr. 10 | Kosten: 12,50 €, NHV Mitglieder 10 € | Anmeldung über die Geschäftsstelle ist nicht notwendig. Einfach sich vor Ort als Mitglied des Naturheilvereins zu erkennen geben.

Salzgrotte, Gesundheit, Ruhe und Entspannung! Genießen Sie entspannende Ruhe und lassen Sie die Kraft des Salzes auf sich wirken. Durch die musikalische Begleitung und die einzigartige Beleuchtung in der Salzgrotte wird jeder zu Ruhe und Entspannung finden. Die Heilwirkung des Salzes ist schon seit vielen Jahrhunderten bekannt. Die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich beachtet. Bitte ein Paar weiße Socken mitbringen! Im Eintrittspreis für NHV Mitglieder ist anschließend eine Tasse Kaffee oder Tee zum Ausklang inklusive. Weitere Termine sind: Mo, 05.02., 11.03., 6 und 08.04. – jeweils 17 Uhr

IST ARTHROSE OHNE SCHMERZEN MÖGLICH?

Dienstag, 09.01. und 05.03. | 18:30 bis 21:00 Uhr | Gebühr: 98,00 Euro / Mitglieder NHV 87,00 Euro | J. K. Molitor; An der Weide 14; 87740 Buxheim | Tel. 08331 991 2250

Allgemein heißt es, Arthrose ist eine Volkskrankheit die mit dem Alter kommt. Da kann man nichts machen. Haben Sie sich das auch schon mal gefragt? Vielleicht fehlt Ihnen die richtige Anleitung mit Arthrose umzugehen. Erfahren Sie in diesem Erlebnis-Vortrag, wodurch sich Arthrose vorbeugen oder verlangsamen lässt. Wir klären, welche kleine Veränderungen in der Ernährung und Bewegung helfen können, die Entstehung und das Voranschreiten von Arthrose zu reduzieren.

ABNEHMEN - KOCHEN - ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Freitag, 12.01. und 08.03. | 10:00 bis 17:00 Uhr | Gebühr: 235,00 Euro / Mitglieder NHV 209,00 Euro | J. K. Molitor; An der Weide 14; 87740 Buxheim | Tel. 08331 991 2250

Endlich abnehmen. Die vielen Pfunde verlieren, die sich über die Jahre angesammelt haben. Und diesmal soll das Gewicht auch bleiben! Diesen Wunsch haben viele. Aber was ist eigentlich gesunde Ernährung? Welche Nährstoffe gehören in eine gesunde Küche? In unseren Erlebnis-Seminaren wird die Theorie direkt am Herd gemacht. Erlernen Sie, wie einfach und schnell gesundes und kalorienreduziertes Kochen sein kann.

ABNEHMEN UND GEWICHT HALTEN: SO GEHT'S RICHTIG

Samstag, 13.01. und 09.03. | 10:00 bis 15:00 Uhr | Gebühr: 179,00 Euro / Mitglieder NHV 159,00 Euro | J. K. Molitor; An der Weide 14; 87740 Buxheim | Tel. 08331 991 2250

Abnehmen, abnehmen, abnehmen – und das alte Gewicht ist nach Wochen wieder zurück. Wieso funktionieren Diäten nicht oder wieso nimmt man jedes Jahr zu, obwohl genauso so viel gegessen wird wie früher? Die richtige Antwort ist die Anleitung zum Abnehmen und Gewicht halten. Die meisten (hochgepreisenen) Diäten können nicht funktionieren. Kalorien zählen oder Fett und Zucker reduzieren hat nur einen kurzfristigen Effekt ohne anhaltenden Erfolg. In diesem Erlebnis-Seminar wird geklärt wie Abnehmen und Gewicht halten richtig funktioniert. So nachhaltig und einfach kann Abnehmen sein!



MEINE ERNÄHRUNG - MEINE ENTSCHEIDUNG

Montag, 15.01. und 04.03. | 19:00 bis 21:30 Uhr | Gebühr: 98,00 Euro / Mitglieder NHV 87,00 Euro | J. K. Molitor; An der Weide 14; 87740 Buxheim | Tel. 08331 991 2250

Jeden Tag steht die Entscheidung an: Für oder gegen den Körper. Jeden Tag entscheiden, was zu essen und wie gesund den Tag zu gestalten. Aber was heißt es, gesund zu essen? Früher wie heute gilt: „Man ist, was man isst“. Doch stellt sich die Frage: Was hilft und was schadet? Dieser Vortrag klärt, was sicher in den Gesundheitsrucksack passt und welche Steine getrost herausgenommen werden können. Unabhängig ohne Hilfe bis ins hohe Alter vital leben zu können und gleichzeitig zu genießen, das ist das Ziel.

BURNOUT UND DEPRESSION - WENN DIE SEELE SCHREIT UND ES KEINER HÖRT – AUS SCHAMANISCHER SICHT.

Veranstaltungsort: Memmingen, In der neuen Welt 8 | Kosten: 20 €, Mitglieder NHV 15 € | Do, 18.01. von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr | Anmeldung unter info@constantinbachfischer.com oder unter 0176 66675981

Inhaltslos | Sinnlos | Aussichtslos

Was meine Reise in die Dunkelheit mir sagen möchte!

Aus schamanischer Sicht sind die Herzen und Seelen ganz, wollen lernen und wachsen, heil sein. Constantin Bachfischer, der Allgäuer Schamane, spricht aus spiritueller, schamanischer Sichtweise, wie Burnout und Depressionen unsere Seele betreffen. Einsamkeit, Erschöpfung und gefühlte Leere sind die Dissonanzen, die spürbarer für die Menschen werden. Ein Abend aus einer anderen Blickrichtung auf dieses aktuelle Thema.

AUF DIE SCHLITTEN FERTIG LOS!

für Kinder

Sa, 20. 01. Abfahrt um 10.30 Uhr ab Aldi Parkplatz Süd | Leitung: Roberto Kalz

Kinder von 8 – 12 Jahren sind zu einer fröhlichen und zünftigen Schlittenfahrt nach Buchenberg eingeladen. Wer einen Schlitten oder Rodel hat, bitte mitbringen. Vier hat der NHV zu verleihen. Gefahren wird mit einem Kleinbus, in dem 7 Kinder Platz haben, die Fahrtkosten betragen 10 €. Gerne können auch Eltern mit ihren Kindern im eigenen PKW mitfahren. Bitte winterfeste Kleidung – auch gegen Schneenässe- anziehen. Brotzeit und Getränk mitbringen. Und Taschengeld für eine evtl. Einkehr. Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de und 08331/929337 und 0160/7254768



ERSTE HILFE – KURS FÜR ERWACHSENE SOWIE FÜR WANDERFÜHRER NHV

Sa, 20.01. 9 – 13 Uhr im Malteserhaus in der Augsburgstr. 8 | Leitung: Irmgard Müller – Hoffmann, Malteser – Ausbilderin

Wie lange liegt Ihr letzter Erste Hilfe Kurs zurück? Wären Sie in der Lage, im Notfall zu helfen? Weit über 90 % aller Notfälle ereignen sich in den Bereichen Haushalt, Freizeit, Arbeit und Schule. Es sind also in erster Linie Familien-Angehörige, Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen, bei denen im Notfall lebensrettende Maßnahmen durchgeführt werden müssen.

Frischen Sie beim Malteser Hilfsdienst Ihre Kenntnisse auf, damit Sie schnell und sicher Hilfe leisten können. In unseren Auffrischkursen werden die Grundlagen in Erster Hilfe in Theorie und Praxis vermittelt. Kosten: 30,- Euro, Maximal 15 Teilnehmer



VORTRAG: GESUNDE GENE!

Do, 25.01. 19:00 Uhr | Referent: Dr. med. H.-J. Raschke | Veranstaltungsort: Seminarraum im Hotel Rohrbeck's, Schranenplatz 4 Memmingen

Durch Gene schützt man sich vor vielen Erkrankungen. Auch Linderung und Heilung ist möglich.

Wie das funktioniert zeigt den Teilnehmern die moderne, biologisch medizinische Wissenschaft der Epigenetik.

Ernährung, Sport, Meditation, Psychotherapie, Umwelt und sogar die eigene, emotionale und mentale Gedankenwelt u.v.m. steuern auf natürliche Weise die Aktivität der Gene.

Man weiß, dass Gene selbst nicht verändert werden!

Pflege und Schutz für die naturgegebenen Gene ist angesagt.

Jeder von uns hat die Verantwortung für die gesunde Funktion der eigenen Gene.

Dr. Raschke verrät wertvolle Tipps und einfache, natürliche Mittel und Wege zu diesem Thema. Eintritt ist kostenfrei, über eine Spende freut sich der Verein.

Februar

WALDBADEN IM WINTER

So. 04.02., von 13.30 Uhr – 17.30 Uhr | Leitung: Rosina Bartenschlager | Kostenbeitrag: € 25.- für NHV- Mitglieder € 23.- | Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de | Treffpunkt: Niederrieden, Hollerhüttenplatz

Der Wald nimmt im Winter eine ganz neue Form an, ein ganz anderes „Äußeres“. Es gibt vieles zu entdecken... Tierspuren, kunstvolle Kristalle an Zweigen, die Bäume zeigen in dieser Zeit Ihren wahren Charakter.

Die Teilnehmer erleben die jahreszeitliche Qualität des Waldes und lernen die immergrünen Bäume und deren Heilwirkung kennen. Der Waldaufenthalt führt über kurze Meditationen, Räucherung mit heimischen Baumharzen, erschaffen von einem Naturkunstobjekt und einem wärmenden Feuer mit heißen Tannenpunsch durch den Nachmittag.

Bitte eine Decke oder eine Sitzunterlage und Brotzeit mitbringen!



SONNTAGSWANDERUNG IM OTTERWALD

Sonntag, 04.02., mit Günther Fürst, Teilnahme 5 €, für NHV Mitglieder kostenfrei.

Vom Wanderparkplatz aus wandern wir zum Behringer Denkmal. Die Strecke ist etwa 8-10 km lang und die Gehzeit beträgt etwa 2,5 Stunden. Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung zu erfahren. Telefon 08331 / 494549. Anmeldung bitte möglichst bis Freitagabend. Fahrkosten für Mitfahrer pro km 10 ct.

SCHATTENARBEIT - MEIN SCHLÜSSEL ZUR SELBSTBEFREIUNG

Veranstaltungsort: Memmingen, In der neuen Welt 8 | Kosten: 20 €, Mitglieder NHV 15 € | Do, 08.02. von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr | Anmeldung unter info@constantinbachfischer.com oder unter 0176 66675981

In diesem Vortrag gehe ich auf die Vorteile der Schattenarbeit ein und wie Du mehr Lebensfreude, Harmonie und Frieden durch die Integration Deines Schattens finden kannst. Wenn Du Konflikte, Streit, Stress oder Beziehungs- und Sexualprobleme lösen möchtest, findest Du in Deinen Schatten die Antworten.

KRISEN, KRANKHEITEN & KONFLIKTE WAS WOLLEN DIE BOTSCHAFTEN DIR SAGEN?

Veranstaltungsort: Memmingen, In der neuen Welt 8 | Kosten: 20 €, Mitglieder NHV 15 € | Do, 15.02. von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr | Anmeldung unter info@constantinbachfischer.com oder unter 0176 66675981

Schlüssel und Symbolsprache zu Deiner Seele

Erkenne die Zusammenhänge von Krisen, Krankheiten und Konflikten. Erfahre wie ihre Symbolik zu deuten ist und was Dir Deine Seele damit verständlich machen möchte. Dein Körper sendet Dir Botschaften, lerne diese zu verstehen und welche Bedeutung sie haben. In diesem Vortrag zeige ich Dir, wie Du die Sprache Deines Körpers lernst zu verstehen und so frühzeitig den Wandel.

KINDER MALEN IHREN SCHUTZENGEL

für Kinder

Sa, 17.02 10.00 – 12.00 Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. | Leitung: Ute Brenner-Vögele und Dolores Caso

Kinder zwischen 5 und 10 Jahren malen unter Anleitung mit Acryl einen lustigen Schutzengel. Er wird dann auf einen Keilrahmen (Leinwand auf Holzrahmen) in der Größe 20 x 20 cm aufgespannt, wo er besonders freundlich wirkt. Kindern macht es immer viel Freude und Spaß ein fröhliches Engelsgesicht zu malen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de und 08331/929337 und 0160/92667664 unter Angabe von Namen, Vornamen, Telefonnummer und Alter.

SCHNEESCHUHWANDERUNG ESCHACHER WEIHER

Donnerstag, 22.02., mit Ralf Haberland, Teilnahme 5 €, für NHV Mitglieder kostenfrei. Fahrkosten für Mitfahrer pro km 10 ct.

Die Wanderung startet von dem Wanderparkplatz oberhalb des Eschacher Weiher. Streckenlänge ca. 5 km und 150 hm sind zu bewältigen und eine Grundfitness sollte vorhanden sein. Unterwegs ist eine Einkehr bei Schneider's Brotzeitstube geplant, dennoch sollte ein Getränk für unterwegs dabei sein.

Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung zu erfahren. Telefon 08335/8294.



OMEGA-3-FETTSÄUREN - UNVERZICHTBAR FÜR UNSEREN KÖRPER
 Do, 22. 02. 19.00 Uhr | Referentin: Andrea Klärner, Heilpraktikerin |
 Veranstaltungsort: Seminarraum im Hotel Rohrbeck's, Schranken-
 platz 4 Memmingen

In diesem Vortrag von Heilpraktikerin Andrea Klärner erfährt man, warum Omega-3-Fettsäuren so wichtig für den Körper sind, welche essenziellen Funktionen sie erfüllen und wie sie unsere Gesundheit stärken können. Außerdem geht es darum, welche Symptome bei einem Mangel auftreten können. Oder bei einem ungünstigen Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Denn während Omega-3-Fettsäuren eine entzündungshemmende Wirkung haben, können Omega-6-Fettsäuren Entzündungen fördern. Wichtig ist daher, dass beide im richtigen Verhältnis zu einander stehen. Damit einher geht die Frage, wie der Körper angemessen mit Omega-3-Fettsäuren versorgt werden kann. Andrea Klärner erklärt, welche Lebensmittel welche Fettsäuren enthalten und wie man sie dem Körper in ausreichendem Umfang zuführen kann. Die Heilpraktikerin bietet bei Interesse einen Test an, der über den individuellen Bedarf Auskunft gibt. Eintritt ist kostenfrei, über eine Spende freut sich der Verein.

GRAMAIS – WINTERWOCHELENDE DER BESONDEREN ART

Fr, 23.02. – So, 25.02. Anfahrt Freitag bis 14 Uhr zum Haus „Isidor“
 Leitung: Dipl. Biologin Christine Schneider sowie Dolores Caso und
 Claudia Schienle | Kosten für 2 x ÜN/VP und Führerin 205 €, Mitglieder
 185 €. Anmeldung unter Email: dolores.caso@freenet.de und
 0160/92667664

Die Teilnehmer erwarten leichte Wanderungen durch die Wildfluss-
 auen am Lech – der letzte Wildfluss Europas, bei denen Christine
 Schneider auf Wildspuren, die winterlichen Schwierigkeiten des
 Wildes, das Verhalten von Bäumen und Pflanzen im Winterkleid
 u.v.m. aufmerksam machen wird. Christine baut etliche meditative
 Erfahrungen ein und bei der Berührung von Bäumen spürt man
 ihre spannenden Erfahrungen der letzten Jahrhunderte!
 Auch in Gramais staunt man über winterliche Besonderheiten in
 Wäldern und Bächen. Und abends gibt's „Heisses“ zu trinken an der
 Schneebär mit Fackellicht!



Calu.
KOSMETIK

HOCHDOSIERTE WIRKSTOFFKOSMETIK



- pures Anti-Aging
- ohne kritische Inhaltsstoffe
frei von Parabenen, Nanopartikeln,
Silikonen, Mineralölen, PEG,
Farb- und Konservierungsstoffen
- für sensible Haut geeignet
- nicht an Tieren getestet
- hergestellt in Deutschland

Calu. N° 3a
 Hydro Intensiv Liftgel
 mit 7 hochaktiven Meeresalgen
 50 ml nur € 25,80

GEFRO®



GUTSCHEINE IM GEFRO-LADEN EINLÖSEN:



GRATIS LIPSTICK
 im Wert von € 8,90

ab € 28,- Einkaufswert



GRATIS PRODUKT
 im Wert von € 14,90

ab € 59,- Einkaufswert

Calu. Kosmetik, eine Marke der GEFRO GmbH & Co. KG
 Rudolf-Diesel-Str. 21 | 87700 Memmingen | 08331/95 95 600

März

SONNTAGSWANDERUNG BEI LEGAU

Sonntag, 03.03., mit Werner Ackel, Teilnahme 5 €, für NHV Mitglieder kostenfrei.

Von der Wallfahrtskirche Lehenbühl bei Legau führt die Tour auf größtenteils befestigten Wegen nach Engelharz und weiter nach Oberwaldegg. Vorbei an kleinen Weilern erreichen wir auch das Gipfelkreuz am Gaisberg und kommen so zum Ausgangspunkt zurück. Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung zu erfahren. Telefon 08331 /2261. Anmeldung bitte möglichst bis Freitagabend. Fahrkosten für Mitfahrer pro km 10 ct.

„WIE SORGE ICH GUT FÜR MICH SELBST?“ RESILIENZ DURCH EMPATHIE"

Do, 14.03. 19:30 Uhr | Referentin: Dr. med. Julia Lang, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Veranstaltungsort: Seminarraum im Hotel Rohrbeck's, Schranenplatz 4 Memmingen

Neben anderen Faktoren kann eine positive innere Kommunikation, ein positives Selbstbild, emotionale Kompetenz, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude die Resilienz stärken. Die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg ist eine Haltung, die vom Werten und Urteilen weg, hin zu Verbindung zu anderen und auch uns selbst führen will. Die klare Struktur der Methode, kann helfen zu mehr Achtsamkeit, mehr Selbstempfindung und einem besseren Umgang mit innerer wie äußerer Kritik. Die Haltung hilft mehr Dankbarkeit zu praktizieren und dadurch mehr Optimismus zu leben. All dies führt zu mehr Selbstfürsorge und mehr Resilienz. Eintritt ist kostenfrei, über eine Spende freut sich der Verein.

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

des Naturheilverein Memmingen und Umgebung e.V.
Termin: Do 21.03.2024

Details mit Tagesordnung, Ort und Uhrzeit am Heftanfang.

FRÜHLINGSKRÄUTERWANDERUNG

Sa., 23.03., um 14.00 Uhr | Leitung: Rosina Bartenschlager | Kostenbeitrag: € 15.-, NHV- Mitglieder € 13.- | Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de | Treffpunkt: Niederrieden, Hollerhüttenplatz

Die Teilnehmer erkunden die „bärenstarken“ Frühlingskräuter und die wertvollen Baumknospen, die den Stoffwechsel des Körpers aktivieren! Die traditionelle „Neunerlei Kräutersuppe“ wird vorgestellt und ein ausführliches Skript zeigt uns, wie die Frühlingskräuter täglich in unseren Speiseplan aufgenommen werden

können. Die Wanderung beginnt und endet am Hollerhüttenplatz. Bei reichem Erfahrungsaustausch, gemütlichem Zusammensitzen und etlichen Kräuterkostproben lassen die Teilnehmer den Nachmittag ausklingen.

KOCHEN AM OFFENEN FEUER

So. 24.03., von 10.00 Uhr - 17.00 Uhr | Leitung: Rosina und Jürgen Bartenschlager | Kostenbeitrag für umfangreiches Skript und Rezepte: € 68.-, NHV- Mitglieder € 63.- | Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de | Treffpunkt: Niederrieden, Hollerhüttenplatz

Bevor unser Feuer auf traditionelle Weise entfacht wird, werden Wildkräutern in der umliegenden Natur bestimmt und gesammelt. Diese schmackhaften Pflanzen sind voller Aromen und Nährstoffe, die uns oft unbekannt sind. Die Zubereitung der Mahlzeit am offenen Feuer ist ein echtes Abenteuer. Uns stehen verschiedene Kochgeräte zur Verfügung, von einfachen Gittern über Pfannen bis hin zum Dutochen und Keramiktopf. Unser Können und unsere Kreativität werden auf die Probe gestellt, wenn wir die richtige Hitze und Garzeit für jedes Gericht ausbalancieren. Die Vielfalt der Zubereitungsarten am Feuer ist nahezu grenzenlos. Das Ergebnis ist nicht nur wohlschmeckend, sondern auch erfüllend. Kochen am Feuer ist ein Erlebnis für die Sinne, das uns näher zur Natur und zu unseren Mitmenschen bringt. Es erinnert uns daran, dass die einfachsten Freuden oft die kostbarsten sind, und dass die Kraft der Natur in jedem Gericht steckt, das über den offenen Flammen zubereitet worden ist. Ein wunderbares Erlebnis.

Bitte auf geeignete Kleidung am Feuer achten!

OSTEREIER SUCHEN IM LGS GELÄNDE

für Kinder

Gründonnerstag, 28.03. 15 Uhr Treffpunkt am LGS Kiosk
Leitung: NHV - Team

An diesem Gründonnerstag ist eine spannende Ostereiersuche für Kinder von 5 – 10 Jahren geplant. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de und 08331/929337 und 0160/7254768 unter Angabe von Namen und Vornamen, Alter, Handynummer.



April

SONNTAGSWANDERUNG UM DEN ELBSEE

Sonntag, 07.04., mit Werner Ackel, Teilnahme 5 €, für NHV Mitglieder kostenfrei.

Ein Wanderung um den Elbsee bietet zu jeder Jahreszeit einzigartige Eindrücke, die wir auch bei dieser Tour entdecken möchten. Beeindruckend ist hier auch der Steg durch den Schilfgürtel. Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung zu erfahren Tel. 08331 / 2261. Anmeldung bitte möglichst bis Freitagabend. Fahrkosten für Mitfahrer pro km 10 ct.

RADTOUR RUND UM MEMMINGEN

Sonntag, 14.04., mit Günter Fürst, Teilnahme 5 €, für NHV Mitglieder kostenfrei.

Die Radtour rund um Memmingen führt über Verkehrsarme, bekannte und unbekannt Wegstrecken. Streckenlänge ca. 30-40 km. Treffpunkt und Abfahrtszeit sind bei der Anmeldung zu erfahren. Treffpunkt und Abfahrtszeit werden bei der Anmeldung unter dem Tel 08331 494549 bekannt gegeben.



FOTO: WERNER ACKEL

FRÜHLINGSKRÄUTERWANDERUNG

Sonntag 14.04., um 14.00 Uhr | Leitung: Rosina Bartenschlager | Kostenbeitrag: € 15.-, NHV-Mitglieder € 13.- | Anmeldung unter 08331/2740 oder info@wildseintutgut.de | Treffpunkt: Niederrieden, Hollerhüttenplatz

Die Teilnehmer erkunden die „bärenstarken“ Frühlingskräuter und die wertvollen Baumknospen, bekannt unter dem Begriff „Gemmotherapie“. Ein ausführliches Skript zeigt anhand einfacher Rezepte, wie die Frühlingskräuter und -knospen täglich in unseren Speiseplan aufgenommen werden können. Die Wanderung beginnt und endet am Hollerhüttenplatz. Bei reichem Erfahrungsaustausch, gemütlichem Zusammensitzen und etlichen Kräuterkostenproben lassen die Teilnehmer den Nachmittag ausklingen.

BERGWANDERUNG AUF DEN HÜNDLEKOPF (1112)

Freitag, 19.04. Rosi Graf, Kosten: 5 Euro, Mitglieder kostenlos.

Von Thalkirchdorf wandern wir zu den Krokuswiesen am Hündle. Der Abstieg erfolgt über die Hündlesalpe zur Talstation der Seilbahn und zurück zum Ausgangspunkt. Die Gehzeit beträgt ca. 3 Stunden, es werden 400 HM überwunden. Treffpunkt und Abfahrtszeit sind unter Tel. Nr. 08331/47414 zu erfragen. Fahrkosten für Mitfahrer pro km 10 ct.

MARIONETTENTHEATER AM SCHWEIZERBERG

für Kinder

„Räuber Hotzenplotz“ – eine pffiffig spannende Geschichte | Samstag, 20.04. 15.00 im Marionettentheater, Spieldauer 65 Minuten incl. Pause.

Ein Puppenspiel kann kleine und große Kinder gleichermaßen erfreuen an diesem Nachmittag!

Da gibt's den Räuber Hotzenplotz, den findigen Kasperl und seinen treuen Helfer Sepperl, einen Zauberer, eine Fee..... und mehr wird von dieser Geschichte nicht verraten. Eltern und Kinder sind herzlich zu dieser köstlichen Geschichte eingeladen.

Mit dieser angebotenen Sondereinstellung des Marionettentheaters wird auch das ehrenamtliche Engagement der Puppenspieler am Schweizerberg unterstützt! Nach der Vorstellung darf ein Blick hinter die Kulissen unter Leitung von Marc Wiche geworfen werden. Kostenbeitrag 8 €, Kinder 4 €. Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de und 08331/929337 und 0160/7254768.

NATURHEILKUNDLICHE ABENDEKURSION IM LANDKREISBIOTOP GOSSMANNSHOFEN

Freitag, 26.04. 19.30 – 21.00 Uhr Treffpunkt am Biotop | Leitung: Martin Muth, Biologe

Abendstimmung in der Natur im Landkreisbiotop ist etwas ganz Besonderes. Zunächst werden Pflanzen, Insekten, Vögel und sonstige Tierarten beobachtet. Mit abnehmenden Licht wird die Aufmerksamkeit auf dämmerungs- und nachtaktiven Tieren liegen, d.h. die Teilnehmer lauschen den rufenden Fröschen, Fledermäuse werden beobachtet und wahrscheinlich werden auch Biber zu sehen sein. Wer hat, möge ein Fernglas mitbringen. Kosten 7 €, NHV Mitglieder 5 €. Anmeldung unter info@naturheilverein-mm.de und 08331/929337 und 0160/7254768

IHR WEG ZUM NEWSLETTER DES NHV

Aus Datenschutzgründen können wir Sie nicht selber in den Newsletter Verteiler einbringen.

Dies müssten Sie am PC machen: Webseite des NHV öffnen, auf Newsletter gehen und dort Ihre eigenen Daten eintragen, dann wegschicken.

Und schwups haben Sie ab dem Folgemonat den Newsletter, der immer interessante Neuigkeiten enthält!

The screenshot shows the website of the Naturheilverein Memmingen (NHV). At the top, there is a navigation menu with links for Home, News, Info, Services, Terms of Service, Special Offers, Members, and Family/Help. Below the menu is a form titled "Newsletter abonnieren" (Subscribe to newsletter). The form has fields for Name, Address, City, and E-mail. A green button labeled "Abonnieren" is at the bottom of the form. Below the form is a yellow banner with the text "Was können wir für Sie tun?" (What can we do for you?). Underneath the banner, there are three columns of contact information: "Öffnungszeiten" (Opening hours), "Kontakt" (Contact), and "Telefon" (Telephone).

www.naturheilverein-mm.de



Wer baut mir ein Haus?

kostenloses Faltblatt anfordern unter www.lbv.de/nistkasten

Foto: Stefan Masur

- Kerzen • Glückwunschkarten
- Servietten • Geschenkartikel



Alois Schütz
Wachszieherei OHG

87700 Memmingen - Amendingen, Obere Str. 26
Tel.: 08331/3383 Fax: 08331/495993



Martin
Café • Conditorei • Confiserie



Weil gesunde
Schuhe natürlich
sind.

CORNELIUS



AUTOHAUS RABUS

WIR BEWEGEN MENSCHEN



LENZFRIEDER STR. 70-72
87437 KEMPTEN

STADELWEG 3
87761 LAUBEN

SCHUMACHERRING 2
87700 MEMMINGEN

WWW.AUTOHAUS-RABUS.DE



**BEST
OF THE
BEST**
PROUDLY RECOGNIZED AS
ONE OF THE BEST
DEALERSHIPS
WORLDWIDE

SEIT ÜBER 50 JAHREN IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER VOR ORT



ZETTLER

KÜCHEN & MÖBEL

NATÜRLICH
INDIVIDUELL
VON MEISTERHAND

Besuchen Sie unsere Ausstellung
oder unsere Website unter
www.natuerlich-zettler.de

Tel: 08331/22 25
Mühlenweg 4
87766 Memmingerberg

KAMINWERK.DE
kulturzentrum memmingen e.v

*Eintritt frei für alle Mitglieder des Natur-
heilvereins bei den Programmkinoveran-
staltungen des Kaminwerks.
Mehr Infos unter www.kaminwerk.de.*

*Die Natur
macht nichts
vergeblich.*

Aristoteles

Schlafprobleme? erschöpft? dauernd krank? Krebs?

Stärken Sie Ihre
natürlichen
Selbsteilungskräfte!

Mit einem gesunden
Schlaf(Platz)
Die Basis für Gesundheit!

www.dirr-at-home.de* Tel: 08331.640 2354

* hier kostenlose Infos holen!



Viele fleißige Helferlein bei

der Holz- und Putzaktion in Gramais.



GEFRO®

Suppen, Soßen, Würzen und mehr ...

Super schnell & einfach lecker.
100 % natürliche Zutaten.
Allgäuer Familienbetrieb seit 1924.



GEFRO GmbH & Co. KG | Rudolf-Diesel-Straße 21 | 87700 Memmingen
www.gefro.de · Tel.: 0 83 31 / 95 95 0