



gesundheitsmesse
bad marienberg 2024

leichter
leben
wochen
bad marienberg

Forum im Schulzentrum
18. Februar
von 10:00 bis 18:00 Uhr
Eintritt frei!

Zugang barrierefrei!



Mitmach-Aktion vom
14. Februar bis 5. April



Verwirrende Zeiten brauchen klare Finanzen.

**Behalten Sie Ihre
finanziellen Ziele im Blick.
Wir unterstützen Sie dabei.
Mehr auf [skw.de/mehralsgeld](https://www.skw.de/mehralsgeld)**

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Westerwald-Sieg**

Sehr geehrte Besucherinnen und Besucher der Gesundheitsmesse Bad Marienberg,

Gesundheit ist ein wertvolles, vielleicht unser wertvollstes Gut. Zwei Lebensabschnitte stehen dabei im Fokus: das Alter, wenn jeder gesunde neue Tag noch ein bisschen kostbarer ist als der vorherige. Und die Kindheit. Eltern (und Großeltern) erinnern sich an durchwachte Nächte, an ernste Gespräche mit Ärzt*innen und an Wochen, in denen die Kinder immer neue Infektionen aus der Kita mitbrachten. Und an das Glück, wenn die Stirn nicht mehr heiß war und der Appetit zurückkehrte. Gesund bleiben, Krankheiten überwinden und vital sein, das sind Wünsche und Ansporn zugleich. Diese Gesundheitsmesse präsentiert viele Möglichkeiten, mal aus dem Labor, mal aus dem Lehrbuch der Natur. Den Verantwortlichen, Akteur*innen und dem Orga-Team gebührt dafür Lob und Dank.



Und der Kinderschutzbund? Wir sind keine Mediziner*innen, sondern Interessenvertretung: Wir vertreten die Kinderrechte, die vor gut 30 Jahren von den Vereinten Nationen in Kraft gesetzt worden sind, und die (fast) überall auf der Welt gelten. Da steht u. a.: Kinder haben ein Recht auf Gesundheit, auf gutes Aufwachsen und Hilfe, wenn sie krank sind.

Diese Rechte werden leider auch in Deutschland nicht immer und überall respektiert. Wenn es an Hustensäften und Antibiotika mangelt, wenn Kinderabteilungen in Krankenhäusern schrumpfen oder geschlossen werden, weil kleine Patienten keinen Gewinn bringen, dann melden wir uns zu Wort. Wir setzen uns auch dafür ein, dass Kinder früh lernen, was gesunde Ernährung ist, und dass sie die Freude an Bewegung nicht vergessen. Viele der 7000 angestellten und 15000 ehrenamtlichen Kinderschützer*innen sind zum Beispiel in Schulen und Familien präventiv tätig, um Internet- und Spielsucht zu verhindern – oder Essstörungen, die auf Social Media-Plattformen ausgelöst, verharmlost und verstärkt werden. Wir ringen um besseren gesetzlichen Schutz und mehr Mittel für Prävention und Bildung.

Für Kinder ist natürlich auch wichtig, dass die Eltern und Großeltern gesund und fit sind, damit sie Lotsen haben auf einem gesunden Weg ins Leben. Das Wissen und die Tipps, die auf der Gesundheitsmesse und in der Gesundheitsstadt Bad Marienberg in beachtlicher Vielfalt vermittelt werden, können dabei helfen.

Als gebürtiger Marienberger habe ich die Schirmherrschaft gerne und mit Stolz übernommen. Als Vizepräsident des Kinderschutzbundes bitte ich Sie: Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über gesundes Leben zu informieren. Tragen Sie Ihr Wissen weiter und seien Sie Ihren Kindern und Enkeln gute Vorbilder.

**Ihr Joachim Türk,
Vizepräsident des Kinderschutzbundes Deutschland**



Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger, sehr verehrte Gäste,

mit großer Freude begrüße ich Sie herzlich zur 17. Gesundheitsmesse und den „Leichter Leben Wochen“ 2024 in Bad Marienberg. Die umfangreichen Angebote und Themen rund um die Gesundheit, Wohlbefinden, Fitness und ganzheitliche Lebensführung stehen auch in diesem Jahr wieder im Vordergrund der beteiligten Aussteller und Firmen.



Die Möglichkeiten, sich umfassend an der Gesundheitsmesse zu informieren, sind sehr vielseitig. Zu den zahlreichen Fachvorträgen von Ärzten und Gesundheitsexperten gibt es kostenlose Tests und Untersuchungen sowie viele Informationen und Beratungen über die unterschiedlichen Dienstleistungen.

Denken Sie also frühzeitig an Ihre Gesundheit und tun Sie was dafür, denn die Lebenszeit ist kostbar und begrenzt, deshalb verbringt man sie doch lieber gesund und fit, als krank und gebrechlich. Das Thema rund um die Gesundheit ist in den letzten Jahren wichtiger denn je geworden, es steht in unserer Gesellschaft hoch im Kurs und das Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung steigt stetig. Nutzen Sie deshalb die Gelegenheit zu einem kostenlosen Besuch der 17. Bad Marienberger Gesundheitsmesse und informieren Sie sich über die Möglichkeiten, gesund zu leben.

Verantwortlich für den reibungslosen Ablauf ist auch in diesem Jahr das bewährte Organisationsteam. Für den Einsatz und das Engagement möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Mein besonderer Dank geht aber auch an den diesjährigen Schirmherren Herrn Joachim Türk, Vizepräsident des Kinderschutzbundes.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Sie am 18. Februar begrüßen darf und der Besuch der 17. Bad Marienberger Gesundheitsmesse für Sie der Auftakt dafür wäre, sich mehr um Ihre Gesundheit zu kümmern und wünsche Ihnen allen: „Bleiben Sie gesund – werden Sie gesund.“

Herzlichst Ihre
Sabine Willwacher
Stadtbürgermeisterin

Liebe Gesundheitsfreunde und Kneippianer,

Am 18.02.2024 öffnet wieder die Gesundheitsmesse ihre Pforten und leitet damit die „Leichter Leben Wochen“ ein. Das Motto in diesem Jahr: „Kindergesundheit“. Die Gesundheit von Kindern durch Gesundheitsförderung und Prävention zu stärken ist ein wichtiges Thema.



Denn jedes Kind sollte möglichst gute Chancen haben, gesund aufzuwachsen. Hierbei sind Kinder noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern, sowie offen und neugierig. Beste Voraussetzungen schon in jungen Jahren die Grundlagen für eine gesunde Lebensweise zu legen.

Zum Thema „Kindergesundheit“, aber auch zu anderen Themen, werden wieder viele Aussteller interessante Informationen und Aktivitäten anbieten und Sie zum Mitmachen animieren. Angespornt durch die Gesundheitsmesse können Sie dann in die „Leichter Leben Wochen“ hier in Bad Marienberg starten.

In den nun folgenden Wochen haben sich unsere Partner wieder eine ganze Reihe spannender Aktionen für Sie und Ihre Gesundheit ausgedacht. Abwechslungsreiche Referate und Workshops bieten Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Mit Rabatten und Sonderpreisen möchten sie Sie motivieren und fit für ein gesundes Leben machen.

Nutzen Sie die Aktionen, nehmen Sie an unserem großen „Leichter Leben Gewinnspiel“ teil und profitieren Sie für sich und Ihre Gesundheit. Wir vom Kneipp-Verein wünschen Ihnen viele neue Impulse für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und freuen uns, Sie an unserem Stand auf der Gesundheitsmesse begrüßen zu dürfen.

Ihr Teamvorstand des Kneipp-Vereines Bad Marienberg e. V.,
Sabine Zimmermann und Tanja Weber



gesundheitsmesse bad marienberg 2024



Sonntag, 18. Februar 2024 | 10:00 bis 18:00 Uhr
Forum im Schulzentrum, Kirburger Straße, Bad Marienberg

Schirmherr: Joachim Türk, Vizepräsident des Kinderschutzbundes Deutschland

Organisatoren: Stadt Bad Marienberg und Kneipp-Verein Bad Marienberg

Gesund und fit in den Frühling

Unter diesem Motto präsentiert sich die 17. Gesundheitsmesse 2024 in Bad Marienberg. Einer der Schwerpunkte in diesem Jahr ist das Thema Kindergesundheit.

Im Forum des Schulzentrums in der Kirburger Straße präsentieren rund 60 Aussteller ihre vielseitigen Angebote in den Bereichen Gesundheit, Wellness und Wohlbefinden. Ärzte, Gesundheitsexperten und Trainer informieren Sie in interessanten Vorträgen und zahlreichen Workshops über wirksame Methoden und Therapien, die Ihr Leben bereichern, Ihre Gesundheit stärken und Ihnen Kraft und Mut für den Alltag geben.

Im Messe-Café erwarten Sie die Fit4Fun-Küche sowie Waffeln, Kuchen und Kaffee. Probieren Sie leckere, gesunde Gerichte direkt vor Ort.

Besuchen Sie die 17. Gesundheitsmesse in Bad Marienberg und tun Sie etwas Gutes für Körper, Geist und Seele. Es lohnt sich!

Eintritt frei!



Ausstellerverzeichnis

- 11. Kompanie des Sanitätsregimentes 2 Westerwald, Rennerod
- Aromafachberatung Jasmin Nikolay-Schneeweis
- Alexandra Raabe – Ernährung und Fasten
- Alloheim Senioren-Residenz Anna Margareta
- AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
- ASB Wünschewagen Rheinland-Pfalz
- Atlas Sport
- AWO Gemeindepsychiatrie
- BeFaMed – Ihr Wundexperte
- BEMER Int. AG
- Charibun – Zentrum für geistiges und energetisches Heilen
- Collagenelixir Rebecca Pfeiffer
- Deutsche Rheuma-Liga öAG Bad Marienberg
- Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Betzdorf und Bad Marienberg
- Deutscher Psoriasis Bund e. V. Regionalgruppe Mündersbach / Westerwald
- Die Mühlenbäcker
- Die Onkomütze – Interessengemeinschaft
- DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- DRK Kreisverband Westerwald e. V.
- DRK Seniorenzentrum Sonnenhof
- Elke Pinheiro – KristallKlar Coaching
- ETH Meditec GmbH
- Flick Gesunde Schuhe und Orthopädienschuhtechnik
- Frauen gegen Gewalt e. V.
- Freundeskreis Westerwald Verein für Suchtkrankenhilfe
- Gesundheitsoptimierung Petra Jung
- Harmonie und Wohlbefinden – Heike Wasserheß
- Hörgeräte Habig
- Hyla (Saskia Leischmidt & Anja Luck)
- Institut für Gesundheitsförderung
- Kneipp-Verein Bad Marienberg e. V.
- KONZIO*
*Coaching, Beratung, Training und Seminare
- Lebenshilfe Westerwald e. V.
- Lichtweg – Raum für Gesundheit
- MarienBad GmbH
- Naturheilpraxis in Balance Gisela Peters, Heilpraktikerin
- Naturheilpraxis Iris Decker
- Naturheilpraxis Nicola Winkler
- newcare homes Neustadt
- Osteoporose Landesverband RLP
- Pflegestützpunkt Bad Marienberg
- PraNeoSieg – Praxisorientierte neue Homöopathie – Geistheilung
- proWIN (Matthias Buchner)
- Reformhaus Steinebach
- Regionale Diakonie Westerwald
- RescueGroup Westerwald e. V.
- Schwebewerk GmbH & Co. KG, orthopädische Schlafsysteme
- Sozialverband Deutschland, Ortsverband Unnau
- Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz e. V., Ortsverband Bad Marienberg
- thera-com Sprachtherapie Rana
- Thermomix Bettina Hess
- Tourist-Information Bad Marienberg
- Vitalshop Pareski
- Westerwaldverein Bad Marienberg
- Zweithaar-Beratung Schmidt Inh. Bettina Petinopoulos

Das komplette Programm, alle Aussteller, weitere Informationen im Internet!

Auf der Internetseite erfahren Sie alle Details und nützliche Informationen rund um die Messe, zum Beispiel Anfahrt, Parkmöglichkeiten und den Hallenplan. Außerdem haben Sie alle Angebote der „Leichter Leben Wochen Partner“ auf einen Blick und sehen die Termine für Vorträge und Workshops.

www.gesundheitsmesse-badmarienberg.de





Fachvorträge von Ärzten und Gesundheitsexperten

Messe-Café

- 10:30 Uhr** Grußwort der Stadtbürgermeisterin Sabine Willwacher
- 10:40 Uhr** Offizielle Eröffnung der Gesundheitsmesse durch den Schirmherrn Joachim Türk, Vizepräsident des Kinderschutzbundes Deutschland

Vorträge im Vortragssaal I (oben)

- 11:00 Uhr** **Schmerzen in den großen Gelenken: Behandlungsmöglichkeiten von konservativ bis zur Endoprothese**
Dr. Matiar Farnouche, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach
- 12:00 Uhr** **Moderne Behandlungsverfahren von Bauchdeckenbrüchen**
Dr. med. Csaba Lovas, DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- 13:00 Uhr** **„Kerngesund und kugelrund“? Übergewicht bei Kindern vorbeugen**
Dr. med. Eduard Morstadt, Allgemeinmediziner / Kneipparzt, Bad Marienberg
- 14:00 Uhr** **Heilstollentherapie bei Long- und Post-Covid**
Dr. Joachim Schwarz, Präsident des Deutschen Heilstollenverbandes
- 15:00 Uhr** **Koronare Herzerkrankung: Ursachen, Risiken, Prävention**
D. univ. Alep. Hazem Zakri, DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- 16:00 Uhr** **Resilienzförderung und Suchtprävention für und mit Kindern und Jugendlichen**
Reiner Kuhmann, Regionale Diakonie, Suchtprävention Westerburg

Vorträge im Vortragssaal II (unten)

- 11:30 Uhr** **Zeigt her eure Füße – gesunde Kinderfüße**
Luisa Dornseifer, Physio Atelier
- 12:30 Uhr** **Bewegung im (Schul-) Alltag – so einfach ist Bewegung!**
Joshua Rosenkranz & Lena Melchert, UnternehmensWert und Physio Atelier
- 13:30 Uhr** **Spezielle Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen**
Bea Vogt, Praxis Bea Vogt
- 14:30 Uhr** **Stress und Ernährung: Gesunde Strategien für Körper und Geist**
Nicole Schneider, KONZIO – Coaching, Beratung, Training und Seminare
- 15:30 Uhr** **DRK Home&Go – Sicherheit für Zuhause und unterwegs**
Steffen Reineck, Leiter DRK Hausnotruf, DRK Kreisverband Westerwald e. V.
- 16:30 Uhr** **Achtsamkeit: Bewusst im Leben – gelassen im Alltag**
Manuel Schneider, KONZIO – Coaching, Beratung, Training und Seminare

Vorträge und Workshops in der Bibliothek (unten)

- 11:00 Uhr** **Ganzheitliches Gedächtnistraining für jeden**
Carmen Petri, Kneipp-Verein
- 12:00 Uhr** **Workshop: (Gesunde) lustige Pausenbrote (Dauer ca. 45 bis 60 Minuten)**
Antje Reeh, Kneipp-Verein
- 13:30 Uhr** **Vorteile und Chancen von tiergestützter Therapie – mit Therapiehund Rosi**
Lara Schmidt, Physio Atelier
- 14:30 Uhr** **Zu viel Gefühl?! Ursachen von emotionalem Stress und die Auswirkungen**
Elke Pinheiro, KristallKlar Coaching für Körper, Geist und Seele
- 15:30 Uhr** **Fit und vital ins Frühjahr durch Heilfasten**
Alexandra Raabe, Kneipp-Verein
- 16:30 Uhr** **Kids Collection „Rund ums Thema Kindergesundheit und Emotionen“**
Jasmin Nikolay-Schneeweis, Aromafachberaterin

Workshops im Ruheraum (unten)

- 11:00 Uhr** **Vinyasa-Yoga – aktiv entspannen**
Mirjam Schütz, UnternehmensWert
- 11:30 Uhr** **Power4Kids**
Mirjam Schütz, UnternehmensWert
- 12:00 Uhr** **Klingende Fantasiereise für Kinder ab 8 Jahren**
Monika Brado-Stahl, Klang & Massagewerk
- 12:45 Uhr** **Klingende Fantasiereise für Erwachsene**
Monika Brado-Stahl, Klang & Massagewerk
- 13:30 Uhr** **Kinder-Yoga**
Luisa Dornseifer, Physio Atelier
- 14:00 Uhr** **Bewegte Kinder (Dauer ca. 45 bis 60 Minuten)**
Antje Reeh, Kneipp-Verein
- 15:30 Uhr** **Tiergestützte Therapie mit unserem Therapiehund Rosi**
Lara Schmidt, Physio Atelier

Workshops dauern ca. 15 bis 20 Minuten.

Vorträge dauern ca. 30 Minuten, im Anschluss steht der Referent / die Referentin für Ihre Fragen zur Verfügung.

Für jeden besuchten Vortrag / Workshop erhalten Sie 1 Punkt in Ihren „Leichter Leben Wochen Teilnehmerpass“, Infos auf Seite 15.



Erweitertes Ausstellerverzeichnis



BeFaMed – Ihr Partner für professionelle Wundversorgung

BeFaMed ist Ihr Wundexperte, spezialisiert auf die **Therapie** und die **Behandlung chronischer Wunden**. Examiniertes medizinisches Fachpersonal setzt konsequent auf Qualität und auf die Zufriedenheit unserer Kunden und Partner.

Besuchen Sie uns auf der Gesundheitsmesse in Bad Marienberg.
Gerne beraten wir Sie an unserem Stand.

BeFAMed
Rosenstraße 17
56575 Weißenthurm
02637 9432180



Eine Therapie ohne Medikamente und Nebenwirkungen

Lernen Sie die „**Physikalische Gefäßtherapie BEMER®**“ und ihre einmalige Wirkung an unserem Stand kennen.

Sie verbessert die eingeschränkte Gefäßbewegung, die Durchblutung in der Mikrozirkulation und aktiviert damit die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Wir informieren Sie gerne und laden Sie zum Ausprobieren ein.

Partner der BEMER Int AG
Stefan Carbonari
Pommernstraße 14
61381 Friedrichsdorf
0163 4138870



CHARIBUN

Zentrum für geistiges und energetisches Heilen
Romberger Str. 23
51545 Waldbröl
Tel. 0170 1879052

Kurzscan zeigt Möglichkeiten der Wellanalyse

- Mit der Wellanalyse (**Bioresonanzgerät**) können Ursachen für gesundheitliche Probleme herausgefunden und bearbeitet werden, sodass der Körper in die Selbstheilung gehen und gesund werden kann.
- Ein **Ganzkörperscan (LOS)** vor Ort zeigt an, ob die Werte im grünen Bereich liegen, zu niedrig / zu hoch sind.
- Zusätzlich werden auch Sitzungen mit **Quantenheilung** angeboten.
- Pendel, ätherische Öle, Bücher und mehr können käuflich erworben werden.



Diakonisches Werk Westerwald

Hergenrother Straße 2a
56457 Westerburg
Tel. 02663 9430-0
www.diakonie-westerwald.de

Die Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Westerwald stellt Folgendes vor:

- **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung** für Menschen mit Behinderung, Angehörige, oder von Behinderung bedrohte Menschen zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe
- **Sucht- und Drogenberatung**
Wege ändern – Leben gewinnen

Unsere Fachkräfte informieren und beraten gerne über Hilfen und Angebote in schwierigen und herausfordernden Lebenslagen.



die Mühlenbäcker
MEIN STÜCK HEIMAT

Die Mühlenbäcker Rudolf Jung
Bismarckstraße 27a
Marienberger Str. 26a
56470 Bad Marienberg

An unserem Stand dürfen Sie unser Vollwert-, Chia- und Dinkelsortiment gerne probieren und erhalten auf diese Produkte einen Preisnachlass von 10 % - **1 Punkt**

Genießen Sie bei einer Tasse Kaffee die Gesundheitsmesse.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Erweitertes Ausstellerverzeichnis



Deutsches Rotes Kreuz

DRK Kreisverband
Westerwald e. V.
Langenhahner Str. 1
56457 Westerburg

Mehr als Rettungsdienst und Pflegeeinrichtungen!

- + **Alleine daheim?** Hausnotruf und Menü-Service.
- + **Fernweh?** Betreutes Reisen.
- + **Pflegebedarf?** Ambulanter Pflegeservice.
- + **Fahrt notwendig?** Fahrdienst.

Erfahren Sie mehr über den DRK Kreisverband Westerwald e. V. und seine Angebote!



DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg

WIR FÜR SIE

Gesund werden · Gesund bleiben
Bescheid wissen

Altenkirchen
Leuzbacher Weg 21
57610 Altenkirchen
Telefon (0 26 81) 88-0
www.drk-kh-altenkirchen.de

Hachenburg
Alte Frankfurter Straße 12
57627 Hachenburg
Telefon (0 26 62) 85-0
www.drk-kh-hachenburg.de

An unserem Messestand erhalten Sie:

Informationen im Bereich der **Kinder- und Jugendpsychiatrie:**

- Therapiekonzepte und Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Erlebnispädagogik
- Ergotherapie

Kompetentes Fachpersonal steht Ihnen an diesem Tag sehr gerne für Informationen und Beratungen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Informieren Sie sich auch bei den **Vorträgen unserer Ärzte** zu den Themen **"Moderne Behandlungsverfahren von Bauchdeckenbrüchen"** und **"Koronare Herzerkrankung: Ursachen, Risiken, Prävention!"**

Bismarckstr. 37
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661-939247



Gut zu Fuß - Mit uns bleiben Ihre Füße fit!

An unserem Stand bieten wir in diesem Jahr:
3D-Fußscan, digitale Fußdruckmessung, Fußgymnastik

Machen Sie sich ein Bild über Einlagen und Kompressionsstrümpfe.

Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen unsere exklusiven Schuhmodelle.



FLURHOF
Aus Liebe zur Natur

Flurhof 1
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 9169933
www.flurhof-fischer.de

Produkte aus eigener Herstellung nach Bioland-Richtlinien

Seit über 10 Jahren bewirtschaften wir unseren landwirtschaftlichen Betrieb nach **Bioland-Richtlinien** und bieten folgende Produkte aus eigener Herstellung an:

- Eier und Eiernudeln
- Wurst und Fleisch vom schottischen Hochlandrind
- Suppenhühner, Hühnerbrühe, Hühnerfrikassee
- Apfelsaft

Ganz neu:
Werden Sie Hühnerpate und nehmen Sie aktiv am Landleben teil! Informationen dazu in unserem Hofladen.






Erweitertes Ausstellerverzeichnis



Freundeskreis
für Suchtkrankenhilfe
Freundeskreis Westerwald
Verein für Suchtkrankenhilfe
Ringstraße 2
57627 Marzhausen
Tel. 02688 620

Freundeskreis Westerwald – Verein für Suchtkrankenhilfe
bei Alkohol, Drogen, Medikamentenmissbrauch

Wir setzen auf persönliche Beziehungen. Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen. Wir leisten ehrenamtliche Hilfe. Wir sind Freundeskreis. **Nur Du alleine schaffst es, aber nicht alleine!**

Nähere Info: www.freundeskreis-westerwald.de

KONZIO*

KONZIO
Am Holzberg 2
57629 Atzelgift
Tel. 01516 8405975

Wir unterstützen Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen, die ihre Ziele erreichen, Krisen meistern sowie Arbeit & Leben organisieren möchten.

Unser Ziel ist Menschen zu befähigen, ihre individuellen Talente, Möglichkeiten und Stärken im Leben erfolgreich einzusetzen. Dies tun wir im täglichen Leben, bei der Arbeit und bei ganz persönlichen Anliegen.

Beachten Sie unsere Vorträge am Nachmittag auf der Gesundheitsmesse.

KristallKlar

Coaching für Körper,
Geist und Seele
Elke Pinheiro
Weizenacker 3
65614 Beselich
Tel. 0171 7222481

INDIVIDUELLE KURZBERATUNG AM STAND

- emotionale Ursachen körperlicher Beschwerden verstehen
- blockierende Verhaltensmuster verändern

www.kristallklar-coaching.de



Lichtweg -
Raum für Gesundheit
Adolfstraße 2
56457 Westerburg
Tel. 0171 277656

ENTDECKEN SIE DAS ENERGIESYSTEM DES MENSCHEN

Behandlungstechniken und Möglichkeiten, die im Lichtweg angeboten werden, z. B. Bioenergie, das HiddenMind-Protokoll und kreative Kinesiologie, können als verkürzte "Schnupper"-Sitzungen direkt vor Ort erlebt werden.

Eine Auswahl an **Orgoniten** steht für Sie auf der Messe zum Kauf bereit. Oder bestellen Sie sich einfach Ihren personalisierten Orgoniten. Der Lichtweg berät Sie sehr gerne.



Naturheilpraxis Iris Decker
Westerburgerstraße 7
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 9844892

Praxisschwerpunkte: Beschwerden am Bewegungsapparat, Verdauungsbeschwerden und Unverträglichkeiten, körperliche und seelische Erschöpfungszustände.

Therapien: Dorn / Breuss, Fußreflexzonen-therapie, moderne Darmtherapie, Schröpfbehandlungen

"Leichter Leben Wochen"-Angebot: **Fußreflexzonen-therapie - 10 %** und **1 Punkt** (außer beim Kauf von Gutscheinen)

Nähere Info: www.hp-iris-decker.de

Erweitertes Ausstellerverzeichnis



newcare homes Neustadt
Am Stein 20
56479 Neustadt
Tel. 02664 99570
neu-info@newcare.de

Besuchen Sie unseren Stand an der Gesundheitsmesse. Dort informieren wir Sie gerne über unser Angebot.

Ein Haus so bunt wie das Leben.

Jeder Mensch ist ein Einzelstück. So auch unser Haus in Neustadt mit seinem einzigartigen Wohnkonzept. Gelesen im schönen Westerwald entdecken Sie hier viele heimatische Elemente: den berühmten Westerwaldsteig, gemütliche Sitzgelegenheiten, gepflasterte Wege, Bäume oder Straßenlampen. Ein kleiner Kirmesplatz im Innenhof bildet ein buntes Zentrum.



thera-com Sprachtherapie Rana
Bismarckstr. 7
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 9369048

Besuchen Sie meinen Stand an der Gesundheitsmesse und informieren Sie sich über die **BEHANDLUNG ALLER LOGOPÄDISCHEN STÖRUNGSBILDER.**

Sprachtherapie für Kinder:

- Sprachentwicklungsverzögerungen / -störungen
- Myofunktionelle Störungen
- Schriftsprachstörung (LRS)

Sprachtherapie für Erwachsene:

- Stimmtherapie
- Aphasie
- Schlucktherapie
- u. v. m.

Zweithaar-Beratung Schmidt

Hachenburger Str. 2
57580 Gebhardshain



friseur-zweithaar-schmidt.de

Ich nehme mir Zeit für Sie!
Terminvereinbarung
02747 - 2410

Hilfe in haarlosen Zeiten

Perücke, Haarteil oder Tuch, die Möglichkeiten sind vielfältig. Gemeinsam suchen wir für Sie die beste Lösung.

- kompetente Beratung
- individuelle Auswahlbestellung
- feminine, bequeme Kopfbedeckungen
- Abrechnung mit allen Krankenkassen
- Tipps & Tricks zu Hautpflege & Make-up

Ich freue mich darauf, Ihnen zu helfen!
Dabei ist mir Diskretion sehr wichtig.
Lernen Sie mich an meinem Stand kennen.



Perückensammelstelle für
„Brustkrebs Deutschland e.V.“



Zweithaar-Beratung Schmidt
Inh. Bettina Petinopoulos



bad marienberg

TOURIST-INFORMATION

Bad Marienberg
Wilhelmstraße 10
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 7031
touristinfo@badmarienberg.de
www.badmarienberg.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do	08:00 - 12:30 Uhr 13:30 - 17:00 Uhr
Fr	08:00 - 12:30 Uhr
(Mai - Okt.)	13:30 - 17:00 Uhr
(Nov. - April)	13:30 - 15:30 Uhr
Sa (Mai - Okt.)	09:30 - 12:30 Uhr

GANZ SCHÖN
SCHÖN HIER.





Leichter Leben Wochen 2024

vom 14. Februar bis 5. April

Mit Familie und Spaß durch die Fastenzeit

Sieben Wochen auf die Lieblingsschokolade, das Glas Rotwein zum Essen, den deftigen Sonntagsbraten verzichten – so sieht die religiös geprägte Fastenzeit aus. Der heutige Sinn besteht darin, auf bestimmte, lieb gewordene Gewohnheiten zu verzichten und den Speiseplan anzupassen, damit sich Ihr Körper regenerieren kann.



Tun Sie also Gutes für Körper, Geist und Seele. Nutzen Sie die „Leichter Leben Wochen“ doch einfach für einen spielerischen Wettbewerb. Wer es in den sieben Wochen schafft, nicht zu spät ins Bett zu gehen, dem winkt ein Preis. „Sieben Wochen ohne ...“ muss nicht sieben Wochen ohne Schokoriegel oder Gummibärchen bedeuten.



Versuchen Sie in dieser Zeit aus dem hektischen Alltag auszubrechen: Gemeinsame Spiele mit Ihren Kindern, statt Fernseher oder Konsole, zusammen Kochen, statt alleine Essen! Entdecken Sie mit Ihren Kindern zum Beispiel die vielseitige, vegetarische Küche oder probieren Sie neue Gerichte aus. Zeigen Sie Ihren Kindern, wie lecker gesundes Essen sein kann.

Erledigen Sie einmal bewusst die Aufgaben, die keinen Spaß machen und daher oft liegen bleiben. Nutzen Sie die Zeit, um alten Ballast loszuwerden. Schaffen Sie Platz für neue Dinge. Werden Sie kreativ. Lassen Sie sich von der Fantasie Ihres Nachwuchses inspirieren. Oder nehmen Sie eines der zahlreichen Angebote während der „Leichter Leben Wochen“ vom 14. Februar bis zum 5. April 2024 in Anspruch. Es lohnt sich!

Besuchen Sie die Vorträge zu interessanten Themen wie Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Erleben Sie, wie gut Ihrem Körper Bewegung und sportliche Aktivitäten tun. Motivieren Sie Ihre Lieben zum Mitmachen. Profitieren Sie von den vielfältigen Sonderangeboten der Leichter-Leben-Partner in und um Bad Marienberg.

Halten Sie Ihre Erfolge in dem Teilnehmerpass fest und steigern Sie Ihr Wohlbefinden Punkt für Punkt. Zwei Teilnehmerpässe finden Sie in diesem Programmheft auf Seite 25 und 26. Sammeln Sie Stempel bei den Partnern der „Leichter Leben Wochen.“ Als Beleg für Ihre Aktivitäten erhalten Sie je einen oder mehrere Sammelpunkte in Ihren Teilnehmerpass. Machen Sie mit und werden Sie fit!

Punkt für Punkt gewinnen Sie!

Mit jedem Punkt, den Sie sammeln, tun Sie gleichzeitig Gutes für Körper, Geist und Seele. Als Inhaber eines Teilnehmerpasses erhalten Sie beachtliche Vergünstigungen bei den interessanten Angeboten der „**Leichter Leben Wochen Partner**“.

Haben Sie alle 12 Punkte erreicht, geben Sie Ihren Teilnehmerpass bis zum 12. April 2024 bei der Stadtverwaltung ab oder senden ihn per Post an:

Stadtverwaltung Bad Marienberg
Büchtingstr. 3
56470 Bad Marienberg

Jeder Teilnehmerpass nimmt an einer Tombola teil, bei der Sie schöne Preise gewinnen können. **Die ersten 5 Teilnehmer**, die ihren vollen Pass abgeben, erhalten zusätzlich einen Gutschein für das MarienBad. Wenn Sie mehr als 12 Punkte sammeln wollen, beginnen Sie einen zweiten und dritten Teilnehmerpass. Mit jedem abgegebenen Teilnehmerpass erhöhen Sie Ihre Gewinnchancen.

Mitmachen lohnt sich gleich 3-fach:

- Sie tun etwas für sich und Ihre Gesundheit
- Sie erhalten Vergünstigungen oder Boni
- Sie nehmen mit vollem Pass am Gewinnspiel teil

Veranstaltungen: Seite 16 bis 18
Aktionsangebote: Seite 20 bis 24

Sammeln Sie Punkte auf der Gesundheitsmesse!
Für jeden Vortrag oder Workshop, den Sie besuchen, erhalten Sie **1 Punkt** am **Stand der Tourist-Information.**





FEBRUAR

- SO 18.** **Bad Marienberger Gesundheitsmesse**
🕒 10:00 - 18:00 Uhr 🆓 Eintritt frei
🏠 Forum im Schulzentrum ①
- DI 20.** **Darmgesund?! - Rund um Ernährung, einen gesunden Darm, Darmsanierung XX**
🕒 19:30 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Praxis für Heilkunde Y. Weingarten ⑩
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- MI 21.** **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Was können sie leisten? X**
🕒 18:00 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Ev. Gymnasium ②
👤 Malteser Hilfsdienst e. V. / 06435 1212
- DO 22.** **Alltägliche Beschwerden natürlich behandeln X**
🕒 19:00 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Buchhandlung Millé ③
👤 Iris Decker ☎ 02661 9844892
- Wunderpflanze Aloe Vera – Pflanzenbild und was sie bewirken kann XX**
🕒 19:30 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 PeJuKa ⑩
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- SA 24.** **Erste-Hilfe-Ausbildung XX**
🕒 09:00 Uhr 🅈 50 € / Anmeldung
🏠 Ev. Gymnasium ②
👤 Malteser Hilfsdienst e. V. / 06435 1212
- Structogram – Bio-Strukturanalyse, Selbst- und Menschenkenntnis XXX**
🕒 Sa und So, 09:30 - 18:00 Uhr
🅈 Auf Anfrage / Anmeldung
🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
👤 Peter Jonny Hofer ☎ 0171 2777656
- „Kinderwunschgefühle“ – für Menschen mit Kinderwunsch XXX**
🕒 10:00 Uhr 🅈 44,99 € / Anmeldung
🏠 Creativstudio „Lebedame“ ⑫
👤 Carina Häbel ☎ 0173 7801725
- DI 27.** **Darmsanierung und Darmgesundheit XXX**
🕒 10:30 - 17:30 Uhr 🅈 150 € / Anmeldung
🏠 Online-Seminar
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078

- DI 27.** **Infoveranstaltung für Osteopathie X**
🕒 19:30 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Online-Seminar
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- Männergesundheit – Was braucht der Mann, um fit zu bleiben? XX**
🕒 19:30 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Praxis für Heilkunde Y. Weingarten ⑩
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- DO 29.** **Grundkurs: Klangmassage XXX**
🕒 11:30 Uhr 🅈 260 € / Anmeldung
🏠 Paracelsus Heilakademie, Siegen ⑬
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- „IMMUNSYSTEM – aber bitte“ Was kann ich tun? XXX**
🕒 19:00 Uhr 🅈 5 € / Anmeldung
🏠 DGH Lautzenbrücken ⑭
👤 C. Borgmann-Strunk ☎ 0171 7235042

MÄRZ

- SO 03.** **Gelassenheit in allen Lebenslagen XX**
🕒 14:00 Uhr 🅈 85 € / Anmeldung
🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
👤 Manfred Vogel ☎ 0171 2777656
- MI 06.** **Der Weg zur Rente XX**
🕒 18:30 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Sitzungsraum Rathaus BM ⑤
👤 VDK Ortsverband BM ☎ 02661 7429
- DO 07.** **„INTERVALLFASTEN“ – wie macht es Sinn und was bringt es? XXX**
🕒 19:00 Uhr 🅈 5 € / Anmeldung
🏠 DGH Lautzenbrücken ⑭
👤 C. Borgmann-Strunk ☎ 0171 7235042
- FR 08.** **EFT - Behandlung mit ätherischen Ölen X**
🕒 18:30 Uhr 🅈 20 € / Anmeldung
🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
👤 Anke E. Drumm ☎ 0171 2777656
- MO 11.** **Männergesundheit – Was braucht der Mann, um fit zu bleiben? XX**
🕒 19:30 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Praxis für Heilkunde Y. Weingarten ⑩
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078

- DI 12.** **Workshop Klangschaalen und Gong XX**
🕒 19:30 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 PEJUKA Verlag und Vertrieb ⑩
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- DO 14.** **Qi Gong und Tai Ji Schnupperkurs XX**
🕒 18:00 Uhr 🅈 15 € / Anmeldung
🏠 Naturheilpraxis Nicola Winkler ⑮
👤 Nicola Winkler ☎ 0178 7806131
- SA 16.** **Qi Gong Wochenendkurs - „Die 6 heilenden Töne“ XXX**
🕒 09:00 Uhr 🅈 140 € / Anmeldung
🏠 Naturheilpraxis Nicola Winkler ⑮
👤 Nicola Winkler ☎ 0178 7806131
- SO 17.** **Pendeln & Kinesiologie I XXX**
🕒 10:00 Uhr 🅈 111 € / Anmeldung
🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
👤 Anke E. Drumm ☎ 0171 2777656
- DI 19.** **Darmgesund?! - Rund um Ernährung, einen gesunden Darm, Darmsanierung XX**
🕒 09:30 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Praxis für Heilkunde Y. Weingarten ⑩
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- MI 20.** **Abnehmen und Rauchentwöhnung XX**
🕒 09:30 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Praxis für Heilkunde Y. Weingarten ⑩
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- Vortrag Erben und Vererben X**
🕒 18:00 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Ev. Gymnasium ②
👤 Malteser Hilfsdienst e. V. / 06435 1212
- Natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen von doterra X**
🕒 20:00 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 Lichtweg-Raum für Gesundheit ⑪
👤 J. Nikolay-Schneeweis ☎ 0171 2777656
- SA 23.** **Erste-Hilfe-Ausbildung XX**
🕒 09:00 Uhr 🅈 50 € / Anmeldung
🏠 Ev. Gymnasium ②
👤 Malteser Hilfsdienst e. V. / 06435 1212
- SA 23.** **Kinesiologie II XXX**
🕒 10:00 Uhr 🅈 180 € / Anmeldung
🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
👤 Anke E. Drumm ☎ 0171 2777656

- DO 28.** **Tierkommunikation – So viel mehr als ein Gespräch ... X**
🕒 19:00 Uhr 🅈 Spendenbasis
🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
👤 Anke E. Drumm ☎ 0171 2777656
- APRIL**
- DI 02.** **Wunderpflanze Aloe Vera – Pflanzenbild und was sie bewirken kann XX**
🕒 19:30 Uhr 🆓 kostenlos / Anmeldung
🏠 PeJuKa ⑩
👤 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078

BAD MARIENBERGER VERANSTALTUNGORTE

- ① Forum im Schulzentrum, Kirburger Str.
- ② Ev. Gymnasium, Erlenweg 5
- ③ Buchhandlung Millé, Bismarckstr.10
- ④ Kleine Sporthalle, Kirburger Str.
- ⑤ Rathaus (Stadtverwaltung), Büchtingstr. 3

WEITERE VERANSTALTUNGORTS

- ⑩ Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten
PeJuKa Verlags- und Vertriebs UG
Hinterm Zaun 9, 56462 Höhn
- ⑪ Lichtweg – Raum für Gesundheit
Adolfstr. 2, 56457 Westerburg
- ⑫ Creativstudio „Lebedame“
Dorfweise 16, 57648 Unna
- ⑬ Paracelsus Gesundheitsakademie Siegen
Birlenbacher Hütte, 57078 Siegen
- ⑭ Dorfgemeinschaftshaus Lautzenbrücken
Hauptstr. 11, 56472 Lautzenbrücken
- ⑮ Mehrzweckhalle Lautzenbrücken
Hauptstr. 11a, 56472 Lautzenbrücken
- ⑯ Naturheilpraxis Nicola Winkler
Im Trift 12, 56479 Hellenhahn-Schellenberg

Erklärung der Symbole

- 🕒 Beginn 🏠 Ort 🅈 Kosten mit Teilnehmerpass
- 👤 Referent / Veranstalter ☎ Telefonnummer
- X Anzahl Punkte im Teilnehmerpass

Wöchentliche Termine

WÖCHENTLICH FÜR KINDER

Gesundes Frühstück in unseren Kitas

- 🕒 Montag bis Freitag
- 🏠 Kita „Clowngesicht“, Stauffenberggring 1
- 🏠 Kita Pestalozzistraße, Pestalozzistraße
- 🏠 Kita „Weltentdecker“, Bismarckstraße 88

WÖCHENTLICH

Lauftreff X pro Lauf

- 🕒 sonntags, 09:00 Uhr € kostenlos
- 🕒 dienstags, 16:00 Uhr (ab 31.03.: 18:00 Uhr)
- 🕒 freitags, 16:00 Uhr (ab 31.03.: 18:00 Uhr)
- 🏠 Friedhof Langenbach, Bad Marienberg
- 👤 Heinz Cappel, WSG ☎ 02661 6755

HOOP IN THE GROUP – Hula-Hoop-Kurs XXX

- 🕒 montags, 18:30 - 19:30 Uhr € 3 x für 15 €
- 🏠 Kleine Sporthalle Bad Marienberg ④
- 👤 Mirjam Schütz ☎ 0151 12759516

Rehasport für Jeden XXX

- 🕒 mittwochs, 8:30 - 9:15 Uhr € 3 x für 15 € und 18:30 - 19:15 Uhr
- 🏠 Mehrzweckhalle Lautzenbrücken ⑮
- 👤 Mirjam Schütz ☎ 0151 12759516

Rücken-Fit XXX

- 🕒 dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr € 3 x für 15 €
- 🏠 Mehrzweckhalle Lautzenbrücken ⑮
- 👤 Mirjam Schütz ☎ 0151 12759516

Vinyasa – Yoga für Einsteiger XXX

- 🕒 mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr € 3 x für 15 €
- 🏠 Mehrzweckhalle Lautzenbrücken ⑮
- 🕒 donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
- 🏠 Kleine Sporthalle Bad Marienberg ④
- 👤 Mirjam Schütz ☎ 0151 12759516

TERMINE ALLE 2 WOCHEN

Schamanische Reise XX

- 🕒 ab 19.02., alle 2 Wochen montags, 19:00 Uhr € 30 €
- 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
- 👤 Stefanie Kraemer ☎ 0171 2777656

Meditatives Gestalten - Seelenstühle XX

- 🕒 ab 22.02., alle 2 Wochen donnerstags, 18:30 Uhr € 92 € (inkl. Materialkosten)
- 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
- 👤 Anke E. Drumm ☎ 0171 2777656

Selbsthilfegruppe: „Gemeinsam-Anders“ X

- 🕒 ab 02.03., alle 2 Wochen samstags, 19:00 Uhr € kostenlos / Spende erwünscht
- 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪

Afrikanisches Trommeln XX

- 🕒 ab 26.02., alle 2 Wochen montags, 19:00 Uhr € 75 €
- 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
- 👤 Manfred Schüchel ☎ 0171 2777656

WEITERE VERANSTALTUNGSORTE

- ④ Kleine Sporthalle Bad Marienberg
Kirburger Straße, Bad Marienberg
- ⑪ Lichtweg – Raum für Gesundheit
Adolfstr. 2, 56457 Westerburg
- ⑮ Mehrzweckhalle Lautzenbrücken
Hauptstr. 11a, 56472 Lautzenbrücken

Erklärung der Symbole

- 🕒 Beginn 🏠 Ort € Kosten mit Teilnehmerpass
- 👤 Referent / Veranstalter ☎ Telefonnummer
- X Anzahl Punkte im Teilnehmerpass

Alle Informationen zu den „Leichter Leben Wochen“ gibt es im Internet!

Auf der Internetseite sehen Sie alle Details und nützliche Informationen zu den Angeboten der „Leichter Leben Wochen Partner“, wie zum Beispiel Termine für Vorträge und Workshops, auf einen Blick.

www.gesundheitsmesse-badmarienberg.de/LLW



AKTIV



Dr. WOLFF[®]
SPORTS & PREVENTION

PHYSIO-TRAINING

Trainiere sicher und effektiv an unseren Dr. WOLFF-Geräten: Erlebe das hochintensive Muskeltraining für deinen Rücken und deine Gelenke. Trainiere erfolgreich für weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität.

Am besten gleich testen!

ATLAS
SPORT

ATLAS SPORT
BAD MARIENBERG
Gartenstr. 47
56470 Bad Marienberg
Tel.: 02661-7081
info@atlas-sport.de
www.atlassport.de



Partner der „Leichter Leben Wochen“

**ATLAS
SPORT**

Gartenstraße 47
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 7081

Vergünstigte Tageskarte

Fitness- und Gerätetraining, Ausdauertraining und Gruppenkurse (Wirbelsäulengymnastik, Les Mills) für nur 9,90 € - **1 Punkt**

Mitglied im ATLAS-SPORT werden für 39,90 € monatlich - **2 Punkte**

Bismarckstr. 37
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661-939247

**FLICK
GESUNDE SCHUHE**

Unsere Wochen für alle mit Rücken- oder Fußbeschwerden:

Buchen Sie einen Gratis-Fußcheck und erhalten Sie **1 Punkt**.

Unsere Socken speziell für Diabetiker. Pro Kauf erhalten Sie **1 Punkt**.



Carina Häbel Coaching
In der Dorfweise 16
57648 Unnau
Tel. 0173 7801725

KINDERWUNSCHGEFÜHLE loslassen - visualisieren - erleben

Workshop für Menschen im Kinderwunsch am **24.02.24** von **10-14 Uhr** im Kreativstudio "Lebedame" in Unnau.

Auf 10 Personen begrenzt, 44,99 € p. P. inkl. Snacks & Getränke.

Inhalt: Tipps für mehr Leichtigkeit, Live-Übungen mit den Teilnehmern, Ernährung & Bewegung im Kinderwunsch, sowie Fragen & Antworten



Gesundheitsberatung
Ch. Borgmann-Strunk
Hauptstraße 16
57520 Langenbach
Tel. 0171 7235042

Auf alle Produkte zur Unterstützung des Immunsystems, des Gewichtsmanagements und auf Schüßler-Salze: **10 % Rabatt - 1 Punkt**

Individuelle Gesundheits- und Ernährungsberatung **10,- € günstiger - 3 Punkte**

Vorträge im Dorfgemeinschaftshaus Lautzenbrücken, Hauptstraße 11, 56472 Lautzenbrücken. Anmeldung unter 0171 7235042 erforderlich.

„IMMUNSYSTEM – aber bitte!“ – Was kann ich tun?
29.02., 19:00 Uhr, 5,- € - **3 Punkte**

Intervallfasten – Wie macht es Sinn und was bringt es?
07.03., 19:00 Uhr, 5,- € - **3 Punkte**

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien

Paracelsus
Gesundheitsakademie Siegen
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen
Tel. 0271 7711101

Kostenfreier Probeunterricht Heilpraktiker Psychotherapie, Monika Kirst
19.02., 17:30-22:00 Uhr - **1 Punkt**

Tag der offenen Tür, Yvonne Weingarten
23.02., 17:00-19:00 Uhr - **1 Punkt**

Klangmassage – Grundkurs
29.02.-01.03., 11:30-19:00 Uhr und 9:00-17:00 Uhr, 260,- €, 18 Stunden - **4-5 Punkte**

Naturheilkunde: Darmsanierung & Darmgesundheit - Online-Seminar, Yvonne Weingarten
27.02., 10:30-17:30 Uhr, 150,- €, 8 Stunden - **3 Punkte**

Kostenfreie Infoveranstaltung für Osteopathie - Online-Seminar, Yvonne Weingarten
27.02., 19:30 Uhr - **1 Punkt**

**Hehl's
BACKHAUS**

www.backhaus-hehl.de

Bismarckstr. 7 • Bad Marienberg
Tel.: 02662 9176120

10 % Rabatt beim Kauf eines 750 g-Brottes - 1 Punkt

Dieses Angebot gilt während der „Leichter Leben Wochen“ vom 14. Februar bis 5. April 2024 in unserem Café in Bad Marienberg.

Ihr Westerwälder Premiümbäcker – echt und ehrlich seit 1957!
www.backhaus-hehl.de

die Mühlenbäcker
MEIN STÜCK HEIMAT

Die Mühlenbäcker Rudolf Jung
Bismarckstraße 27a
Marienberger Str. 26a
56470 Bad Marienberg

Während der „Leichter Leben Wochen“ erhalten Sie:

Vollwert-, Chia- und Dinkelprodukte zum Aktionspreis - **1 Punkt**

Am 18.02.2024 dürfen Sie unsere Vollwert-, Chia- und Dinkelprodukte auf der Gesundheitsmesse gerne probieren und erwerben - **1 Punkt**

Wir freuen uns auf Sie in unseren **beiden Filialen in Bad Marienberg.**

Klang & MassageWERK
(Monika Jex)

Hainstraße 4
56479 Oberroßbach
Mobil 0170 7664048
www.klang-massagewerk.de

Unsere Haut ist das Organ mit einer eigenen Intelligenz. Die Berührungen sind somit unverzichtbar für unsere Gesundheit, mehr Lebensfreude und Energie.

Während der **„Leichter Leben Wochen“** biete ich individuelle **Klangmassagen** mit einem **Preisnachlass von 10 %** an - **2 Punkte**

Stress lass nach - **10 % Rabatt** auf alle **klassischen Massagen** (Ganzkörper-, Rücken-, Teilmassagen) mit **erwärmten hochwertigen Aromaölen** oder **Moorpackungen** für eine richtig gute Auszeit - **2 Punkte**

Vereinbaren Sie Ihren Termin bitte vorher telefonisch.
02667 2342971

Osterkamp
Frische Vielfalt für mich!
Steffen Osterkamp e. K.
Marienberger Straße 26a
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 9173626

„Leichter Leben Wochen“-Angebote

Beim Kauf von 5 Äpfeln Ihrer Wahl erhalten Sie einen **6. Apfel gratis dazu. - 1 Punkt**

Beim Kauf von mindestens **3 Artikeln** aus unserem großen **Bio-Sortiment** gibt es **1 Punkt**.

KONZIO*

KONZIO
Am Holzberg 2
57629 Atzelgift
Tel. 01516 8405975

Jeweils **25 % Rabatt** auf die Kursgebühren für:

- 4 Wochen **Meditationskurs für Einsteiger** 15.02.- 07.03.2024
- 4 Wochen **Meditationskurs für Männer** 20.02.- 12.03.2024
- „Bewusst(er) Leben“ – **Seminar zur alltäglichen Achtsamkeitspraxis:** Bewegung, Ernährung, Geistesruhe 05.04. - 07.04.2024
- „Locker leichter werden“ – 5 Wochen **Kursprogramm zur nachhaltigen Gewichtsreduktion** ab 09.04.2024



Partner der „Leichter Leben Wochen“

Malteser
...weil Nähe zählt.

**Geschäftsstelle
Westerwaldkreis**
Bahnhofstraße 20
56414 Wallmerod
Tel. 06435 1212

Sie suchen ...
... für Ihre Kinder eine passende Jugendgruppe?
... einen Erste-Hilfe- oder Kindernotfallkurs?
... ein „Abenteuer Helfen“- Angebot für Kinder?
... einen Hausnotruf- oder Mahlzeitendienst?
... eine sanitätsdienstliche Versorgung für Ihre Veranstaltung?
... ein Ehrenamt?

Sprechen Sie uns an. Wir helfen gerne.
www.malteser-westerwald.de

MarienBad

Bismarckstraße 65
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 1300

BASALTSTEINMASSAGE* 10 % Rabatt!
25 Minuten nur **24,75 € - 1 Punkt**
60 Minuten nur **44,10 € - 2 Punkte**
*Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin.

Gönnen Sie sich nach dem Besuch von Sauna oder Aktivbad einen leckeren **Fitness-Salat - 1 Punkt**

Pro Eintritt ins **Schwimmbad** oder die **Sauna - 1 Punkt**

Besuchen Sie unsere **Fit4Fun-Küche** auf der Messe - **1 Punkt**

MSM FOTO-TEAM

Am Mühlrain 1
56470 Bad Marienberg
Stadtteil Langenbach
Tel. 02661 949170

Pass- und Bewerbungsfotos – für ein gesundes Ich
Bei MSM erhalten Sie professionelle Mini-Porträts und biometrische Fotos für Pass, Reisepass, Führerschein und Visa-Dokumente.

6er Pass-Set nur 12,50 € – z. B. 3 biometrische Fotos und 3 Mini-Porträts
Bewerbungsfotos nur 19,50 € – bis zu 6 Fotos

Als Teilnehmer der „Leichter Leben Wochen“ erhalten Sie auf Ihre Pass- und Bewerbungsfotos eine **Beautyretusche im Wert von 5 € kostenlos** und **2 Punkte** in Ihren Teilnehmerpass.

Naturheilpraxis Nicola Winkler
Im Trift 12
56479 Hellenhahn-Schellenberg
Tel. 0178 7806131
naturheilpraxis-winkler@outlook.de
www.naturheilpraxis-winkler.de

Qi Gong Wochenendkurs "Die 6 heilenden Töne" - 5 Punkte
Ein wertvolles **Seminar** zur **Gesundheits-erhaltung** und zur **Selbsthilfe** bei bestehenden Erkrankungen jeglicher Art. Es wird neben dem Erlernen von **Körperübungen** viel Wissen über Krankheiten aus **traditionell chinesischer Sichtweise** weitergegeben. Inklusive Nachschlagewerk "Welche Übung bei welcher Erkrankung" für zu Hause.

Der Kurs findet am 16.03. (9-17 h) und 17.03. (9-12 h) in Seck statt.

Schnupperkurs "Qi Gong & Tai Ji" - 2 Punkte
Der Schnupperkurs findet am 14.03. um 18 Uhr in Seck statt.

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

PHYSIO Atelier
Praxis für Physiotherapie Lena Melchert

Bismarckstraße 22 u. 28
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 3830
Mobil 0175 2366121
info@physio-bad-marienberg.de

Wohlfühl-Angebote*:
3 Wellness-Massagen à 30 Min. insgesamt 85 € - 3 Punkte
Hot Stone Massage 60 Min. für 65 € - 3 Punkte

Personaltraining*:
30 Min. für 30 € - 1 Punkt
60 Min. für 60 € - 3 Punkte
*Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin.

Schnupperkurse
Vorbeikommen und mitmachen!
• HOOP IN THE GROUP – Hula Hoop
• Rehasport für Jeden
• Vinyasa – Yoga für Einsteiger
• Rücken-Fit

Je **3 Stunden** für je **15 Euro - 3 Punkte**

Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten
Heilpraktikerin & Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Hinterm Zaun 9 56462 Höhn
Tel. 02661/206078
YvonneWeingarten@t-online.de
www.Praxis-fuer-Heilkunde-Yvonne-Weingarten.de
Termin nach Vereinbarung

„Leichter Leben Angebote“
Buch "Die Gummistiefel-Lady" - **2 Punkte**
Das 2-monatige Online-Gruppen-Coaching "Dein Weg" - **5 Punkte**
DEIN individuelles 6-Stunden-Coaching "Flieg wie ein Adler" - **5 Punkte**
Fordern Sie meine Flyer an!

Vorträge
Darmgesund?! Rund um einen gesunden Darm und Darmsanierung, 20.02., 19:30 Uhr und 19.03., 09:30 Uhr - **jeweils 2 Punkte**
Abnehmen und Raucherentwöhnung
Unterstützt mit Hypnose, Bioresonanz und anderen Methoden, 26.02., 09:30 Uhr - **2 Punkte**
Männergesundheit – Was braucht der Mann um fit zu bleiben? 11.03., 19:30 Uhr - **2 Punkte**

PEJUKA

Verlag & Vertriebs-GmbH UG (haftungsbeschränkt)
Hinterm Zaun 9 56462 Höhn
Tel. 0151 11140423
PeJuKa@t-online.de

PEJUKA bietet Ihnen den Verlag und Vertrieb von Büchern und CDs, Klangschalen, Hot Stone, Kunst auf Leinwand, Produkte von Forever Living, hajooa, P. Jentschura, Acala Wasserfiltersystemen u. v. m.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch nach vorheriger Anmeldung!

CD „Klangfarben“ 15,90 € statt 16,90 € - **2 Punkte**
Hot Stone Set 80,- € statt 89,- € - **3 Punkte**
5 % Rabatt auf Klangschalen und Gongs - **3 Punkte**

Beim Einkauf Punkte sammeln:
• Zirbenholzprodukte - **2 Punkte**
• Acala Wasserfilter - **5 Punkte**
• Produkte von Forever Living oder P. Jentschura - **5 Punkte**
• Zirbenholzprodukte - **2 Punkte**
• Oma Klaras Kochbuch, Die Gummistiefel-Lady oder Hellenhahner Anekdoten - **2 Punkte**

Workshops:
Wunderpflanze Aloe Vera – Pflanzenbild und was sie in unserem Organismus bewirken kann.
Do., 22.02. um 10:30 Uhr und Mo., 03.04. um 19:30 Uhr - **jeweils 2 Punkte**

Klangschalen und Gong
Di., 12.03., 19:30 Uhr - **2 Punkte**

Reformhaus

Steinebach
Bismarckstraße 2
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 5790

Gesunde Gelenke
Wir bieten Ihnen viele Produkte für die **Gesunderhaltung Ihrer Gelenke.**
Wir freuen uns, Sie zu einer **persönlichen Beratung** begrüßen zu dürfen.

Sichern Sie sich **10 % Rabatt** auf alle Produkte aus unserem **„Leichter Leben Sortiment“.**
Je 10,- € Einkaufswert erhalten Sie **1 Punkt** in Ihren Teilnehmerpass.

www.reformhaus-steinbach.de

REWE:XL
Hundertmarkt
DEIN MARKT

An der Lehmkaute 2
56470 Bad Marienberg

REWE bietet Ihnen viele Serviceleistungen rund um eine ausgewogene Ernährung.
Sie erhalten beim Kauf von **Obst, Gemüse** und **Bio-Produkten** jeweils **1 Punkt.**
Wir freuen uns auf Ihren Einkauf!

Alle hier genannten Preise und Vergünstigungen gelten nur bei Vorlage des Teilnehmerpasses.

**SCHÄFER
HÖRGERÄTE**



Bismarckstraße 43
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 950070
www.schaefer-hoergeraete.de

Werden Sie zum BESSERHÖRER!

- kostenloser und unverbindlicher Hörtest
 - Batterieaktion: 6 Hörgerätebatterien (alle Größen) für 1,95 €
 - kostenlose fachgerechte Hörgeräteüberprüfung und -wartung
 - ausführliche und kostenfreie Beratung über Lichtsignalanlagen für Haustür und Telefon sowie drahtlose TV-Hörsysteme
- jeweils **1 Punkt**



Vdk Ortsverband Bad Marienberg
Europastr. 5
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 7429

Besuchen Sie unseren kostenlosen Vortrag **"Der Weg zur Rente"** am **6. März um 18:30 Uhr** im Sitzungsraum des Rathauses Bad Marienberg - **2 Punkte**

Bitte melden Sie sich an.

Impressum

Redaktion:
Rita Müller, Stadtverwaltung
Hannah Matthiessen, Tourist-Information
Björn Scheyer, MSM WERBUNG

Kontakt Stadtverwaltung:
Telefon: 02661 3111
E-Mail: stadt@badmarienberg.de

Schirmherr: Joachim Türk, Vizepräsident
des Kinderschutzbundes Deutschland

Konzept + Realisation:
MSM WERBUNG, Bad Marienberg
Auflage: 10.000 Exemplare
Mit freundlicher Unterstützung von:
Sparkasse Westerwald-Sieg
Westerwald-Brauerei Hachenburg
MSM FOTO-TEAM + WERBUNG

Bildnachweis: Seite 1, 14, Seite 6
stock.adobe.com: © Andrii Zastrozhnov
unsplash.com: © Lacey Williams, Jessica Rockowitz
Fotostudio Röder-Moldenhauer



Anzeige



Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

punktesammeln

Für jede Aktion, an der Sie teilnehmen, erhalten Sie am Aktionsort einen Stempel in Ihren Teilnehmerpass. Jeder Stempel zählt als 1 Punkt und bringt Sie Ihrem Ziel **leichter leben** einen Schritt näher. Bei Vorlage dieses Teilnehmerpasses erhalten Sie die Angebote der Aktionspartner zum günstigen Vorzugspreis oder einen Extrabonus.

Jeder abgegebene/eingeschickte volle Pass nimmt am **leichter leben gewinnspiel** teil. Die Gewinner werden telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Der Pass ist nicht übertragbar und kann nur von einer Person genutzt werden.



Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

punktesammeln

Für jede Aktion, an der Sie teilnehmen, erhalten Sie am Aktionsort einen Stempel in Ihren Teilnehmerpass. Jeder Stempel zählt als 1 Punkt und bringt Sie Ihrem Ziel **leichter leben** einen Schritt näher. Bei Vorlage dieses Teilnehmerpasses erhalten Sie die Angebote der Aktionspartner zum günstigen Vorzugspreis oder einen Extrabonus.

Jeder abgegebene/eingeschickte volle Pass nimmt am **leichter leben gewinnspiel** teil. Die Gewinner werden telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Der Pass ist nicht übertragbar und kann nur von einer Person genutzt werden.



teilnehmerpass



leichter
leben
wochen
bad marienberg

teilnehmerpass



leichter
leben
wochen
bad marienberg

Pass- und Bewerbungsfotos

für den guten ersten Eindruck.

neueste Studioteknik



SOFORT zum Mitnehmen

6ER PASS-SET

- + z. B. 3 biometrische Fotos für Pass, Reisepass und Führerschein und 3 Mini-Porträts

12,50 €

BEWERBUNGSFOTOS

- + Wählen Sie Ihr schönstes Bild
- + Beautyretusche auf Wunsch
- + Sie erhalten bis zu 6 Fotos

19,50 €

- + Fotos auf CD zuzüglich 5,00 €



Verwöhntag

Day-Spa im Wildpark Hotel: Mal für ein paar Stunden raus aus den eigenen vier Wänden, in unserem Wellnessbereich die Zeit vergessen und im Restaurant ein Fitnessmenü genießen:

- Nutzung unseres Wellnessbereichs mit Schwimmbad, Außenbecken, Sauna, Dampfbad und Relaxkuppel
- Wellnesstasche mit Leihbademantel, Saunatüchern & Pflegeserie
- Wasser & Obst im Wellnessbereich
- Fitnessmenü im Restaurant (Suppe, Salatteller & Dessert)

Mo-Do 39,00 € p. P. | Fr-So 49,00 € p. P.

WILDPARK HOTEL · Kurallee 2 · 56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 / 622-0 · www.wildpark-hotel.de

Betriebsstätte der
HOGANO GmbH & Co. KG
ZENO-Platz 1 · 57629 Norken



BRUNCH AM SONNTAG

Die ideale Kombination aus Frühstücks- und Mittagsbuffet für Langschläfer und Unentschlossene:

JEDEN SONNTAG 11:00 - 14:00 UHR

- Reichhaltiges Frühstück
- Verschiedene Vorspeisen & Hauptgerichte inkl. Beilagen
- Salatbuffet
- Dessert- & Käseauswahl

26,50 € p. P. inkl. 1 Glas Sekt

LANDHOTEL KRISTALL · Coethestraße 21 · 56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 / 9576-0 · www.landhotel-kristall.de

Betriebsstätte der
HOGANO GmbH & Co. KG
ZENO-Platz 1 · 57629 Norken





**Gönnen Sie sich eine
Auszeit vom Alltag!**



Schwimmbad



Saunadorf

Foto: Florian Trykowski / Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH



Wellness und Day Spa



Bistro



Wohnmobilpark

Schwimmkurse für Babys und Kinder



**JETZT
ANMELDEN!**

Baby-Schwimmkurs

(8 Einheiten á 30 Minuten)

Gruppen-Schwimmkurs für Babys
im Alter von **3 bis 12 Monaten**.

Kinder-Schwimmkurs

(12 Einheiten á 45 Minuten)

Gruppen-Schwimmkurs für Kinder
ab **6 Jahren**.

Alle Infos finden Sie im Internet unter
www.marienbad-info.de oder direkt
bei telefonischer Anmeldung:
Tel. 02661 1300.