

Bitte vormerken – Einladung folgt:  
**Mitgliederversammlung**  
am 18.3.2023

### Können wir Ihr Interesse wecken?

Dann zögern Sie nicht lange, sondern melden Sie sich gleich an – ganz einfach und unkompliziert!

Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns gern an.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

### Sie benötigen weitere Infos?

Noch mehr über uns und unsere Veranstaltungen erfahren Sie auf unserer Homepage.  
Lassen Sie sich in unsere Datenbank aufnehmen – wir informieren Sie gern automatisch über neue Termine!

**Naturheilverein Weserbergland e. V.**  
Zentralstraße 20  
31785 Hameln

## Dauerangebote – Treffs & Kurse



### KochClub

Termine: 25.1.2023 Winterküche  
19.4.2023 Wildkräuterküche  
19.7.2023 Italienischer Abend

Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Praxis Klang und Körper, Cordula Alsdorf,  
Reherweg 3, 31855 Aerzen

Vom kochbegeisterten Anfänger bis zum ambitionierten Hobbykoch – im Kochclub wird gemeinsam gerührt, probiert, gelacht und natürlich herzlich genossen. Jeder Termin verspricht neue Kenntnisse und Eindrücke der veganen und vegetarischen Küche, die für zu Hause übernommen werden können.

Anmeldung: [info@naturheilverein-weserbergland.de](mailto:info@naturheilverein-weserbergland.de)  
oder telefonisch unter 05262 9939851.



### Veggie-Treff

Termine: 11.01, 15.02., 15.03., 10.05., 14.06.2023  
Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Praxis Klang und Körper, Cordula Alsdorf,  
Reherweg 3, 31855 Aerzen

Der Veggie-Treff bietet die Möglichkeit, über gesunde Ernährung zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Dafür muss man nicht unbedingt Vegetarier oder Veganer sein. Auch wenn Sie hin und wieder Fisch oder Fleisch essen, sind Sie herzlich beim Veggie-Treff willkommen.

Anmeldung: [info@naturheilverein-weserbergland.de](mailto:info@naturheilverein-weserbergland.de)  
oder telefonisch unter 05262 9939851.



### Textilwerkstatt

Termine: 08.02.2023 Thema: Wolle  
08.03.2023 Thema: Baumwolle  
12.04.2023 Thema: Leinen

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr  
Ort: KAISERS Stadtteiltreffpunkt,  
Kaiserstr. 80, 31785 Hameln

Kleidung und Heimtextilien aus natürlichen Materialien sind Thema unserer Textilwerkstatt. Kleidung und Stoffe, die sich einfach gut anfühlen und lange getragen werden können: Dazu gibt es Informationen, Modelle und Anregungen und natürlich ganz viel zum Selbermachen. Eigene Projekte können mitgebracht werden. Wir haben aber auch kleine Materialpakete da, so dass Sie einfach loslegen können.

Anmeldung: [info@naturheilverein-weserbergland.de](mailto:info@naturheilverein-weserbergland.de) oder  
telefonisch unter 0151/65870468 bei Astrid Sebastian.  
Oder einfach vorbeikommen.

**Naturheilverein Weserbergland e. V.**  
Zentralstraße 20, 31785 Hameln • Telefon 0 52 62 / 99 39 851  
[info@naturheilverein-weserbergland.de](mailto:info@naturheilverein-weserbergland.de)  
[www.naturheilverein-weserbergland.de](http://www.naturheilverein-weserbergland.de)

# NATURHEILVEREIN WESERBERGLAND E.V.

MITGLIED IM DEUTSCHEN NATURHEILBUND E.V.



## VERANSTALTUNGEN

Januar bis Juli 2023

# Termine im 1. Halbjahr 2023



## Winterwanderung am Pyrmonter Berg

5. Februar 2023 – mit Wanderführerin Adelheid Meyer

Treffen: 11.00 Uhr Parkplatz Gasthof Schellental,  
Am Schellenhof, 31812 Bad Pyrmont

Der Weg geht im Nordosten von Bad Pyrmont im Hessental zum Schellenturm am südlichen Schellenberg. Die Rundwanderung ist ca. zehn Kilometer lang. Der Höhenunterschied beträgt ca. 200 m. Wir sind etwa drei Stunden unterwegs. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im Gasthof Schellental einzukehren.

Bekleidung: Festes Schuhwerk, Wetter angepasste Kleidung

Gäste herzlich willkommen! Anmeldung nicht erforderlich.



## Vortrag „Nachhaltig Reisen – 52 Eskapaden im Weserbergland“

23. Februar 2023 – mit Andrea Lammert, Autorin und Reisejournalistin

Andrea Lammert schreibt für große deutschsprachige Magazine und Zeitungen. Als Reisejournalistin hat sie sich darauf konzentriert, das Exotische auch im Nahbereich zu finden und stellt uns ihren Ansatz des nachhaltigen Reisens vor. Außerdem gibt sie uns spannende Einblicke in ihr neues Buch „52 kleine und große Eskapaden im Weserbergland“.

Zeit: 19.00-21.00 Uhr  
Ort: Grünes Labor, Stadtbücherei Hameln,  
Pfortmühle, Sudentenstr. 1, 31785 Hameln  
Eintritt: 3 € Vereinsmitglieder / 6 € Gäste

Weitere Informationen unter  
[www.naturheilverein-weserbergland.de](http://www.naturheilverein-weserbergland.de) oder  
telefonisch unter 05262 9939851.



## Workshop „10 Tage Frühjahrskur – Entgiftung und Leberstärkung“

mit Astrid Sebastian, Heilpraktikerin

Nach dem Winter fühlen sich viele Menschen schlapp und ausgelaugt, die Frühjahrsmüdigkeit schlägt zu. Was können Sie tun, um gesund und fit durch den Frühling zu kommen?

Auftaktworkshop: Ernährungsplan und Empfehlungen für die 10 Tage Kur • Begleitung: individuell, telefonisch und persönlich • Abschlussworkshop: Erfahrungsaustausch und Einbindung in den Alltag.

Termin: Auftaktworkshop 02.03.2023, 17 bis 19 Uhr,  
Abschlussworkshop 16.03.2023, 17 bis 19 Uhr  
Ort: Naturheilpraxis Astrid Sebastian,  
Zentralstr. 20, 31785 Hameln

Teilnahmegebühr: 25 € Vereinsmitglieder / 35 € Gäste

Anmeldung: [info@naturheilverein-weserbergland.de](mailto:info@naturheilverein-weserbergland.de) oder  
telefonisch unter 0151/65870468 bei Astrid Sebastian.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!  
Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.



## Interaktiver Vortrag und Workshop „Und nun atmen wir mal ganz tief durch..“

26. April 2023 – mit Daniela Bianca Gierok, Diplom-  
Sängerin und Trainerin für Stimme, Sprache und Präsenz

Wir beeinflussen unbewusst ständig unsere Atmung durch Emotionen, Haltung, Lebensweise - und können unser Wohlbefinden durch bewusstes Atmen verbessern. Im Workshop lernen Sie Atemübungen kennen, die Sie sofort umsetzen können, wo immer Sie gerade gehen, sitzen, sprechen oder stehen. Ein fließender Atem hat Auswirkungen von Blutdruckregulierung bis hin zur Gesunderhaltung der Sprechstimme.

Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: HefeHof Hameln, Gläsernes LaLu  
Eintritt: 5 € Vereinsmitglieder / 10 € Gäste

Weitere Informationen unter  
[www.naturheilverein-weserbergland.de](http://www.naturheilverein-weserbergland.de) oder  
telefonisch unter 05262 9939851.



## Exkursion: Leinenfabrik Steinhude

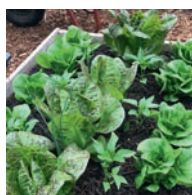
04. Mai 2023, 11.00 -19.00 Uhr

Treffen: Bahnhof Hameln, Bahnhofshalle vor  
der Buchhandlung

Leinen ist DAS traditionelle pflanzliche Material für Kleidung und Textilien in Europa, sehr nachhaltig im Anbau, aber auch im Tragen und Nutzen der Stoffe. Die Leinenfabrik Steinhude ist die älteste in Deutschland. Wir schauen uns die dort seit 1765 und heute hergestellten Produkte an, holen uns Anregungen für eigene Projekte und können auch schöne Dinge für zu Hause kaufen.

Wir fahren gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Steinhude. In der Leinenfabrik gibt es die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen.

Anmeldung: [info@naturheilverein-weserbergland.de](mailto:info@naturheilverein-weserbergland.de) oder  
telefonisch unter 0151/65870468 bei Astrid Sebastian



## Exkursion zur Kixmühle, Bad Pyrmont-Hagen

03. Juni 2023, 14.00 Uhr

Lassen Sie sich von Rüdiger Hofmann in seinen Gartentraum entführen. Die Kixmühle bietet nicht nur eine Forellenzucht sondern auch eine Vielfalt an Ideen, den eigenen Garten zu gestalten. Ob Trockenmauern, Gewächshaus, Kompostbeete - ohne Umgraben, die No Dig - Methode, Samenzucht- seien Sie gespannt!

Anmeldung: [info@naturheilverein-weserbergland.de](mailto:info@naturheilverein-weserbergland.de) oder  
telefonisch unter 05262 9939851.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich,  
da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

## Werden Sie Mitglied!

Naturheilverein Weserbergland e. V.  
Zentralstraße 20 • 31785 Hameln

### Beitrittserklärung

mit Zeitschrift „Naturarzt“

Einzelmitgliedschaft \_\_\_\_\_ 63 €

Einzelmitgliedschaft + Partner \_\_\_\_\_ 75 €

ohne Zeitschrift „Naturarzt“

Einzelmitgliedschaft \_\_\_\_\_ 35 €

Einzelmitgliedschaft + Partner \_\_\_\_\_ 47 €

### Einzugserlaubnis für den Mitgliedsbeitrag

Hiermit erteile ich dem Naturheilverein Weserbergland e.V.  
die Erlaubnis zum SEPA Basislastschriftverfahren.

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

### Meine persönlichen Daten:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Eintrittsdatum: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Details zur Mitgliedschaft und Datenschutz entnehmen Sie bitte  
den Informationen auf unserer Homepage.

