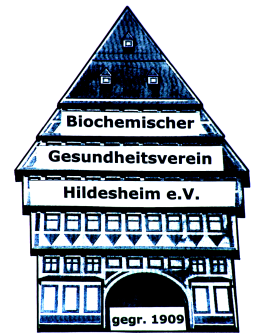


Neues vom Verein

September/Oktober 2023



Liebe Mitglieder,

die Sommerpause ist zu Ende. Ab September finden wieder die monatlichen Treffen mit einem Vortrag und im Dezember unsere Weihnachtsfeier statt.

Am 10. August haben wir unsere diesjährige Tagesfahrt zum LWL Freilichtmuseum in Detmold mit 21 Personen unternommen. Wir freuen uns, wenn im kommenden Jahr wieder mehr Personen an der Fahrt teilnehmen können.

Donnerstag, 12. September um 19:00 Uhr Vortrag zum Thema

Ganzheitliches Sehtraining – mehr als nur Augenübungen

Nicht nur die Belastungen für unsere Augen und unseres Sehsinn, können durch ganzheitliches Sehtraining vorgebeugt und ausgeglichen werden. Auch zur Vorbeugung von Augenerkrankungen kann Sehtraining positive Impulse setzen.

Referent: Bernd Hollstein, Sehtrainer aus Alfeld

Veranstaltungsort: Kanu- und Segelgilde, Lönsbruch 3, 31141 Hildesheim

Samstag, 12., Oktober um 15:00 Uhr Vortrag zum Thema

Unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit mit Schüßler Salzen unterstützen

Referentin: Heike Bruns, Heilpraktikerin aus Schellerten-Ottbergen

Veranstaltungsort: Kanu- und Segelgilde, Lönsbruch 3, 31141 Hildesheim

Schüßler-Tipp

Hier folgt schon einmal ein Tipp, für unsere Augengesundheit. Bei einer Bindehautentzündung können folgenden Schüssler-Salze für Linderung sorgen:

Nr. 3	Ferrum phosphoricum	12 Stück pro Tag
Nr. 8	Natrium chloratum	7 Stück pro Tag
Nr. 9	Natrium phosphoricum	12 Stück pro Tag
Nr. 11	Silicea	7 Stück pro Tag
Nr. 12	Calcium sulfuricum	7 Stück pro Tag

aus Biochemie nach Dr. Schüßler von Müller-Frahling/Kasperzik

Ein kurzer Überblick über weitere Aktivitäten. Bitte informieren Sie sich bei den Anbietern, ob und wann diese stattfinden werden.

[Gymnastik für jedes Alter](#) Leiterin Bärbel Fischer Tel. 8 25 40

[Helmel-Übungen](#) dienstags um 16 Uhr in der kleinen Turnhalle Samelsonplatz auf der Marienburger Höhe mit Brigitte Tast Tel. 05123/4330;

[Sehtraining, stressfreies Sehen am Arbeitsplatz u.a.](#) mit Bernd Hollstein Tel. 05181/ 23576

[Beckenbodengymnastik:](#) Leiterin Vera Tartsch Handy: 0178-933 9314 oder T. 12139

Wichtige Information

Der Biochemische Bund Deutschland e. V. bietet unter **bio-verein.de** aktuell ZOOM Online-Vorträge an. Diese Vorträge sind interessant und lehrreich.

Liebe Grüße und vor allem „Seien sie achtsam und bleiben Sie gesund“

Im Namen des Vorstandes *Bernd Hollstein*

Herausgeber: Biochemischer Gesundheitsverein Hildesheim e.V.

1. Vorsitzende
Bernd Hollstein
Winzenburger Str. 12
31061 Alfeld
Tel. 05181 -23576
bhollstein@t-online.de

2. Vorsitzende
Waltraud Simon-Köhler
Hinter dem Dorfe 45
31139 Hildesheim
Tel. 05121-62572
waltraud.simon@icloud.com

Schatzmeister
nicht besetzt

Schatzmeister-Vertreter
Martin Reimann
Tel. 05121-62300
m.b.reimann@t-online.de

Jahresmitgliedsbeitrag: 25 € IBAN: DE 40 259 501 30 0000 000 165