

HERZLICH WILLKOMMEN...

...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 19. Jahrhunderts ein Gräuel.



Das Sanatorium auf dem Monte Verità

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,



Tänzerinnen und Tänzer am Seeufer

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.

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.



**Juli und August 2018
SOMMERPAUSE**

Gesund und interessant geht es im September weiter:

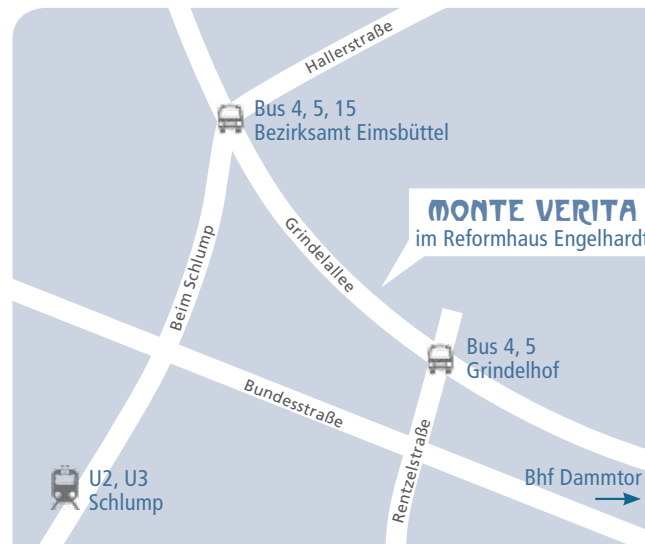
- > Fastenwoche mit Volker Eckmayer ab 7.9.
- > Beziehungsweise ICH – Konfliktmanagement in der Familie am 18.9.
- > Ayurvedischer Kochkurs am 20.9.



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

Reformhaus

ENGELHARDT

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

MONTE VERITÀ



**Vorträge
Workshops
Seminare**



**TERMINE
MAI/JUN
2018**

Beliebt bei unseren Kunden

INDIVIDUELLE STOFFWECHSELANALYSE

AKTION. Lassen Sie Ihren Vitalstatus bestimmen. In nur 1,5 Minuten werden mittels eines Biofeedbacksystems Mineralstoffe, Spurenelemente und weitere Gesundheits-Parameter erfasst. Anschließend bekommen Sie nützliche Tipps zu Lebensstil und Ernährung.



03.05.

17.05.

07.06.

jeweils am Donnerstag

MITTAGSPAUSEN-CHECK

in der PERLE Hamburg, 30 Minuten im Zeitraum 11 bis 15 Uhr



02.06.

Samstag

STOFFWECHSELANALYSE

in der Grindelallee 130 30 Minuten im Zeitraum 10 bis 17 Uhr

Die Heilpraktikerin Sonja Ackermann beschäftigt sich mit klassischen Naturheilverfahren genauso wie mit modernen Messverfahren und bietet computergestützte Frequenzmessungen zur Stoffwechselanalyse im Reformhaus Engelhardt an.

30 Minuten, statt 49 Euro nur 29 Euro.
Telefonische Terminvereinbarung unter Tel. 040 / 875 025 94

16.05.

Mittwoch

PILATES – TRAINING DER TIEFENMUSKULATUR

KURS. Pilates stärkt sanft und zugleich kraftvoll die wirbelsäulennahe Muskulatur: Für ein besseres Körpergefühl und einen stabilen Rumpf. Durch die Integration der Atmung helfen die Übungen sogar dabei, Stress zu reduzieren. An die Schnupperstunde schließt ein fünfwöchiger Kurs über jeweils 45 Minuten an. Mit maximal 10 Teilnehmern kann auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden. Bequeme Kleidung oder Sportbekleidung sowie eine Matte bitte mitbringen. Alternativ ein großes Handtuch.



Noemi Goldenthal unterstützt als Personal Trainerin, sportliche Ziele zu erreichen und begleitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie zu ganzheitlichem Wohlbefinden.



Schnupperkurs und Start am 16. Mai, danach wöchentlich, immer 17–17.45 Uhr oder 18–18.45 Uhr. 6 Termine für 219 Euro. Schnupperkurs einzeln 25 Euro, 5 Folgetermine 210 Euro.

24.05.
Donnerstag

GESUND ABNEHMEN – ABER WIE?

VORTRAG. Wer eine Diät nach der nächsten probiert und letzten Endes immer wieder am leidigen Jojo-Effekt scheitert, braucht einen alternativen Plan. Victoria Weißke erklärt leicht verständlich und trotzdem fundiert, wie Sie nachhaltig abnehmen und Ihr Gewicht halten.

Victoria Weißke hat viele Jahre als Diätassistentin am UKE gearbeitet und kennt sich als zertifizierte Ernährungsberaterin bestens mit gesunder Ernährung aus. Sie bietet im Reformhaus zudem persönliche Einzelberatungen an, die von der Krankenkasse bezuschusst werden.



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

28.05.

Montag

WILDBIENEN – HOCHBEDROHT UND UNVERZICHTBAR

VORTRAG. In Deutschland leben knapp 600 Wildbienenarten, deren Bestäuberleistung die von Honigbienen weit übersteigt. Erfahren Sie alles über die Unterschiede von Wild- und Honigbienen und wie Sie Wildbienen im Garten oder auf dem heimischen Balkon mit wenig Mitteln ein Nahrungsangebot und Nistplätze bieten können. Ein kurzer Film gibt Einblick in das Leben der Wildbienen. Jeder Teilnehmer erhält einen Wildbienen-Ratgeber.



Foto © Istockphoto GlobalP

Manuel Pützstück kennt sich als studierter Umweltwissenschaftler bestens mit Wildbienen aus. Schon während seines Studiums hat er an Projekten zur Wildbiene geforscht und arbeitet seit knapp 4 Jahren bei der Deutschen Wildtier Stiftung, bei der er für das Wildbienen-Projekt verantwortlich ist.

17.30–18 Uhr. Eintritt: 5 Euro, für Kundenkarteninhaber 3 Euro

29.05.

Dienstag

SÄUREN MACHEN DICK

VORTRAG. Ein Übermaß an Kalorien oder überflüssigen Säuren haben eine große Gemeinsamkeit: Sie können zu massiven Figur- und Gesundheitsproblemen führen. Lernen Sie die Zusammenhänge zwischen einer sauren Lebensweise, überflüssigen Pfunden, Cellulite und Hautproblemen verstehen und erfahren Sie, wie Sie diese unschönen Auswirkungen effektiv und nachhaltig beseitigen können.

Evelin Spinner arbeitet als Expertin für Regeneration, Fitness und Ernährung unter der Berücksichtigung des Säure-Basenhaushaltes nach Dr. h. c. Peter Jentschura.



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

07.06.
Donnerstag

SÜSS, SALZIG, BUNT & LECKER: GESUNDE IDEEN FÜR KINDER

WORKSHOP. Warum wollen Kinder eigentlich Süßes essen? Sind Gluten und Milch in der Ernährung wirklich so schlimm und wie kann ich diese kindgerecht ersetzen? Isabel Elmenhorst von Eat like Eve klärt quälende Fragen besorgter Eltern und gibt viele praktische Tipps für den Familienalltag. Anschließend gehen wir in Aktion und bereiten eine Auswahl an süßen Köstlichkeiten wie zum Beispiel die Cheesy-Tarte zu.

Isabel Elmenhorst, Gründerin von Eat like Eve, weist als zertifizierte „Raw Food Chef“ Wege zu einem gesünderen, bewussten Lebensstil.



17–19 Uhr. Eintritt: 7 Euro, für Kundenkarteninhaber 5 Euro

09.06.

Samstag

INITIATIVE GEFÄSSGESUNDHEIT – EINBLICK IN DIE DURCHBLUTUNG

VORTRAG. Die Durchblutung der kleinsten Blutgefäße wird als Mikrozirkulation bezeichnet. Erfahren Sie, welche Faktoren den hier stattfindenden Stoffaustausch stören und dafür sorgen, dass die Zellen unzureichend mit Nährstoffen ver- und entsorgt werden. Folgen sind Krankheiten, eine abnehmende Leistungsfähigkeit oder ein geschwächtes Immunsystem. Nehmen Sie über ein Kapillarmikroskop Einblick in Ihre eigene Durchblutung.

Sportwissenschaftler Jürgen Straub gehörte zu den weltbesten Mittelstreckenläufern und arbeitet seit vielen Jahren mit der physikalischen Gefäßtherapie BEMER®. Gemeinsam mit Körpertherapeutin Ute Bredehorst und Sporttherapeut Pit Fischer erklärt er, wie Sie Ihre Gesundheit mit BEMER® nachhaltig schützen und Heilungsprozesse unterstützen.



11–13 Uhr. Eintritt: 15 Euro, für Kundenkarteninhaber 13 Euro

14.06.

Donnerstag

AYURVEDA FÜR EINSTEIGER

WORKSHOP. Während wir gemeinsam schnippeln, kochen und gemeinsam essen, lernen Sie die Grundsätze der ayurvedischen Küche kennen. Erfahren Sie in entspannter Atmosphäre, welche Idee hinter dem Ayurveda steht und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Astrid Schoepfenberg ist AYA zertifizierte Yoga-Lehrerin. Als Ausbildungsreferentin der Volker Mehl Ayurveda Akademie hat sie sich intensiv mit Ayurveda beschäftigt und liebt die Verbindung von Genuss und gesundheitsförderndem Essen.



17–19 Uhr. Eintritt: 28 Euro, für Kundenkarteninhaber 23 Euro