

## Vorträge im Überblick

jeweils 19.30 h – kostenfrei – ohne Anmeldung

Mo. 21.01.	Hochsensibilität – Die Prinzessin auf der Erbse
Mi. 23.01.	Wie werde ich basisch?
Mi. 30.01.	Fibromyalgin und chronische Schmerzen – ein ganzheitlicher Therapieansatz
Mi. 20.02.	Ruhe vor dem Tinnitus
Di. 12.03.	Achtsam essen
Di. 26.03.	Einführung in die gewaltfreie Kommunikation
Di. 09.04.	Familien- und Symptomaufstellung
Mi. 05.06.	Ruhe vor dem Tinnitus
Di. 25.06.	Gesundheit beginnt im Mund - ganzheitliche Zahngesundheit
Di. 20.08.	Wie werde ich basisch?
Mi. 25.09.	Die 5 Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp
Mi. 16.10.	Ruhe vor dem Tinnitus
Mo. 28.10.	Wie werde ich basisch?
Mo. 04.11.	Hochsensibilität – Die Prinzessin auf der Erbse
Do. 14.11.	Familien- und Symptomaufstellung
Mo. 25.11.	Faszien in Schwung bringen

Für weitere Termine schauen Sie bitte auf unsere Homepage

## Buchempfehlung

Das Buch "Wir sind für den Garten geboren" fasst unsere Erfahrungen von 30 Jahren sehr anschaulich zusammen.



Informative Kräutersendungen mit Ruth Pfennighaus auf [www.hopechannel.de](http://www.hopechannel.de)

## Koch- und Brotbackkurse

mit Carmen Schumacher

Lernen Sie die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit kennen.

Sa. 26.01.	Unsere Alltagsküche: Köstliche Rezepte für den Tag
Sa. 23.03.	Brötchen backen: Leckere Rezepte für viele Gelegenheiten
Sa. 04.05.	Gesund kochen im Sommer mit Hülsenfrüchten und regionalem Gemüse
Sa. 07.09.	Kaffeklatsch mit Kuchen, Keksen, Pralinen (fast) ohne Reue
Sa. 12.10./ So. 13.10.	Backen aus vollen Korn mit Sauerteig u. Hefe (Sa. 18-21h und Sa. 9-16h)

## Lindes Hobbyküche

Vegan und vegetarisch kochen mit Sieglinde Klinge  
jeweils 18 – 21h

Fr. 25.01.	Winterzeit ist Eintopfzeit
Fr. 22.02.	Vegan to Go
Fr. 15.03.	Rohköstliches aus der veganen Küche
Fr. 05.04.	Grillen geht auch vegan
Fr. 10.05.	Basisch von früh bis spät – kein Problem!
Fr. 14.06.	Vegane Tipps und Tricks
Fr. 20.09.	Vegane Soßen und Dips
Fr. 18.10.	Kochen wie bei Müttern, aber vegan
Fr. 22.11.	Vegane Alltagsküche
Fr. 06.12.	Alternatives Weihnachts-Menü

## Gesundheitstreff

Sie sind herzlich eingeladen, sich an diesen offenen, lockeren Abenden über ganzheitliche Lebensführung, Ernährung, Kräuter etc. auszutauschen.

18. 02. / 21.05. / 28.08. / 21.10.

jeweils 19 – 21 Uhr

## Wir stellen uns vor



**Dr. Dietmar Pfennighaus** ist Dipl. Pädagoge und Dipl. Supervisor, Als Leiter des Gesundheitshauses führt er viele der Vorträge und Seminare sowie Beratungen durch.



**Ruth Pfennighaus** ist Phytotherapeutin und führt Sie in die Welt der Heilkräuter ein. Als Gesundheitsberaterin leitet sie u.a. die Basischen und Fastenwanderwochen und berät Sie gerne.

Aus dem Team der freien MitarbeiterInnen:



**Carmen Schumacher** ist Gesundheitsberaterin (GGB) und Entspannungspädagogin. Sie leitet die Ernährungs-, Koch- und Brotbackseminare.



**Sieglinde Klinge** ist eine vegane und vegetarische Hobbyköchin. Sie betreibt einen Blog auf Facebook "Lindes veganer Kochpass" und engagiert sich aktiv in der Gruppe "Marburg vegan".

Wir bieten keine kassenärztliche Heilbehandlungen an, sondern umfassende vielfältige Orientierungshilfen für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden und einen gesunden Lebensstil.

Sie ersetzen auf keinen Fall einen Arztbesuch.

Durch den **Newsletter**, den Sie auf unserer Website bestellen können, bekommen Sie einmal monatlich Anregungen rund um die Gesundheit.

[www.ge-haus.de](http://www.ge-haus.de)



Ganzheitliches  
Gesundheitshaus  
Marburg

mit

großem Kräutergarten der  
**HEILPFLANZENSCHULE**  
*Hoffnungsgarten*



Programm 2019

Seminare Weiterbildungen Vorträge Beratung

[www.ge-haus.de](http://www.ge-haus.de)

## Herzliche Einladung

### in unser Ganzheitliche Gesundheitshaus in Marburg-Wehrda

Das Gesundheitshaus bietet Seminare, Vorträge und Beratung rund um Gesundheit und Wohlbefinden an. Ganzheitlichkeit ist dabei nicht nur ein Schlagwort. Unsere Themenschwerpunkte umfassen sehr verschiedene Facetten des Körpers, der Seele und der Beziehungen.

Schließlich können wir nur dann umfassend gesund sein, wenn wir uns an verschiedenen Punkten der Alltagssituation etwas Gutes tun. Da Beschwerden stets verschiedene Ursachen haben, lassen sie sich am besten und nachhaltigsten überwinden, wenn wir die Wechselbeziehungen unseres Seins nutzen.

Im Gesundheitshaus finden Sie Unterstützung, um gesund zu bleiben, gesund zu werden oder trotz Krankheit eine hohe Lebensqualität zu erreichen.

Sie werden von uns individuell beraten. Nehmen Sie zur Terminabsprache Kontakt mit uns auf.

#### Kontakt

E-Mail: [info@ge-haus.de](mailto:info@ge-haus.de)  
Telefon: 06421/9720114  
FAX: 06421/9720115

Sie finden uns in Marburg-Wehrda, Oberweg 55 direkt hinter dem Diakonie-Krankenhaus.

Auswärtige Gäste können in Haus Sonneck auf dem Gelände übernachten.

Anfragen unter Tel: 06421/805-450



## Gesundheitsseminare

In der Verflechtung von Schulmedizin, Naturheilkunde sowie Beratung für die Seele und Beziehungen liegt eine große Kraft. Rechnen Sie mit einer spürbaren Entlastung in ihrem Leben.

Die Seminare gestalten jeweils ein Arzt des entsprechenden Fachgebietes sowie Ruth und Dr. Dietmar Pfennighaus.

### Keine Angst vor Krebs

24.-26.02. (So. - Di.)

### Gesundheit im Allgemeinen

20.-22.06. (Do. - Sa.)

### Ganzheitliche Kräuterfrauenheilkunde

07.07. (So.) 15-18 h

### Seminarwoche: Ruhe vom Tinnitus

Sie erfahren durch eine erstaunlich wirksame medizinische Entdeckung und Behandlung sowie andere heilsame Schritte Erleichterung für Körper und Seele. Mit Dr. med. dent. T. Schönemann und Team.  
12.-17.05. (So. - Fr.)

Entnehmen Sie Details von unserer Website

[www.ge-haus-seminare.de](http://www.ge-haus-seminare.de)

## Aufstellungsseminare

Bei gesundheitlichen oder Beziehungsproblemen zeigen Aufstellungen, wodurch Ihre Schwierigkeiten unnötig werden. An den Tagesseminaren (10-18 h) werden in kleinen Gruppen Lösungsschritte ausprobiert.

**Termine:** Mo. 04.02. / Sa. 16.03. / Sa. 27.04. /  
Sa. 19.05. / Fr. 28.06. / Sa. 17.08. / Sa. 26.10. /  
Mi. 27.11. / Sa. 14.12.

[www.ge-haus.de](http://www.ge-haus.de)

## Basisches / Fasten

### Weiterbildung Fasten

Dieser Weiterbildungskurs richtet sich besonders an Interessierte, die selbst Fastengruppen oder Basische Wochen in Gemeinden, VHS anbieten und für sich selbst Kenntnisse vertiefen wollen.

Es wird Beratungskompetenz vermittelt. Die Referenten geben Erfahrungen in Fastenwanderungen, der Gesundheits- und Ernährungsberatung und Durchführung von Kursen von über 30 Jahre weiter.

1. Modul: 01.-04.05. (Mi. - Sa.)
2. Modul: 24.-27.10. (Do. - So.)

### Basische Wochen

Unser Körper ist häufig durch unsere Lebens- und Ernährungsweise übersäuert. Mit einfacher basischer Kost und Bewegung kommen Sie wieder in Ihr gutes Gleichgewicht. Sie erhalten viele wertvolle Anregungen zur vollwertigen Ernährungsumstellung, natürlichen Heilmitteln für den Alltag u.v.m.

jeweils Mo. bis Fr.  
28.01. - 01.02. 9.30 - 13h  
18.11. - 22.11. 9.30 - 13h



### Fastenwandern nach Buchinger

Gönnen Sie sich eine Gesundheitswoche für Körper und Seele in herrlicher Natur.



Übernachtungen im Haus Sonneck möglich.  
Anfragen unter Tel: 06421/805-450

#### auf Rügen:

16.-23.03. / 24.-31.03.  
02.-09.11.

#### in Marburg:

04.-08.03. / 16.-20.09.  
9.30-13h

## Die Heilkraft der Kräuter

Zu jeder Jahreszeit bietet die Natur eine Fülle von stärkenden & heilenden Pflanzen. Lernen Sie in unserem Kräutergarten diese grünen Schätze kennen, um sie dann rund um Ihr Zuhause zu entdecken.

## Kräuterführungen und mehr

Sa. 07.04. Ach du grüne Neune  
15 - 16.30h Mineralstoffreiche Frühlingskräuter

So. 07.07. Ganzheitliche Frauen- Heilkräuterkunde  
15 - 18.00h

So. 01.09. Die Heilkraft der Bitterkräuter- Ansetzen  
15 - 17.00h eines Schwedenbitters

Weitere Kräuterführungen für  
Geburtstage und Team Events auf  
Anfrage und auf unserer Website.



## Weiterbildung Heilpflanzenkunde

An fünf Wochenenden von April bis Oktober lernen Sie die Pflanzen und deren heilsame Wirkungen umfassend kennen. Start am 13.04.

## Schnuppertag Kräuterinteressierte

Wir verbringen einen vielfältigen Tag rund um die Heilkraft der Wildkräuter

**Inhalt:** Überblick über die Weiterbildung  
Heilpflanzenkunde/ Kräuterführung / Grünes-  
Wildkräuter-Mittagessen / Praktischer Teil  
So. 16.06. und Do. 03.10 je 10-17h

## Kräuter und Tanz

Wir werden mit Tänzen und Liedern Pflanzen mit vielen Sinnen kennenlernen. Jeweils 19.00 Uhr  
Di. 05.02. Weniger ist mehr - Infos zum Fasten  
Di. 18.06. Aus der Fülle der Natur - Sommerkräutertanz

## Pilgern & Kräuter

An diesem Pilgertag können wir Kräuter am Wegesrand entdecken und sammeln.

So. 28.04. 10-17h Ganztagespilgern