

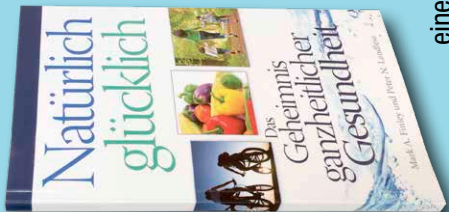
GUTSCHEIN

Wie viel würden Sie bezahlen, um an das Geheimnis langen Lebens in Gesundheit und Wohlbefinden heranzukommen?

Dieses Buch weist auf einfache Möglichkeiten hin, um chronische Killer wie Krebs, Diabetes, Herzleiden und Fettleibigkeit zu vermeiden. Sie erfahren, wie eine gute Ernährung den Körper heilt und den Geist belebt und wie ein Sinn im Leben die Widerstandskraft stärkt und die Liebe und Vergebung die Wunden des Herzens vergessen lassen. Dieses Buch erregte die Aufmerksamkeit des preisgekrönten Dokumentar-Filmemachers Martin Doblmeier. „Heutzutage gibt es auf dem Markt unzählige Bücher zur Selbsthilfe. Doch das Buch ‚Natürlich glücklich‘ sticht hervor, weil es von erwiesenen Erfolgen spricht.“ In den sachkundigen Kapiteln liegt der Schwerpunkt auf klugen Entscheidungen in Bezug auf die Reichtümer, die wir besitzen – einen Körper, der über Selbstheilungskräfte verfügt, einen Geist, der zu außergewöhnlichen Leistungen befähigt, und ein Gemüt, das sich danach sehnt, mit dem Schöpfer wieder eins zu sein. Dieses Buch ist eine Anleitung zu einem gesünderen und erfüllteren Leben. Es verweist auf die größte aller Gaben – den Sinn unseres Lebens.

■ JA, ich möchte das Buch „Natürlich glücklich“ kostenlos und völlig unverbindlich erhalten.

■ JA, für weitere Veranstaltungen/Aktivitäten möchte ich persönlich kontaktiert werden.



Newstart^{PLUS}

Dieses Konzept wurde von Ärzten entwickelt, die sich mit der klassischen Naturheilkunde auseinandersetzen. Dr. med. Ruedi Brodbeck, wohnhaft in der Schweiz, arbeitete intensiv mit an diesem Konzept.

Nutrition (Ernährung) – Schon Hippokrates sagte: „Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein. Eure Heilmittel sollen eure Nahrung sein.“

Exercise (Bewegung) – Es gibt kaum etwas, was den Kreislauf, das Gehirn, den Stoffwechsel, den Selbstwert u.v.m. so ganzheitlich fördert wie körperliche Aktivität.

Water (Wasser) – Eine ausreichende Wasserzufuhr schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall, verbessert die Funktion von Lunge, Nieren, Verdauungssystem und Stoffwechsel.

Sunshine (Sonnenschein) – Sonnenschein ist nötig für die Produktion von aktivem Vitamin D, welches regulierende Effekte auf den Knochenstoffwechsel, auf das Immunsystem und auf die Psyche (Produktion von Botenstoffen) ausübt.

Temperance (Mäßigkeit) – Die Balance, das Gleichgewicht zu halten, ist für die Gesundheit unseres Organismus als Ganzes wie auch für die einzelnen Organsysteme eminent wichtig.

Air (Luft) – Wir können wochenlang ohne Nahrung, einige Tage ohne Flüssigkeit, aber bloß wenige Minuten ohne Luft leben. Atmen ist das stärkste menschliche Bedürfnis.

Rest (Ruhe) – Wer innerlich zur Ruhe kommen will, muss sich periodisch auch äußerlich Ruhe schaffen: tägliche Arbeitspausen einlegen, bewusst entspannen, nachts genü-

gend schlafen, den wöchentlichen Ruhetag nützen, mindestens einmal im Jahr erholsame Ferien machen.

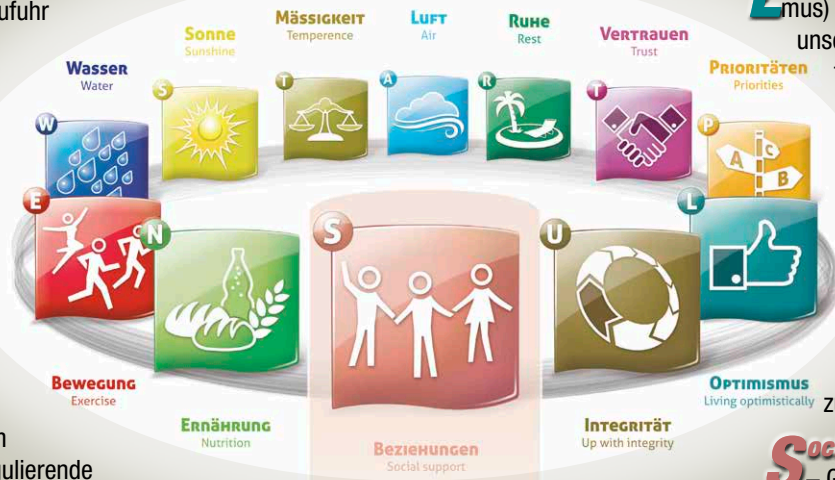
Trust (Vertrauen) – „Menschen ohne Hoffnung werden krank. Kranke ohne Hoffnung sterben.“ Der Anker der Hoffnung ist das Vertrauen in die göttliche Kraft. Ein französischer Chirurg bringt es auf den Punkt: „Ich verbinde die Wunde – Gott heilt sie!“

Priorities (Prioritäten) – Wir entscheiden, was wir essen, wie viel wir arbeiten, wie und mit wem wir unsere Freizeit verbringen usw. Worauf gründen wir unsere Entscheidungen? Die Summe aller Entscheidungen bestimmt den eigenen Lebenswert. Deshalb sollten wir unsere Entscheidungen, seien sie groß oder klein, aufgeklärt und bewusst treffen.

Living optimistically (Optimismus) – Unser Denken beeinflusst unsere Emotionen, unsere Emotionen beeinflussen unsere Gesundheit. Positives und gesundheitsförderndes Denken kann man lernen.

Up with integrity (Integrität) – Integrität bedeutet, gegenüber sich selbst und anderen wahrhaftig zu sein.

Social support (Beziehungen) – Gesunde Beziehungen beeinflussen unsere Lebensqualität und -dauer, stärken die Gesundheit und tragen zu einem reichen und lebenswerten Leben bei.



Dieses und weitere Bücher zum Thema können vor Ort käuflich erworben werden. Weiterführende Literatur finden Sie unter www.toplife-center.com. Von der Liga Leben und Gesundheit empfohlen!



Vegane Kochkurse

Gesundes kann auch gut schmecken

Wir laden ein zu veganen Schnupper-Kochabenden. Gesunde Gerichte und Menüs für jede Gelegenheit sind einfach, schnell und schmackhaft zubereitet. Wie, das wollen wir gemeinsam entdecken. Unbedingt anmelden! Begrenzte Teilnehmerzahl.

WANN	Nach Absprache	☺ 17.00
INFO	Bitte nachfragen	
REFERENTINNEN	Christa Hartl-Brandstetter und Lisi Breuer haben seit vielen Jahren Erfahrung in diesem Bereich und inspirieren immer wieder neu.	
KOSTEN	25 €	

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT **LLG**
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise

Programm

Gesundheitstreff LINZ

WANN 2. Halbjahr 2015

WO Liga Leben und Gesundheit
Grünauerstr. 20 | Nähe Design Center | Linz

WAS Gemeinschaft, praktische Tipps zum Thema: „Gesundheit ganzheitlich“

INFOS ☎ 0676 833 22 530 | Steffen Eichwald
@ s.eichwald@toplife-center.com
🌐 www.llg.at



Zugestellt durch Post.at

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT **LLG**
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise



Mainstream Esoterik

Ein prüfender Blick – worauf man achten sollte

Welche Chancen und Gefahren birgt die „sanfte Medizin“? Kann diese Medizin wirklich nur helfen, aber nicht schaden? Wie kann ich als Laie beurteilen, was mir schadet und was mir gut tut? Wege in die Freiheit zur eigenen Entscheidung und Vorschläge für preiswerte Alternativen.

WANN DI | **22. September 2015** | 18.30

REFERENT **Steffen Eichwald** ist gelernter Krankenpfleger und arbeitet seit 2003 in der österreichischen Gesundheitsarbeit mit Fachliteratur zur klassischen Naturheilkunde.

KOSTEN freiwillige Spende



Naturkosmetik

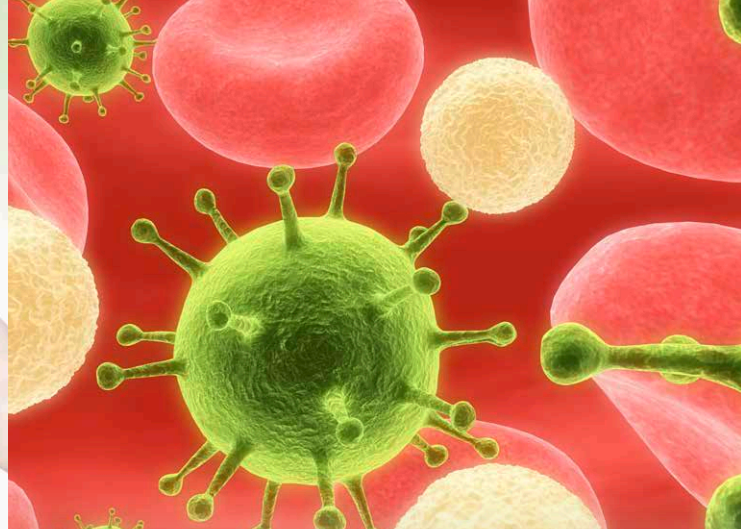
Weil Gesundheit auch HAUT-sache ist

Was so drin und dran ist an unseren Hautpflege- und Reinigungsprodukten. Das geheime Leben der Fertigosmetik und was die Naturkosmetik zu bieten hat. Über die Sinnhaftigkeit, Kosmetik selber zu machen. Interessante Informationen zu einem Thema, das uns alle täglich betrifft und uns nicht egal sein sollte – weil Gesundheit auch Hautsache ist!

WANN MO | **19. Oktober 2015** | 18.30

REFERENTIN **Christa Hofbauer** ist ausgebildete Gesundheitstrainerin. Seit einigen Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit der Herstellung von Naturkosmetika.

KOSTEN freiwillige Spende



Wunderwerk Immunsystem

Woher kommen Allergien? Was schädigt das Immunsystem?

Das Immunsystem – ein kompliziertes Wunderwerk körpereigener Infektabwehr und seine Selbstheilungskraft. Wie man das Immunsystem z. B. durch Luft, Bewegung, Ernährung und emotionaler Entspannung u. a. stärken kann. Wie man mit einfachen Maßnahmen die eigene Gesundheit fördern kann. Vorbeugen ist besser als heilen. Weitere praktische Themen werden nach diesem Vortrag folgen. Bitte nachfragen!

WANN DI | **3. November 2015** | 18.30

REFERENTIN **Gudrun Forstner**, Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester und Akademische Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege.

KOSTEN freiwillige Spende



Selbstbehandlung von Kopfschmerzen

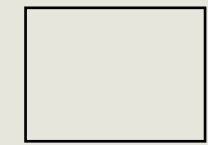
Alternativen zur chemischen Keule?!

Was sind die Ursachen für Kopfschmerzen? Welche Symptome dürfen wir nicht auf die leichte Schulter nehmen? Wie können wir mit natürlichen Mitteln Kopfschmerzen vorbeugen bzw. sie behandeln? Ein kurzer Überblick von der Schulmedizin zu alternativen Heilmethoden.

WANN DO | **3. Dezember 2015** | 18.30

REFERENT **Dr. med. Paul Floder** arbeitet seit 17 Jahren als Allgemeinmediziner in Niederösterreich.

KOSTEN freiwillige Spende



Liga Leben und Gesundheit
Grünauerstraße 20
4020 Linz

Meine Anschrift:

Name

Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail