



»Weihnachten ist,
wenn die besten Ge-
schenke nicht unter
dem Baum liegen,
sondern am Tisch
sitzen.« UNBEKANNT

THEMA:

Gewohnheiten, Traditionen und Rituale



Liebe Leserin,
lieber Leser,



»Euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids. Und das habt zum Zeichen: Ihr werdet

finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen.« Bibel Lk 2,11-12

Weihnachten – Kribbeln im Bauch, Vorfremde und Spannung, Sehnsucht nach Liebe, Hoffnung auf Frieden. Die Wunschlisten sind groß und jeder wünscht sich, neben profanen Geschenken auch emotional beschenkt zu werden. Das ursprüngliche Weihnachten aber macht deutlich, dass Liebe nichts mit Bekommen zu tun hat, sondern mit Geben. Gott kam als Heiland in unsere kaputte Welt, um uns Menschen wieder in Ordnung zu bringen, heil zu machen.

Kann es sein, dass hinter unserem großen Wunsch nach Liebe eigentlich die Sehnsucht nach dem »Kind in der Krippe« steht, das wir aus den Augen verloren haben?

Ich wünsche Ihnen, dass Weihnachten für Sie keine Gewohnheit, keine Tradition und auch kein Ritual ist, sondern eine persönliche Begegnung mit dem Heiland der Welt.

Er segne und behüte Sie.
Ihre Bettina Werner

»Das Evangelium von Jesus Christus ist die größte Lebensrettungsaktion aller Zeiten.« DETSCHKO SVILENO



Gewohnheiten, Traditionen und Rituale

Gewohnheiten sind praktisch, weil sie keine bewusste Kontrolle erfordern und ein Gefühl von Stabilität vermitteln. Sie machen

das Leben einfacher: ich stehe zur selben Zeit auf, gehe zur Toilette, ins Bad, putze Zähne, rasiere und wasche mich. Das Ankleiden passiert immer in derselben Reihenfolge und auch Frühstück und der weitere Tagesverlauf sind tägliche Routine. Ich brauche nicht mehr zu überlegen und auch mein tägliches Umfeld weiß Bescheid. Gewohnheiten machen etwa 40 % unseres täglichen Verhaltens aus. Daran sieht man, dass sie einen enormen Einfluss auf unser Leben haben – ob wir es wollen oder nicht. Es gibt gute und schlechte Gewohnheiten. Einfach ausgedrückt kann man sagen: gute Gewohnheiten helfen uns langfristig, unsere Ziele zu erreichen und unser Wohlbefinden zu steigern. So fördert z.B. ein regelmäßiger Schlafrythmus die Regeneration und ist der Schlüssel zu mehr Energie im Alltag. Schlechte Gewohnheiten bieten uns schnelle, aber kurzlebige Belohnungen. Ein bisschen zu viel Zeit vor dem Fernseher, die »schnelle« Schokolade zwischendurch oder das ständige Aufschieben von Aufgaben – auf den ersten Blick hat dies keine großen Konsequenzen, doch langfristig wird unser Leben negativ beeinflusst. Gewohnheiten kön-

»Man bleibt jung, solange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann.«

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

nen uns helfen, unsere Ziele zu erreichen, indem sie uns vor Ablenkungen bewahren. Sie können aber auch hinderlich sein, wenn sie uns in ungesunden Mustern gefangen halten. Wichtig zu wissen ist, dass wir Gewohnheiten verändern können, vorausgesetzt, wir sind veränderungsbereit.

Traditionen sind manchmal von Gewohnheiten schwer zu unterscheiden. Sie sind häufig mit Werten und Emotionen verknüpft und werden oft über Generationen fortgeführt. Das macht man so, das war schon immer so! Traditionen lassen sich nur schwer verändern, denn sie sind wie ein Rahmen, in dem man sich sicher und geborgen fühlt. Viele private Feste sind sehr traditionell. Ich erinnere an die vielen Traditionen zu Weihnachten. Wenn, wie jedes Jahr, der Weihnachtsbaum geschmückt ist, alle festlich angezogen sind, der Tisch gedeckt ist, es das gewohnte Weihnachtsessen gibt, die gewohnten Lieder abgespielt werden, dann ist Weihnachten. Es gibt auch gesellschaftliche Traditionen, z. B. Volks-



festen wie Kirchweih, Rummel, Kerwe, Kirmes, Wasen u. a., die die regionale Identität prägen. Viele dieser Feste sind auf frühere Situationen zurückzuführen, haben sich aber bis heute als Traditionen erhalten. Der Cannstatter Wasen ist ein gutes Beispiel dafür. Im April 1815 spuckte der Vulkan Tambora in Indonesien eine unvorstellbare Menge Gestein, Asche und Staub aus und verdunkelte den Himmel der nördlichen Erdkugel. Dieser Ausbruch hatte katastrophale klimatische Auswirkungen, denn die Vulkanasche wurde durch Luftströmungen um die ganze Erde verteilt. Der Sommer 1816 ging in die Geschichte als »Jahr ohne Sommer« ein und durch die folgenden Missernten kam es zur schlimmsten Hungersnot des 19. Jahrhunderts. Als 1817 im schwer betroffenen Königreich Württemberg endlich wieder Ernte

»Gewohnheiten sind die Fingerabdrücke des Charakters.«

ALFRED POLGAR



eingefahren werden konnte, stiftete König Wilhelm I. aus Dankbarkeit, dass man wieder zu essen hatte, das »landwirtschaftliche Fest zu Cannstatt«.

Rituale sind feierlich-festliche Handlungen, die nach festen Regeln ablaufen und hohen Symbolcharak-

ter haben. Sie schmieden ein Band der Gemeinsamkeit, wobei der Einzelne erlebt, Teil von etwas Großem zu sein. Durch die erhöhte Aufmerksamkeit und emotionale Anbindung haben Rituale eine tiefe Wirkung. Sie vermitteln ein Gefühl der Identität und Zugehörigkeit. Mit Ritualen lassen sich Gesellschaften festigen, aber auch lenken und instrumentalisieren.

Fazit: Gewohnheiten, Traditionen und Rituale vermitteln Zugehörigkeit, Sicherheit und kalkulierbare Abläufe. Allerdings besteht die Gefahr, dass bei allem äußeren Schein der eigentliche Inhalt übersehen wird. Deshalb dürfen wir diese drei von Zeit zu Zeit hinterfragen, prüfen und gegebenenfalls verändern, um zum Eigentlichen, zu einem inhalterfüllten Leben, zu kommen. ●

BERND WÖHNER/
DVG-Geschäftsführer im Ruhestand



Alles easy!
Oder doch nicht?

»Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.«

MOLIÈRE



Gewohnheiten haben einen großen Einfluss und steuern nicht nur unser Verhalten, sondern auch unser Denken und Fühlen.

Was man da bei sich selbst entdecken kann, ist interessant. Ich z. B. gehe niemals aus dem Haus, wenn die Betten noch nicht gemacht sind. Das brauche ich für mein Ordnungsgedühl. Etwas komplizierter wird es, wenn Gewohnheiten Auswirkungen auf das Miteinander haben. Da ist der Nachbar, der nie die Mülltonne rausstellt, sondern sich immer auf die anderen verlässt oder die Person, die während einer Sitzung ständig mit dem Kugelschreiber schnipst. Das kann echt nerven.

Kritisch wird es, wenn Gewohnheiten so vereinnahmen, dass die Umwelt nicht mehr wahrgenommen wird. Vor kurzem sah ich beim Spazieren

eine Mutter, die ihr Kind im Buggy mit der rechten Hand schob und in der linken Hand ihr Smartphone hielt. Das Kind zog sich Schuhe und Socken aus, eindeutig zu kalt bei 7° C, aber die Mutter bemerkte es nicht. Sie schob ihr Kind unbeirrt weiter, den Blick gebannt auf ihr Smartphone gerichtet.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Ich habe selbst ein Smartphone und nutze es, denn es erleichtert den Alltag, gibt schnellen Zugang zu Informationen und hilft, in Kontakt zu bleiben. Doch gerade der letzte Punkt scheint zunehmend abstrakt zu werden: obwohl wir physisch zusammen sind, halten wir keinen wirklichen Kontakt miteinander, sondern tauchen stattdessen in der digitalen Welt unter. Und das geschieht nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch bei Erwachsenen.

Wir Menschen sind schon eine eigenartige Spezies. Wir erschaffen uns Dinge, damit wir Zeit für das Wichtige im Leben haben. Gleichzeitig verbrauchen wir eine Unmenge der errungenen Zeit, um uns mit diesen Dingen zu beschäftigen. Warum? Weil sie uns ständig eine gewisse Dringlichkeit vermitteln und eine sofortige Reaktion erfordern. Zumindest meinen wir es.

An dieser Stelle wird für mich die Frage bedeutsam: Weswegen schätzen wir etwas höher als das andere ein? Und daraus folgernd: Ist uns klar, dass eine Entscheidung nicht in erster Linie etwas über die beurteilte Sache aussagt, sondern über uns selbst und unsere Beziehung zu dieser Sache? Was einem lieb ist, bewahrt man auch. Hier kommen unsere Werte ins Spiel - die Überzeugungen und Prinzipien, die unser Verhalten und unsere Entscheidungen leiten. »Woher komme ich? Wo will ich hin? Welchen Sinn hat mein Leben? Welches Bild habe ich von mir selbst, welches Bild von den anderen?«

»Werte sind verbindlich, weil sie verbinden.«, so sagt Paulus Terwitte.

Ja, wir haben Sehnsucht nach dieser Verbindlichkeit. Jeder wünscht sich, dass er mit seinen Meinungen und Gefühlen wahr- und ernst genommen wird. Jeder hat Sehnsucht nach Nähe, Anteilnahme, Liebe und Wertschätzung. Doch obwohl dies bei uns allen einen hohen Stellenwert einnimmt, klafft zwischen der Sehnsucht und dem tatsächlichen Leben eine Lücke. Ich habe den Eindruck, dass bei unseren Werten etwas ganz schön durcheinandergeraten ist.

BITTE LESEN SIE WEITER AUF SEITE 5



Neues AUS DER FORSCHUNG

Das menschliche Virom

Seit einigen Jahren steht das Mikrobiom im Fokus der Wissenschaft. Es besteht aus Bakterien, Archaeen, Pilzen, Protozoen und Viren. Bisher stand der bakterielle Anteil im Vordergrund, nun werden die Viren zunehmend Gegenstand der Forschung. Der Körper beherbergt verschiedene Virome, je nach Lokalisation. Sogar in Blut und Liquor, die lange Zeit als sterile Kompartimente galten, befindet sich ein Virom. Im Darm befinden sich die meisten Viren, mit ungefähr 109 pro Gramm Darminhalt. Es wird angenommen, dass der Darm von Neugeborenen noch gänzlich frei von Viren ist und erst innerhalb der ersten Lebenswoche von ihnen besiedelt wird. Diese ersten Viren erhalten die Neugeborenen unter anderem durch den Geburtskanal, das Stillen und die Umwelt.

Die Gesamtheit des menschlichen Viroms scheint weitreichende Auswirkungen auf den menschlichen Körper zu haben. Eine genaue Analyse des Viroms von Erkrankten könnte speziell angepasste Behandlungen ermöglichen.

Quelle: Univadis/Oktober 2024



NEUES POSITIONSPAPIER DER DGE Am besten null Promille

Lange galt Alkohol in Maßen als akzeptabel. Das neue Positionspapier besagt: Es gibt keine potenziell gesundheitsfördernde und sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum. Deswegen die klare Empfehlung: Verzicht auf alkoholische Getränke.

Der Konsum von Alkohol steht im Zusammenhang mit mehr als 200 verschiedenen negativen gesundheitlichen Folgen (Krankheiten und Unfälle). Vor allem der Konsum riskanter Alkoholmengen und Rauschtrinken reduzieren die Lebensqualität und erhöhen das Morbiditäts- und Mortalitätsrisiko, auch bei jungen Menschen. Die durchschnittlich konsumierte Alkoholmenge in Deutschland ist mehr als doppelt so hoch wie die durchschnittliche Trinkmenge weltweit. Deutschland ist damit ein Alkohol-Hochkonsumland.

Quelle: <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positionspapier-zu-alkohol/>



»Die Botschaft von Weihnachten:
Es gibt keine größere Kraft als
die Liebe. Sie überwindet den Hass
wie das Licht die Finsternis.«
MARTIN LUTHER KING

Gewohnheits- schleife



»Zuerst scannt das Gehirn die Umgebung auf einen auslösenden Reiz, anschließend durchläuft das Hirn die Handlung, die für die Gewohnheit typisch ist und bei Erfolg springt das Belohnungssystem des Gehirns an« (Bas Verplanken). Hinter dem auslösenden Reiz kann eine Uhrzeit, ein Ort, eine Situation, eine Interaktion mit anderen Menschen, ein körperlicher Auslöser wie Hunger oder ein seelischer wie Stress stehen. Die darauffolgende eigentliche Handlung, kann rein körperlich sein, aber auch bestimmte Denkweisen oder emotionale Reaktionen beinhalten. Die Belohnung ist das, was unser Gehirn davon hat, z. B. die Erfüllung eines Verlangens, gesteigertes Wohlbefinden usw. Ausgelöst werden diese positiven Empfindungen durch die Ausschüttung von Glückshormonen, die für viele Prozesse im Gehirn eine wichtige Rolle spielen. Sie motivieren u. a. dazu, etwas zu wiederholen, um diese Belohnung wieder erleben zu können. Ohne Wiederholung also keine Gewohnheit. Interessant: das Gehirn unterscheidet nicht zwischen positiven und negativen Gewohnheiten, sondern bearbeitet beide mit denselben Mechanismen. ●

SCHÄTZE DER NATUR

NATÜRLICHE HAUTPFLEGE

Handpflege im Winter



Unsere Hände haben ständig zu tun: sie streicheln, fühlen, schreiben, waschen, putzen, werkeln im Garten, spielen Instrumente, malen, bauen usw. Sie sind unermüdlich im Einsatz und verdienen unsere Aufmerksamkeit, besonders in der kalten Jahreszeit.

TIPPS:

- Waschen Sie Ihre Hände am besten mit lauwarmen Wasser
- Verwenden Sie »seifenfreie« Seife, also pH-neutral
- Tragen Sie im Winter Handschuhe

»ALLES EASY!
ODER DOCH NICHT« //
FORTSETZUNG VON SEITE 3:

Mir scheint es, dass wir ziemlich egoistisch geworden sind. Unsere Sehnsucht steht an erster Stelle und deswegen bleibt kaum noch Raum für die Sehnsucht des anderen. Vielleicht ist uns der andere mit seinen Sehnsüchten sogar zu anstrengend geworden, sodass wir uns lieber mit Dingen beschäftigen. Oder sind wir uns einfach nicht der weitreichenden Folgen unserer Gewohnheiten und Entscheidungen bewusst?

Es stimmt: Gewohnheiten lassen sich nicht so einfach ändern oder abstellen, aber es geht, wenn wir es selbst wollen. Es erfordert allerdings etwas Courage uns selbst gegenüber. Die Reflexion ist der erste Schritt. Warum tue ich etwas?

Für uns selbst, unsere Familien und unsere Gesellschaft sind diese Reflexionen enorm wichtig, in besonderer Weise für unsere Kinder und Jugendlichen. Positive Gewohnheiten wie Hilfsbereitschaft, Dankbarkeit und Respekt hinterlassen bei ihnen ei-

nen großen Eindruck. Umgekehrt können negative Gewohnheiten wie Egoismus oder Intoleranz ihr Lebensbild erschüttern. Unsere Überzeugungen und Handlungen prägen ihr Verständnis von richtig und falsch. Sie beobachten uns sehr genau und nicht nur das: sie greifen unsere Einstellungen und Verhaltensweisen auf, ganz nach der Aussage von J. Juul machen: »Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun.«

Durch uns lernen Kinder, dass jede Entscheidung Konsequenzen hat. Durch uns können sie verstehen lernen, dass die Zeit, die sie in gute Beziehungen investieren, froh macht und das Leben stärkt.

Gerade in unserer Welt, die sich täglich ändert und von Egoismus und einem stark ausgeprägten Mainstream geprägt ist, hat es Signalwirkung, für gute Werte einzustehen und entsprechend zu handeln. Der Glaube an Gott ist dabei eine bedeutende Säule. Er fördert nicht nur persönliche Werte, sondern ermutigt auch zur Nächstenliebe und zur Verantwortung gegenüber anderen.



Lassen Sie uns wieder mehr Zeit miteinander verbringen, die von Liebe und Verständnis füreinander gefüllt ist. Auf diese Weise können wir dazu beitragen, dass junge Menschen ihr Leben auf ein starkes Fundament bauen: von guten Werten geprägt und nicht von den Strömungen der Zeit abhängig.

Sind Sie bereit, für Werte wie Glauben, Liebe und Wertschätzung einzustehen? Bereit, positives Lebensvorbild zu sein? Bereit, dem anderen mit einem weiten Herzen, offenen Ohren und Empathie zu begegnen?

Das sind die besten Geschenke, die wir einander geben können!

BETTINA WERNER

»Kinder hal-
ten uns nicht
von Wich-
tigerem ab.
Sie sind das
Wichtigste.«

C. S. LEWIS



SCHÄTZE DER NATUR

HANDBAD MIT KAMILLE UND OLIVENÖL

Die Wirkstoffe von Kamille wirken entzündungshemmend und fördern die Wundheilung. Olivenöl spendet der Haut Feuchtigkeit und regt die Zellerneuerung an.



ZUTATEN:

- 2 EL Kamillenblüten (z. B. getrocknet in der Apotheke) oder 2 Teebeutel Kamillentee
- 2 EL hochwertiges Olivenöl
- 500 ml Wasser oder Buttermilch für noch mehr Feuchtigkeit
- 1 EL Haferflocken (bei besonders ausgeprägten Hautreizungen zusätzlich ins Handbad geben. Sie verstärken die entzündungshemmende Wirkung und pflegen die Haut mit wichtigen Vitaminen und Mineralien.)

ZUBEREITUNG:

- Wasser zum Kochen bringen oder die Buttermilch leicht erhitzen, nicht kochen!
- Kamillenblüten oder Kamillen-Teebeutel in einen breiten Topf geben
- mit dem Wasser oder der Buttermilch übergießen
- 10 Minuten ziehen lassen
- Flüssigkeit auf eine angenehm warme Temperatur abkühlen lassen
- das Olivenöl einrühren
- die Hände eintauchen
- bis zu 20 Minuten baden
- dabei die Handflächen und Finger massieren

TIPP: Nach dem Handbad die Hände nur vorsichtig trocken tupfen, um möglichst viele der pflegenden Inhaltsstoffe auf der Haut zu belassen, damit sie einziehen können.

Quelle: <https://www.smarticular.net/trockene-haende-risige-haut-richtig-pflegen-handbad-kamille/>



Die Welt in Ordnung bringen

Ein kleiner Junge kam zu seinem Vater und wollte mit ihm spielen. Der aber hatte keine Zeit für den Jungen und auch keine Lust zum Spiel. Also überlegte er, womit er ihn beschäftigen könnte. Er fand in einer Zeitschrift eine komplizierte und detailreiche Abbildung der Erde. Dieses Bild riss er aus und zerschnitzte es dann in viele kleine Teile. Das gab er dem Jungen und dachte, dass der nun mit diesem schwierigen Puzzle wohl eine ganze Zeit beschäftigt sei.

Der Junge zog sich in eine Ecke zurück und begann zu puzzeln. Nach wenigen Minuten kam er zum Vater und zeigte ihm das fertig zusammengesetzte Bild. Der Vater konnte es kaum glauben und fragte seinen Sohn, wie er das geschafft habe. Der Junge sagte: »Ach, auf der Rückseite war ein Mensch abgebildet. Den habe ich richtig zusammengesetzt. Und als der Mensch in Ordnung war, war es auch die Welt.«

Ja, wenn der Mensch in Ordnung ist, zeigt sich das auch in unserer Welt. Aber es ist genau wie beim Puzzle. So wie sich das Puzzle nicht selbst zusammensetzen konnte, so können auch wir Menschen uns selbst nicht in Ordnung bringen. In beiden Fällen braucht es jemanden, der den Überblick hat und richtig zusammensetzen kann. In unserem Fall ist es Gott.

UNBEKANNT

Liebesknoten



»Zeit kann man nicht kaufen, aber man kann sie schenken.«



Aus »Die Nacht, in der die Sterne sangen« von Patricia E. Carr

Es begann an einem verschneiten Samstag einige Wochen vor Weihnachten. Mein Ehemann marschierte in die Küche und sagte: »Du, ich werde im Hobbyraum an et- was arbeiten, das streng geheim ist. Das bedeutet: »Du musst versprechen, nicht hereinzukommen! Während meine Lippen »Alles klar« sagten, platzte ich innerlich vor Neugier – was hat er wohl vor? Ich hielt mein Versprechen ein, aber die Spannung war entsetzlich. Nachdem er an einem Tag besonders lange im Hobbyraum zugebracht hatte, erhielt ich einen ersten Hinweis. Der Papierkorb, den er in den Küchenmüll- eimer entleerte, enthielt Streifen und Schnipsel von buntem Geschenkpapier. Warum sollte er Geschenkpapier zerschneiden? Ich versuchte zu raten: Was, wenn er eine dieser furchtbaren Collagen macht, die er so liebt? Er erwartet sicher, dass ich das leidige Teil im Wohnzimmer aufhänge. Oder vielleicht ist es ein Mobile ... nein, er hätte nie die Geduld, es ins richtige Gleichgewicht zu bringen ... Meine Neugier hatte ihren Höhepunkt erreicht, als endlich Heiligabend war. Für mich stand ein Schuhkarton bereit, der

an allen Seiten zugeklebt war. Drinnen lag ein Arzneiglas, das mit hunderten von farbigem Geschenkpapierstreifen gefüllt war, die etwa je die Größe eines chinesischen GlückskekSES hatten. Jedes dieser kleinen Papierstücke war zu einem leicht lösbaren Knoten gebunden. Auf dem Glas stand in der Handschrift meines Mannes geschrieben:

Doktor Carrs berühmte Liebesknoten

Bei korrekter Anwendung lindern Dr. Carrs Liebesknoten Depressionen, fördern das Wohlbefinden, und bewirken einen Liebeszuwachs. Falls Sie zufrieden sind, vergelten Sie es mit doppelter Liebe.

»Du darfst täglich eins rausnehmen«, sagte mein Mann eifrig, »und du kannst sie jederzeit einlösen.« Während ich vorsichtig einen roten Liebesknoten aufband, las ich laut die Nachricht vor, die darauf stand: »10 Küsse wert«, und löste ihn gleich bei »Doktor Carr« ein. Doktor Carrs Liebesknoten haben Weihnachten zu einem ganzjährigen Fest gemacht. »Einmal Geschirr trocken« wurde mir zur Rettung an einem Samstagabend, nachdem wir unseren

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheits- pflege e. V., Senefelderstraße 15, 73760 Ostfildern
www.dvg-online.de
info@dvg-online.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.

In eigener Sache

Wir setzen uns für einen verant- wortlichen Umgang mit unserer Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf die digitale Version unseres News- letters umzusteigen.



Schreiben Sie an werner@dvg-online.de und teilen Sie Ihre E-Mail Adresse mit.
Herzlichen Dank!

letzten Gast recht spät verabschiedet hatten. Es gab auch »Einen Spaziergang wert« oder »Einlösbar für einen Aus- flug zu einem Antiquitätenladen deiner Wahl«. Aber von allen Liebesknoten, die ich aus dem Glas fischte, war mein lieb- ster der, auf den folgende 3 Worte ge- schrieben standen: »Ich liebe dich.«



Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Ausbildung:
**Berater/in für
ganzheitliche Gesundheit**

Ihr Nutzen:

- Gesundheitsförderung auf der Grundlage des ganzheitlichen (bio-psycho-sozial-spirituellen) Menschenbildes
- biblisch fundiert, wissenschaftlich untermauert, vielfach erprobt
- alltagsrelevant, praxisorientiert
- eine Alternative zu Programmen mit esoterischen Inhalten
- 125 Jahre Erfahrung im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung

BEGINN 5. BIS 7. OKTOBER 2025

**TERMINE
2025**

JETZT VORMERKEN!

**Aufbau- &
Trainerkurse**

Seelsorge/Beratung
26.–30. Januar 2025

Gewichtsmanagement
23.–27. März 2025

Bewegung/Entspannung
11.–15. Mai 2025

**Start des nächsten
Ausbildungskurses**
5.–7. Oktober 2025

Anmeldung und mehr Infos unter: dvg-online.de
0711 448 19-50 • info@dvg-online.de