

### Gesundheit ist machbar

Die Gesundheitsvorsorge quer durch alle Altersgruppen steht daher im Fokus des Symposiums **Lust auf Leben**, das von den Mitgliedern des Vereins **besser leben eV** initiiert wird.

#### Die Leitgedanken:

- Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und damit viel mehr als das Gegenteil von Krankheit
- Gesundheit ist das Ergebnis einer harmonischen Lebensführung in allen Lebensbereichen
- Gesundheit macht Freude
- Jeder Einzelne kann für seine Gesundheit Verantwortung übernehmen

#### Die Ziele:

- Etablierung von Gesundheitsvorsorge im Sinne tatsächlicher Primärprävention
- Praktikable Anregungen und Methoden – für jedes Alter
- Schaffung eines neuen Körperbewusstseins und Vertrautwerden mit den Reaktionen von Körper und Geist
- Motivation durch Integration von Freude und Leichtigkeit in den Alltag
- Vorstellung von regionalen Angeboten
- Forum für Austausch und Kontakt

#### Das Motto:

Das Symposium steht unter dem Motto **Probieren geht über Studieren**. Das heißt konkret: Die Besucher sind eingeladen und werden dazu angeregt, die vielfältigen Methoden und Anregungen, die präsentiert werden, selbst vor Ort auszuprobieren. Freude und Lust stehen dabei im Vordergrund.

#### Die Inhalte:

Das Symposium bietet neben zahlreichen Vorträgen, Workshops, Vorführungen und weitere Informationsgelegenheiten auch kulturelle Darbietungen. Zu den einzelnen Schwerpunkten sind bislang folgende Themen geplant:

- **Ernährung:** Vollwertige Ernährung, Kräuterkunde, Kochen mit Rosen, Fasten
- **Bewegung:** Wandern, Yoga, Taichi, Besser-lernen-Pfad (Rundweg im Waldpark mit Übungsstationen)
- **Entspannung:** Meditation, Atemwahrnehmung, Yoga, Taichi
- **Arbeiten:** Stressmanagement, Burn-out-Prävention, Energetisches Coaching
- **Wohnen:** Feng Shui, ökologisches Bauen, Baubiologie
- **Traditionelle Medizin:** Homöopathie, Ayurveda, TCM, Tibetische Medizin, Kinesiologie

#### • **Kulturelles:**

Kleinkunst, Musik und Chöre

#### • **Für Kinder:**

Clownerien, Märchenerzähler und Vorleser

Das Programm wird laufend erweitert.

#### Der Ort: **Bad Nauheim, Hotel Dolce**

Als exponierte Gesundheitsstadt verfügt Bad Nauheim nach Ansicht der Initiatoren in allen Belangen über die passende Infrastruktur für das Symposium.

Der Veranstaltungsort, das Hotel Dolce Bad Nauheim, vereint durch seine Lage – ganz im Sinne des Symposiums – städtisches und kulturelles Leben mit Natur und bietet den passenden Rahmen.

