

# MONDWOCHE in Bad Zwesten/Hessen

für Fortgeschrittene \* Sonntag 18. März bis Samstag 24. März 2018



*Liebe LeserInnen,*

*liebe KundInnen,*

Wir freuen uns, dass es auch 2018 wieder möglich ist, eine Mondwoche für Fortgeschrittene in Deutschland anbieten zu können. Im hessischen Bad Zwesten (D) dürfen wir uns erholen und die vegane Küche genießen. (Nachdem Du ja schon einmal an einer Mondwoche teilgenommen hast, kannst Du den folgenden einführenden Text überspringen – oder für beste FreundInnen ausdrucken... ☺)

Viele unserer Leserinnen und Leser haben erleben dürfen, wie sehr unsere Bücher und der Mondkalender den Alltag erleichtern helfen, besonders wenn es um eine gesunde Ernährung geht. In vielen Arztpraxen und manchen Kliniken hängen unsere Mondkalender heute offen an der Wand und helfen mit bei der Wahl der günstigen Termine für Operationen und

Therapiemaßnahmen. Und nicht zuletzt haben die Angehörigen des am meisten unterschätzten Berufsstandes der Welt das Mondwissen mit offenen Armen aufgegriffen – die Hausfrauen: Halb so viel Arbeit und doppelter Spaß mit doppeltem Nutzen im Alltag, das sprach für sich selbst.

Im Rahmen eines Seminars haben Sie die Möglichkeit, die Grundzüge des Mondwissens zu erfahren, dabei gleichzeitig so zu „leben wie wir schreiben“. Eine Woche lang sich gesund, ohne tierisches Eiweiß und nach dem persönlichen Ernährungstyp Alpha oder Omega zu ernähren – das bringt eine positive Erfahrung fürs ganze Leben. Umgeben von freundlichen Gleichgesinnten macht es noch mehr Freude. Wissen aus einem Buch ist eben eine Sache, Anwenden im Alltag oft eine andere. Das gilt natürlich besonders für die Umstellung der Alltags-

Ernährung auf „echt gesund“, speziell innerhalb einer Familie. Sie muss zeitlich machbar und unkompliziert sein und darf nicht mehr Geld kosten als die „Normalernährung“, die uns so müde und krank macht. Dazu ist nur ehrliche Information nötig und funktionierende Tipps, um letztlich auch Freude daran zu haben.

So ist die Idee von den „Mondwochen“ entstanden, an denen inzwischen schon viele unserer LeserInnen teilgenommen haben, manche schon mehrmals. Unter meiner persönlichen Leitung erfahren Sie in dieser Woche alles über die Einflüsse der Mondrhythmen im Alltag, aber auch über viele zeitlos gültige Naturgesetze und –rhythmen, die für ein gesundes Leben und erfolgreiche Alltagsbewältigung

Alles Liebe und mit herzlichen Grüßen!

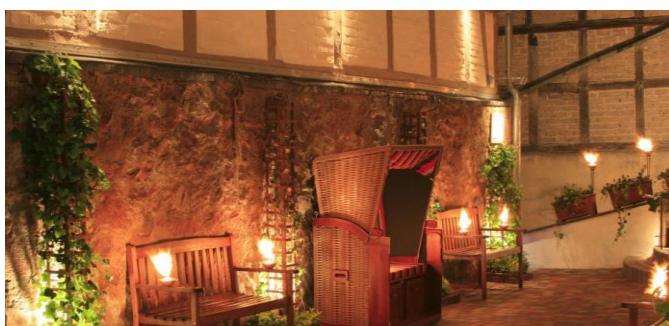
*Eure Johanna*

[www.paungger-poppe.com](http://www.paungger-poppe.com)

unentbehrlich sind. Untergebracht in einem Hotel in wunderschöner Landschaft, dessen Besitzerinnen unsere Einstellung voll und ganz teilen und wo auch die Küche gänzlich auf gesund-und-köstlich eingestellt ist.

Weitere Informationen - Termine, Kontaktadresse sowie ein Überblick über das angebotene Programm folgt unten. Für eine eventuelle Anmeldung nimm bitte direkt mit dem Veranstalter-Hotel Kern / Bad Zwesten Kontakt auf (Adresse siehe unten).

Vielleicht findest Du und/oder Deine Familienmitglieder und Freunde wieder Zeit für diese erholsame Woche. Sie wird sicher wieder eine Bereicherung für Körper, Geist und Seele sein und ich würde mich freuen, Dich wiederzusehen!



# Gesundheit und Genuss zum "Richtigen Zeitpunkt"

Das Natur- und Mondrhythmen-Seminar mit Johanna Paungger-Poppe  
Eine Verwöhnkur für Körper, Geist und Seele

Sonntag 18. März bis Samstag 24. März 2018 (für Fortgeschrittene)

## Programm im Überblick:

- **Sechs Übernachtungen mit Vollpension.** (Beginn jeweils um 17 Uhr am Sonntag, Ende nach dem Frühstück am Samstag) Mahlzeiten fast ausnahmslos aus biologischem Anbau - ohne tierisches Eiweiß. Wasser und Mond-Kräutertee aus eigener Herstellung inklusive.
- **Ernährungstypberatung:** Der Ernährungstyp wird auch kostenlos für Ihre Familienmitglieder erstellt, was die Übernahme dieses Wissens in den Alltag erleichtert.
  - \* Aufbauendes Beratungsgespräch vor, während oder nach der Gesundheitswoche (bitte Terminwunsch mitteilen)
  - \* Spezielle Beratung bei der Integration gesunder Ernährungsweisen in den Alltag – auch für Berufstätige (inklusive bewährter Tabellen, Tipps fürs Kochen, Einkauf, etc.)
  - \* Spezielle Selbstheilungsmethoden kommen nicht zu kurz.
- **Vertiefungen in die Kunst des Richtigen Zeitpunkts in einer Vielfalt von Lebensbereichen** - von der Gartenarbeit bis zu Operationen, mit viel Raum für Erfahrungsaustausch.
- Die alte **Kunst der Fingerarbeit** (= energetische Harmonisierung für den Körper). Wir lernen Selbstheilungsmethoden im Tages - und Nachtrhythmus.
- Weiterführung in die tiefere Bedeutung der Zahlen Ihres Geburtsdatums anhand des „**Tiroler Zahlenrades**“ – für Sie und Ihre Lieben. Sie lernen, wie Sie selbst schnell und sicher für andere Menschen auswerten.
- **Mondgymnastik mit Johanna.** Auf der Basis Eurer Grundkenntnisse können wir sofort mit Einzelberatungen beginnen, damit persönliche Fähigkeiten ausgebaut werden.
- **Yoga** täglich, angepasst an alle Stufen.
- **Programm spontan**, je nach Wetter und Inspiration... 😊

# Veranstaltungsort und Anmeldung

## Landhotel Kern

**Brunnenstrasse 10**  
**D - 34596 Bad Zwesten**  
**+49 (0)56 26 99 70**

**Email:** [info@landhotel-kern.de](mailto:info@landhotel-kern.de)  
**Website:** [www.landhotel-kern.de](http://www.landhotel-kern.de)  
**Facebook:** [facebook.com/landhotel.kern](https://facebook.com/landhotel.kern)



## Termine im Frühjahr

- **Sonntag 18. März bis Samstag 24. März 2018**
  - In erster Linie für Fortgeschrittene, die schon an einer Mondwoche teilgenommen haben! Begleitpersonen können auch Anfänger sein, sollten aber Grundkenntnisse besitzen oder erwerben

## Preis

- **Pro Person: Euro 1300,-**
  - **Inklusive Vollpension im Einzel- oder Doppelzimmer**

## Lage & Anfahrtstipp

### Mit dem Auto

**Von Westen:** A44 Dortmund – Kassel, Anschlussstelle A49 Richtung Marburg, Abfahrt Borken, 6 km Richtung Bad Zwesten \*\* **Von Norden:** A7 Hannover-Kassel, Ausfahrt Kassel Industriepark, Anschlussstelle A49 Richtung Marburg, Abfahrt Borken, 6 km Richtung Bad Zwesten \*\* **Von Süden:** A5 / A7 Frankfurt-Kassel, Ausfahrt Homberg/Efze, Bundesstraße Richtung Bad Wildungen, dann Richtung Borken, ab Borken 8 km bis Bad Zwesten \*\* **Aus östlicher Richtung:** A 4 aus Richtung Dresden kommend auf die A7 Richtung Kassel, Ausfahrt Homberg/Efze, Bundesstraße Richtung Bad Wildungen, dann Richtung Borken, ab Borken 8 km bis Bad Zwesten.

### Mit der Bahn

ICE-Bahnhof Kassel Wilhelmshöhe, Regionalbahn bis Borken (Hessen); Taxi: 05626-363 oder 05682-9566

### Mit MeinFernbus

100 Meter vom Hotel befindet sich eine Haltestelle des Busunternehmens „MeinFernbus“. Mit MeinFernbus kann man bequem und sehr kostengünstig anreisen. Hamburg-Bad Zwesten zum Beispiel hat eine Direktverbindung, dauert ca. 5 Stunden 30 Minuten und kostet 17 €). Weitere Informationen und Fahrpläne unter [www.MeinFernbus.de](http://www.MeinFernbus.de).