

# Verschiedene Fastenmethoden, Zilgri und basische Kochabende in WHV, auf der Insel Borkum, in Schortens, in Bad Lauterberg und in Papenburg

Infos und Anmeldung: Frau Schäfer Mo. bis Do. 8:30-12:30 Uhr, Tel.: 04421/ 164018,

E-Mail: [sonja.schaefer@vhs-whv.de](mailto:sonja.schaefer@vhs-whv.de) oder Frau Trompf Tel.:04421/ 164022,

E-Mail: [info@vhs-whv.de](mailto:info@vhs-whv.de), Homepage: [www.vhs-whv.de](http://www.vhs-whv.de)

## Termine Kurse 1-5 VHS Wilhelmshaven

### 1.) Atempause in der Adventszeit

|              |                   |                                     |
|--------------|-------------------|-------------------------------------|
| Fr: 11.12.20 | 17:15 - 21:00 Uhr | VHS Wilhelmshaven, Schellingstr. 19 |
|--------------|-------------------|-------------------------------------|

### 2.) Stammtisch: „Rundum gesund“. Hier dreht sich alles um das Thema Gesundheit

|              |                   |  |
|--------------|-------------------|--|
| Do: 21.01.21 | 19:00 - 20:30 Uhr | Kursort: Wilhelmshaven, Hans Beutz Haus, Virchowstr. 29: |
| Do: 18.02.21 | 19:00 - 20:30 Uhr |  |
| Do: 18.03.21 | 19:00 - 20:30 Uhr |  |
| Do: 15.04.21 | 19:00 - 20:30 Uhr |  |

### 3.) Acht heilsame Fastentage für 11 gesunde Frauen auf Borkum Fasten nach der Buchinger-Lützner-Methode

|                    |  |                   |                                       |
|--------------------|--|-------------------|---------------------------------------|
| Infoabend          | Do: 28.01.21   | 19:00 - 20:30 Uhr | WHV, VHS Hauptgebäude, Virchowstr. 29 |
| Kursbeginn         | Sa: 06.02.21   | auf Borkum        | Fähre von Emden nach Borkum 16:45     |
| Kursende           | Sa: 13.02.21   | auf Borkum        | Fähre von Borkum nach Emden 13:30     |
| Kursort            | Borkum, Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"  |                   |                                       |
| Info und Anmeldung | Wilhelmshaven, VHS Hauptgebäude, Tel.: 04421 164018 oder 04421 164000, Fax: 04421 164099, Email: <a href="mailto:info@vhs-whv.de">info@vhs-whv.de</a>  |                   |                                       |
| Kosten             | 535 € inklusiver vieler Extras, wie EZ., Kurtaxe, Seminargebühren, Verpflegung, Kopien, Schwimmbadbesuch im „Gezeitenland“, 4 Tage Fahrradmieta, Abschlussgetränk an der Strandpromenade. 11 gebuchte Einzelzimmer im Zentrum. Zimmer mit Dusche und WC. Evtl. Fahrgemeinschaft. Empfohlen wird der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. |                   |                                       |

mehr Informationen zum Thema erhalten Sie auf der Seite "[Borkum-Fasten](#)"

Die VHS stellt vor: [Inge Echterhagen](#)

**4.) Basenfasten - gut essen und alte Pfade verlassen,  
für Erfahrene gerne mit Früchten. (Herbstferien)**

|   |                                       |                   |  |
|---|---------------------------------------|-------------------|--|
| Infoabend   | Mo:18.10.21                           | 19:00 - 20:30 Uhr | <b>Am Wochenende und am letzten Abend jeweils 2 Zeitstunden, tägl. Treffen</b> |
| Kursbeginn  | Do: 21.10.21                          | 19:00 - 20:30 Uhr |  |
| Kursende  | Mi: 27.10.21                          | 18:30 - 20:30 Uhr | Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen.                          |
| Kursort:  | WHV, VHS Hauptgebäude, Virchowstr. 29 |                   |  |
| <b>Näheres zu diesem Thema erfahren Sie auf der Seite "<a href="#">Basenfasten</a>"</b> |                                       |                   |  |

**5.) Molkefasten bei abnehmenden Mond, nach Dr. med. H. Anemueller**

|            |                                       |                   |  |
|------------|---------------------------------------|-------------------|--|
| Infoabend  | Mo: 01.11.21                          | 19:00 - 20:30 Uhr | <b>Am Wochenende und am letzten Abend jeweils 2 Zeitstunden, tägl. Treffen</b> |
| Kursbeginn | Do: 04.11.21                          | 19:00 - 20:30 Uhr |  |
| Kursende   | Mi: 10.11.21                          | 18:30 - 20:30 Uhr | Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen.                          |
| Kursort:   | WHV, VHS Hauptgebäude, Virchowstr. 29 |                   |  |

## Basische Kochabende, Vorträge, verschiedene Fastenmethoden in Wilhelmshaven und auf Borkum

Infos und Anmeldung Tel.: 04421/ 32016, Fax: 04421/ 34143

E-Mail: [info@efb-friwhv.de](mailto:info@efb-friwhv.de), Homepage: [www.efb-friwhv.de](http://www.efb-friwhv.de)

Termine Kurse 1- 5 der Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven

### 1.) "Fasten mit Leib und Seele" in der Passionszeit in Begleitung von Pastorin Meike von Fintel. Fasten nach der bewährten Buchinger-Lütznener-Methode

|  |  |                   |   |
|--|--|-------------------|---|
| Infoabend  | Mo: 22.02.21   | 18:00 - 20:00 Uhr | <b>Am Wochenende, Freitag und Montag und am letzten Abend jeweils 2 Zeitstunden</b> |
| Kursbeginn   | Do.:25.02.21   | 18:00 - 19:30 Uhr | tägl. Treffen   |
| Kursende   | Mi: 03.03.21   | 18:00 - 20:00 Uhr | <b>Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen</b>                         |
| Kursort  | Wilhelmshaven, Heppenser Str. 29 im Gemeindehaus und evtl. Ev. Fam.Bild. Stätte, Feldmark 56 |                   |   |
| <b>Näheres zu diesem Thema erfahren Sie auf der Seite "<a href="#">geistl. Fasten</a>"</b> |  |                   |   |

### 2.) Basenfasten- gut essen und alte Pfade verlassen, für Erfahrene gerne mit Früchten

|   |   |                   |   |
|---|---|-------------------|---|
| Infoabend   | Mo:07.06.21                                       | 18:00 - 19:30 Uhr | Am Wochenende und am letzten Abend jeweils zwei Zeitstunden |
| Kursbeginn  | Do: 10.06.21                                      | 18:00 - 19:30 Uhr | <b>tägl. Treffen</b>  |
| Kursende  | Mi: 16.06.21                                      | 18:00 - 20:00 Uhr | <b>Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen</b> |
| Kursort   | Wilhelmshaven, Ev. Fam. Bild. Stätte, Feldmark 56 |                   |   |
| <b>Näheres zu diesem Thema erhalten Sie auf der Seite "<a href="#">Basenfasten</a>"</b> |   |                   |   |

### 3.) Fasten mit Früchten und Zeit für Zilgrei, für Erfahrene gerne Basenfasten Kurs zum Ende der Sommerferien!

|  |   |                   |   |
|--|---|-------------------|---|
| Infoabend  | Mo: 23.08.21                                      | 18:00 - 19:30 Uhr | Am Wochenende und am letzten Abend jeweils zwei Zeitstunden |
| Kursbeginn   | Do: 26.08.21                                      | 18:00 - 19:30 Uhr | <b>tägl. Treffen</b>  |
| Kursende   | Mi: 01.09.21                                      | 18:00 - 20:00 Uhr | <b>Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen</b> |
| Kursort  | Wilhelmshaven, Ev. Fam. Bild. Stätte, Feldmark 56 |                   |   |
| <b>Näheres zu diesem Thema erhalten Sie auf den Seiten "<a href="#">Zilgrei</a>" und "<a href="#">Früchtefasten</a>"</b> |   |                   |   |

#### 4.) Ein basischer Kochabend

|               |   |                   |  |
|---------------|---|-------------------|--|
| Ein Kochabend | Fr: 03.09.21                                      | 17:30 - 21:30 Uhr |  |
| Kursort       | Wilhelmshaven, Ev. Fam. Bild. Stätte, Feldmark 56 |                   |  |

#### 5.) NEU: "Gewinn durch Verzicht" 8 heilsame Fastentage für 11 gesunde Frauen und Männer auf Borkum. Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Ev. Fam.Bildungsstätte Emden statt. Fasten nach der Buchinger-Lützner-Methode

|                    |  |                   |                                      |
|--------------------|--|-------------------|--------------------------------------|
| Infoabend          | Fr: 12.11..21  | 18:00 - 19:30 Uhr | Feldmark 56 in Wilhelmshaven         |
| Kursbeginn         | Sa: 20.11.21   | auf Borkum        | Fähre von Emden nach Borkum um 16:45 |
| Kursende           | Sa: 27.11.21   | auf Borkum        | Fähre von Borkum nach Emden um 13:30 |
| Kursort            | Borkum, Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"  |                   |                                      |
| Info und Anmeldung | Ev. Fam. Bild. Stätte Friesland-Wilhelmshaven Tel: 04421 32016<br>Ev. Fam. Bild. Stätte Emden Tel: 04921 24831   |                   |                                      |
| Kosten             | 535 € inklusiver vieler Extras, wie EZ., Kurtaxe, Seminargebühren, Verpflegung, Kopien, Schwimmbadbesuch im „Gezeitenland“, 4 Tage Fahrradmieta oder Alternativprogramm. Abschlussgetränk an der Strandpromenade. 11 gebuchte Einzelzimmer im Zentrum. Zimmer mit Dusche und WC. Evtl. Fahrgemeinschaft. Empfohlen wird der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. |                   |                                      |

mehr Informationen zum Thema erhalten Sie auf der Seite "[Borkum-Fasten](#)"

# Termine 2020/21 für Schortens, Bad Lauterberg, Papenburg

Infos und Anmeldung, Tel.: 04462/ 863341 und 04461/ 98790

E-Mail: [info@vhs-frieslandwittmund.de](mailto:info@vhs-frieslandwittmund.de)

## VHS Friesland-Wittmund Fastenmethoden Kurs 1-3

### 1.) Fasten befreit von Lasten, Vortrag: Kennenlernen verschiedener Fastenmethoden

|         |                              |                   |  |
|---------|------------------------------|-------------------|--|
| Vortrag | Do: 24.02.21                 | 15:00 - 16:30 Uhr |  |
| Kursort | VHS Schortens, Kieler Str. 8 |                   |  |

### 2.) Fasten für Gesunde: „Meinem Leben Richtung geben“ nach der bewährten Buchinger-Lützner-Methode

|            |                              |                                       |   |
|------------|------------------------------|---------------------------------------|---|
| Infoabend  | Mo: 08.03.21                 | 17:00 - 18:30 Uhr                     | Am Samstag und am letzten Abend jeweils zwei Zeitstunden    |
| Kursbeginn | Do: 11.03.21                 | 17:00 - 18:30Uhr                      |   |
| Kursende   | Mi: 17.03.21                 | <b>kein Kurs am 14.03. und 16.03.</b> | <b>Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen</b> |
| Kursort    | VHS Schortens, Kieler Str. 8 |                                       |   |

### 3.) Basenfasten, gut essen und alte Pfade verlassen nach der Sabine-Wacker-Methode

|            |                              |                                       |   |
|------------|------------------------------|---------------------------------------|---|
| Infoabend  | Mo: 06.09.21                 | 17:00 - 18:30 Uhr                     | Am Samstag und am letzten Abend jeweils zwei Zeitstunden    |
| Kursbeginn | Do: 09.09.21                 | 17:00 - 18:30Uhr                      |   |
| Kursende   | Mi: 15.09.21                 | <b>kein Kurs am 12.09. und 14.09.</b> | <b>Am Wochenende können die Zeiten auf Wunsch abweichen</b> |
| Kursort    | VHS Schortens, Kieler Str. 8 |                                       |   |

**„HÖB“ in Papenburg 2021 in der Historisch-Ökologischen Bildungsstätte  
Atem und Bewegung mit allen Sinnen erleben  
Wochenendkurs in Papenburg an der “HÖB”  
Infos und Anmeldung: Tel.: 04961/9788-0, E-Mail: info@hoeb.de**

|            |                                   |           |   |
|------------|-----------------------------------|-----------|---|
| Kursbeginn | Fr: 09.07.21                      | 16:00 Uhr | Spaß, Kreistänze und Fantasiereisen werden der Inhalt des Kurses sein. .<br>Bei Interesse und je nach Wetterlage kann eine Bootsfahrt mit dem Motorboot rund um die HÖB zugebucht werden.<br>Kosten: Unterkunft, Verpflegung, Seminargebühr, Kopien insgesamt 200 Euro. |
| Kursende   | So: 11.07.21                      | 16:00 Uhr |   |
| Kursort    | Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg |           |   |

# Kneippotel „Heikenberg“ in Bad Lauterberg im sonnigen Südharz

## Basenfasten- gut essen und alte Pfade verlassen

### Zilgrei- Schmerzen vorbeugen, lindern und beseitigen

vom 26.09.21 - 01.10.21

im Kneippotel „Heikenberg“ in Bad Lauterberg

|                             |   |                                      |  |
|-----------------------------|---|--------------------------------------|--|
| Infoabend                   | So: 19.09.21  | um 18:00 Uhr                         | Ort wird noch bekannt gegeben  |
| Kursbeginn                  | So: 26.09.21  | 18:00 Uhr mit gemeinsamen Abendessen | Kursgebühr 110 Euro (inkl. Kopien und Raummiete an Seminarleiterin zu zahlen), evtl. günstigen Gruppenpreis für 6 Tage aber <b>mit VP und einem Heusack</b> im Kneippotel buchen. Anfahrt evtl. Niedersachsenticket, Großraumtaxi oder Fahrgemeinschaft. Empfohlen wird der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. |
| Kursende                    | Fr: 01.10.21  | 10:00 Uhr nach dem Frühstück         | <b>Kurz vor Seminarbeginn erhalten Sie nähere Informationen</b>  |
| Kursort                     | Kneippotel „Heikenberg“, Heikenbergstr. 17-19, 37431 Bad Lauterberg im Harz. Das Haus verfügt über ein Schwimmbad, Sauna, Solarium, Kneipptrittbecken und einer Bäderabteilung. |                                      |  |
| Programmanforderung         | EMail: <a href="mailto:info@heikenberg.de">info@heikenberg.de</a> , Internet: <a href="http://www.heikenberg.de">www.heikenberg.de</a> ,<br>Tel.: 05524/ 857-0                  |                                      |  |
| Informationen und Anmeldung | Inge Echterhagen, E-mail: <a href="mailto:info@heilsame-tage.de">info@heilsame-tage.de</a> , Tel.: 04421-7479214<br><a href="#">Flyer-Download Basenfasten im Harz 2021</a>     |                                      |  |

Näheres erfahren Sie auf der Seite "[Basenfasten](#)" und "[Zilgrei](#)"