



Bild - Fotolia

# NHV-Kiel / Aktuelles

## - Dezember 2018 -

**Der Naturheilverein Kiel und Umgebung e.V. lädt ein!**

**• Donnerstag, 20. Dezember, 18.30 Uhr / Kronshagen**

**Vortrag:** Im Rahmen „Naturheilkunde im Gespräch“

**Thema: Winterblues muss nicht sein!**

**Impulse zur Selbsthilfe – eine Chance durch Atem- und Klangmeditation**

Die dunkle, nasskalte Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Durch das Sonnenlichtdefizit in den grauen Wintermonaten folgt meist ein Seelentief, eine Winterdepression – auch Winterblues genannt. Erschwerend hinzu kommt die rare Photosynthese, das fehlende Chlorophyll der Bäume. Entgegenwirkend und zum Wohlbefinden beitragend ist: reichlich zu trinken, Bewegungen in der Natur, gesunde Ernährung, besonders tryptophanhaltige Nahrungsmittel wie zum Beispiel Fisch, Käse, Quark, Obst wie Bananen und Nüsse. Ebenso trägt eine stressreduzierte Lebensweise zum Wohlbefinden bei.

Ein Mangel an Achtsamkeit sorgt aber auch für seelische Defizite. So die Meinung von **Rolf Derks**, spirituelle Heilbegleitung, Selbsthilfegruppen- und Erzählkreisleitung. Er wird an diesem Abend in seinem Vortrag anhand von meditativen Achtsamkeitsübungsbeispielen erklären, dass durch bewusstes Atmen und Zentrieren, in Begleitung belebender, rhythmischer Klänge, für totale Entspannung sorgen und somit die Chance gegeben wird, eine Stabilisierung der Psyche zu fördern.

Ort: Bürgerhaus Kronshagen, (Klöndeel) Kopperpahler Allee 69, 24119 Kiel

Einlass: 18 Uhr / Eintritt: 5 € / Vereinsmitglieder 3 €



Geschäftsstelle:

Königsweg 25, 2413 Kiel

Tel.: 0431 67939672

[info@naturheilverein-kiel.de](mailto:info@naturheilverein-kiel.de)

[www.naturheilverein-kiel.de](http://www.naturheilverein-kiel.de)

Spendenkonto: IBAN DE45520604100006462790

Evangelische Bank