

Über Gewicht

Ich geh mit mir durch dick und dünn



**Eine Woche auf Lanzarote:
Wege zu einem guten Körpergefühl**

10.–17. Februar 2018



Ein gutes Gefühl

Liebe Interessentin,

ganz herzlich lade ich Sie ein zu einer Woche rund ums gute Gewicht. Gönnen Sie sich diese Auszeit und finden Sie Ihre ganz persönlichen Impulse, um zu einem schönen Einvernehmen mit sich selbst zu gelangen. Erfahren Sie einen regen Austausch mit anderen. Erleben Sie eine Woche, die Sie berührt und lebendige Eindrücke hinterlässt.

Dieses Urlaubsseminar kann etwas in Ihnen verändern. Geben Sie sich die Chance, ein entspannteres Verhältnis zu sich und Ihrem Körper zu schaffen und damit auch die Weichen für's Wunschgewicht zu stellen.

Und ganz nebenbei werden Sie auch noch eine wundervolle Insel kennenlernen.....

Ich freue mich auf Sie!



Der Kurs

Über Gewicht. Ich geh mit mir durch dick und dünn.

Fast jede Frau kennt es: das Streben nach Wunschgewicht und Perfektion. Und in der Regel das beständige Scheitern daran. Oft gelingen nur kurzzeitige Erfolge und damit auch kurzzeitige Höhenflüge in denen wir denken: »Jetzt hab ich es geschafft!«, meist gefolgt von Phasen von Frustration und wieder Gewichtszunahme. Der Jojo-Effekt hat uns am Wickel, kaum dass wir mal mit einer Diät begonnen haben.

Und so entfernen wir uns Jahr für Jahr immer ein Stückchen weiter von unserem »Wunschgewicht«.

Dabei ist das Problem mit dem Gewicht sehr viel differenzierter und vielschichtiger als oft angenommen: Es berührt unser Selbstbild und unseren Hang zum Perfektionismus. Es berührt ebenso unsere Art, wie wir Stress verarbeiten (oder auch nicht). Es berührt natürlich unsere Ernährungsweise. Wenn sich mit den Jahren der Stoffwechsel verlangsamt, ist auch das ein weiterer Aspekt, der beachtet sein will. Und wenn wir dann noch eine ungünstige bakterielle Verteilung in unserer Darmflora haben, wird es zunehmend schwerer, regulierend einzugreifen.

Das sind die Themen, mit denen wir unterwegs sind, wenn's ums gute Gewicht geht.

Und: JA! Abnehmen ist möglich. Allerdings nur langfristig und ohne Torturen.

Und: JA! Es ist möglich, unsere Einstellung dem Gewicht gegenüber zu entspannen. Nur dann wird eine gute Regulierung möglich.

Wir beschäftigen uns in dieser Woche mit allen Themen rund ums Gewicht und beginnen dabei schon mal, unseren Blickwinkel leicht zu verändern. Und vor allem: Wir werden uns dem Thema genussvoll nähern...



Gemeinsam geht's leichter.

Gemeinsam UND individuell unterstütze ich Sie, einen guten Plan im Umgang mit Ihrem Gewicht zu entwickeln.

Das kann vieles beinhalten:

- eine individuelle Ernährungsumstellung entsprechend Ihren Bedürfnissen,
- eine probiotische Ergänzung, die den Stoffwechsel positiv beeinflusst und / oder
- eine schonende Ausleitung von Giftstoffen zur Entlastung des Körpers.
- Es gibt täglich Yoga, Meditation, eine Matinée zu spannenden Themen rund ums Gewicht, Körper, Ernährung und Gesundheit. Küchengespräche beim gemeinsamen Kochen oder Essen führen uns fast nebenbei an wichtige Punkte.

Und dann ist da noch diese wundervolle Insel. Wir werden sie erwandern, durchfahren. Und uns in den leckeren Fisch-restaurants der Insel und auch in unserer Küche in der Finca Lotus del Mar auf schlankmachende Art durchfuttern.

Ja. So schön kann es sein.

Klar: Sie sind herausgefordert, Ihr Thema mit dem Gewicht – wie auch immer es sein mag – ganz in die eigene Hand zu nehmen. Wenn Sie abnehmen möchten, erarbeiten wir ein Konzept, das für Sie stimmig ist. Manchmal liegt es gar nicht an der Ernährung, sondern an ganz anderen Dingen. Auch denen werden wir uns widmen. Und manchmal geht es eben auch darum, sich unabhängiger zu machen von den Blicken der Anderen.

Sie finden bei mir keine Radikalkur und keinen kontrollierenden Ansatz, bei dem Sie den Kopf nur noch mit Checklisten voll gepackt haben. Abnehmen – so gewünscht – kann dauerhaft nur geschehen wenn Sie es entspannt angehen. Mein Ansatz ist, Ihnen stressfrei und ohne Hunger, ggf. zusammen mit einer Gabe spezieller unterstützender Probiotika und begleitendem Coaching, einen wirkungsvollen Weg zu einem guten Gewicht zu ermöglichen.



Das Urlaubsseminar auf Lanzarote

Das Beste kommt zuerst...

Auf Lanzarote werden Sie viele neue Impulse erfahren. Sie werden merken, wie einfach es sein kann, sich gesund zu ernähren. Sie werden einen Motivationsschub bekommen, der Sie gut durch die kommende Zeit tragen wird.

Und nach der Reise?

... bin ich gerne weiterhin für Sie da.

Wenn Sie aus dem Saarland kommen, können Sie zu Nachtreffen in meiner Praxis dabei sein, Sie können auch teilhaben an einer geschlossenen Facebook-Gruppe, die zum Dialog für alle offen ist, die an meinen Kursen teilgenommen haben und Sie können gerne weiterhin meine telefonische Begleitung in Anspruch nehmen.



*: Dieser Vorschlag soll Ihnen eine Vorstellung ermöglichen, wie unsere gemeinsame Zeit gestaltet sein kann. Natürlich stimmen wir alles vor Ort nach den jeweiligen Bedürfnissen ab.

Das vorläufige* Programm

vormittags Seminar / nachmittags freie Zeit

Erster Tag

Ankunft, einrichten, abends essen gehen an einem schönen Ort am Meer. Infos über die Insel und was alles so wichtig ist. Das wird vielleicht ein langer Abend! Für das erste Frühstück habe ich gesorgt!

Zweiter Tag

Meditation und Yoga

Matinée: Der Darm im Fokus – warum ein gesunder Darm für ein gutes Gewicht sorgt

Nachmittag: Touren über die Insel

Abends: Gemeinsames Kochen oder Essen gehen, Gespräche, Genuss.

Dritter Tag

Meditation und Yoga

Matinée: Was ist eigentlich der Säure-Basen-Haushalt und warum ist er so wichtig?

Nachmittag: Touren über die Insel

Abends: Möglichkeit zum gemeinsamen Kochen, wenn gewünscht

Vierter Tag

Meditation und Yoga

Matinée: Sehnsucht und Hunger. Spüren und Körpergefühl.

Nachmittag: eine Wanderung

Abends: Gemeinsam essen

> Auf der nächsten Seite geht's weiter...



Vorläufiges* Programm (Fortsetzung)

Fünfter Tag

Meditation und Yoga

Ausflug auf den Markt nach Haria oder Arrecife

Die Seele baumeln lassen

Abends gemeinsames Essen

Sechster Tag

Ausflug zum Markt in Teguise

Anschließend Besuch im Künstleratelier von Christian Honerkamp im Süden der Insel

Anschließend: Gesprächsrunde – mein persönlicher Plan

Siebter Tag

Vormittag: Workshop »Stress lass nach – in der Ruhe liegt die Kraft«

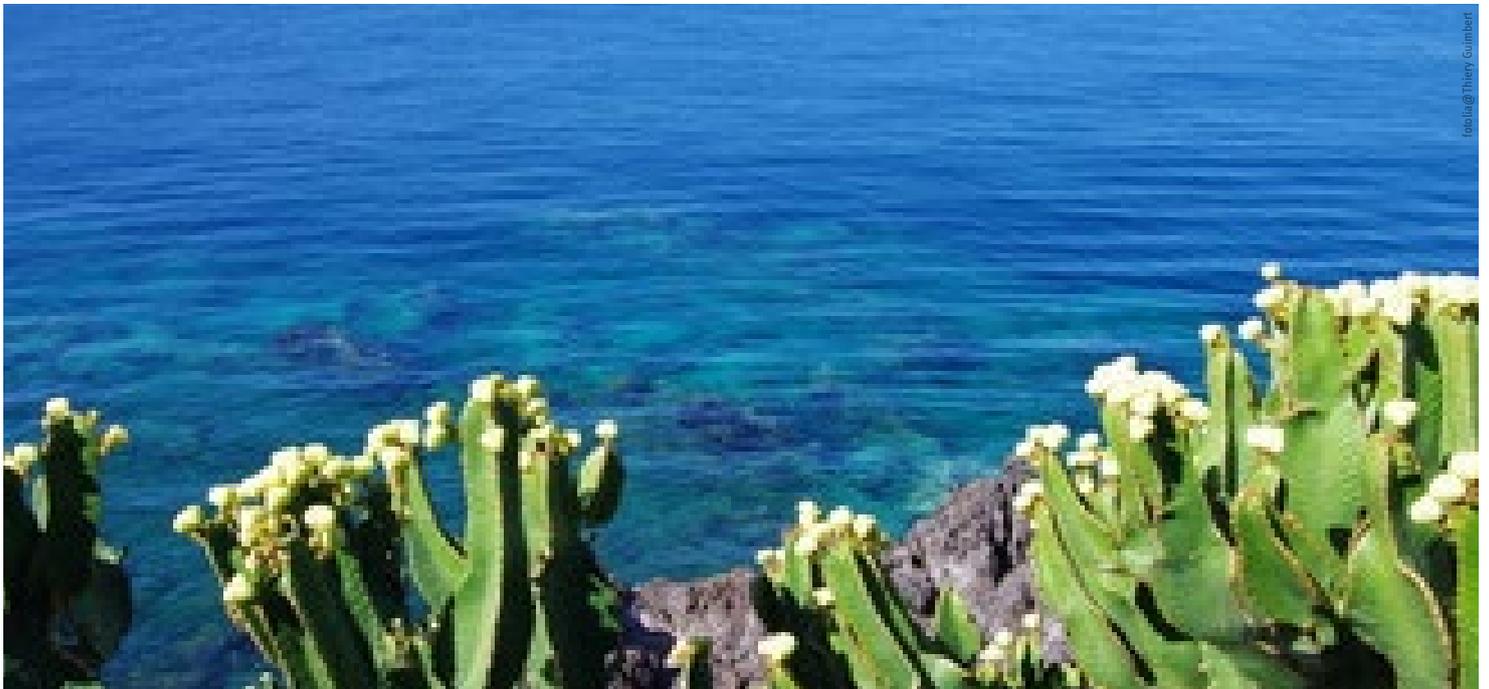
(offener Workshop, es können auch Menschen von der Insel teilnehmen)

Nachmittag frei

Abends letztes gemeinsames Essen, Resümée.

Letzter Tag

Leider wieder abreisen.



Die Insel

Rauh und zauberhaft

Lanzarote ist die nördlichste Insel von sieben kanarischen Inseln. Sie ist wüstenhaft, umspült vom Atlantik und deutlich geprägt vom Vulkanismus. An manchen Orten kann man es buchstäblich noch brodeln spüren. Alles was hier wächst, werden Sie besonders schätzen. Inmitten der Kargheit ist eine Bougainvillea ein wirkliches Wunder der Natur. Von der Flechte bis zur Palme bis zur »Königin der Nacht« – hier lernen Sie das Staunen wieder und finden Ruhe und Entspannung.

Wir schlagen unser Domizil im Norden auf, im Dorf Mala und dessen direkt am Meer gelegenen Ableger, dem Charco del Palo. Die Gegend ist geprägt von Opuntien, auf denen noch die weißen Cochinillen gezüchtet werden und aus denen roter Farbstoff gewonnen wird. Die Nachbarorte sind Arrieta und Punta Mujeres, beides zauberhafte Orte direkt am Meer, ein weiterer Nachbarort, Guatiza, liegt im Landesinneren. Hier gibt es die Fischrestaurants, nach denen man als Landbewohner andernorts sehr lange suchen muss.

Der Norden der Insel ist weniger touristisch als der Süden. Hier finden wir die Orte der Lanzaroteños, wie die Inselbewohner genannt werden, und wir können ein wenig in deren Leben hineinspüren. Wir finden einige der bekanntesten Sehenswürdigkeiten von César Manrique, dem großen Künstler der Insel: den Mirador del Rio, die Jameos del Agua, die Cuevas de los Verdes und der Kaktusgarten. Als langjährige Inselbewohnerin verspreche ich Ihnen: Es ist wunderschön, an diesen Plätzen zu verweilen oder auch einfach die Landschaft zu durchwandern und von oben den Blick aufs Meer hinaus schweifen zu lassen.



Unterkunft-Vorschlag: Lotus del Mar

Kursort ist das kleine Dorf Mala im Norden der Insel. Bei der Wahl Ihrer Unterkunft bin ich Ihnen behilflich. Eine Möglichkeit möchte ich Ihnen besonders ans Herz legen, denn hier werden wir auch die Seminarräume nutzen:

Finca Lotus del Mar. Mit Liebe gebaut, stilvoll eingerichtet und rundum schön.

Eine Anlage, die aus unterschiedlich großen Häusern im lanzarotenischen Stil besteht, sehr liebevoll gebaut und hergerichtet, zugleich modern und stilvoll. Die Anlage liegt am Rande des Dorfs mit einer weiten unverbauten Sicht aufs Meer. Zum Meer ist es ein Spaziergang von ca. 500 Metern durch die Wüstenlandschaft der Insel.

Hier kann ich meine Gäste einbuchen, die Ferienwohnungen sind je nach Bedürfnis für 1 – 3 Personen ausgelegt. Es ist so gerechnet, dass jede Frau ihr eigenes Schlafzimmer hat, Küche, Salon und Terrasse teilen Sie sich.

Preislich liegen Sie hier bei 45 bis 65 Euro pro Tag und Person. Es fällt zusätzlich eine Tagesmiete für die Endreinigung an.

Überzeugen Sie sich auf der Webseite des Anbieters:

www.lotus-del-mar.com

Sollte es in der Finca Lotus del Mar keine Unterkünfte mehr geben, helfe ich Ihnen bei der weiteren Suche in Mala.

Unterkunft-Option: Lotus del Mar





Flüge

Vorfreude ist die schönste Freude.

Sie werden am Samstag, 10. Februar 2018, losfliegen. Ich werde schon einen Tag vorher vor Ort sein, um eine Startportion Frühstück und einige gesunde Leckereien einzukaufen und um Sie dann am Flughafen in Empfang zu nehmen.

Samstags wird Lanzarote von Ryanair angefliegen, hier lohnt es sich immer nach Flügen zu schauen.

Ansonsten kann ich empfehlen:

www.Tuifly.de – Flüge von Frankfurt aus

www.Condor.de – Flüge von Frankfurt aus

www.luxair.de – Flüge von Luxemburg aus

Sie können von den Fluggesellschaften Newsletter abonnieren, dann sind Sie immer informiert über die momentanen Angebote, bei denen Sie in der Regel um 25 bis 30 Prozent Rabatt erhalten.



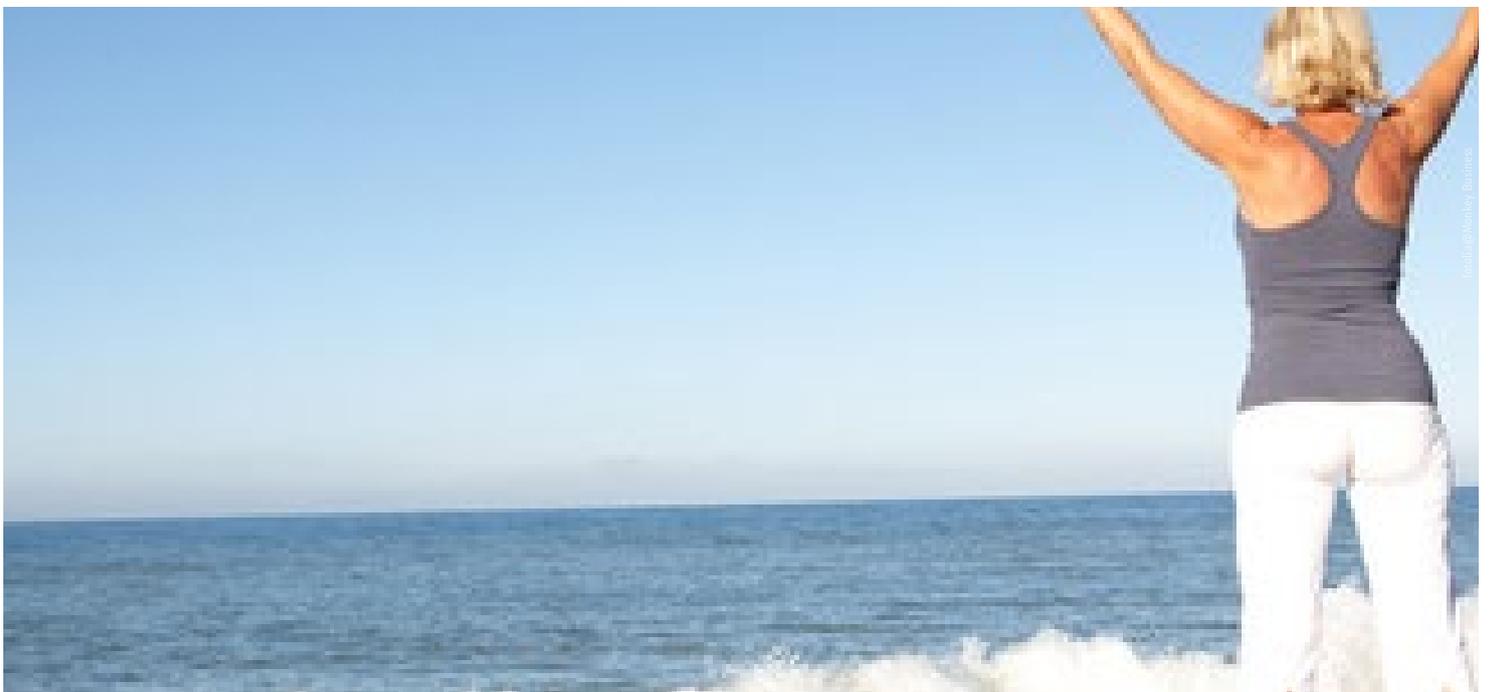
Mietwagen

Ein Auto braucht man auf Lanzarote.

Die Mietwagen werden von mir organisiert. Einer meiner Freunde ist Inhaber der Autovermietung Autos Guayre. Er wird uns die Wagen bei der Ankunft am Flughafen bereitstellen und wir können sie dort auch wieder abgeben. Ich bestelle pro 3 – 4 Personen einen Mietwagen, der Preis für den Mietwagen ist in der Kursgebühr enthalten. Wer gerne ein Auto ganz für sich haben möchte, kann mir das gerne sagen, dann organisiere ich das ebenso.

Bei allem, was die Abwicklung angeht, bin ich gerne behilflich. Ich werde auch bei Ihrer Ankunft am Flughafen sein und Ihnen den Weg zur Unterkunft zeigen.

Preis pro Nase für den Mietwagen (bei einem Auto / drei Personen): 60 Euro die Woche.



Kursgebühr

Darin enthalten sind:

- die Teilnahme am Kurs,
- meine Begleitung während der ganzen Zeit,
- Morgenmeditation,
- angeleitetes Yoga,
- Matinées mit Vorträgen und Austausch,
- Inputs zur Ernährung und der Pflege von Leib und Seele,
- Wanderungen und Inselausflüge
- und nicht zuletzt Organisation, Know-how und Mädchen-für-Alles-Service

Die Kursgebühr beträgt 630 Euro. Wenn Sie mit einer Freundin zusammen teilnehmen, gibt's einen Freundinnenrabatt: 580 Euro pro Person.

Für Frühbucher wird's nochmals günstiger: (bei Anmeldung bis zum 31. September 2017 für den Februar 2018):
Kursgebühr 530 Euro / Freundinnenrabatt: 480 Euro pro Person.

Die Kursgebühr ist fällig mit der Anmeldung. Sie erhalten von mir eine Anmeldebestätigung mit der Bankverbindung. Mit Überweisung der Kursgebühr wird Ihre Teilnahme verbindlich.

Die Kosten für Ihre Unterkunft bezahlen Sie direkt beim Vermieter. Die Finca Lotus del Mar bietet verschiedene Möglichkeiten und ich bin Ihnen gerne behilflich bei der Auswahl. Wenn es Sie packt, können Sie vor Ort zusätzlich Massagen, Körperarbeit oder Einzelcoaching für 60 Euro / Stunde buchen (statt für 75 Euro Honorar in meiner Praxis).



Die Dozentin

Reiseführerin, Inputgeberin, Begleiterin

... in dieser Zeit, das bin ich: Helga Wiesmann, Jahrgang 1959. Heilpraktikerin mit Praxis in Saarbrücken. Einen großen Teil meines Lebens habe ich auf Lanzarote gelebt. Die Insel war zwanzig Jahre lang meine Heimat, ich kenne sie also wie meine Westentasche. Ich freue mich sehr auf diese Zeit und darauf, ...

- Ihnen zum Einen diese Naturschönheit nahezubringen
- und Ihnen zum Anderen ein neues Gefühl zum Thema Gewicht, Körper und Gesundheit zu ermöglichen.

In meiner Praxis arbeite ich unter anderem zum Schwerpunkt Darmgesundheit. Sie werden sich wundern, welche zentrale Bedeutung der Darm für unsere Gesundheit, unser Gewicht und auch unser seelisches Wohlergehen hat.

Es wird eine außergewöhnliche Woche. Sie werden Körperbewusstsein und Fülle ohne Völle und Last erfahren. Sie werden in Bewegung sein, wahrnehmen und staunen...

Und Sie erfreuen sich an einer wunderbaren Möglichkeit, nochmal kräftig Sonne zu speichern, eine Woche lang Wärme und Licht zu tanken!

Melden Sie sich an. Je früher desto sicherer. Es wird ein tolles Unternehmen. Versprochen!

Rufen Sie mich gerne für alle Fragen an: 0681/97 05 95 94



Das sagt eine frühere Teilnehmerin

Diesen Brief hat mir eine Teilnehmerin des letzten Kurses geschrieben:

... jetzt sind wir schon seit anderthalb Wochen zurück aus Lanzarote, und der Alltag mit seinen vielfältigen Anforderungen hat mich schnell eingeholt. Umso öfter wandere ich mit meinen Gedanken zurück in unsere erholsame Woche auf Lanzarote, zurück an den faszinierenden Meditationsplatz, wo man ganz wunderbar die stärkenden Elemente der Natur erleben konnte: das Geräusch von Wellen und Brandung, ein paar Vögel im Hintergrund und dem Wind, der mal zart und streichelnd, mal kräftig und böig sein konnte. Den würzigen Duft des Meeres in der Nase, die wärmende Sonne auf der Haut, die Gedanken beschäftigt mit dem Satz »Ich bin mein größter Wunsch...« – diese ganze Situation rufe ich mir gern immer wieder in Erinnerung, wenn ich das Gefühl habe, dem Alltagstrubel mal für ein paar Momente entfliehen zu wollen und die stärkende Ruhe der damaligen Meditation ins Jetzt zu übertragen. Manchmal gelingt es überraschend gut.

Ich danke Dir für Deine Begleitung während dieser Woche, die interessanten Vorträge, die hilfreichen Tipps, die Du jeder einzelnen von uns mitgegeben hast, ganz individuell und persönlich. Und nicht zuletzt Danke dafür, dass Du Deine Freundin Inge in die Gruppe gebracht hast, die mit ihrer herzerfrischenden, lebensbejahenden und unverblühten Art eine echte Bereicherung für uns war. Die Situationskomik ihrer Aussage »Ich kann gut auf's Meer kucken« werde ich hoffentlich nie vergessen, das war echt köstlich und ich lache heute noch Tränen darüber.

A propos köstlich – die Rote Beete Suppe, die du für uns zubereitet hast, war extrem lecker. Und die vielen Fischmahlzeiten in den unterschiedlichen Restaurants, in die du uns geführt hast, ebenso. Unvergessen auch die beeindruckende Wanderung entlang der Küste, so viele schöne Erinnerungen, von denen ich lange zehren kann...

Also langer Rede, kurzer Sinn: Ich bedanke mich für eine rundum schöne Woche auf Lanzarote, die dem Thema Abnehmen etwas mehr Leichtigkeit gegeben hat. Ich versuche deine Ernährungs-Ratschläge umzusetzen, was nicht immer ganz leicht fällt. Doch ich bin zuversichtlich, dass beständiges Einhalten der neuen Regeln zum gewünschten Erfolg führen wird.

Hier noch ein paar Inselimpressionen





**Für alle Ihre Fragen rund um die Reise
bin ich gerne für Sie da.**

Rufen Sie mich an: 0681-9705 95 94

Oder schreiben Sie mir eine Mail:

praxis@helga-wiesmann.de

Meine Anmeldung: Ich bin dabei.

Ich melde mich verbindlich an zur Teilnahme an »Über Gewicht« vom 10.–17. Februar 2018

.....
Vorname

.....
Nachname

.....
Straße, Nr.

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon (für Rückfragen)

.....
E-Mail (falls vorhanden)

Die Kursgebühr beträgt 630 Euro pro Person. Wenn Sie sich mit zwei Personen anmelden gibt's einen Freundinnenrabatt: Jede von Ihnen beiden investiert dann 580 Euro. Bei Anmeldung und Zahlungseingang für den Februarkurs 2018 bis zum 31.9.2017 gibt's eine Frühbucher-Ermäßigung auf 530 Euro bzw. je 480 Euro für zwei Personen.

Inbegriffen sind neben der Seminargebühr auch die Abholung am Flughafen und die gemeinsame Nutzung eines 4-türigen Mietwagens (je 3 Personen / 1 Mietwagen). Für Anreise, Unterkunft und Verpflegung kommen ich selbst auf. Weitere Leistungen wie Einzeltherapie, Massage oder Aufbau-Infusionen kann ich auf Wunsch zusätzlich buchen..

Mein Seminarplatz wird verbindlich reserviert durch Überweisung des Kursbetrages auf das Konto »Helga Wiesmann« bei der Bank1Saar, IBAN DE17 5919 0000 0167 6200 19, BIC SABADE5S

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

In der Finca »Lotus del Mar« ist ein Kontingent an Unterkünften für die Teilnehmerinnen des Kurses reserviert. Bitte rufen Sie mich an, um die Details zu Ihrer Unterkunft zu klären.

Anmeldung bitte ausgefüllt und unterschrieben per Post an: Naturheilpraxis Helga Wiesmann, Lehmkaulweg 21, 66119 Saarbrücken oder per Fax an: 0681-4 48 32 oder telefonisch unter: 0681-9705 95 94.