



Entdecken, was gut tut – mit Reformhaus Engelhardt und der vielseitigen Veranstaltungsreihe im

MONTE VERITA

...auf dem „Berg der Wahrheit“. Monte Verità – so taufte im Jahr 1900 eine Gruppe von jungen Aussteigern einen Hügel über dem Städtchen Ascona in der südlichen Schweiz. Den Pionieren des alternativen Lebens ist die Konsumwelt des ausgehenden



Das Sanatorium auf dem Monte Verità



Tänzerinnen und Tänzer am Seeufer

19. Jahrhunderts ein Gräuel. Sie stammen meist aus begüterten Familien und wollen ihr vorbestimmtes Leben hinter sich lassen. Auf dem Monte Verità finden sie ihr Paradies: In wallenden Gewändern oder ganz nackt leben, lieben und tanzen sie in

unberührter Natur, ernähren sich vegetarisch und probieren eine alternative Form des Zusammenlebens. Die allerersten Hippies ziehen viele Maler, Schriftsteller, Musiker und andere Bohémiens an und beeinflussen deren künstlerisches Schaffen nachhaltig. Mit unserer Veranstaltungsreihe möchten wir in Vorträgen, Seminaren und Workshops an die nach wie vor modernen Ideen der frühen Lebensreform erinnern und sie in die heutige Zeit übersetzen.

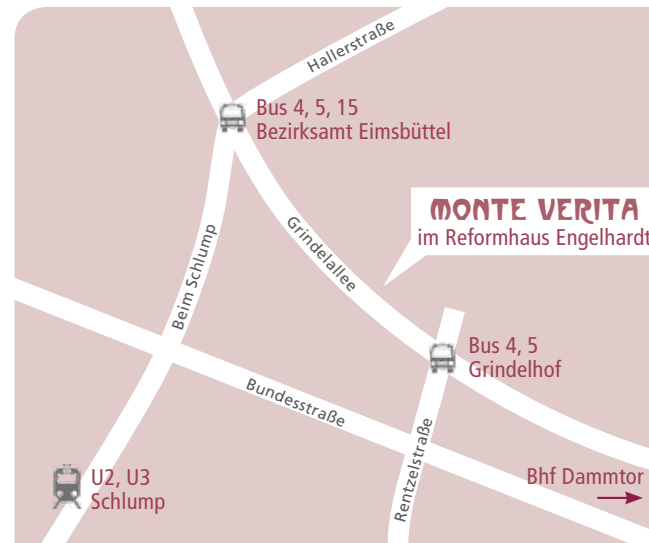
Veranstaltungsraum Monte Verità im Reformhaus Engelhardt



KARTENVORVERKAUF UND ABENDKASSE

Um unseren Kundinnen und Kunden den Besuch unserer Vorträge und Workshops so angenehm wie möglich zu gestalten, sind die Eintrittskarten limitiert.

Sichern Sie sich Ihre Teilnahme über unser Kartentelefon. Unter der Rufnummer 040 / 533 01 69 31 können Sie sich rund um die Uhr Eintrittskarten für alle Veranstaltungen reservieren und bis 15 Minuten vor Beginn in der Grindelallee 130 abholen. Restkarten werden an der Abendkasse verkauft. Besitzer der Vita Nova Kundenkarte erhalten eine Ermäßigung.



MONTE VERITA IM REFORMHAUS ENGELHARDT
Grindelallee 130 · 20146 Hamburg
Kartenreservierung unter Tel. 040 / 533 01 69 31

Vorträge Workshops Seminare



**TERMINE
NOV/DEZ
2017**



Regelmäßig
einmal im
Monat!

Engelhardt's Ernährungsschule: GESUNDHEIT LEICHT GEMACHT

VORTRAGSREIHE. Gesunde Ernährung – das klingt leichter gesagt als getan. Gerade wenn die Auswahl durch Unverträglichkeiten oder Allergien eingeschränkt werden muss, Krankheiten eine besondere Ernährungsform nach sich ziehen oder der Körper besonderen Stresssituationen ausgesetzt ist. Wir geben Tipps zu aktuellen Gesundheitsthemen.



Victoria Weißke ist staatlich anerkannte Diätassistentin und zertifizierte Ernährungsberaterin. Sie hat viele Jahre am Universitätsklinikum Eppendorf gearbeitet.

02.11.
Donnerstag

REGIONALE NÄHRSTOFFBOMBEN – Superfoods aus der Region unter der Lupe

Nährstoffreiche Lebensmittel, die für die Gesundheit und unser Wohlbefinden als besonders förderlich gelten, müssen nicht immer aus Südamerika, China oder Afrika kommen. Lernen Sie teilweise fast vergessene Power-Früchte und -Pflanzen aus unseren Regionen kennen und erfahren Sie, womit Sie Ihrer Gesundheit jetzt etwas Gutes tun.



07.12.
Donnerstag

DIAGNOSE BAUCHWEH – Was tun, wenn Fruchtzucker krank macht?

Unklare Magen-Darmbeschwerden können auf eine Vielzahl an Krankheiten oder Unverträglichkeiten hinweisen. Bestätigt sich nach ärztlichen Untersuchungen eine Fructose-Malabsorption ist guter Rat teuer. Erfahren Sie, was hinter dieser weit verbreiteten Unverträglichkeit steckt, wie Sie mit Beschwerden besser umgehen und wie Sie wieder zu einer unbekümmerten Ernährung zurückgelangen.



17-19 Uhr. Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

30.11.
Donnerstag

DAS PRINZIP DER GUTEN FETTE – GESUND BIS INS HOHE ALTER

VORTRAG. Zwei Drittel der Deutschen haben zu hohe, ungesunde Blutfettwerte, jeder zweite Deutsche stirbt an den Folgen von Herz-Kreislauferkrankungen. Durch eine gezielte Versorgung mit gesunden Fettsäuren kann dieses Risiko jedoch abgemildert werden. Wissenschaftlerin und Krebsforscherin Dr. Johanna Budwig entwickelte das Prinzip der guten Fette für einen optimalen Stoffwechsel und eine gesunde Zellatmung.



Claudia Höft befasst sich als ärztlich medizinisch geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin seit Jahren mit der Wirkung gesunder Fette auf den Organismus und erklärt, wie Sie mit den richtigen Fettsäuren Ihre Gesundheit auf Trab bringen.

17-19 Uhr. Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

02.12.
Samstag

STOFFWECHSEL AKTIONSTAG MIT BIO SCAN

AKTION. Lassen Sie mittels des BioScan-SWA Ihren Vitalstatus bestimmen. In nur 1,5 Minuten werden Mineralstoffe und Spurenelemente erfasst und anschließend die Ergebnisse gemeinsam besprochen. Sie bekommen nützliche Tipps zu Lebensstil und Ernährung.

Die Krankenschwester und Heilpraktikerin Sonja Ackermann beschäftigt sich mit klassischen Naturheilverfahren genauso wie mit modernen Messverfahren und bietet die computergestützte Frequenzmessung zur Stoffwechselanalyse im REFORMHAUS ENGELHARDT seit Sommer 2017 an.

Vereinbaren Sie gerne Ihren halbstündigen Termin für den 2. Dezember im Zeitraum von 10 bis 17 Uhr.



30 Minuten, 29 Euro (Termine im Zeitraum 10–17 Uhr)
Telefonische Terminvereinbarung unter Tel. 040 / 875 025 94

11.12.
Montag

AYURVEDA IM WINTER

VORTRAG & GENUSS. „Ein genussvolles Essen sollte glücklich machen und in jeder Faser des Körpers zu spüren sein.“ Volker Mehl erklärt anschaulich und leicht verständlich die ayurvedische Küche und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können. Denn jeder Organismus hat seine ganz persönlichen Ansprüche, auf die es gilt zu reagieren, um ihn gesund zu halten – besonders im Winter. Im Anschluss genießen wir gemeinsam ein gut bekömmliches Mahl – ganz nach ayurvedischer Tradition.

Volker Mehl ist Europas renommiertester ayurvedischer Koch, Buchautor, Yoga-Lehrer und Visionär und versteht es, Menschen für gesundes, köstliches Essen zu begeistern.



17–19 Uhr. Eintritt: 29 Euro, für Kundenkarteninhaber 26 Euro



AUSBLICK

BEGLEITETES BASENFESTEN

COACHING. Mit Heilpraktikerin Christiane de Jong. An vier aufeinanderfolgenden Terminen.

19. / 22. / 24. / 26. Januar 2018



AUSBILDUNG ZUM AYURVEDISCHEN KOCH UND ERNÄHRUNGS COACH

100 Stunden in Theorie und Praxis mit dem Ayurvedakoch Volker Mehl. Anmeldung und weitere Informationen unter www.volker-mehl.de

Start: 20. Januar 2018



HERZGESUND MIT OMEGA-3

VORTRAG. Lernen Sie alles Wissenswerte rund um gesunde Fette und die pflanzlichen Öle von Vitaquell

13. Februar 2018

