



5. Gesundheitskongress der Klassischen Naturheilkunde

12. - 14. Juli 2013

in Kisslegg, im Seminar-Haus Sonnenstrahl

Motto: Wir lieben die Urkost – und leben sie. Macht alle mit für eine bessere Welt für uns und unsere Kinder!

Lasst Euch inspirieren! Langjährige Weggefährten und Urmethodiker zeigen Euch den Weg, weil es keinen besseren Weg zu Gesundheit, Fitness und Lebensfreude gibt.

Anmeldeschluss endet am 31. Mai 2013

Wie Ihr seht, haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm für Euch zusammengestellt, welches Theorie und Praxis vereint und Euch, wie in den letzten Jahren schon, den Schwung geben wird, die Urmethodik danach auch im Alltag allein durchzuführen und genießen zu können – gestärkt durch die wunderbare Gemeinschaft Gleichgesinnter, die bekanntlich manchmal Wunder wirkt.

Reserviert Euch jetzt die Übernachtung im Hotel Sonnenstrahl (oder in anderen Hotels oder Campingplätzen in Kisslegg) und durch Überweisung der Seminargebühr auf unser Vereinskonto die Kongressteilnahme. Wer kann, sollte schon am Donnerstagabend anreisen oder aber spätestens Freitagvormittag, denn das Vortragsprogramm und die Wildpflanzenführungen beginnen schon am Freitag um 14:30.

Frühmorgens wird Brigitte wieder mit Euch das Urtraining auf der Wiese durchführen.

Und NEU: Yogabegeisterte Urköstlerinnen werden Euch Yogaübungen zeigen, welche die Flexibilität von Muskeln und Sehnen sowie die Beweglichkeit der Gelenke verbessern.

Programm für Freitag, den 12. Juli

- 14:30 Uhr** Begrüßung durch Brigitte Rondholz mit Informationen zum Ablauf im Vortragssaal
 - 15:00 – 16:00** **Brigitte Rondholz:** 20 Jahre Urmethodik – da staunt die Wissenschaft, da jubelt der gesunde Menschenverstand. „Leben ist nicht genug, sagte der Schmetterling. Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume gehören auch dazu.“ (Hans Christian Andersen) Ja, so ist es! Urkost allein ist auch nicht genug, zur Urmethodik gehört noch mehr dazu! Brigitte berichtet auch über persönliche Erfahrungen mit der Urmethodik bei Unfällen und bei Borreliose.
 - 16:15 – 17:15** **Prof. Dr. Bernd Gerken:** Über die Bedeutung der wilden Pflanzen. Noch im 19. Jahrhundert standen das Sammeln und Verwerten von Wildkräutern und Wildgemüse für sehr viele Menschen auf der Tagesordnung. Heute wissen wir noch mehr den sehr hohen gesundheitlichen Wert zu schätzen. Freut Euch auf unseren langjährigen Weggefährten der Urmethodik, der die Anfänger zusammen mit Christa Kerinnis auch wieder auf Führungen praktisch unterweisen wird.
 - 17:30 – 18:30** Wildpflanzenführung mit **Bernd Gerken, Christa Kerinnis** u.a.
 - 19:00 – 20:00** Urköstliches Abend-Büfett
- Danach freie Gestaltung nach Belieben: Frühschlafen, Singen, Spielen, Tanzen



Eva Alexandrian, ehemalige klassische Konzertgeigerin des Wiesbadener Staatsorchesters, unterhält uns während des Kongresses mit improvisierten Klängen.



Brigitte Rondholz



Karl Probst



Bernd Gerken



Christa Kerinnis



Dagmar Neubronner



Angelika Müller

Programm für Sonnabend, den 13. Juli

- 5:00 – 6:30** Urtraining mit **Brigitte Rondholz** (vorher macht jeder sein Laufprogramm ganz nach individuellem Können)
 - 6:30 – 7:30** Yoga für Körper, Geist & Seele“ mit Dietlinde und Kristina
 - 7:30 – 8:00** Wildpflanzensammeln fürs Frühstück
 - 8:00 – 9:00** Urköstliches Frühstücks-Büfett (lasst Euch überraschen!)
 - 9:15 – 10:15** **Brigitte Rondholz und Basile Teberekides:** Zum Gedenken an Franz Konz
 - 10:30 – 11:30** **Prof. Dr. med. Probst:** Ernährung und Spiritualität mit anschließender Diskussion
- Wir leben in einem geistigen Universum, und viele der landläufigen Erkrankungen haben eindeutig einen stark seelischen Hintergrund, weshalb wir mit unserer Methode auch zwar alle Krankheiten heilen, aber dummerweise eben nicht allen Kranken helfen können. Es ist genau dieser nicht geklärte energetische und seelische Hintergrund, der in diesen Fällen die Heilung erschwert oder sogar verhindern kann - trotz Rohkost.



Basile Teberekides



Sonja Watt





Viele Fotos von früheren Kongressen auf www.BFGeV.de Gruppenfoto vom Kongress 2011



Nelly Reinle-Carayon

12:00 – 13:00 **Nelly Reinle-Carayon:** Workshop zur „Gourmetrohkost“, die ein guter Einstieg in die Urkost sein kann und natürlich bezaubernd für Familienangehörige und Gäste ist. Sie trägt Überraschendes zu unserem rohköstlichen Mittags-Büfett bei.

13:00 – 14:00 **Urköstliches Mittags-Büfett** mit Gourmet-Rohkost und urköstlichen Leckereien

14:15 – 15:00 **Dr. Christine Volm:** Meine liebsten Wildpflanzen

Es werden zahlreiche Wildpflanzenarten vorgestellt und ihre besonderen Vorzüge erläutert und wie man sie der ganzen Familie nahebringen kann.

15:15 – 16:00 **Kerstin Wolf-Orth** (Heilpraktikerin für Psychotherapie): Die psychologischen Aspekte der Umstellung, Partnerschaftskonflikte und gewaltfreie Kommunikation. Gewaltfreie / verbindende Kommunikation bewirkt, dass sich Menschen durch Mitgefühl auch in Konflikten (bei unterschiedlichen Ernährungsformen) öffnen können, Missverständnisse klären und somit wieder in eine gute Verbindung kommen.

16:15 – 17:00 **Dirk Riske:** Muskelaufbau mit Urkost . Der langjährige vegane Rohkünstler u. ehemalige Bodybuilder erläutert in einem Workshop wie man's macht.

17:00 – 18:00 **Raus zum Sammeln** und Bäume-Uarmen in der Natur. Oder alternativ für Kinder und Familien: **Silke Kaiser** und **Kristina Graf:** Kreative Rohkost für Kinder und Familien mit Workshop

18:30 – 19:30 **Abendessen mit urköstlichem Büfett** und den Kreationen des Workshops

ab 20:00 **Freie Gestaltung nach Belieben:** Frühschlafen, Singen, Spielen, Tanzen

(Bringt Instrumente zum gemeinsamen Musizieren und Singen mit!)



Christine Volm



Kerstin Wolf-Orth



Dirk Riske



Silke Kaiser

Programm für Sonntag, den 14. Juli

5:00 – 6:30 Urtraining mit **Brigitte Rondholz** (vorher macht jeder sein Laufprogramm ganz nach individuellem Können)

6:30 – 7:30 Yogaeinführung mit **Dietlinde, Andrea und Kristina**

7:30 – 8:00 **Wildpflanzensammeln** fürs Frühstück

8:00 – 9:00 **Urköstliches Frühstücks-Büfett**

9:15 – 10:00 **Sonja Watt:** Natürlich Leben mit Kindern – von Geburt an! Kinder natürlich aufziehen in der Zivilisation – geht das? Wie kommt man „heil“ durch den Dschungel und kann mit Lebensfreude einen gesunden Start für die Kinder legen? Sonja Watt geht diesen Weg konsequent nun seit über 10 Jahren mit ihren Kindern und berichtet aus ihrer langjährigen Erfahrung mit Rohkost, „Alternativ-Elternschaft“ und über andere Meilensteine aus dem Leben ihrer Kinder. Denn sie wissen, was sie tun....

10.15 – 11:15 **Dr. Dagmar Neubronner:** Feminismus - Dichtung und Wahrheit

Feminismus – die ferngesteuerte „Volksbewegung“ und was Kindern, Müttern und Vätern gut tut.

11:30 – 12:30 **Angelika Müller** (ehemals Kögel-Schauz): Die Urmethodik – ein Menschenrecht! Was wir schon immer über gesunde Lebensweise wussten, wurde jetzt durch die neuesten Forschungen bestätigt! Unsere Lebensweise hat sehr wohl einen Einfluss auf unsere Gene und die unserer Nachkommen! Bahnbrechende neue Erkenntnisse bezüglich unserer Gene erklären, wie man gesund bleibt bzw. wieder gesund wird. Dieser neue Forschungszweig heißt Epigenetik, was so viel wie „über den Genen stehend“ bedeutet.

12:40 – 13:40 **Urköstliches Mittags-Büfett**, danach gemütlicher Ausklang eines ereignisreichen Wochenendes mit Gesprächen und Adressenaustausch mit den neugewonnenen Freunden.

ab 14:30 frohgelaunt und urmethodisch gestärkt nach Hause!



Kristina Graf



Kongressbuchungen und Kongressgebühr: beim **Bund für Gesundheit**, Talstr.36, D-52525 Heinsberg, Fax: 02452/101078, eMail: BFGeV@t-online.de

Gebühr: 110,- € pro Person (Kinder von 5 bis 12 Jahren 55,-€).

(zuzüglich Pauschale für Rohkostverpflegung 70,- € p.P. (bzw. Kinder von 5 bis 12 Jahre: € 35,- und Kinder unter 5 Jahren: 10,-€) für Freitagabend bis Sonntagmittag)

Nach Überweisung der Gebühr auf unser Vereinskonto: Bund für Gesundheit e.V., Konto 827 300 464, BLZ 44010046, Postbank Dortmund, senden wir Euch die Eintrittskarte zu (Im Verwendungszweck bitte MitgliedsNr. und/oder Adresse angeben).

Hotelbuchungen: sind von den Teilnehmern selber verbindlich vorzunehmen beim **Seminarhotel Sonnenstrahl**, 88353 Kißlegg, Sebastian-Kneipp-Str.1, Tel: 07563/1890.

Preise im DZ: € 50,- pro Nacht und Person, im EZ: € 65,- . Zur Rohkost vom Hotel immer Urkräuter dazunehmen - vorher selbst pflücken.

