

Programm zur GGMB-Frühjahrstagung **30. November.– 02. Dezember 2007 in Ulm**

Organisation: Wolf und Ramona Probst, Dr. Albert Decker
Veranstaltungsort: Business Center Ulm

Themenschwerpunkt für den Workshop am Samstag:

Ernährung und Ernährungsberatung heute „Is[s]t“ der Darm OK – bin ich OK.

Zivilisationskrankheiten meist lebensbedingt

Wir sind zu sehr gestresst, zu dick, zu schnell krank und oft „halbgesund“. Wie Prof. Dr. Karp (Forschungsstaatssekretär) betonte, sind „viele Krankheiten wie Diabetes, verschiedene Arten des Krebses, Karies oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zweifelsfrei mit Fehlernährungsverhalten ursächlich verbunden“. Sven-David Müller vom Deutschen Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik (DIET) stellte 2002 fest, dass „zur Zeit 64 % der Todesfälle in Deutschland direkt oder indirekt auf Krankheiten zurückgehen, die durch falsche Ernährung bedingt sind“. Die aus der Balance geratenen Lebensbedingungen des Alltags verstärken diesen Trend, wie z.B. Bewegungsmangel, geistige und psychische Überforderung. Das führt häufig zu passivem Verhalten und zu Übergewicht.

Dieses aktuelle Lebens- und Ernährungsverhalten, die gestörte Lebensordnung und das immer industrieller werdende Angebot an künstlichen Nahrungsmitteln führt in eine Sackgasse. Wir sind überernährt und doch unterversorgt. Wir sind zu dick, können trotz ausreichender Ernährung nicht zu Kräften kommen, der Stress frisst die Seelen „leer“ und fördert seelische Leiden.

Wie sieht ein vitales Leben aus?

Nicht mehr bedenkenlos leben und essen. Wir müssen zu mündigen, bewussten „Lebenskünstlern“ und Konsumenten werden. Wichtig ist, in der Balance zu leben, Körper, Geist und Seele aktiv zu pflegen, so wie viele ihr Auto warten und darauf achten, dass sie immer genügend „Spirit“ und Energie zur Verfügung haben. Wir „fahren“ im Leben nur sicher und gesund, wenn wir ständig ausreichend Lebensenergie und Vitalität nachtanken. Kraftvolle Ernährung, eine ausgewogene, vitale Lebensweise und ein zielgerichtetes Bewusstsein für das, was Körper, Geist und Seele brauchen.

Oft nimmt man unkritisch das hin, was Werbung und groß herausgestellte Produktinformation versprechen. Wir müssen in die Lage versetzt werden, das Kleingedruckte mit den vielfältigen chemischen Zusatzstoffen zu interpretieren. Oft kommen „nicht Lebensmittel auf unseren Tisch, sondern eine Art Restmüll“, wie Herr Angres und Kollegen in ihrem Buch „Futter fürs Volk“ nachweisen. Der eigene, selbstbestimmte Weg und die persönliche Lebensordnung sind bedeutende Faktoren für Vitalität, Lebenskraft und Gesundheit.

Mit dieser Tagung wollen wir den Themenkomplex der Ernährung im Rahmen der Gesundheits- und Mentalberatung aufnehmen und aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten.

Der Darm spielt bei der Gesunderhaltung eine zentrale Rolle. Hier werden die Lebensmittel, Nährstoffe und Co. verarbeitet und für den Organismus, die Zellen usw. zur Verfügung gestellt. Die Verfügbarkeit ändert sich jedoch mit der Art der Lebensmittel und v.a. der Zusammensetzung der Darmflora.

Das Geschehen im Darm wirkt sich unmittelbar auf die Vitalität und psychische Befindlichkeit aus. Der gesamte Stoffwechsel, das Immunsystem folgen der Leistungsfähigkeit der Verdauung.

Die Darmflora wird anfänglich von der Mutter und nahe stehenden Personen mit beeinflusst. Aber auch was man wie isst hat großen Einfluss. Dauerstress oder die Einnahme von Medikamenten, insbesondere Antibiotika, führen zu einer Zerstörung. Die Folge sind zahlreiche Krankheitsbilder – die vermeidbar wären.

Als Hauptthema im Workshopdesign wollen wir das Thema „**Regeneration der Darmflora**“ aufgreifen. Hierfür konnten wir die Referentin **Hilke Milarch** gewinnen. Sie ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Biographische Beraterin. (Den Ulmern bestens bekannt aus der Ausbildung).

Auch die Psyche bzw. die Seele braucht Nahrung. Hier wird **Prof. Dr. Franz Decker** zu dem folgenden Thema referieren: „**Nahrung für die Seele in einer seelenlosen Zeit - Wege aus innerer Verstimmung und Erschöpfung. Der Seele Kraft und Vitalität geben.** Eine kleine Hausapotheke für SeelenVitness und Lebens-Balance.“

Zum Schluss stellen uns einige Mentale Ernährungs- und VitalitätsCoaches ihre Konzepte und Tätigkeiten vor.

Für Spiritualität und Bewegung wird Heiz Vogel (ChiGong-Meister) sorgen.

Der Veranstaltungsort ist diesmal eine besondere „Location“. Unsere Mitglieder Ramona und Wolf Probst (samt Elisa) haben uns zu sich in das BUSINESS CENTER ULM eingeladen. Ein modernes Mietbüro, ganz im Feng Shui Stil eingerichtet. (mehr Infos unter <http://www.business-center-ulm.de/66.0.html>)

Wolf Probst wird uns durch die Räumlichkeiten führen und uns die Geschichten hinter den Farben, Blumen, Möbeln, Espressomaschinen und dem speziellen Wasser näher bringen. (Fotos im Anhang).

Ansonsten wird die Tagung wieder die üblichen Möglichkeiten der Vernetzung, der Freude und des Spaßes bringen.

Wir freuen uns darauf,
Ramona, Wolf und Albert

**Programm zur GGMB-Frühjahrstagung
30. November.– 02. Dezember 2007 in Ulm**

(Organisation: Dr. Albert Decker, Wolf und Ramona Probst)

**Ernährung und Ernährungsberatung heute
„Is[s]t“ der Darm OK – bin ich OK.**

Freitag, 30. November 2007

bis 17.00 Uhr	Anreise: Business Center Ulm	
17.45 Uhr	Allgemeine Begrüßung durch Ramona und Wolf Probst, Dr. Albert Decker,	
18:00 Uhr	Feng Shui und Raumspiritualität für Ausgeglichenheit, Erfolg und Wohlgefühl. Führung durch die Räumlichkeiten	Wolf Probst
19.30 Uhr	<i>Gemütliches Beisammensein, Erfahrungsaustausch</i>	Noch zu nennen.

Samstag, 01. Dezember 2007

09.00 Uhr	Begrüßung	Business Center Ulm
09.15 – 10.00 Uhr	<i>Vorstellung und Vernetzung: Die Teilnehmer stellen Sich, Ihre Tätigkeiten und Projekte vor.</i>	
10.15 Uhr	Begrüßung von Hilke Milarch	
10.15 – 12.00 Uhr	Workshop Teil 1: Gesunde Darmflora – Gesunder Körper. Wie saniere ich meine Darmflora	Hilke Milarch
10.45 Uhr	Pause	
12.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause	
14.00 – 15.00 Uhr	Workshop Teil 2: Gesunde Darmflora – Gesunder Körper. Wie saniere ich meine Darmflora	Hilke Milarch
15.00 Uhr	Pause	
15:15 – 16:00 Uhr	Nahrung für die Seele in einer seelenlosen Zeit Wege aus innerer Verstimmung und Erschöpfung. Der Seele Kraft und Vitalität geben. Eine kleine Hausapotheke für SeelenVitness und Lebens-Balance.	Prof. Dr. Franz Decker
16:00 – 16:45 Uhr	Mentale Ernährungsberatung in der Praxis Konzepte und Beispiel von Mentalen Ernährungs- und VitalitätsCoaches	n.N.
17:00Uhr	Qi Gong zum Ausklang	Heinz Vogel
19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen	

Sonntag, 02. Dezember 2007

GGMB-Intern – nur für Mitglieder in Ulm Centrum – Raum noch zu nennen.

09.00 – 10.00 Uhr	Bericht des Vorstandes und der Kasse
10.00 – 11.00 Uhr	Laufende und neue Projekte: u.a. Flyer
11.00 Uhr	Allgemeines, Termine der nächsten Sitzung
12.00 Uhr	Verabschiedung

Feedback – Ich komme oder ich komme nicht!

Bitte meldet Euch per Mail bei Albert Decker an: info@mindconcept.de

Ich komme am Freitag, ca. Uhr.

Name und Mobiltelefon:

.....

Veranstaltungsort

(weitere Informationen siehe Anhang)

Business Center Ulm im stadregal

Magirus-Deutz-Str. 12

89077 Ulm

fon: 0731 4032100

fax: 0731 40321102

service@business-center-ulm.de

Kontakt und Wegbeschreibung:

<http://www.business-center-ulm.de/7.0.html>

Übernachtung

Da wir Abends in Ulm essen und weggehen, wäre ein Hotel in Ulm selber sehr gut.

Evtl. gibt es Ulmer GMTs die die Auswärtigen aufnehmen können.

Anbei das Hotelverzeichnis der GesundheitsAkademie der Volkshochschule.

Anhang:, Anfahrtsbeschreibung, Hotelliste

Vielen Dank für die Hotelliste an Christel Hildner, die Leiterin der GesundheitsAkademie der Volkshochschule Ulm.

Herzliche Grüße,

Ramona und Wolf Probst, Albert Decker



Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Vom Hauptbahnhof Ulm mit der Straßenbahn-Linie 1 Richtung Söflingen.
- An der Haltestelle „Söflingen“ (Endhaltestelle) aussteigen.
- Danach rechts in die Kapellengasse, die Schlüsslesgasse entlang. Am Ende dieser Gasse (Ecke Mühlstraße) gerade aus in die kleine Straße. Nach ca. 200 Metern kommt die Einsteinstraße (größere Straße). Diese überqueren und links halten. Die Magirus-Deutz-Straße geht rechts ab (ca. 100 M, sieht aus wie der Eingang zu einem Industriekomplex)
(Achtung! Magirus-Deutzstraße noch nicht in allen Karten und Fahrplänen vorhanden!)
- Am Ende der Magirus-Deutz-Str. finden Sie uns auf der rechten Seite, neben unserem Kundenparkplatz.

Stadtplan



Stadtplan mit Markierung

<http://www.stadtplan.ulm.de/map.jsp?xtarget=70912&ytarget=61187>

Fahrplan der Straßenbahnlinie 1

http://www.ding-ulm.de/data/fahrplaene_ding/din_87001_j07.pdf

Fahrpläne (Übersicht)

http://www.ding-ulm.de/fahrplaene/wie_im_fahrplanbuch/index.php



Mit dem Auto

Anfahrt von Friedrichshafen/Kempten

- Von der B 30/B 28 kommend überqueren Sie die Donau und fahren an der Tunneleinfahrt vorbei.
- Sie passieren geradeaus 2 Ampelanlagen und folgen dem Richtungshinweis
- Ulm-Weststadt/Söflingen.
- Am Ehinger Tor biegen Sie in die Wagnerstraße ein immer geradeaus, die Wagnerstraße wird zur Einsteinstraße.
- Der Einsteinstraße folgen, bis auf der linken Seite ein großes blaues Glasgebäude erscheint. Dann die erste Möglichkeit rechts in die Magirus-Deutz-Straße.
- Am Ende der Magirus-Deutz-Str. finden Sie uns direkt auf der rechten Seite, neben unserem Kundenparkplatz.

Von München/Stuttgart

- Autobahn A 8.
- Ausfahrt Ulm West / Friedrichshafen / B10 Richtung Ulm.
- Ausfahrt „Wissenschaftsstadt / Universität“.
- Immer geradeaus.
- Am Bundeswehrkrankenhaus vorbei.
- Am Ende des Eselsberg vor der Brücke rechts abbiegen – Richtung Söflingen/Stadtmitte.
- Benutzen Sie die 2. Abbiegungsmöglichkeit links (Herrlinger Straße) und unterfahren die Brücke.
- Immer geradeaus, vorbei an Autohäusern und einem großen blauen Glasgebäude auf der linken Seite.
- Nach dem Glasgebäude die erste Möglichkeit rechts in die Magirus-Deutz-Straße einbiegen.
- Am Ende der Magirus-Deutz-Str. finden Sie uns der rechten Seite, neben unserem Kundenparkplatz.

Ulmer Volkshochschule e. V.

Kornhausplatz 5

EinsteinHaus

89073 Ulm

Telefon 07 31/15 30-0

Durchwahl 07 31/15 30-27

Telefax 07 31/15 30-55

<http://www.vh-ulm.de>

email: hildner@vh-ulm.de

Juli 2007

Übernachtungsmöglichkeiten / Parkplätze

Sehr geehrte Damen und Herren,

anbei das Hotelverzeichnis von Ulm. Sie finden viele Hotels in der Innenstadt. Bitte setzen Sie sich direkt mit dem von Ihnen gewünschten Hotel in Verbindung und erfragen Sie die für Sie wichtigen Punkte, die ein Hotelzimmer für Sie erfüllen sollte. Bei den preisgünstigsten Hotels im Innenstadtbereich (ca. 5 bis 10 Minuten zu Fuß von der vh entfernt) habe ich folgende aktuelle Preise erfragt:

Hotel Bäumle, Kohlgasse 6, Telefon 0731 / 62287 (renoviert 2006)

Einzelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 65,-
Doppelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 85,-/95,-

Münster Hotel, Münsterplatz 14, Telefon 0731 / 64162 (renoviert 2005, gut u. preiswert)

Einzelzimmer mit Frühstück (fl. Wasser/Etagen WC)	EUR 33,-
Einzelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 45,-
Doppelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 68,-

Hotel Ulmer Spatz, Münsterplatz 27, Telefon 0731 / 68081 -82

Einzelzimmer, klein, mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 54,-
Einzelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 64,-
Doppelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 90,-

Alle drei Hotels befinden sich in unmittelbarer Nähe vom Ulmer Münster (Nachteil: die Münster-glocken sind deutlich zu hören)

Hotel Ibis, Neutorstrasse 12, Telefon 0731 / 9647-0

Einzelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 74,50
Doppelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 84,-

Restaurant Posthorn, Hermann-Köhl-Str. 18a, Telefon 0731 / 76711

(gut und preiswert, nach den ruhigen Zimmern fragen)

Einzelzimmer mit Frühstück (Etagendusche)	EUR 22,-
Doppelzimmer mit Frühstück (ca. 20 Min. zu Fuß von der vh entfernt)	EUR 44,-

Wenn Sie mit dem Auto anreisen, ca. 4 km von der vh entfernt:

**Hotel «Das kleine Brauhaus Barfüßer», Paulstrasse 4, Neu-Ulm,
Telefon 0731 / 974480**

Einzelzimmer mit Frühstück	EUR 62,-
Doppelzimmer mit Frühstück	EUR 82,-

Teuer, aber dafür sehr ruhig und sehr empfehlenswert:

Comfor-Hotel, Frauenstr. 51, Telefon 0731 / 9649-0

Einzelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 74,-
Doppelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 94,-

Bitte sagen Sie dazu, dass Sie bei der Ulmer Volkshochschule sind; obengenannter Preis ist eine Sonderkondition und verlangen Sie ein Zimmer zum Innenhof.

Das Schmale Haus, Bed & Breakfast, Fischergasse 27, Telefon 0731 / 175494-0

Einzelzimmer mit Frühstück	EUR 76,-
Doppelzimmer mit Frühstück	EUR 99,-

Hotel Stern, Sterngasse 17, Telefon 0731 / 1552-0

Einzelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 77,-
Doppelzimmer mit Frühstück (Dusche/WC)	EUR 98,-

**Hotel Roter Löwe, Ulmer Gasse 8, Telefon 0731 / 14089-0
(neu renoviert, mit Schwimmbad)**

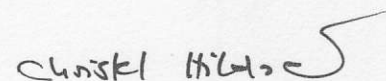
Einzelzimmer mit Frühstück	EUR 82,-
Doppelzimmer mit Frühstück	EUR 95,-

Ganz in der Nähe der vh befindet sich das **Parkhaus Frauenstrasse** (Einfahrt Rosengasse).
Ca. drei Minuten zu Fuß von der vh entfernt. Hier finden Sie immer einen freien Parkplatz.
Kosten EUR 0,60 je 30 Minuten, Tagessatz EUR 9,-, Sonntag Tagessatz EUR 2,-.

Parkplatz P-Keplerstrasse. Ecke Kepler-/Schaffnerstrasse (Einfahrt Schaffnerstrasse).
Dieser Parkplatz ist sehr preisgünstig. Kosten pro Tag EUR 1,80 (Parkschein). Ca. fünf Minuten
zu Fuß von der vh entfernt. Angrenzend befindet sich der Parkplatz der **Tamoil-Tankstelle,
Keplerstraße**, Kosten EUR 3,00 pro Tag.

Mit freundlichen Grüßen

Ulmer Volkshochschule



Christel Hildner
Fachbereichsleiterin GesundheitAkademie/Yogazentrum Ulm