



Naturheilverein  
Esslingen  
und Umgebung e.V.

Mitglied im Deutschen Naturheilbund



JANUAR – JULI 2026

Die gemeine Nachtkerze  
Heilpflanze des Jahres

*Pascoe*  
Naturmedizin seit 1895



# Lymphdiaral®

## Ihre Abwehrkräfte natürlich im Fluss

- regt das Lymphsystem an  
und fördert so das Immunsystem
- unterstützt bei Infekten  
der oberen Atemwege

**Lymphdiaral® Basistropfen SL:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung von Infekten der oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems. Enthält 39 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

[www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)

**Liebe Mitglieder,  
liebe Gesundheitsinteressierte,**

in unserem Verein fördern wir seit über 40 Jahren ehrenamtlich die Verbreitung der Naturheilkunde. Wir tragen dazu bei, jahrhundertealtes Naturheilwissen zu bewahren, neue Impulse zu setzen und vor allen Dingen die Vereinsarbeit lebendig zu halten. Mit einer Mitgliedschaft im Naturheilverein unterstützen Sie unsere Arbeit, dass wir auch in Zukunft interessante und wertvolle Vorträge und Veranstaltungen anbieten können. Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe.

In diesem Sinne möchten wir Ihnen hiermit unser neues Halbjahresprogramm 2026 vorstellen.

Wir freuen uns sehr, Sie demnächst bei unseren Veranstaltungen persönlich zu begrüßen.

Elke Wörfel  
und das Vorstandsteam



# Elke Wörfel

Ernährungs- und  
Gesundheitsberatung

Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung,  
Workshops und Vorträge

*Conlei ist jetzt:*



## Natur eben®

Wasch- und Reinigungsprodukte,  
Körperpflege und Nahrungsergänzungen.  
Die gesunde und umweltschonende Alternative.

Anne-Frank-Weg 51 • 73207 Plochingen  
Telefon 07153 - 71949 • Mail: [elkewoerfel@mailbox.org](mailto:elkewoerfel@mailbox.org)  
[www.elke-woerfel.net](http://www.elke-woerfel.net)

## WICHTIG

### ---- Neu für Mitglieder ----

Wenn Sie uns Ihre E-mail Adresse noch nicht mitgeteilt haben, so teilen Sie uns diese bitte mit. Wir können Sie dann mit unserem Newsletter immer kurzfristig über aktuell stattfindende Vorträge, Veranstaltungen oder auch Online-Vortragsangebote informieren.

**Auf unserer Website finden Sie auch kurze interessante Online-Interviews zu verschiedenen Themen. Schauen Sie doch öfter mal rein!**

Sollten Sie Fragen haben, rufen Sie an bei:

- der 1. Vorsitzenden **Frau Elke Wörfel**,  
Telefon: 07153 71949
- dem 2. Vorsitzenden **Herr Christoph Fuchs**,  
Telefon: 0172 7344649



# IN EIGENER SACHE

Die Inhalte dieser Broschüre sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt worden. Eine Haftung für Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit wird in keinem Fall übernommen. Ferner übernimmt der NHV Esslingen und Umgebung e.V. keinerlei Haftung und / oder Gewähr im Hinblick auf Inhalte der Vorträge, respektive der von Referenten getroffenen Aussagen.

Programmänderungen vorbehalten.

## WERDEN SIE MITGLIED IM NHV

**Unser Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich  
für Einzelpersonen 62,- €  
und für Familien 68,- €.**

Darin inbegriffen ist der monatliche Bezug der Zeitschrift „Naturarzt“ (Einzelpreis 6 €). Sie erhalten vergünstigten Eintritt zu unseren Vorträgen und Veranstaltungen.

Zweimal im Jahr bekommen Sie unser Programmheft kostenlos zugeschickt. Ausgesuchte Vorträge können Sie online auf unserer Website anschauen.

Desweiteren erhalten Sie per Mail immer mal wieder hochinteressante und aktuelle Informationen der naturheilkundlich arbeitenden Ärzte und Therapeuten des Deutschen Naturheilbunds. (wissenschaftlicher Beirat)

Alle wichtigen Informationen können Sie auch auf unserer Website nachlesen:

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

Einen Aufnahmeantrag finden auf unserer Website und auf der vorletzten Seite dieser Broschüre.



Besuchen und liken Sie uns gerne  
auch auf Instagram unter:  
[naturheilverein\\_esslingen](https://www.instagram.com/naturheilverein_esslingen)

## Januar

Dienstag, 13. Januar, 19.00 Uhr  
**"Wie neugeboren durch Atemarbeit"**  
**Aktiviere Deinen inneren Heiler**  
 mit Christiane Okekunle  
 Atem- und Hypnose Coach  
 in der Filder-Salzgrotte,  
 Ostfildern-Nellingen

S. 13

Samstag, 17. Januar, 10.00 Uhr  
**Körper im Alarmzustand –**  
**Stress verstehen & Lösungen finden**  
 mit HP Susanne Bay  
 in den Räumen der Naturheilpraxis Bay,  
 Neckarstr. 34, Esslingen

S. 14

Dienstag, 20. Januar, 18.30 Uhr  
**Die Welt der Klänge**  
 Workshop mit HP Susanne Bay  
 in den Räumen der Naturheilpraxis Bay,  
 Neckarstr. 34, Esslingen

S. 16

Mittwoch, 21. Januar, 19.30 Uhr  
**Online Vortrag**  
**Hilfe, mein Kind ist irgendwie anders!**  
 mit HP Yvonne Tiede

S. 17

Donnerstag, 22. Januar,  
 15.30 Uhr, 17.00 Uhr, und 18.30 Uhr  
**Trampolin „schwingen“ für die Gesundheit**  
 mit Elke Wörfel  
 bellicon Health Trainerin  
 im Sportpark Weil, Vortragsräume

S. 18-19

Mittwoch, 28. Januar, 19.30 Uhr  
**Inneres Kind: Verbindung**  
**und Ankommen bei sich Selbst**  
 mit Christian Skoddow, Energie Coach  
 im Sportpark Weil, Vortragsräume

S. 20

Donnerstag, 29. Januar, 18.00 Uhr  
**Lach-Yoga in der Filder-Salzgrotte**  
 in Ostfildern- Nellingen  
 mit Hans Martin Bauer

S. 21

## Februar

Dienstag, 3. Februar, 19.00 Uhr  
**"Wie neugeboren durch Atemarbeit"**  
**Aktiviere Deinen inneren Heiler**  
mit Christiane Okekunle  
Atem- und Hypnose Coach  
in der Filder-Salzgrotte,  
Ostfildern-Nellingen

S. 13

Donnerstag, 5. Februar, 19.30 Uhr  
**Allergie und Autoimmunerkrankungen**  
**ursächlich behandeln**  
mit Karin Ruthardt, Fa. vitOrgan  
im Sportpark Weil, Vortragsräume

S. 23

Mittwoch, 25. Februar, 19.30 Uhr  
**„Elektrokultur“ ist eine alte Pflanztechnik**  
mit Sebastian Schiller  
Bio Weingärtner, Gut Rohreck  
im Sportpark Weil, Vortragsräume

S. 25

## März

Dienstag, 3. März, 19.00 Uhr  
**"Wie neugeboren durch Atemarbeit"**  
**Aktiviere Deinen inneren Heiler**  
mit Christiane Okekunle  
Atem- und Hypnose Coach  
in der Filder-Salzgrotte,  
Ostfildern-Nellingen

S. 13

Dienstag, 10. März, 18.30 Uhr  
**Die Welt der Klänge**  
Workshop mit HP Susanne Bay  
in den Räumen der Naturheilpraxis Bay,  
Neckarstr. 34, Esslingen

S. 16

Donnerstag, 12. März, 19.30 Uhr  
**Beckenboden – die Kraft von innen**  
mit HP und Autorin Susanne Schwärzler  
Festhalle Denkendorf, Vortragsräume

S. 26-27

Mittwoch, 18. März, 19.30 Uhr

**Jahreshauptversammlung**  
anschließend gemütliches Beisammensein  
im Sportpark Weil, Vortragsräume

S. 29



# 2026

# Das erste Halbjahr...

**März**

Donnerstag, 19. März

15.30 Uhr, 17.00 Uhr, und 18.30 Uhr

**Trampolin „schwingen“ für die Gesundheit**

mit Elke Wörfel

bellicon Health Trainierin

im Sportpark Weil, Vortragsräume

**S. 18-19**

Montag 23. März, 18.00 Uhr

**Wildkräuter Workshop**

mit Barbara Ziegler-Schneeberger

Heilpflanzenfachfrau

im Sportpark Weil, Vortragsräume

**S. 31-32**

**April**

Freitag, 10. April, 18.00 Uhr

**Eisbaden & Kakao**

mit Jens Czechtizky

in Dettingen/Teck an der Lauter

**S. 32**

Dienstag 14. April, 19.00 Uhr

**"Wie neugeboren durch Atemarbeit"**

**Aktiviere Deinen inneren Heiler**

mit Christiane Okekunle

Atem- und Hypnose Coach

in der Filder-Salzgrotte,

Ostfildern-Nellingen

**S. 13**

Donnerstag 16. April, 19.30 Uhr

**Vitalpilze, Darmgesundheit &**

**die Kraft der Natur**

mit Jana Dittus

Festhalle Denkendorf, Vortragsräume

**S. 33**

Mittwoch 22. April, 19.30 Uhr

**Heilworkshop zur Aktivierung der**

**Selbstheilungskräfte**

mit HP Tanja Vogel

im Sportpark Weil, Vortragsräume

**S. 35**

Donnerstag, 23. April

15.30 Uhr, 17.00 Uhr, und 18.30 Uhr

**Trampolin „schwingen“ für die Gesundheit**

mit Elke Wörfel

bellicon Health Trainerin

im Sportpark Weil, Vortragsräume

**S. 18-19**



## April

Dienstag, 28. April, 18.30 Uhr

### **Die Welt der Klänge**

Workshop mit HP Susanne Bay  
in den Räumen der Naturheilpraxis Bay,  
Neckarstr. 34, Esslingen

S. 16

Mittwoch, 29. April, 19.30 Uhr

### **Emotion Code®**

### **Dein Weg zu innerer Leichtigkeit**

mit Saskia Feest

zertifizierte Anwenderin des Emotion Code  
im Sportpark Weil, Vortragsräume

S. 37

## Mai

Freitag, 1. Mai, 11.30 Uhr

### **Esslinger Brunnenwandertag**

Treffpunkt an unserem Stand  
im Gillenweg, Esslingen-Wäldenbronn

S. 38

Dienstag 5. Mai, 19 Uhr

### **"Wie neugeboren durch Atemarbeit"**

### **Aktiviere Deinen inneren Heiler**

mit Christiane Okekunle

Atem- und Hypnose Coach

in der Filder-Salzgrotte,

Ostfildern-Nellingen

S. 13

Donnerstag 7. Mai, 19.30 Uhr

### **Ganzheitliche Medizin bei**

### **Chronischen Krankheiten**

mit Dr. med. Anne Carolin Medam

Ärztin mit Homöopathie-Diplom

Festhalle Denkendorf, Vortragsräume

S. 39

Mittwoch, 20. Mai, 19.30 Uhr

### **Weibliche Hormone in jedem Lebensalter**

mit HP Ingrid Brombeis

im Sportpark Weil, Vortragsräume

S. 40

## Juni

Dienstag, 9. Juni, 19.00 Uhr

### **"Wie neugeboren durch Atemarbeit"**

### **Aktiviere Deinen inneren Heiler**

mit Christiane Okekunle

Atem- und Hypnose Coach

in der Filder-Salzgrotte,

Ostfildern-Nellingen

S. 13

# 2026

Juni

Donnerstag, 18. Juni, 18.00 Uhr  
**Lach-Yoga in der Filder-Salzgrotte**  
in Ostfildern- Nellingen  
mit Hans Martin Bauer

S. 21

Freitag, 26. Juni, 18.00 Uhr  
**Wildkräuter Spaziergang rund um Beuren**  
mit Barbara Ziegler-Schneeberger  
Heilpflanzenfachfrau

S. 41

Sonntag, 28. Juni, 11.00 bis 18.00 Uhr  
**Gartentraum Ostfildern**  
im Scharnhäuser Park, Ostfildern

S. 42

Juli

Dienstag 7. Juli, 19.00 Uhr  
**"Wie neugeboren durch Atemarbeit"**  
**Aktiviere Deinen inneren Heiler**  
mit Christiane Okekunle  
Atem- und Hypnose Coach  
in der Filder-Salzgrotte,  
Ostfildern-Nellingen

S. 13

Freitag 10. Juli 16.00 Uhr  
**Sommerliche Abend Albtrauf Wanderung**  
mit Wanderführerin  
Barbara Ziegler-Schneeberger

S. 43

**Sommerpause**

Das erste Halbjahr...



## Bitte beachten Sie die jeweiligen Veranstaltungsorte!

- **Festhalle Denkendorf,**  
Mühlhaldenstraße 111  
O-Bushaltestelle "Stadion" Linie 119,  
1. Stock; Aufzug vorhanden!  
Anfahrtsskizze: [www.festhalle-denkendorf.de](http://www.festhalle-denkendorf.de)
- **Filder-Salzgrotte**  
Wilhelmstraße 18  
73760 Ostfildern-Nellingen
- **Sportpark Weil in Esslingen**  
Weilstraße 199  
73733 Esslingen  
Buslinie 102, Richtung Weil/Hedelfingen,  
Haltestelle „Sportpark Weil“  
Detaillierte Beschreibung siehe unten:

### Wegbeschreibung Sportpark Weil:

Sozial- und Gruppenräume,  
73733 Esslingen, Weilstraße 199





# NATÜRLICH GESUND



## Good Food • Good Energy

Artgerecht genießen für mehr Power  
im Alltag

von Daniela Schwarz

€ [D] 30,- · ISBN 978-3-7750-0820-4



## Die Natur & Genuss-Box

6 Bände der erfolgreichen Reihe  
von Dr. Markus Strauß

€ [D] 68,- · ISBN 978-3-7750-0783-2



## Notfall-Apotheke aus und in der Natur

Die einfache Outdoor-Soforthilfe  
Wetterfeste Klappenbroschur im  
praktischen Postkartenformat!

von Dipl.-Biol. Armin Bihlmaier und  
Dr. med. Susanne Bihlmaier

€ [D] 10,- · ISBN 978-3-7750-0790-9



## Tomatenrot+Drachengrün

Das Beste aus Ost und West **7. Auflage!**

von Dr. med. Susanne Bihlmaier

€ [D] 29,- · ISBN 978-3-7750-0819-8

**Hädecke Verlag GmbH & Co. KG**

**Postfach 1166 · 71263 Weil der Stadt · [www.haedecke.de](http://www.haedecke.de)**



# SCHWINGUNGSRINGE

**Bewegung die Spaß macht...**

**Laufen mit den Schwingungsringen**

**Jeden Montag laufen wir gemeinsam mit Schwingungsringen auf dem Schurwald.**

(Ringe können für 3 € ausgeliehen werden).

<b>Beginn:</b>	<b>Winterzeit</b>	<b>16:30 Uhr</b>
	<b>Sommerzeit</b>	<b>17:30 Uhr</b>

**Treffpunkt am Parkplatz bei den Tennisplätzen am Jägerhaus.** Dauer ca. 1 bis 1,5 Stunden

**Weitere Informationen und Anmeldung bei:**

Elke Wörfel, Telefon 07153 71949

Unter dem Motto: „der Naturheilverein bewegt“ sind wir in einer kleinen Gruppe mit den Ringen im Schurwald unterwegs. Bewegungsmangel ist Gift für die Fitness, die Figur und die Lebensqualität. Auch die Muskeln werden träge und das Bindegewebe erschlafft. Darunter leiden auch die Venen, die sich mit geschwollenen und schweren Beinen, ja sogar mit Schmerzen melden.

Gerade, wenn Sie den Tag über viel stehen oder sitzen, ist es Zeit ein Venen-Aktivprogramm zu starten. Bewegung macht müde Beine munter und wenn zur Bewegung noch der Spaßfaktor hinzukommt, dann bewegen Sie sich öfter. Sehr effektiv ist ein von Ärzten und Therapeuten empfohlener Walk mit kurzen Workouts. Dabei werden bis zu 97% aller Muskeln aktiviert und alle Ihre Zellen beginnen zu lachen. Wir freuen uns auf einen gemeinsamen sportliche Einheit im Wald mit Ihnen und den Schwingungsringen.



# RAUM FÜR GESUNDHEIT

## HEILPRAXIS FÜR KÖRPER- UND ENERGIEARBEIT



**Spezialgebiete:** Rücken-, Gelenk-, Muskel- und Kopfschmerzen  
Migräne, Allergien, Verdauungsprobleme, hormonelle Störungen,  
chron. Erkrankungen, Schlafstörungen, Unterstützung und  
Regeneration bei Stress und Erschöpfung

**Methoden:** Craniosacraltherapie, Fußreflexzonentherapie,  
Wirbelsäulentherapie, auch nach Dorn, Kinesiologie, Psycho-  
somatik, Naturheilkunde, Biologische Heilmittel

**MARCUS SCHAUB** Heilpraktiker & Physiotherapeut  
Marktplatz 2 • 70771 Leinfelden • Tel. 0711 7585160  
**[www.heilpraxis-schaub.de](http://www.heilpraxis-schaub.de)**

Tel. 07153 9293513

Düfte  
Mineralien  
Räucherwerk  
Salzlampen

Kerzen  
Ätherische Öle  
Heilsteine

**Fachgeschäft**  
für Mineralien,  
**Wasseraufbereitung**  
und **Energieprodukte**

**steine + mehr**

Johannesstr. 15 • 73249 Wernau

**[www.steine-mehr.de](http://www.steine-mehr.de)**

Feng Shui  
Klangschalen  
SCHMUCK  
Wasser-  
aufbereitung  
Energieprodukte  
GESCHENKE

# HEILKREIS'26

## Jahresgruppe

Transformative Atemarbeit  
Authentischer Austausch  
Selbsterfahrung in  
Gruppen- und  
Partner:innenarbeit  
Bewegung | Tönen | uvm



**[www.christianeokekunle.de](http://www.christianeokekunle.de)**



**Dienstag, 13. Januar  
um 19.00 Uhr  
in der Filder-Salzgrotte  
in Ostfildern-Nellingen**

**“Wie neugeboren  
durch Atemarbeit“  
Aktiviere deinen  
inneren Heiler**

**mit Christiane Okekunle  
Atem- und Hypnose Coach**



Wir begeben uns in einer entspannenden Stunde in unseren parasympathischen Modus. Ich lade Sie herzlich ein, mit mir die wundervollen Vorteile von Breathwork zu erleben:

- **Blutdrucksenkend**
- **Mehr Ruhe, Erholung und Regeneration**
- **Steigert das Immunsystem**
- **Verbessert das Einschlafen**
- **Balanciert die Gehirnhälften**
- **Reguliert das Nervensystem**
- **Hilfreich bei Atemwegserkrankungen**

**6 WEITERE  
TERMINE!  
SIEHE UNTEN**

Wir werden ein paar gezielte Atemtechniken lernen, die Sie auch zuhause machen können, um das parasympathische Nervensystem zu stimulieren.

Das Ergebnis ist eine wunderbare Ruhe die sich ausbreitet. Natürlich ist auch Zeit für eine kleine Meditation. Ich bin gespannt darauf, wie Sie Ihre endlosen inneren Welten erleben. Und ich freue mich riesig, mit und von Ihnen zu lernen. Jeder Mensch ist so verschieden und hat so viel zu geben! Aktiviere deinen inneren Heiler!

**ANMELDUNG** direkt über [naneinabundance@yahoo.de](mailto:naneinabundance@yahoo.de) oder 0173 2451043. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb bitten wir um rechtzeitige Anmeldung

**Kosten:** 35 € Nichtmitglieder • 33 € Mitglieder (inklusive Eintritt Salzgrotte)  
Es besteht die Möglichkeit bis 48 Stunden vor Beginn der Stunde kostenlos zurückzutreten. Danach erfolgt keine Rückerstattung des Preises mehr.

**Weitere Termine: jeweils Dienstags  
3. Februar, 3. März, 14. April, 5. Mai, 9. Juni, 7. Juli**

Januar





**Samstag 17. Januar  
um 10.00 Uhr  
in den Räumen  
der Naturheilpraxis Bay,  
Esslingen, Neckarstraße 34**

**Körper im Alarmzustand –  
Stress verstehen &  
Lösungen finden**

**mit Susanne Bay  
Heilpraktikerin**

Stress ist allgegenwärtig – doch was passiert im Körper, wenn wir unter Druck geraten? Warum fühlen wir uns erschöpft, angespannt oder überfordert?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Stress entsteht, welche Signale unser Körper sendet und warum Dauerbelastung gefährlich werden kann. Sie erhalten spannende Einblicke in unser Nervensystem und lernen praktische Werkzeuge kennen – darunter spezielle Atemtechniken, einfache Achtsamkeitsübungen und kurze Meditationen mit Stimme und Klang, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen – für mehr Ruhe und Gesundheit.

Teilnahmegebühr: 9 €

Mitglieder 6 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,  
deshalb bitten wir um rechtzeitige Anmeldung direkt:  
bei Susanne Bay unter [info@naturheilpraxis-bay.com](mailto:info@naturheilpraxis-bay.com)  
telefonisch: 0711 12556481 oder 0155 66893056



# Naturheilpraxis Bay

Zeit für das Ganze

Bei Erschöpfung, Infektanfälligkeit, Allergien, Verdauungsbeschwerden oder Schmerzen begleite ich Sie ganzheitlich und individuell. Körperlich, seelisch und energetisch.



**Weil Heilung mehr ist als Symptombekämpfung**

Labordiagnostik · Infusionen · Moderne Darmtherapie  
Microkinesitherapie · Klangtherapie · Energiearbeit

**Heilpraktikerin Susanne Bay**

0711-12556481 · Neckarstraße 34 · 73728 Esslingen  
info@naturheilpraxis-bay.com · naturheilpraxis-bay.com

Unsere Termine – 1. Halbjahr 2026

## ♪ **Spezial - Wellness - Klangreisen**

Donnerstag 08.01. & 05.03. Fildersalzgrotte

Ostfildern-Nellingen, Wilhelmstraße 18

15.30–17 Uhr & 18.30–20 Uhr, Teilnahme 49 €



## **Vortrag: Stress - Körper im Alarmzustand**

Samstag 17.01. Naturheilpraxis Bay, Neckarstr. 34

10–11.30 Uhr 9 €, Mitglieder des Naturheilvereins 6 €

## ♪ **Klanginstrumente - Praxis Workshop**

20.01. Klangschaalen Metall & Kristall

10.03. Klangliege & Monochord

28.04. Stimme, Klang & Selbstheilung

jeweils 18.30 Uhr, Dauer 1,5 Std. 35 € pro Termin

## ✎ **Neuro Art - Malworkshop**

„Ihre Jahresvision 2026 sichtbar machen“

Keine Zeichenerfahrung erforderlich.

Freitag 23.01. Kunstglaserei Gaiser & Fieber,

Martinstr. 41–43, Essl. 17.30 Dauer 3 Std. 49 €

## ♪ **Klangerlebnisreisen im Klangraum**

16.01. / 13.02. / 20.03. / 10.04. / 28.05.

Naturheilpraxis Bay 19.30–21 Uhr Eintritt 28 €



## **Klang - Open Air zur Sommersonnenwende**

Kunstglaserei Gaiser & Fieber, Martinstr. 41–43,

Esslingen, Sonntag nachmittags 21.06. Eintritt 30 €

Anmeldung erforderlich: info@naturheilpraxis-bay.com

Änderungen vorbehalten.



**Dienstag, 20. Januar  
um 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr  
in den Räumen  
der Naturheilpraxis Bay,  
Esslingen  
Neckarstraße 34**

**Die Welt der Klänge  
Workshop**

**mit Susanne Bay  
Heilpraktikerin**

Klang berührt uns tief – seine Schwingungen wirken auf den Körper, vom Muskel- und Nervensystem bis zu den Organen, ebenso auf das feinstoffliche Energiesystem und die seelische Ebene.

Jeder Abend hat ein eigenes Thema. Über die genannten Instrumente hinaus können Sie bei jedem Workshop weitere Klangerzeuger kennenlernen.

Im letzten Teil verbinden wir die Stimme mit den bisher erlebten Instrumenten, um die Wirkung noch zu verstärken. Praktische Übungen zeigen, wie Klang zur Entspannung beiträgt, Blockaden löst und sowohl zur Selbsthilfe als auch in der Partnerarbeit wohltuend eingesetzt werden kann. Nach jedem Workshop besteht zudem die Möglichkeit, Ihre persönliche Klangschale zu entdecken.

**Kosten: 35 € pro Workshop · im Paket 99 €**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb bitten wir um rechtzeitige Anmeldung direkt bei:

Susanne Bay unter [info@naturheilpraxis-bay.com](mailto:info@naturheilpraxis-bay.com)

Telefon: 0711 12556481 oder 0155 66893056

**WORKSHOP  
MIT 3 TERMINEN:  
EINZELN ODER  
IM PAKET  
BUCHBAR**

**Dienstag, 20. Januar  
Klangschalen aus Metall & Kristall**

**Dienstag, 10. März  
Klangliege und Monochord**

**Dienstag, 28. April  
Stimme, Klang & Selbstheilung**

Januar

**Mittwoch, 21. Januar  
um 19.30 Uhr**

## **ONLINE-VORTRAG**

**Hilfe - mein Kind ist  
irgendwie anders!**

**mit Yvonne Tiede  
Heilpraktikerin**



Manche Kinder scheinen sich irgendwie selbst im Weg zu stehen und hinter ihrem Potential zurück zu bleiben. Dabei sind sie keinesfalls weniger klug als ihre Freunde. Sie erleben jedoch eine paradoxe Gefühlswelt, die sie zu ungewöhnlichen Verhaltensweisen zwingt und ihre Handlungsalternativen stark einschränkt. So können diese Kinder gar nicht anders als beispielsweise den Unruhegeist oder das stille Mäuschen zu geben. Auch in ihren schulischen und sozialen Fähigkeiten sind sie dadurch oftmals eingeschränkt.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie es dazu kommen kann, weshalb Sie als Eltern nicht schuld sind und welche möglichen Ursachen es hierfür gibt. Darüber hinaus bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können sich selbst zu regulieren und mit seinen paradoxen Gefühlen umzugehen. Damit können Sie Ihr Kind unterstützen, sein Potential wieder zu entfalten.

Selbstverständlich ist im Anschluss an den Vortrag Zeit für Ihre Fragen eingeplant.

Wir bitten um Anmeldung bei: Elke Wörfel, 07153 71949  
oder [info@naturheilverein-esslingen.de](mailto:info@naturheilverein-esslingen.de)

Nach der Anmeldung wird Ihnen der Zugangslink zugesandt.  
Der Online-vortrag ist kostenlos.

Über eine Spende freuen wir uns:  
Kontoinhaber: Naturheilverein Esslingen und Umgebung e.V.  
IBAN DE85 6115 0020 0000 2830 09

Januar





**Donnerstag, 22. Januar  
15.30, 17.00, 18.30 Uhr**

**„Der Naturheilverein bewegt“  
Trampolin „schwingen“  
für die Gesundheit**

**mit Elke Wörfel  
bellicon Health Trainerin**

Bewegung hat für eine gesunde Lebensführung mindestens den gleichen Stellenwert wie Ernährung. Sie erfahren bei diesem Workshop die gesundheitlichen Vorteile des Trampolinspringens für Jung und Alt. Durch Schwingen und Federn lösen sich Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich.

Bei Problemen mit den Bandscheiben ist das leichte Auf- und Abspringen optimal. In einer kleinen Gruppe lernen Sie viele Übungen zum Aufbau und Kräftigung der Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, zum Aufbau von Knochen und Knorpel. Bei Osteoporose wird der Stoffwechsel der Knochen gesteigert und das Bindegewebe gestärkt. Mit Musik werden wir gemeinsam auch Cardio Übungen erlernen, genauso wie Koordination, Kraft- und Gleichgewichtsübungen trainieren. Trampolinspringen macht Spaß und glücklich.

Durch 10 Minuten Trampolinspringen erreichen wir genauso viel wie durch 30 Minuten Jogging... nur gelenkschonender!

**Veranstaltungsort:**

Sportpark Weil, 73733 Esslingen, Weilstraße 199

**Teilnahmegebühr: 12 €**

Sie haben an beiden Trainingszeiten ausreichend Zeit verschiedene Trampoline mit den jeweiligen Seilstärken auszuprobieren.

**Weitere Infos und Anmeldungen bei:  
Elke Wörfel, Telefon 07153 71949 oder  
[info@naturheilverein-esslingen.de](mailto:info@naturheilverein-esslingen.de)**

**Weitere Termine: Donnerstag, 19. März und 23. April zu  
den selben Uhrzeiten**





## ZUHAUSE FIT BLEIBEN

### WUSSTEN SIE SCHON:

#### FIT IM FLUG

Laut einer Studie ist Trampolinspringen um 50 % effektiver in der Fettverbrennung als Joggen.

#### RÜCKENSCHMERZEN LINDERN

Druck- und Zugsbewegungen massieren die Bandscheiben und lösen Verspannungen.

#### DIE IDEALE STURZPROPHYLAXE

Die federnde Matte trainiert das Gleichgewicht und die Koordination wie nebenbei.



SWISS  
DESIGN

[www.bellicon.com](http://www.bellicon.com)



bellicon Deutschland GmbH | Schanzenstraße 6-20 | 51063 Köln | 0221 / 888 258 0 | [info@bellicon.de](mailto:info@bellicon.de)

JUMP





Mittwoch, 28. Januar  
um 19.30 Uhr  
in Sportpark Weil  
Vortragsräume

Inneres Kind:  
Ankommen bei sich selbst

mit Christian Skoddow  
Energie Coach

Einmal die Welt wieder mit Kinderaugen sehen mit der vollen Verantwortung des Erwachsenen. Oft ist das gar nicht so einfach. Warum gelingt es uns Erwachsenen so schwer unser Leben mit Kinderaugen zu sehen und liebevoll und mit Kraft zu leben?

Viele rennen wütend durchs Leben oder ziehen sich vor Konflikten zurück. Wir sind angespannt und ausgelaugt. Können wir daran etwas ändern? Ja die Antwort steckt in uns. In uns selbst.

An diesem Abend lernen Sie Ihren inneren Schatz kennen: **Ihr inneres Kind** und können in Kontakt mit ihm und sich selbst kommen.

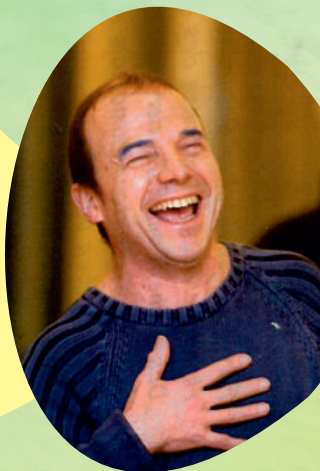
Mit Transformationsreise zu authentischer und innerer Veränderung.

Teilnahmegebühr: 9 €      Mitglieder 6 €

**Donnerstag, 29. Januar  
um 18.00 Uhr**

**Lach-Yoga in der Filder-Salzgrotte  
in Ostfildern-Nellingen**

**mit Hans-Martin Bauer  
Dipl.-Sozialpädagoge,  
Familientherapeut,  
Therapeutischer Clown,  
Schauspieler und Lachyogatrainer**



Lachen ist gesund und heilsam!  
Humor schult den Blick auf das Wesentliche,  
fördert Entspannung und Gelassenheit und fördert den  
lebendigen Umgang mit sich selbst und anderen.

**NEU**

**Wir bieten das so beliebte, heilsame und gesunde Lach-Yoga in den Räumlichkeiten der Filder-Salzgrotte an. Die Filder-Salzgrotte beinhaltet 20 Tonnen Steinsalz. Beim Erbauen wurde viel Wert auf natürliche und ökologische Baustoffe gelegt.**

**Erleben Sie einen doppelten Gesundheitseffekt! "Heilsames Lachen im Salzraum mit Natursalzsole"**

Mit Hans-Martin Bauer haben wir einen äußerst erfahrenen, kompetenten und liebenswerten Lach-Yoga Trainer engagiert.

Teilnahmegebühr: 15,00 € (inkl. Eintritt Salzgrotte)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Deshalb bitten wir um rechtzeitige Anmeldung bei:

Elke Wörfel, Telefon: 07153 71949

oder unter: [info@naturheilverein-esslingen.de](mailto:info@naturheilverein-esslingen.de)

**Adresse:**

**Filder-Salzgrotte in Ostfildern-Nellingen,  
Wilhelmstr. 18**

weiterer  
Termin:  
**18. Juni**

Januar



# DIE GEMEINE NACHTKERZE

die Heilpflanze des Jahres 2026

Sie ist eine Kostbarkeit der Natur. Ihre leuchtendgelben Blüten öffnen sich in der Abenddämmerung. Durch die wertvolle Gamma-Linolensäure, die aus dem Öl der Samen gewonnen wird, wirkt die Nachtkerze entzündungshemmend, hautberuhigend, krampflösend und entspannend.

Das Öl wirkt sehr hilfreich und unterstützend bei Neurodermitis, PMS, Wechseljahresbeschwerden, Rheuma und Asthma.

Ein Tee aus den Blättern und Wurzeln wirkt beruhigend und krampflösend. Er wird traditionell bei Magen-Darm-Problemen bei hormonellen Beschwerden und Husten eingesetzt.



**Donnerstag, 5. Februar  
um 19.30 Uhr  
im Sportpark Weil  
Vortragsräume**

**Allergien und  
Autoimmunerkrankungen  
ursächlich behandeln**

**mit Karin Ruthardt  
Therapeutin  
Firma vitOrgan  
Ostfildern**



Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf im Grunde harmlose Stoffe. In diesem Vortrag lernen Sie eine bewährte Therapiemethode bei Allergien und Autoimmunerkrankungen kennen. Prof. Dr. med. Karl E. Theurer entwickelte auf Grundlage der immunologischen Forschung das Prinzip der Gegensensibilisierung. Ein großer Vorteil der Gegensensibilisierung nach Prof. Theurer ist die nachhaltige Behandlung auch bei Allergien unbekannter Genese, das heißt, die Ursache für eine Erkrankung oder ein Symptom ist nicht bekannt; genauso bei multiplen Allergien. Die allergieauslösenden Antigene müssen nicht bekannt sein, da die notwendigen Informationen für die Gegensensibilisierung in Form der IgE-Antikörper im Blut vorliegen.

Die Referentin, Frau Karin Ruthardt ist eine erfahrene Therapeutin und eine Expertin für die Biomolekulare Zelltherapie. Sie erklärt Ihnen verständlich das Prinzip der Gegensensibilisierung und bringt Ihnen die praktische Anwendung an konkreten Beispielen näher. Sie können von ihren langjährigen Erfahrungen aus der medizinischen Beratung profitieren.

**Teilnahmegebühr: 9 €    Mitglieder 6 €**



Heike Leonhardt



**Behandlungsschwerpunkte:**

- Schmerzen akut / chronisch von Kopf (Migräne) bis Fuß (Fersensporn)
- Allergien / Hautleiden
- Sanierung / Gesunderhaltung des Darms
- Stärkung / Aufbau des Immunsystems
- lösungsorientierte Beratung

Mittlere Straße 15  
73265 Dettingen Teck

Fon: 07021 | 93 23 800  
Mobil: 0162 | 95 10 190

[kontakt@leonhardt-praxis.de](mailto:kontakt@leonhardt-praxis.de)  
[www.leonhardt-praxis.de](http://www.leonhardt-praxis.de)



**Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg**  
Ihre zertifizierte & ärztlich geleitete Heilpraktikerschule



**Intensiv-Ausbildungen** zum Heilpraktiker  
& Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Info  
06221 - 40 45 07  
[www.a-f-g.de](http://www.a-f-g.de)



**Zertifizierte Fachausbildungen**

- Naturheilkundeberater (DNB)
- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Moderne Hypnosetherapie
- Naturheilstudium

[www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de](http://www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de)

# Weinhaus Sponheimer Hof HotelRestaurant

Schöne Tage an der herrlichen Mosel!  
Hotel-, Wein- und Kräuterhaus Sponheimer Hof.  
Eigener Weinbau, Weinproben, Naturkostladen

Lust auf Urlaub in der Zeit vom 01. März bis 31. Dezember 2026?  
z.B.: 5 x ÜB / Frühst. 250,- € / Pers. oder 3 ÜB / Frühst. 160,- € / Pers.  
oder 7 ÜB / FEWO für 2 Personen 330,- €

Fam. Heinz A. Schütz • Sponheimer Str. 19-23 • 56850 Enkirch  
Tel. 06541/6628 • Fax 1043 • [www.sponheimer-hof.de](http://www.sponheimer-hof.de)



**Mittwoch, 25. Februar  
um 19.30 Uhr  
im Sportpark Weil  
Vortragsräume**

**„Elektrokultur“  
ist eine alte Pflanztechnik**

**mit Sebastian Schiller  
Bio Weingärtner  
Gut Rohreck**



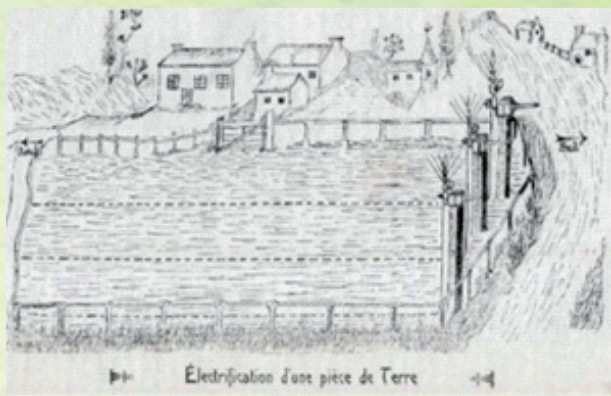
Was ist eigentlich Elektrokultur?

Die Elektrokultur ist eine alte Pflanztechnik, die beinahe in Vergessenheit geraten ist. Mit Hilfe von einfachen Installationen wird das Magnetfeld in der Umgebung der Pflanzen verstärkt und harmonisiert. Die Pflanzen reagieren mit stärkerem Wachstum, sind robuster gegen Krankheiten und der Schädlingsdruck wird vermindert. In der Arbeit mit der Elektrokultur kann auf jeglichen Einsatz von Düngern verzichtet werden. Die Ernten unterliegen dem Naturgesetz der Fülle und erreichen ungeahnte Mengen in höchster Qualität. Das sind nur ein paar Vorteile, die wir mit der Elektrokultur erhalten.

Sebastian Schiller bewirtschaftet Weinberge in Stuttgart-Rohracker und berichtet über seine Erfahrungen nach drei Jahren Elektrokultur in Weinberg und Gemüsegarten.

Es besteht die Möglichkeit die Weine beim gemeinsamen Austausch im Anschluss an den Vortrag zu verkosten.

Teilnahmegebühr: 9 € Mitglieder 6 €



Februar



**Donnerstag, 12. März  
um 19.30 Uhr  
Festhalle Denkendorf  
Vortragsräume**

**Beckenboden -  
die Kraft von innen**

**mit Susanne Schwärzler  
Heilpraktikerin  
Autorin**

Das Thema Beckenboden erlebt zurzeit einen wahren Boom und wird zum Lebenselixier im Alltag, der Prävention und Rehabilitation. Selbst im Leistungssport setzt man immer mehr auf die immense Wirkung der Energie aus dem Beckenboden. Er ist das Schöpfungszentrum von Mann und Frau und ein kompliziertes dreilagiges Muskelsystem am Grunde unseres Beckens.

Die östlichen Bewegungslehren wie Tai-Chi, Yoga, Karate und vieles mehr nutzen die „Kraft von innen“ schon seit vielen tausend Jahren. Sie verhilft zu geistigem und körperlichem Wohlbefinden.

Der Beckenboden beeinflusst – bewusst oder unbewusst - wichtige Prozesse und vielfältige Strukturen im menschlichen Körper. Er stabilisiert den gesamten Bewegungsapparat, sichert die Lage sowie Funktion der Bauch- und Sexualorgane und hat Auswirkungen auf das Hormonsystem.

Sogar unsere Sprache und Stimme sind von seinem Tonus abhängig.

In diesem praxisnahen Vortrag teilt die erfahrene Kursleiterin, Heilpraktikerin und Autorin Susanne Schwärzler ihren jahrzehntelangen Erfahrungsschatz zu Beschwerdebildern der folgenden medizinischen Fachrichtungen:

- Orthopädie: Wirbelsäulenerkrankungen, Gelenkfehlstellungen und Haltungsschäden
- Urologie: Inkontinenz, Organsenkung, Impotenz, Prostatabeschwerden,

- Gynäkologie: Beckenbodenschwäche vor, während und nach der Schwangerschaft oder Operation, Organsenkung, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden
- Proktologie: Hämorrhoiden, Anal- und Rektum-Aussackung, Divertikel
- Logopädie: Stimm- und Sprachstörungen
- Weitere Beschwerdebilder: Migräne, Depression, und andere Leiden, die auf den ersten Blick nicht mit dem Beckenboden in Verbindung gebracht werden.

Neben einem gezielten Beckenbodentraining werden unterstützende Therapiemöglichkeiten aus der Naturheilkunde, der Komplementärmedizin sowie Hinweise zu bewährten Hilfsmitteln vorgestellt. Diese ganzheitliche Betrachtungsweise lässt ein fundiertes Verständnis für Beschwerden entstehen, um diese zu lindern und Heilungsprozesse anzuregen.

Dieser Vortrag vermittelt Betroffenen, Hebammen, ÄrztInnen, TherapeutInnen, einfach Jedermann, das großartige Kraftfeld des Beckenbodens für Körper, Seele und Geist und seine weitreichende Bedeutung für unsere Gesundheit.

**Die Energie die das Leben erschafft, ist auch die Energie, die das Leben erhält.**

Teilnahmegebühr: 9 €      Mitglieder 6 €

# Beckenboden

## Die Kraft von innen



### Individuelles Trainingskonzept

für Frauen und Männer jeden Alters

### 35 Jahre Praxiserfahrung aus Einzel- und Gruppentherapie

- Kurse
- Seminare
- Vorträge

- Ausbildung
- Fachliteratur
- ganzheitliche Begleitung



**Susanne Schwärzler**  
Heilpraktikerin

[kontakt@beckenbodenkraft.de](mailto:kontakt@beckenbodenkraft.de)

[www.beckenbodenkraft.de](http://www.beckenbodenkraft.de)



# Filder-Salzgrotte

Regeneration für Körper und Seele

## Präventionskurse im Salzraum

**Dienstag - Progressive Muskelspannung**

**Mittwoch - Autogenes Training**

Beginn 18:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

- Salzraum
- Geschenkgutscheine
- Speisesalze
- Salzlampen
- Salzkosmetik
- u.v.m

Filder-Salzgrotte  
Wilhelmstrasse 18  
73760 Ostfildern-Nellingen  
Tel. 0711 / 97999710  
[www.filder-salzgrotte.de](http://www.filder-salzgrotte.de)



KRÄUTERWORKSHOPS  
KRÄUTERSPAZIERGÄNGE  
INDIVIDUELLE KURSE  
IN ESSLINGEN



[WWW.FRAULEIN-RINGELBLUME.DE](http://WWW.FRAULEIN-RINGELBLUME.DE)

Mittwoch, 18. März  
um 19,30 Uhr  
im Sportpark Weil,  
Vortragsräume

## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Hierzu laden wir alle Mitglieder  
unseres Vereins herzlich ein.

Gerne möchten wir Ihnen an diesem Abend über die durchgeführten und sehr erfolgreichen Aktivitäten berichten und Sie über die Finanzen sowie die geplanten Veranstaltungen und Ziele für das laufende Jahr informieren.

Möchten Sie unseren Verein aktiv mitgestalten? Dann sind Sie herzlich willkommen. Wir freuen uns immer über neue Ideen und Veranstaltungsangebote.

Nutzen Sie die Gelegenheit des Gedankenaustausches.

Tagesordnung:

TOP 1 Geschäftsbericht des Vorstands

TOP 2 Bericht des Schatzmeisters

TOP 3 Kassenprüfungsbericht

TOP 4 Entlastungen

TOP 5 Wahlen 1. Vorsitzende/r

2. Vorsitzende/r

Schriftführer/in

Schatzmeister/in

Beirat

TOP 6 Anträge, Anregungen, Vorschau

Anträge sind bis 5. März bei Elke Wörfel  
per Mail unter: [info@naturheilverein-esslingen.de](mailto:info@naturheilverein-esslingen.de)  
einzureichen.

Anschließend geselliges Beisammensein.

Wir bitten um Anmeldung bei Elke Wörfel,  
Telefon: 07153-71949 oder unter:  
[info@naturheilverein-esslingen.de](mailto:info@naturheilverein-esslingen.de)

März



**Montag, 23. März  
um 18.00 Uhr  
im Sportpark Weil  
Vortragsräume**

**Wildkräuter  
Workshop**

**mit Barbara Ziegler-Schneeberger  
Phytopraktikerin, Heilpflanzenfachfrau,  
Gesundheitstrainerin Ernährung UGB**

Frisch in den Frühling mit wildem frischem Grün  
Von der Wiese auf den Teller – denn was früher Unkraut war  
ist jetzt „hip“. Gesunde Köstlichkeiten, die Gaumen und Seele  
verwöhnen.

Die Tage werden spürbar länger, und das stärker werdende  
Element Licht weckt in uns neue Lebensgeister. Gleichzeitig  
bringt es eine Fülle an vor Kraft strotzenden Wildkräutern, die  
den wintermüden Körper wieder auf Vordermann bringen,  
indem sie wichtige Organfunktionen anregen und regenerier-  
en. Reich an Vitalstoffen, wie Mineralien, Vitaminen, Spuren-  
elementen und eigenem Geschmack, bieten sie die Grundlage  
einer abwechslungsreichen und naturgesunden Küche. Und  
diese Vitalstoffpakete wachsen direkt vor unserer Haustüre.  
Diese frische grüne Energie machen wir uns zu Eigen, in  
abwechslungsreichen Köstlichkeiten, die nicht nur unsere  
Sinne verwöhnen, sondern auch dem Körper nach dem  
langen Winter auf vielfältige Weise einen richtigen  
Energieschub verpassen....  
Sie begegnen an diesem Abend den wichtigsten  
Frühjahrspflanzen.

Neben der Praxis erfahren Sie zu Beginn etwas über deren  
Inhalt und Verwendung. Vom wilden Kräuter Smoothie bis hin  
zum herzhaften Pesto, von der Kräuterlimonade über herb-  
wilde Nymphenblätter bis zur süß-herben Köstlichkeit mit  
Datteln, Schafskäse und viel frischem Grün.



Alles was den Gaumen und die Sinne zu verwöhnen vermag, eine Auswahl davon wird gemeinsam vor Ort zubereitet:

- eine Wildkräuter Guacamole
- eine Kräuterbutter mit Wildkräutern der Saison
- ein Bärlauch Pesto
- ein fruchtiger Wildkräuter Smoothie
- Ziegenfrischkäsebällchen auf Bärlauchstreifen und in Datteln gefüllt
- wilde After-Eight-Blättle
- Knospenkonfekt

Bitte kleine Gefäße für die wilden Köstlichkeiten mitbringen, die nicht direkt verzehrt werden...

Und evtl. Ihr „Lieblingsküchenmesser“

Preis: 45 € pro Person, inklusive Rezepten, einem Brennnesselkranz, Baguette und einer Kräuterlimonade.

Anmeldung bis spätestens Dienstag, 17. März 2026 unter  
Telefon: 0176 392 90 482  
[ziegler-schneeberger@web.de](mailto:ziegler-schneeberger@web.de)





Freitag 10. April  
um 18.00 Uhr  
in Dettingen/Teck  
an der Lauter

Eisbaden & Kakao

mit Jens Czechtizky

## Raus aus der Komfortzone und rein ins persönliche Wachstum?

Wir treffen uns dazu an einem wunderschönen Platz, umgeben von Wald & Natur und gehen in das frische, klare und belebende Wasser der Lauter bei Dettingen/Teck.

Falls Sie sich noch nie ans Eisbaden rangetraut und noch Zweifel haben, garantiere ich Ihnen: „**Du schaffst das!**“

Ich werde Sie stets achtsam begleiten. Mit entsprechender mentaler Vorbereitung und Atemtechnik bringe ich Sie sanft ins kalte Nass. Das Gefühl im Wasser und was danach in Ihnen geschieht ist unbeschreiblich: **Glückshormone pur.**

Hinzu kommen noch zahlreiche andere körperlichen Benefits, positive mentale Effekte und eine unglaubliche Stärkung des Immunsystems. Der wundervolle **zeremonielle Rohkakao** danach und eine kleine geführte Meditation werden Ihre Erfahrungen noch vertiefen und Ihren Körper sowie Ihr Herz erwärmen

Der Ausgleich für dieses wundervolle Erlebnis beträgt 30 € inkl. Kakao.

Nähere Infos erhalten Sie nach Anmeldung. Die Plätze sind begrenzt, deshalb bitte frühzeitig direkt anmelden bei:

Jens Czechtizky - [cr-coaching.info@web.de](mailto:cr-coaching.info@web.de)

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Anfänger und Einsteiger. Natürlich sind aber auch alle erfahrenen Eisbären herzlich willkommen, mal wieder in schöner Gemeinschaft einzutauchen.

mehr Infos unter [www.changeandrise.de/veranstaltungen](http://www.changeandrise.de/veranstaltungen)  
oder unter [www.naturheilverein-esslingen.de](http://www.naturheilverein-esslingen.de)

**Donnerstag, 16. April  
um 19.30 Uhr  
in der Festhalle Denkendorf  
Vortragsräume**

**Vitalpilze, Darmgesundheit &  
Kraft der Natur -  
zurück zu natürlicher Gesundheit**

**mit Jana Dittus  
Gründerin von Lykaia-Nutrition**



Jana Dittus – Gründerin von Lykaia Nutrition – nimmt dich mit auf ihre persönliche Reise von Fitness-Wettkämpfen und Unverträglichkeiten hin zu natürlicher Gesundheit. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie Vitalpilze und bewusste Ernährung unsere Darmgesundheit von innen heraus regenerieren, Entzündungen reduzieren und das innere Gleichgewicht wiederherstellen können. Es geht um Reinigung, natürliche Energie und die Rückverbindung zu unserer ursprünglichen Kraft – im Einklang mit der Natur.

Teilnahmegebühr 9 € Mitglieder 6 €

## Anti-Stress Kakao

A promotional image for 'Anti-Stress Kakao'. It features a white pouch of 'LYKAIA WALDKAKAO' with a deer head logo and a forest scene. Next to it is a cylindrical tin labeled 'EAT WILD' and 'PREMIUM BLEND'. The background is dark with a lit candle and a small lamp. A white arrow points from the title 'Anti-Stress Kakao' to the product pouch.

Jetzt **15% sparen**  
mit dem Code  
**RITUAL15**

Dein Abendritual für 2026  
Waldkakao mit Reishi Pilz und  
Ashwagandha

A square QR code located at the bottom right of the promotional image, intended for users to scan and access a 15% discount code.



# Tanja Vogel



## Heilpraktikerin

Spirituelle Lebensberatung - Energiearbeit & Coaching  
Ganzheitliche Heilweisen für Körper, Geist & Seele

*Ich bin für Sie da :*



### Ganzheitliche Beratungen

- Gespräche und Tools zur Lösung tiefsitzender körperlicher oder emotionaler Blockaden  
auch über Zoom oder per Telefon möglich
- Fühle wie Seelenlichtenergie®-Behandlungen transformieren, Stress und Blockaden abbauen und die eigenen Selbstheilungskräfte anregen

### Selbstheilung aktivieren - Neue Lebenskraft spüren

-  Energie- und Meditationsabende zur Selbstheilung
  - Live in der Praxis oder Online über Zoom
-  Workshops zu mehr Balance, Ruhe, innerer Klarheit und deinem Seelenweg mit Engeln.



**Aktuelle Termine & Angebote:**  
**[www.tanja-vogel.com](http://www.tanja-vogel.com)**

Neckarstr. 34 | 73728 Esslingen  
Tel. 0711-121 87 603 mail@tanja-vogel.com

Werden Sie

## Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Der Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

Unsere ärztlich geleitete **Original-DNB®**-Ausbildung umfasst vier Präsenz-Wochenenden, Prüfungstag und Selbstlernphasen, Zeitrahmen ca. 5 Monate.



Ausbildung  
Naturheilkunde-Berater/in DNB®



Deutscher Naturheilbund eV



Termine, Info und Anmeldung:

## Deutscher Naturheilbund eV

Am Anger 70 • 75245 Neulingen • Tel. 07237-48 48 799  
info@naturheilbund.de • [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

**Mittwoch, 22. April  
um 19.30 Uhr  
im Sportpark Weil  
Vortragsräume**

**Heilworkshop zur Aktivierung  
der Selbstheilungskräfte**

**mit Tanja Vogel  
Heilpraktikerin**



Wie funktionieren unsere Selbstheilungskräfte, was stärkt und was blockiert sie und auf welche Weise und mit welchen Methoden kann man sie unterstützen und aktivieren?

Gezeigt werden verschiedene leicht erlernbare Techniken, Tools, Körper- und Atemübungen, die helfen, Selbstheilungskräfte zu unterstützen und innere Ressourcen zu aktivieren, Wohlbefinden zu steigern und stagnierende und blockierte Lebensenergien wieder in den Fluss zu bringen.

Der Abschluss bildet eine geführte, mit energetischen Tools und Energiearbeit unterstützte, kraftvolle Meditation, die einfach im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden kann und für die auch keine weiteren Vorkenntnisse oder Erfahrungen nötig ist.

An diesem Abend werden neue inspirierende, weiterbringende Möglichkeiten und erweiterndes Wissen zur Gesunderhaltung und Stärkung der eigenen Körperkräfte gegeben.

Frau Vogel ist Heilpraktikerin und hat eine Praxis in Esslingen für Ganzheitliche Heilweisen für Körper, Geist & Seele, Spirituelle Lebensberatung & Coaching

Teilnahmegebühr: 9 € Mitglieder 6 €

April



## Saskia Feest

**Zert. Anwenderin nach Dr. Bradley Nelson  
Emotion Code® | Body Code® | Belief Code®**

Fühlst Du Dich von Beschwerden, Ängsten oder Stress belastet? Ich unterstütze Dich auf Deinem Weg zurück zu Deiner inneren Mitte und Kraft.

Zögere nicht, ein erstes Beratungsgespräch zu vereinbaren. Mein Angebot richtet sich an Dich, Dein Kind und sogar Dein Haustier.

Sitzungen vor Ort oder telefonisch:



0178/1974903



[www.happy2heal.de](http://www.happy2heal.de)



Steinbacher Str. 20/2  
73240 Wendlingen



**Erfahre mehr**

### **Ramona Genc** **Heilpraktikerin für** **Psychotherapie**

Systemische Therapie  
Aufstellungsarbeit



Telefon: 0151-25913416  
[www.praxis-ramonagenc.de](http://www.praxis-ramonagenc.de)



**Mittwoch 29. April  
um 19.30 Uhr  
im Sportpark Weil  
Vortragsräume**

**Emotion Code®  
Dein Weg zu innerer Leichtigkeit**

**mit Saskia Feest  
zertifizierte Anwenderin des  
Emotion Code**



Energetische Methoden nach Dr. Bradley Nelson – Dein Weg zu innerer Leichtigkeit.

In diesem Vortrag zeigt Saskia Feest, zertifizierte Anwenderin des Emotion Code®, Body Code™ und Belief Code®, wie sich emotionale und körperliche Blockaden sanft und effizient lösen lassen. Sie erfahren, was hinter eingeschlossenen Emotionen, Herzmauern und unbewussten Glaubenssystemen steckt – und wie die energetischen Methoden nach Dr. Bradley Nelson dabei unterstützen können, innere Balance, Leichtigkeit und Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren.

Durch anschauliche Beispiele aus dem Alltag erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die energetische Arbeit mit Erwachsenen, Kindern und Tieren.

Außerdem lernen Sie die verschiedenen Möglichkeiten kennen, wie Sitzungen gestaltet werden können – sowohl vor Ort als auch als Fernsitzung.

Der Vortrag richtet sich an Interessierte, die Stress, Ängste oder körperliche Beschwerden ganzheitlich begleiten möchten.

Teilnahmegebühr 9 €   Mitglieder 6 €

April



Freitag, 1. Mai  
um 11.30 Uhr  
Treffpunkt  
Stand im Gillenweg

Teilnahme am  
Esslinger  
Brunnenwanderweg

Wir laden zu einer kleinen Wanderung im Rahmen des Esslinger Brunnwandertages ein, bei dem wir auch mit einem Stand vertreten sein werden.

Der Weg führt ca. 6,5 km entlang schöner Brunnen im Bereich Esslingen Wäldenbronn und Obertal. Er ist nicht barrierefrei und erfordert eine gewisse Kondition. Für die Bewirtung ist an diesem Tag bestens gesorgt durch Feuerwehr und örtliche Vereine entlang der Wegstrecke.

**Mitglieder und Freunde des Esslinger Naturheilvereines treffen sich um 11.30 Uhr an unserem Stand im Gillenweg, einem Fußweg zwischen der Talstraße und der Stettener Straße in Esslingen, Ortsteil Wäldenbronn.**

Einstieg ist in der Talstraße zwischen dem Kindergarten und einem roten Einfamilienhaus, ca. 200 m bis zum Grundstück. Wer mit dem Bus kommen möchte fährt mit der Linie 110 bis zur Haltestelle "Achtröhrenbrunnen" in der Stettener Straße und geht dann ca. 300 m den Gillenweg in Richtung Talstraße.

Die Tour kann auf eigene Faust oder geführt in unserer Gruppe erfolgen.  
Nähere Informationen bei:  
Elke Wörfel  
Tel 07153 71949  
oder Familie Barth  
Tel. 0711 3701635



**Donnerstag 7. Mai  
um 19.30 Uhr  
Festhalle Denkendorf  
Vortragsräume**

**Ganzheitliche Medizin  
bei chronischen Krankheiten**

**mit  
Dr. med. Anne Carolin Medam  
Ärztin mit Homöopathie-Diplom**



Obwohl die moderne Medizin ständig Fortschritte macht und die Lebenserwartung ansteigt, nimmt der Anteil an chronisch kranken Menschen stetig zu, auch bei jüngeren. 2024 gaben 53,7 % der Erwachsenen ein chronisches Gesundheitsproblem an. Lebensstil und Umwelteinflüsse sind hierbei wichtige Faktoren. Daher lohnt sich bei der Behandlung chronischer Krankheiten ein Blick auf die Frage, ob man vor allem "oberflächlich" seine Symptome behandelt haben möchte, was im negativen Fall sogar zu einem so genannten "Etagenwechsel der Erkrankung" führen kann, oder ob und wie es gelingen kann, multikausal an die Erkrankung heranzugehen und verschiedene Stellschrauben wieder mehr in Richtung eines gesunden Gleichgewichts zu drehen.

Chronische Krankheiten verändern oft nicht nur den Körper, sondern auch das Alltagsleben, die Psyche und die sozialen Beziehungen. Eine ganzheitliche Behandlung betrachtet daher den Menschen in all seinen Dimensionen als "mehr als die Summe seiner Teile": körperlich, seelisch, geistig als soziales Wesen. Ziel ist nicht nur die Linderung von Symptomen, sondern die Wiederherstellung von Lebensqualität, Selbstwirksamkeit und langfristiger Gesundheit.

Dr. Anne Carolin Medam, Ärztin mit Homöopathie-Diplom, promovierte 2007 über Hahnemann Werk "Die chronischen Krankheiten - Hahnemann Werk aus Perspektive der Medizinthorie des 21. Jahrhunderts" und wird aus ihrem Alltag als Ärztin in der Hahnemann Tagesklinik Tübingen erzählen, wo sie mit Menschen jeglichen Alters an ihren chronischen Gesundheitsproblemen arbeitet.

**Teilnahmegebühr 9 €    Mitglieder 6 €**

mai





**Mittwoch 20. Mai  
um 19.30 Uhr  
im Sportpark Weil  
Vortragsräume**

**Weibliche Hormone  
in jedem Lebensalter**

**mit Ingrid Brombeis  
Heilpraktikerin**

Neue Aspekte der Weiblichkeit entdecken und Ja sagen zum eigenen Körper und zu den Emotionen. Periodenschmerz, PMS, Wechseljahres Beschwerden, muss das sein?

Was passiert in einem weiblichen Körper und wie kann eine Frau mit ihrem Zyklus im Flow sein, Periodenschmerzen verringern und PMS eindämmen? Wie sieht es um die Wechseljahre herum aus und danach? Was ist hier hilfreich und was braucht eine Frau in dieser Zeit?

Hormone bestimmen unser Leben. Sei es in besonderen Wandlungsphasen wie der Pubertät oder den Wechseljahren. Und die Zeit, in der eine Frau einen Zyklus und ihre Periode hat, ist ein großer Teil ihres Lebens. Viele Frauen leiden unter Periodenschmerz, PMS und Wechseljahres Beschwerden. An diesem Abend erfahren Sie, welchen Einfluss die Hormone auf Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Ihr Handeln haben können. Und wie Sie selbst ganz bewusst Einfluss auf Ihre Hormone und damit auf Ihr Erleben nehmen können.

Vor der Menopause braucht der Körper eine andere Unterstützung als nach der Menopause. Sie erfahren, mit welchen Maßnahmen Sie gut durch die Wechseljahre kommen und auch danach in Einklang mit Ihrem Körper kommen.

Frau Brombeis stellt Ihnen unter anderem einfach anwendbares Wissen über bestimmte Heilpflanzen und Bach Blüten vor. Dazu gibt es Informationen zu Körperdynamik und Ernährung.

Teilnahmegebühr 9 €    Mitglieder 6 €

**Freitag 26. Juni  
um 18 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz  
Freilichtmuseum Beuren**

**Wildkräuterspaziergang  
rund um Beuren**

**mit Barbara Ziegler-Schneeberger  
Phytopraktikerin, Heilpflanzenfachfrau,  
Gesundheitstrainerin Ernährung UGB**



Wildkräuterspaziergang rund um Beuren ...

Es ist Sommer – Sonne, Licht und eine Pflanzenfülle,  
wohin das Auge schaut.

Wir befinden uns auf dem Höhepunkt des Sonnenbogens,  
Licht und Wärme schaffen eine Fülle an Pflanzen, die uns mit  
ihren Farben, Düften und Aromen in ihren Bann ziehen.

An diesem Sommerabend, kurz nach der Sommersonnenwende sind wir  
den heimischen Wildkräutern auf der Spur! Eine gute Zeit, um  
die wichtigsten Arten des Sommers kennenzulernen, sie zu  
riechen zu schmecken, sie mit allen Sinnen wahr zu nehmen  
und nebenbei noch einiges über Inhalt Verwendung, Mystik  
und Brauchtum zu erfahren.

Vielleicht begegnen wir dem Johanniskraut, einer der  
bekanntesten Mittsommerpflanzen, der wilden Möhre oder gar  
der „Wiesenkönigin“ .....

Neugierig? Dann freuen wir uns auf Ihr Kommen.

Mitbringen: festes Schuhwerk

**Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie schön die Welt  
ist, und wie viel Pracht in den kleinsten Dingen, in irgend-  
einer Pflanze, einem Stein, einer Baumrinde oder einem  
Birkenblatt sich offenbart.**

Rainer Maria Rilke

Teilnahmegebühr 9 € Mitglieder 6 €

Wir bitten um Anmeldung bei: Elke Wörfel, 07153 71949 oder  
[info@naturheilverein-esslingen.de](mailto:info@naturheilverein-esslingen.de)

juni

Sonntag 28. Juni  
11.00 bis 18.00 Uhr  
Ostfildern - Scharnhauser Park

## GARTENTRAUM OSTFILDERN

„Wir sind wieder mit einem Stand  
dabei und freuen uns auf  
Ihren Besuch!“



Juni



**Freitag 10. Juli  
um 16 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz  
Erlebnisfeld Heidengraben/  
Albgasthof Burrenhof**

**Sommerliche  
Albtraufwanderung**

**mit Wanderführerin  
Barbara Ziegler-Schneeberger**



Die diesjährige Sommerwanderung führt uns auf die schwäbische Alb. Richtung Erkenbrechtsweiler geht der Weg durch die sommerliche Landschaft, vorbei an Wiesen und Getreidefeldern.

Gemeinsam erkunden wir die sommerlichen Wildkräuter entlang der Wegränder des Albtraufs und lassen uns von den vielfältigen Düften am Waldrand berauschen. Der Wilhelmsfels bietet einen weiten Blick über das Land Richtung Neckartal und Stuttgart, ihm zu Füßen liegt Beuren, eingebettet zwischen Obstwiesen und Weinbergen. Später auf dem Astropfad ein weiterer Fels, ein beliebter Startplatz für Gleitschirmflieger mit einer einmaligen Aussicht. Der Blick geht hier Richtung Reutlingen, Achalm, Jusi und ganz nah, zur rechten Hand erblicken wir die stolze Burg des Hohenneuffen.

Später zeigt uns der Astropfad auf seinen Tafeln die Stellung der Planeten im Bezug zur Erde. Der Weg führt uns weiter zum Aussichtsturm des Heidengrabens, von seiner Plattform bietet sich ein weiter Blick über die ehemalige Keltensiedlung und die Umgegend der schwäbischen Alb. Seine spezielle dreieckige Form ist inspiriert von dem keltischen Triskelion, ein altes Symbol aus drei spiralförmigen Armen.

Natürlich darf zum Abschluss der Wanderung ein gemütlicher Ausklang im Restaurant nicht fehlen.

Wir bitten um Anmeldung bei: Elke Wörfel, 07153 71949 oder [info@naturheilverein-esslingen.de](mailto:info@naturheilverein-esslingen.de)

Mitbringen: festes Schuhwerk und gute Grundkondition

Treffpunkt: Parkplatz Erlebnisfeld Heidengraben/Albgasthof Burrenhof, 73268 Erkenbrechtsweiler

# WERDEN SIE MITGLIED IM...



## Naturheilverein Esslingen und Umgebung e.V.

Mitglied im Deutschen Naturheilbund

1. Vorsitzende  
Frau Elke Wörfel  
Anne-Frank-Weg 51  
73207 Plochingen

Telefon 07153 71949  
Telefax 07153 826057  
mail: [elkewoerfel@mailbox.org](mailto:elkewoerfel@mailbox.org)

[www.naturheilverein-esslingen.de](http://www.naturheilverein-esslingen.de)  
[info@naturheilverein-esslingen.de](mailto:info@naturheilverein-esslingen.de)

---

### Mitgliedsbeitrag

**Einzelmitglieder:** 62,- € / Jahr

**Familienmitgliedschaft:** 68,- € / Jahr

**Bank: KSK Esslingen**

**BIC: ESSLDE66 · IBAN: DE85 6115 0020 0000 2830 09**

### Ihre Vorteile:

- vergünstigte Eintrittspreise bei unseren Vorträgen und Veranstaltungen zu gesundheitlichen Themen
- Die Zeitschrift „Naturarzt“ ist im Mitgliedsbeitrag enthalten und wird Ihnen monatlich zugesandt
- wertvolle Kontakte zu gesundheitlich orientierten Menschen, Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten
- zweimal im Jahr bekommen Sie unser Programmheft kostenlos zugeschickt
- lernen Sie neue Wege und Wegbegleiter zur Erhaltung ihrer Gesundheit kennen

### Sprechen Sie uns auch gerne persönlich an!

Mit einer Mitgliedschaft fördern Sie Kenntnis und Verbreitung der wertvollen Naturheilverfahren.

Mit dem Aufnahme-Antrag (gegenüberliegende Seite) tun Sie den ersten Schritt!

### Wichtig:

#### **Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung zum Aufnahme-Antrag:**

Die für die Betreuung und Verwaltung der Mitglieder erforderlichen Daten werden gemäß Datenschutz-Grundlagenverordnung (DS-GVO) zusammen mit dem Aufnahmeantrag erhoben. Ihre Nutzung beschränkt sich auf den Vereinszweck und sind Dritten nicht zugänglich. Die Bankdaten werden für den Einzug der Mitgliedsbeiträge verwendet, die Postadresse für die Zustellung der Programmhefte. Für die Zustellung der Mitgliederzeitschrift „Naturarzt“ erhält der Dachverband DNB die Postadresse. Geburtsdatum, Mail-Adresse, Telefon sind freiwillige Angaben, die ausschließlich für eine direkte Kommunikation der Vereinsverwaltung mit dem Mitglied verwendet werden.

Verantwortlich für den Datenschutz im Verein ist der Vorstand nach § 26 BGB.

# Aufnahmeantrag

Naturheilverein Esslingen u. Umgebung e.V.  
Anne-Frank-Weg 51 · 73207 Plochingen

info@naturheilverein-esslingen.de

Ich unterstütze die Ziele des Naturheilvereins und  
möchte sie zu meinem Vorteil nutzen.

---

Als Einzelmitglied

Jahresbeitrag      Euro 62,00    ab Monat: .....

bei Familienmitgliedschaft

Jahresbeitrag      Euro 68,00    ab Monat: .....

Meine vollständige Adresse lautet:

---

Name      Vorname

---

Geburtsdatum

---

Fam. Mitglied Name      Vorname

---

Geburtsdatum

---

Straße      PLZ / Ort

---

Telefon      Telefax

---

e-mail

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Datenschutzrichtlinien einverstanden.

**SEPA-Lastschriftverfahren:** Ich/Wir ermächtigen den Verein NHV Esslingen Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom NHV Esslingen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Rechnungsdatum, die Erstattung des geleisteten Beitrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

---

Kontoinhaber

DE

IBAN

---

Kreditinstitut

---

Datum / Ort

Unterschrift

Der Jahresbeitrag wird jeweils im März abgebucht. Bezahlung durch Rechnung bzw. Überweisung ist nicht möglich.

\*) Bei Eintritt im Laufe des Jahres werden die verbleibenden Monate anteilmäßig berechnet. Sie erhalten nach Anmeldung eine schriftliche Bestätigung mit Mandatsreferenznummer, Vereinssatzung und Mitgliederausweis. Im Beitrag ist die Monatszeitschrift "Naturarzt" enthalten.



# Naturheilverein Esslingen und Umgebung e.V.

Mitglied im Deutschen Naturheilbund

1. Vorsitzende:

Frau Elke Wörfel

Anne-Frank-Weg 51

73207 Plochingen

Telefon 07153 71949

Telefax 07153 826057

mail: [elkewoerfel@mailbox.org](mailto:elkewoerfel@mailbox.org)

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



[naturheilverein\\_esslingen](https://www.instagram.com/naturheilverein_esslingen)

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