

 <b>Umweltstation Iffens</b> Beckmannsfelder Weg 2, 26969 Butjadingen <a href="http://www.umweltstation-iffens.de">www.umweltstation-iffens.de</a>	<b>TSG BURHAVE e.V.</b> Schulstr. 6 26969 Butjadingen 
<b>Martina Supper</b> Kinesiologin Transpersonale Kinesiologie Beckmannsfelder Weg 2 26969 Butjadingen-Iffens 	<b>Birthe Vowinkel</b> Biomaris Präsentation Spielscheune Burhave 
Naturheilpraxis <b>Mario Heien</b> , Heilpraktiker Fr.-Ebert-Str. 44, 26954 Nordenham 	<b>Kirstin Friedrich-Henicke</b> Hauptstraße 33 26969 Butjadingen-Stollhamm 
<b>Petra von Münster</b> Bremervörder Straße 5 26954 Nordenham <b>BOWTECH®</b> The Original Bow Technique	 <b>Ebby's</b> <b>Tanztruppen</b> <a href="http://www.ebbys-tanztruppen.de">www.ebbys-tanztruppen.de</a>
<b>Gesund &amp; schön</b> <b>Claudia Viehl</b> 04735 / 8119881 0160 / 90124704	 <b>Dr. Detlef Klünner</b> Akupunktur & Homöopathie 04731 / 21142 0151 / 25245352
 Strandallee 36 26969 Tossens <a href="http://www.centerparcs.de">www.centerparcs.de</a>	<b>Deutsches Rotes Kreuz</b> Kreisverband Wesermarsch e.V. Hafestraße 47 26954 Nordenham
Helga Sonnentag Farb- und Stilberaterin Visagistin Saarstraße 55 26954 Nordenham 	<b>Heides Natur Pur</b> Heide Schneider Tel. 04733 / 17 41 21
<b>TV STOLLHAMM e.V.</b> An der Heete 12 26969 Butjadingen-Stollhamm 	<b>Gudrun Rennies</b> Hauptstraße 47 26969 Butjadingen-Stollhamm 
<b>Nordsee Laufschiule</b> <b>Jörg Brunkhorst</b> <a href="http://www.nordsee-laufschiule.de">www.nordsee-laufschiule.de</a>	<b>Butjadinger Forum</b> Naturheilkunde und Medizin <b>Heilpraktiker Gerhard Bruns</b> <a href="mailto:gerhard.bruns@t-online.de">gerhard.bruns@t-online.de</a>
 <b>Ursel Munderloh</b> Heilpraktikerin (Psych) Tel. 04401 / 81442 Kinesiologie - Systemaufstellung - Energiearbeit <a href="http://www.komm-in-balance.net">www.komm-in-balance.net</a>	<b>Intuitive Aufstellung</b> <b>Tanja Ehmen</b> Tel. 04731 / 9350326
	<b>Mehr Informationen:</b> <b>Tourismus-Service Butjadingen</b> Strandallee 61, 26969 Butjadingen-Burhave Tel.: 04733 / 9293-40 ■ <a href="mailto:kontakt@butjadingen.de">kontakt@butjadingen.de</a> <a href="http://www.butjadingen.de">www.butjadingen.de</a>



# EBBE

1.-5. April  
2012

## 9. Gesundheitswoche in Butjadingen



- ❖ Ernährung
- ❖ Bewegung
- ❖ Besinnung
- ❖ Entspannung

**12.00 – 15.00 Uhr**

### Make-Up hinter der Brille

Machen Sie Ihre Augen zu echten Hinguckern. Helga Sonnentag zeigt Ihnen praktische Tipps für Brillenträgerinnen und Kosmetiktricks für rundum schöne Augen.

Ort: Saarstraße 55, 26954 Nordenham, Schminkschule Helga Sonnentag  
 Anmeldung: 04731 / 5383  
 Gebühr: kostenlos  
 Infos: Schminkschule Helga Sonnentag, Tel. 04731 / 5383

**14.30 – 15.30 Uhr**

### Vortrag: Blutspende

Wie funktioniert Blut spenden? Was wird mit dem Blut gemacht? Warum darf man heute öfter Blut spenden?  
 Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61  
 Teilnehmerzahl: unbegrenzt  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Gebühr: kostenlos  
 Infos: Peter Deyle, DRK Wesermarsch, Tel. 04731 / 26919-11

**16.00 – 17.30 Uhr**

### Vortrag: Schüßler Salze

Können die Mineralsalze nach Dr. Schüßler auch helfen, das Gewicht zu reduzieren? Dieser und anderen Fragen nach Zellreinigung und der Möglichkeit der Entschlackung der Körperzellen zum Frühjahr wird in diesem Vortrag nachgegangen. Nachweislich können Schüßler Salze den Stoffwechsel soweit ankurbeln, dass der Körper angeregt wird, die eingelagerten Fettdepots abzubauen. Kuranwendungen, die Wirkung der 12 Grundsätze in Verbindung mit Stoffwechsel und Zellreinigung werden ebenfalls vermittelt.  
 Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61  
 Teilnehmerzahl: unbegrenzt  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Gebühren: 2,00 €  
 Infos: Kirstin Friedrich-Henicke, geprüfte Präventologin®, Tel. 04735 / 910055

**17.00 – 18.00 Uhr**

### Schnupperlauf mit der Nordsee-Laufschule

wie Dienstag, 03. April 2012

**18.00 – 20.00 Uhr**  
**Krankheit – Was sie mir sagen will!**

Krankheitssymptome liefern uns auf symbolischer Ebene Hinweise, warum wir krank sind. Sie machen deutlich, wo wir aus unserem physischen, mentalen oder emotionalen Gleichgewicht geraten sind. Durch unsere Gefühle und Gedankenmuster erschaffen wir ein bestimmtes Energiefeld, welches auf unsere Umwelt wirkt. Dadurch wirken wir wie ein Magnet, der bestimmte Situationen anzieht. Sind wir bereit die Erkenntnis, die in unserer Krankheit verschlüsselt ist, anzunehmen, so bietet uns jede Krankheit eine Chance wieder in unsere Mitte zur ganzheitlichen Balance von Körper, Geist und Seele zu kommen.

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61

Teilnehmerzahl: unbegrenzt  
 Anmeldung: 04401 / 81442  
 Gebühr: 4,00 € pro Person  
 Infos: Ursel Munderloh, Heilpraktikerin (Psych), Tel. 04401 / 81442, [www.komm-in-balance.net](http://www.komm-in-balance.net)

**Donnerstag, 05. April**

**10.00 Uhr**

### Biomaris Trinkkur

wie Montag, 02. April 2012

**10.00 – 11.00 Uhr**

### Vortrag: „Pro“- bleme

**Lösungen durch Aufstellungstreffen**  
 Die systemische Aufstellung oder auch Familienaufstellung bietet uns die Möglichkeit „Pro“- bleme, einmal ganz objektiv von außen zu betrachten und zu lösen. Ich möchte Sie einladen, diese neue Art und Weise der Lösungsfindung kennenzulernen. Ein Vortrag mit anschl. praktischem Teil nach Interesse der Teilnehmer.

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61  
 Teilnehmerzahl: unbegrenzt  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Gebühren: 3,00 €  
 Infos: Tanja Ehmen, Tel. 04731 / 9350326

**11.30 – 12.30 Uhr**

### Ebby's Tanztruppen – Kick Aerobic

Wie Mittwoch, 04. April 2012

**14.00 – 18.00 Uhr**

### Wildkräuter in Butjadingen - Entdeckungstour mit dem Rad

Auf einer entspannten Radtour von Burhave quer durch Butjadingen bis nach Langwarden und zurück erfahren Sie allerlei Interessantes und Wissenswertes über die Kräuter unserer Region, was sie so besonders macht und warum die Butjenter Landfrauen nicht auf sie verzichten wollten. Milch macht munter und weil das so ist, machen wir einen Zwischenstopp im Melkhus Seevers, wo es alles rund um dieses gesunde Getränk und natürlich Kräuter frisch zum Probieren gibt.  
 Treff: Spielscheune Burhave, Strandallee 57a  
 Teilnehmerzahl: max. 16 Teilnehmer

Anmeldung: 04733 / 174121

oder 0162 / 7786244

Gebühr: 4,00 € pro Person zzgl. Verzehr  
 Sonstiges: witterungsbedingte Kleidung  
 Infos: Heide Schneider, Tel. 04733 / 174121 oder 0162 / 7786244

**16.30 – 19.30 Uhr**

### Vortrag: Meine Frühjahrskur – Aus Sicht der Naturheilkunde

Frühjahrskuren sind wichtig. Ja, aber wie mache ich es für mich persönlich richtig? In Form eines Seminars, im offenen Gespräch, mit Schulung des "Diagnostischen Blickes", mit kleinen Übungen möchte der Heilpraktiker, Gerhard Bruns, aus Sicht der Naturheilkunde Einblicke entwickeln, wie z.B. mein Körper „reguliert und entgiftet“ und wie ich ihn in meiner persönlichen Situation am wirksamsten dabei unterstützen kann.

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61  
 Teilnehmerzahl: unbegrenzt  
 Anmeldung: 04733 / 323  
 Gebühr: 3,00 € pro Person  
 Infos: Gerhard Bruns, Heilpraktiker und Gründer des Butjadinger Forum Naturheilkunde und Medizin, Tel. 04733 / 323

**17.00 – 18.00 Uhr**

### Schnupperlauf mit der Nordsee-Laufschule

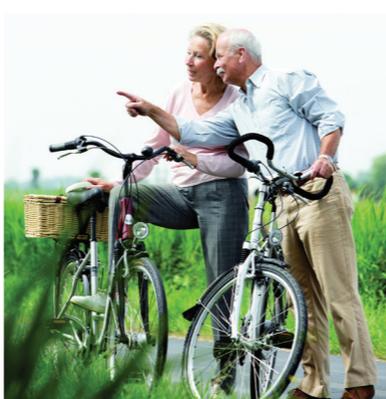
wie Dienstag, 03. April 2012



Die Gesundheitswoche in Butjadingen wäre ohne die Unterstützung und das Engagement der vielen regionalen Anbieter nicht realisierbar. Aus diesem Grund gilt an dieser Stelle allen Beteiligten ein großes Dankeschön!

Nordsee-Halbinsel

# Butjadingen



01.-05. 04.  
2012

# EBBE

## 9. Gesundheitswoche in Butjadingen



www.butjadingen.de



### Sonntag, 01. April

14.00 – 17.00 Uhr

#### Auftakt-Veranstaltung:

#### Eröffnung

#### der 9. Gesundheitswoche

EBBE – Eine Woche mit einer Flut von Angeboten rund um Ernährung, Bewegung, Besinnung und Entspannung. Heute Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, die einzelnen Anbieter kennenzulernen und sich über die folgenden Programmtage zu informieren. Außerdem wird Frau Anke Plümer vom Melkhus Feldhauser Deich Leckerer aus Milch präsentieren, frische EBBE-Brote von der Bäckerei Jürgens verwöhnen Ihren Gaumen und Ihre Kinder werden während der Eröffnung liebevoll betreut.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und auf eine Woche, gestaltet von denen, die es lieben hier zu leben, für diejenigen, die es lieben hierher zu kommen.  
Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61

### Montag, 02. April

10.00 Uhr

#### BIOMARIS-Trinkkur

Erfrischen Sie sich bei einem kühlen Glas Meerestiefwasser aus dem Nordatlantik. Die Mineralien und Salze sind durch die kalte Reinigung noch vollständig enthalten.

Ort: Spielscheune Burhave, BIOMARIS-Präsentation, Strandallee 57a  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Gebühren: kostenlos  
Infos: Birthe Vowinkel, Tel. 0174 / 9348216

10.00 – 13.30 Uhr

#### BowTech

Die dynamische Muskel- und Bindegewebstechnik aus Australien. BowTech besteht aus einer Reihe sanfter, präziser Griff-Folgen. Diese werden

an bestimmten Körperpartien und in festgelegter Reihenfolge, speziell und individuell für jeden Einzelnen, vorgenommen. Die körpereigenen Kräfte werden durch BowTech aktiviert, Muskeln entspannen sich, und das Nervensystem wird ausbalanciert.

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61

Teilnehmerzahl: begrenzt

Anmeldung: 04731 / 32079

Gebühren: 13,60 € pro Person

Sonstiges: Bequeme Kleidung, zwei

Decken, ein Kissen und eine Nackenrolle, warme Socken und Wasser mitbringen.

Infos: Petra von Münster,

Tel. 04731 / 32079

10.00 – 14.00 Uhr

#### Thalasso –

#### Die vitale Kraft des Meeres

Lassen Sie sich mit einer Maske verwöhnen. Erfrischung pur für Haut und Sinne. An strahlend blaues Meerwasser erinnert die zarte gelartige Thalasso Intensivmaske.

Ort: Saarstraße 55, 26954 Nordenham, Schminkschule Helga Sonntag

Anmeldung: 04731 / 5383

Gebühren: kostenlos

Infos: Schminkschule Helga Sonntag, Tel. 04731 / 5383

15.00 – 16.00 Uhr

#### Vortrag: Homöopathische Hausapotheke

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Zusammenstellung einzelner hilfreicher Mittel, um kleine „Unfälle“ und Unpässlichkeiten in der Familie selbst zu behandeln.

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Anmeldung: nicht erforderlich

Gebühren: 2,00 € pro Person

Infos: Gesund und schön, Claudia Viehl, Tel. 04735 / 8119881

15.00 – 16.00 Uhr

#### Lernstress, Lernblockaden?

Lernen sollte Freude bereiten und sich durch das ganze Leben fortsetzen. Diese Stunde für Schüler aller Altersklassen ist eine praktische Einführung mit einfachen Bewegungs- und Entspannungsübungen, die uns das Lernen erleichtern können.

Ort: Umweltstation Iffens,

Beckmannsfelder Weg 2

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Anmeldung: 04735 / 920020

Gebühren: kostenlos

Infos: Martina Supper, Kinesiologin,

Tel. 04735 / 920020

18.00 – 20.00 Uhr

#### Vortrag: Akupunktur in der Bewegung zwischen Yin und Yang!

In dem Vortrag wird neben den Grundlagen der Akupunktur besonders das Prinzip des Wechselspiels Yin Yang demonstriert. Wo zeigt sich das Prinzip im Alltäglichen? Wo ist es bei mir? Woher kommt das Yin und Yang?

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Anmeldung: 04731 / 21142 oder

0151 / 25245352

Gebühren: 3,00 €

Infos: Detlef Klünner, Arzt in der Wesermarsch-Klinik Nordenham (Akupunktur/ Homöopathie), Tel. 04731 / 21142 oder

0151 / 25245352



### Dienstag, 03. April

09.00 – 10.00 Uhr

#### Walking am Morgen

Nordic-Walking im Strandbereich mit der Trainerin Petra Kück.

Ort: Spielscheune Burhave,

Strandallee 57a

Anmeldung: nicht erforderlich

Gebühr: kostenlos

Sonstiges: Lauf- bzw. Walkingschuhe,

Outdoorbekleidung, evtl. Mineralwasser,

Nordic-Walking-Stöcke können gegen

Gebühr gestellt werden.

Infos: Petra Kück, Tel. 04733 / 8293

10.00 Uhr

#### BIOMARIS-Trinkkur

wie Montag, 02. April 2012

10.00 – 11.30 Uhr

#### Rückenfit für den Alltag/ Wirbelsäulengymnastik

Zur Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden.

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Anmeldung: nicht erforderlich

Gebühr: 2,00 €

Sonstiges: Sportbekleidung

Infos: Carola Kühl, Tel. 04735 / 1344

12.00 – 13.00 Uhr

#### Vortrag: ...sei gut zu dir – Wellness Massagen

In diesem Vortrag informiert Sie Gudrun Rennies darüber, wie wichtig es ist, sich Oasen der Ruhe und Entspannung zu schaffen, damit Körper, Geist und Seele in Einklang kommen bzw. bleiben. Der Alltag verlangt uns immer mehr ab, häufig kommen wir leistungsmäßig an unsere Grenzen. Warnsignale unseres Körpers werden oft nicht wahrgenommen, Burnout droht.

Wunderbare Momente, die Seele baumeln zu lassen, sind Wohlfühlmassagen in entspannter Atmosphäre.

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Anmeldung: nicht erforderlich

Gebühr: kostenlos

Infos: Gudrun Rennies, Tel. 04735 / 1267

oder 04735 / 920052

13.00 – 14.30 Uhr

#### Elektrosmog in Experimenten

Seit fünf Generationen leben wir mit der technischen Elektrizität und genießen viele angenehme Seiten dieser Errungenschaft. Wir haben gegenüber der natürlichen Elektrizität (Gewitterblitze etc.) und dem natürlichen Magnetismus (Kompass) eine neue physikalische Wertigkeit geschaffen, die auch für unsere biologische Entwicklung als Mensch neu ist. Dieser Experimentalvortrag macht das Phänomen Elektrosmog auf einfache Weise erkennbar und geht auch auf mögliche negative Wirkungen ein.

Ort: Umweltstation Iffens,

Beckmannsfelder Weg 2

Teilnehmerzahl: max. 30 Teilnehmer

Anmeldung: 04735 / 920020

Gebühren: kostenlos

Infos: Dr. Wolfgang Meiners,

Tel. 04735 / 920020



14.00 – 21.00 Uhr

#### Offene Sauna – Ort der Entspannung

Lassen Sie Tropfen für Tropfen den Stress abperlen, und machen Sie sich fit. Nutzen Sie die Chance und probieren Sie unter Anleitung aus, wie man richtig sauniert und damit Körper und Seele etwas Gutes tut.

Ort: Center Parcs Nordseeküste, Tossens

Anmeldung: nicht erforderlich

Gebühr: 10,00 €

Infos: www.TagesausflugCenterparcs.de

15.00 – 16.00 & 16.00 – 17.00 Uhr

#### Lach dich locker - Lachyoga

Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Dehn- und Atemübungen, verbunden mit fiktiven und pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Dabei wird die Sauerstoffzufuhr verbessert, Stress und Ärger werden abgebaut und Glückshormone freigesetzt.

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61

Teilnehmerzahl: ab 8 Personen

Anmeldung: nicht erforderlich

Gebühren: 3,00 € pro Person/ Std.

Sonstiges: bequeme Kleidung, Getränke

Infos: Angelika Hoischen,

Tel. 04480 / 948129

17.00 – 18.00 Uhr

#### Schnupperlauf mit der Nordsee-Laufschule

Laufen hat viele positive Effekte. Die Ausschüttung von Glückshormonen wird angeregt, wodurch Stress abgebaut werden kann, was zu mehr Ausgeglichenheit und einem besseren Wohlergehen führt. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, Muskeln trainiert und das Immunsystem stabilisiert. Ob Sie Anfänger sind oder die positiven Effekte des Laufens bereits zu schätzen wissen, wir laden Sie herzlich zu einem lockeren Joggen mit dem Team der Nordsee-Laufschule ein.

Ort: Tossens, Strandallee 35,

vor dem Kurhotel Strandhof

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Anmeldung: Einen Tag vor dem Lauftermin unter 0152 / 23348423

Gebühren: kostenlos

Sonstiges: Legere Sportkleidung

Infos: Jörg Brunkhorst, Gründer der Nordsee-Laufschule, Tel. 0152 / 23348423

17.00 – 18.30 Uhr

#### Vortrag:

#### Wieder in Balance kommen

Leben heißt Bewegung. Ob Lebenskrise, Krankheit, Kündigung, Wechseljahre, Trennung oder Stress - nie bleibt alles wie es war. Wir müssen uns ständig neu orientieren. Manchmal würden wir gerne etwas ändern, erreichen aber unser Ziel nicht. Wir drehen uns dabei im Kreis und wiederholen alte Muster. Alleine kommen wir da oft nicht mehr heraus. Mit Hilfe der Kinesiologie werden wir uns selbst bewusster und können Krisen als Chance zum Wachstum sehen.

Ort: Umweltstation Iffens,

Beckmannsfelder Weg 2

Teilnehmeranzahl: unbegrenzt

Anmeldung: nicht erforderlich

Gebühren: kostenlos

Infos: Martina Supper, Kinesiologin,

Tel. 04735 / 920020

19.30 – 21.00 Uhr

#### Vortrag: Gesund & aktiv Stoffwechselprogramm

Ein medizinisches Ernährungsprogramm. Im Mittelpunkt steht die Stoffwechselloptimierung, Aktivierung des Immunsystems sowie die Harmonisierung des Hormonhaushaltes. Im Vortrag werden die Möglichkeiten vorgestellt, die sich aus der individuellen Vital- und Stoffwechselanalyse ergeben. Es ist keine neue Diät, man braucht nicht zu hungern oder zu fasten. Essen Sie sich genussvoll gesund und schlank!

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61

Anmeldung: nicht erforderlich

Gebühr: 4,00 € pro Person

Infos: Mario Heien, Heilpraktiker, Tel.

04731 / 363680, www.gesund-aktiv.com

### Mittwoch, 04. April

10.00 Uhr

#### BIOMARIS-Trinkkur

wie Montag, 02. April 2012

10.00 – 12.00 Uhr

#### Kick Aerobic

Kick-Aerobic vereint einzigartig Elemente aus Karate, Taekwondo, Boxen und Kickboxen. Es bietet ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu schneller Musik, das sowohl Einsteiger, als auch Fortgeschrittene fordert. Das Training bietet eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und das Körpergefühl zu verbessern, ist in erster Linie jedoch ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit Elementen, die die Koordination, das Rhythmusgefühl und vor allem die Muskelschnellkraft verbessern

Ort: Atrium Burhave, Strandallee 61

Anmeldung: nicht erforderlich

Gebühren: kostenlos

Infos: Michael Ebberts,

Ebby's Tanztruppen,

Tel. 0162 / 9729501