



Ingrid Weber

Gesundheitsförderung und Bewusstseinsarbeit

Fahrafeld 85, 3071 Böheimkirchen

Tel. 02744/67 181

Mail: info@ingrid-weber.at

Internet: www.ingrid-weber.at

Winter/Frühjahrsprogramm 2014

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Wie jedes Jahr wünschen wir uns gegenseitig zum Jahresanfang Alles Gute und vor allem Gesundheit. Das ist eine sehr nette Geste, aber genügt das Wünschen, um gesund zu werden oder zu bleiben ? Natürlich nicht !

Die meisten Menschen wissen nicht, warum sie krank geworden sind, auch von Ärzten werden sie nicht aufgeklärt, was sie tun könnten, um gesund zu werden oder zumindest das Fortschreiten der Krankheit zu verhindern. Dabei hat jede Krankheit Ursachen und nur wenn die Ursache erkannt wird, kann etwas getan werden. Die meisten Volkskrankheiten wie Rheuma, Arthritis, Arthrose, Herzinfarkt, chronische Infekte, um nur einige zu nennen, sind ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten, welche durch Richtigstellung der Ernährung gebessert bzw. geheilt werden können. Aber der Mensch lebt nicht vom Brot allein ! Auch Beziehungsprobleme (private und berufliche), permanenter Stress, destruktive Prägungen aus frühester Kindheit, die das aktuelle Leben beeinflussen, können krank machen. Hier geht es um Bewusstseinsarbeit und persönliche Entwicklung.

Ob Ernährungsumstellung oder Bewusstseinsarbeit, es geht immer um aktive Schritte und darum, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gelingendes Jahr 2014

Herzlichst Ihre Ingrid Weber

Vollwertkochkurse

Privatküche - 3071 Fahrafeld 85

Mittwoch, 22. Jänner

Köstliches aus Hülsenfrüchten

Gerade im Winter bereichern Linsen, Kichererbsen, Bohnen den Speiseplan. Salate, Eintöpfe, Aufläufe, Laibchen und Süßes.

Vormittagskurs 9.00 bis 12.00, Abendkurs 18.30 bis 21.30

Mittwoch, 2. April

Österliche Vollwertküche

vegetarische Menüs, Pinzen, Nester, Konfekteier, etc

Vormittagskurs 9.00 bis 12.00, Abendkurs 18.30 bis 21.30

Mittwoch, 7. Mai

Vegane Vollwertküche

Pikantes und Süßes ohne Tierprodukte (Ausnahme: Honig) und ohne vegane Industrieprodukte ! Vollwertige, selbst zubereitete Alternativen zu Dressings, Schlagobers, Milch.

Vormittagskurs 9.00 bis 12.00

Mittwoch, 14. Mai

Vollwertküche tierisch eiweißfrei

Pikantes und Süßes ohne Tiereiweißprodukte

Vormittagskurs 9.00 bis 12.00, Abendkurs 18.30 bis 21.30

Anmeldung für Kurse: bei mir Tel. 02744/67 181 oder Mail

Beitrag pro Kurs : 35,- incl. Essen und Rezepte

VHS Pielachtal

Mittwoch, 12. März

Essen mit Genuss ohne Reue

18.30 bis 21.45

Anmeldung: VHS Tel. 02723/8242

Gesunde Gemeinde Böheimkirchen

Mittwoch, 26. März

Köstliches aus Dinkel & Co

Mittwoch, 7. Mai

Vegane Vollwertküche

18.30 bis 21.45

Anmeldung: Frau Parzer 02743/2318-20

VHS Neulengbach

Dienstag, 25. Februar

Dinkelbrot, Gebäck und vegetarische Aufstriche

18.00 bis 21.00

Anmeldung: DI und DO von 18.00 bis 19.00 Fr. Nöhrig Tel. 02772/55 097

Verein „Die Muntermacher“

Frühjahrsküche, Dienstag, 18. März in Mittelschule Aschbach

Dinkelbrot, Gebäck und vegetarische Aufstriche, Dienstag, 8. April in HS Hausmening

Sommerküche, Dienstag, 17. Juni in HS Hausmening

18.30 bis 21.45

Anmeldung: Verein Muntermacher, Mail: diemuntermacher@nachhaltig.at

Für alle Kochkurse mitnehmen: 2 Geschirrtücher, Kuli, ev. Schürze, kleine Essensbehälter zum Mitnehmen, falls nicht alles verzehrt wird. Kurskosten bei Veranstalter erfragen

Info-Termin: Diplomlehrgang ErnährungstrainerIn

Im September 2014 startet der nächste einjährige Lehrgang. Der Inhalt richtet sich nach den wissenschaftlichen Grundlagen der neuen Ernährungslehre und der unabhängigen Ernährungsforschung. Somit ist meine Ausbildung die einzige in Österreich, welche auf ursächliche Aufklärungsarbeit aufgebaut ist. Gerne sende ich das Ausbildungsprogramm zu; Näheres auch unter www.vital-und-gesund.at. Falls der Info-Termin nicht wahrgenommen werden kann, bin ich für ein persönliches Info-Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt bereit.

Samstag, 24. Mai 2014 um 10.00

Fahrafeld 85, 3071 Böheimkirchen

Anmeldung für unverbindlichen Termin: 02744/67181 oder Mail

Naturkosmetik selbst gemacht

Wir stellen Pflegeprodukte aus hochwertigen Zutaten her (Gesichtscreme, Ringelblumencreme, Deodorant, Massageöl und Zahnpaste). Mit Rezeptsammlung

VHS Mank

Mittwoch, 19. Februar von 18.30 bis 21.45

Anmeldung: VHS Tel. 02755/2282-15 Fr. Rosenberger

Privatküche Fahrafeld 85

Dienstag, 22. April

Vormittagkurs: 9.00 bis 12.00, Abendkurs: 18.30 bis 21.30

40,-- incl. Rezepte und Produkte

Anmeldung: I. Weber 02744/67 181

Vorträge

Wickel & Co

In diesem Vortrag geht es um effektive Hausmittel, um den Genesungsprozess zu fördern.

Umweltstammtisch St. Christophen

Freitag, 10. Jänner um 19.30 im Heim Miteinander, 3051 St. Christophen

keine Anmeldung, freiwillige Spende

Stärkung der Selbstheilungskräfte

In diesem Vortrag geht es um eine aktive Gesundheitsvorsorge und um die Wichtigkeit einer krankheitsvorbeugenden Ernährung. Es werden die Grundprinzipien der Naturheilkunde vorgestellt, welche im Krankheitsfall die Selbstheilungskräfte stärken und den Genesungsprozess fördern.

Gesunde Gemeinde Eschenau

Mittwoch, 15. Jänner um 19.00 in der Pension Voralpen, 3153 Eschenau

keine Anmeldung, freiwillige Spende

Selbsthilfe bei Arthrose und Rheuma

In diesem Vortrag geht es um die Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthrose, Rheuma, u..a., welche durch gezielte Ernährungsform wesentlich gebessert, oft sogar geheilt werden können; mit Erfahrungsberichten

VHS Lilienfeld

Dienstag, 4. März um 19.00

Anmeldung: VHS Tel. 02762/52380

VHS Neulengbach

Dienstag, 25. März um 19.00

Anmeldung: I. Weber 02744/67 181

Vegetarier & Co – wer isst was ? wer isst „gesünder“ ?

In diesem Vortrag werden Begriffe wie Veganer, Rohköstler, Lacto-Vegetarier, Vegetarier tierereiweiß, Vollwertkost und Biokost exakt erklärt und die Unterschiede herausgearbeitet. Es wird Fragen nachgegangen, ob Vegetarier gesünder sind, ob der Vegan-Trend empfehlenswert ist, ob Biokost immer vollwertig ist und auf was es bei einer wirklich gesunden Ernährung ankommt.

Gesunde Gemeinde Böheimkirchen

Mittwoch, 5. März um 19.00

Anmeldung: Fr. Parzer 02743/2318-20

Die Frau in der Lebensmitte.... auf zu neuen Ufern

In diesem Vortrag geht es um den Sinn der sog. Wechseljahre und was Frau aktiv beitragen kann, um den Herausforderungen des neuen Lebensabschnitts gesund und vertrauensvoll zu begegnen. Mit Tipps aus der Naturheilkunde

VHS Mank

Mittwoch, 9. April von 19.00 bis 21.00

Anmeldung: VHS Tel. 02755/2282-15 Fr. Rosenberger

Wenn die Seele gekränkt ist ...

Selbstheilungsarbeit mit inneren Bildern

In diesem Vortrag wird das Synergetiktraining vorgestellt, das bestens geeignet ist, um Konflikte zu lösen, Beziehungen zu klären, sich von krankmachenden und destruktiven Mustern zu befreien, die Handlungskompetenz zu stärken ua.

VHS Lilienfeld

Dienstag, 1. April von 19.00 bis 21.00

Anmeldung: VHS Tel. 02762/52380

Wissenswertes über Allergien und Intoleranzen

Immer mehr Menschen leiden an Allergien und Intoleranzen auf bestimmte Stoffe. In diesem Vortrag geht es um Ursachen und Selbsthilfemaßnahmen.

VHS Neulengbach

Dienstag, 29. April von 19.00 bis 21.00

Anmeldung: I. Weber 02744/67181 oder Mail

Alphamann an Erdbeermund

Unterwegs am digitalen Liebeshighway

Das Internet hat in den letzten Jahren insbesondere die Partnersuche revolutioniert. Online-Dating boomt, Millionen Frauen und Männer suchen einen Partner fürs Leben oder für eine Affaire. In diesem Vortrag geht es um Fakten, Zahlen, persönliche Erfahrungen und wertvolle praktische Empfehlungen.

Fahrafeld 85

Datum: Mittwoch, 4. Juni um 19.30

Anmeldung: bei mir Tel. 02744/67181 oder Mail

Seminare

Männertypen – was Frau gespiegelt bekommt und dadurch lernen kann **Frauenseminar**

Jeder Männertyp, vom Prinzipienreiter bis zum Charmeur, besitzt ein weiblich. Pendant, denn Partner ziehen sich gegenseitig durch die Eigenschaften an, die der andere nicht oder nicht ganz besitzt. In diesem Seminar geht es um Analyse der Männertypen, Selbsterkenntnis und eigene Entwicklungsschritte.

VHS Pielachtal

Samstag, 29. März von 9.30 bis 18.00

Anmeldung: Gemeinde Hofstetten-Grünau Tel. 02723/8242

Folgende Seminare finden in meinem Seminarraum Fahrafeld 85 statt

Oh mein Papa – der erste Mann in meinem Leben Frauenseminar

Unsere Vaterbeziehung hat einen großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl und unsere Partnerwahl. Es geht um die bewusste Auseinandersetzung mit dem Vater, um Loslösung und Befreiung von Konditionierungen.

Samstag, 22. Februar von 9.30 bis 18.00

Beitrag: 75,- incl. vollwertige Tagesverpflegung

Die Mutter-Tochter-Beziehung Frauenseminar

Oft ist die Beziehung zur Mutter gespalten, sie wird entwertet oder abgelehnt oder wir fühlten uns von ihr vernachlässigt, überfordert und eingeengt. Es geht um die Analyse der Mutterbeziehung, um Entwicklung aus alten Rollenbildern und Aussöhnung. Nur wenn wir unsere Wurzeln anerkennen und würdigen, finden wir zu einem neuen Verständnis von Frausein und weiblicher Stärke.

Samstag, 22. März von 9.30 bis 18.00

Beitrag: € 75,- incl. vollwertige Tagesverpflegung

Rituale der Selbstheilung – die Kraft innerer Bilder Frauen und Männer

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurden Rituale als Heilkraft eingesetzt. Wir können uns diese Rituale neu erschließen und die Kraft und Botschaft der inneren Bilder für die Genesung einsetzen. Bequeme Kleidung.

3 Abende, Donnerstag, 20.2., 27.2. und 6.3. von 19.00 bis 21.00

Beitrag: 60,-

Beziehungsbiographie Frauen und Männer

Wir setzen uns mit den Beziehungen unseres Lebens auseinander, in der Analyse erkennen wir Sinn, Hintergrund, Muster und Entwicklungspotentiale.

3 Abende, Donnerstag, 27.3., 3.4. und 10.4. von 19.00 bis 21.00

Beitrag: 60,-

Raus aus den alten Mustern Frauen und Männer

Aufspüren und Lösung von ungesunden und blockierenden Prägungen, die unser aktuelles Leben beeinflussen. Mithilfe der Gruppenenergie werden neue und aufbauende Glaubensüberzeugungen verankert, sodass eine Umsetzung im Alltag gelingt. Damit steht einer erfüllenden und freudigen Lebensgestaltung und lebendigen Beziehungen nichts mehr im Wege.

3 Abende, Donnerstag, 8., 15. Und 22. Mai von 19.00 bis 21.30

Beitrag: 75,-

Anmeldung für alle Veranstaltungen: bei mir Tel. 02744/67 181 oder Mail

Mein individuelles Angebot

Veranstaltungen-Mobil: Ich komme gerne für einen Vortrag und/oder ein Seminar zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Persönlichkeitsbildung zu Ihnen. Meine Vortrags- und Seminarliste gibt es auf Anfrage.

Synergetiktraining: mittels synergetischer Innenweltreisen werden innere Energiebilder bearbeitet, die destruktiv und negativ auf unser Leben wirken.

Anwendungsbereiche: Klärung von Beziehungen in Beruf, Partnerschaft, Schule, Befreiung von destruktiven und blockierenden Mustern, Verarbeitung von Verlust, Unfall, Trennung und anderen belastenden Erlebnissen, Aufdecken und Bearbeiten von Hintergründen von Körpersymptomen

Diplomlehrgang ErnährungstrainerIn: Einjährige Lehrgänge zum/zur diplomierten ErnährungstrainerIn: ursächlich – intensiv – persönlich und unabhängig von wirtschaftlichen Interessengruppen. Beginn jeweils im September; Gerne übermittle ich das Ausbildungsprogramm bzw. bin für ein persönliches Info-Gespräch bereit.

Auf Wunsch sende ich Ihnen gerne meine detaillierten Folder !

Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt.

Anmerkung:

Wenn Sie keine Mails mehr erhalten möchten, bitte ein Mail mit Vermerk „Aus Adressdatei streichen“ senden. Wenn sich Ihre Mailadresse ändert und Sie meine Infos weiterhin wünschen, bitte unbedingt die neue Mailadresse bekannt geben !