



ENGELHARDT

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

MONTE VERITA

Vorträge Workshops Seminare

...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.

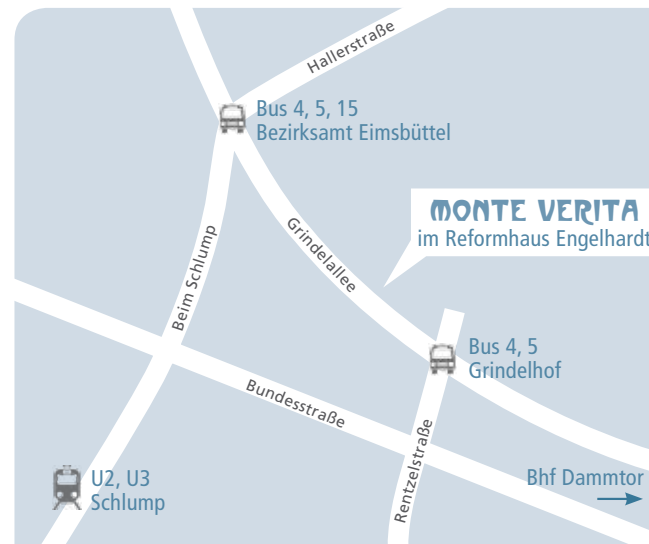
Veranstaltungsraum Monte Verità im Reformhaus Engelhardt



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

TERMINE
JAN/FEB
2018



Regelmäßig
einmal im
Monat!

STOFFWECHSELANALYSE 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.



13.01.
Samstag

DETOX SPECIAL

Die Entgiftungsorgane Leber, Niere und Darm unter der Lupe

17.02.
Samstag

VITAMIN- UND MINERALSTOFF-CHECK

Sind Sie gut versorgt?

30 Minuten (im Zeitraum 10–17 Uhr), statt 49 Euro nur 29 Euro.
Telefonische Terminvereinbarung unter Tel. 040 / 875 025 94



An 4 Tagen ab
19.01.

GENUSSVOLL GESUND – GEMEINSAMES BASENFASTEN

COACHING. Erfahren Sie in einer Woche begleitetem Basenfasten mehr über eine wohltuende basenreiche Ernährung, die alltagstauglich ist und gleichzeitig Freude bereitet. Erleben Sie zudem, wie Ihre Vitalität zunimmt und sich Ihr gesundes, persönliches Wohlfühlgewicht einpendelt. Lernen Sie neue Lebensmittel, einfache Zubereitungsarten und verschiedene Maßnahmen zur Unterstützung der Ausscheidungsorgane kennen.

Christiane de Jong, ist Diplom Oecotrophologin, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Nordic-Walking-Trainerin und Yogalehrerin. Sie arbeitet schwerpunktmäßig mit der Entsäuerungstherapie nach Dr. Renate Collier und einer Gewichtsreduktion durch Achtsamkeit, Bewegung und Genuss.



am 19. / 22. / 24. und 26. Januar. Je von 17-19 Uhr.
140 Euro (inklusive basischer Abend-Suppe)

an 6 WE ab
20.01.

Ausbildung: AYURVEDISCHER KOCH UND ERNÄHRUNGSCOACH

AUSBILDUNG. Lassen Sie sich in die faszinierende Welt des Ayurveda entführen! Sie lernen von den Grundsätzen der ayurvedischen Philosophie, über dessen Bedeutung für Körper und Psyche bis hin zur Konzeption eines Kochkurses alles, was Sie als ayurvedischer Koch und Ernährungskoach brauchen.

Volker Mehl ist Europas renommiertester ayurvedischer Koch, Buchautor und Yoga-Lehrer. Er begeistert Menschen für gesundes, köstliches Essen.



100 Std an 6 Wochenenden (Zeitraum Januar bis Juni 2018),
davon 60 Stunden Theorie und Praxis, 40 Stunden Praktika
und/oder selbst durchgeführte Seminare und Kochkurse.
2.350 Euro, Anmeldung und Infos unter www.volker-mehl.de

06.02.
Dienstag

ENTZÜNDUNGEN IM KÖRPER POSITIV BEEINFLUSSEN

VORTRAG. Körpereigenen Reparatur- und Abwehrmechanismen werden durch Entzündungen in Gang gebracht. Werden diese allerdings chronisch, belasten sie und können sogar die Entstehung von Diabetes, Krebs und Depressionen fördern. Lernen Sie, Entzündungen im Körper erkennen und mit einer ausgewogenen Ernährung positiv beeinflussen.

Claudia Höft befasst sich als ärztlich medizinisch geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin seit Jahren mit der antientzündlichen Wirkung sekundärer Pflanzenstoffe.



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

13.02.
Dienstag

DER EINFLUSS VON OMEGA-3 AUF UNSERE GESUNDHEIT

VORTRAG. DHA, ALA, Omega-3 direkt. Lernen Sie die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren für die Gesundheit von Gehirn, Herz und Augen kennen. Dazu bekommen Sie jede Menge praktische Tipps für Ihren omega-3-optimierten Speiseplan im Alltag. Im Bereich hochwertige Öle und Pflanzenfette ist Vitaquell ein wahrer Pionier und bietet eine umfangreiche Auswahl an omega-3-reichen Produkten.

Andrea Halberstadt kennt sich als Diplom Oecotrophologin im Ernährungs- und Diätberatungs-Team des Traditionsunternehmens Fauser Vitaquellwerk KG bestens mit gesunden Fetten aus.



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

20.02.
Dienstag

ÖKOSYSTEM DARM

VORTRAG. Dr. med. Ewald Töth erklärt die Bedeutung einer intakten Darmflora und ihre Wirkung auf unser Immunsystem, mehr Vitalität und eine gesunde Haut. Erfahren Sie, wie Sie richtig fasten und entschlacken, was bei zu Akne neigender Haut, Ekzemen aber auch Verstopfungen und einem Reizdarm hilft.

Ganzheitsmediziner Dr. Töth vermittelt praxisnah die Zusammenhänge in unserem Körper und erläutert natürliche Möglichkeiten zur wirkungsvollen Selbsthilfe aus seiner 30jährigen praktischen Erfahrung als Mediziner, Therapeut und Mental- & Emotionaltrainer.

EXTERNE VERANSTALTUNG: Dr. med. Ewald Töth am 20.02. im Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11, 20148 Hamburg.

Ein **zusätzlicher Termin in Lübeck** ist in Planung. Erkundigen Sie sich in Ihrer Filiale nach Tag und Veranstaltungsort.

19–21 Uhr. Eintritt frei. Bitte tragen Sie sich in die Anmelde-Liste in Ihrer Reformhaus Engelhardt Filiale ein.

22.02.
Donnerstag

Engelhardts 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.

Diesen Monat: **GENUSS OHNE BAUCHWEH –**

Das tut gut bei Laktose-Intoleranz

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

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



AUSBLICK



- **WILDBIENEN: HOCHBEDROHT & UNVERZICHTBAR**
Wie Sie den nützlichen Insekten helfen können.
Von der Deutschen Wildtier Stiftung am 22. März
- **STOFFWECHSEL UND ERNÄHRUNG**
Gesund, vital und voller Energie in den Frühling.
Mit Heilpraktikerin Silke Mörchen am 26. März
- **HAMBURGS WILDE KÜCHE**
Kräuter – Was wächst denn da und kann man das essen? Am 11. April