



Gemeinsam mehr bewegen...

Steh auf... gehe neue Wege

BioAktiv Selbsthilfegruppe Berlin „Stiftung „Biologisches Alter“

Volkshochschul-Kurse in Pankow und Weißensee Jahresplan 2020 für Achtsamkeit und Ernährung

Datum Treffpunkt Thema Uhrzeit Vorträge

28.01.20	Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, 10405 Berlin, Prenzlauer Allee 227, Raum 203	Pa3705F: Lebenselexier Chlorophyll – das flüssige Sonnenlicht	18:00	Vortrag: Mit Grassäften und Grassaftprodukten holen wir uns Sonnenenergie in den Körper. Die grüne Lichtkraft hat die Power, Säuren und Toxine zu neutralisieren, unseren Körper zu remineralisieren und auf sanfte Weise zu entgiften. Es spricht alles für sie, aber woher beziehe ich Bio-Grassäfte und Grassaftprodukte und wie setze ich sie ein? Gehen wir dem Kraftwerk der Natur einmal näher auf den Grund.
14.02.20	Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 27, Küche (- 1.10)	Pa3851F Sprossen und Keimlinge – das wahre Superfood	17:00	Workshop
21.02.20	Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 27, Küche (- 1.10)	Pa3849F Detox, Baby - Genuss und Leichtigkeit für Körper, Geist und Seele	17:00	Workshop

25.02.20	Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, 10405 Berlin, Prenzlauer Allee 227, Raum 203	Pa3707F Der Darm – unser hoch kompetentes inneres Ökosystem	18:00	Vortrag: Unsere Darmflora ist Quelle von Gesundheit und Krankheit und beeinflusst direkt unser Wohlbefinden. Zwei Drittel unseres Immunsystem sitzen im Darm. Was sind mögliche Folgen einer gestörten Darmflora? Welche Rolle spielt der Darm bei Übergewicht, Allergien, Infektionen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten? Welche Ernährungstipps können die Darmschleimhaut bei ihrer Regeneration unterstützen? Diesen Fragen wollen wir in Vortrag, Diskussion und Erfahrungsaustausch einmal mehr auf den Grund gehen.
12.03.20	Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 27, Küche (- 1.10)	Pa3848F Krebszellen mögen keine Himbeeren	17:00	Workshop
27.03.20	Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 27, Küche (- 1.10)	Pa3847F Darm gesund, Mensch gesund	17:00	Workshop
03.04.20	Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 27, Küche (- 1.10)	Pa3846F Buddha-Bowls - Glück und Energie für den ganzen Tag	17:00	Workshop
28.04.20	Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, 10405 Berlin, Prenzlauer Allee 227, Raum 203	Pa3704F Essen als Medizin - Vorbeugen und Heilen durch gesunde Ernährung	18:00	Vortrag:

26.05.20	Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, 10405 Berlin, Prenzlauer Allee 227, Raum 203	Pa3703F Achtsamkeit und Ernährung ? dem Zellstress mit innerer Ruhe und Powerfood begegnet	18:00	Vortrag: Wie oft fühlen wir uns im täglichen Trubel überlastet, ausgepowert, unglücklich unruhig? Die Zeit hat uns voll im Griff. Wir sehnen uns nach einem selbstbestimmten, unserer inneren Uhr entsprechenden Takt. Um die Erfahrung reicher, wie Sie durch Ernährung Ihr Energielevel steigern und zu mehr innerer Ausgeglichenheit finden sowie mit leckeren Rezepten bestückt gehen Sie an diesem Abend gestärkt nach Haus.
27.05.20	Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 27, Küche (- 1.10)	Pa3904F Etwas Süßes braucht der Mensch ? Schlemmen ohne zu bereuen...	17:00	Workshop
05.06.20	Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 27, Küche (- 1.10)	Pa3852F Die wunderbare Kraft der Grassäfte - Lebenselexier Chlorophyll	17:00	Workshop
09.06.20	Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, 10405 Berlin, Prenzlauer Allee 227, Raum 203	Pa3706F Liebe dich selbst - Gesund und entspannt durch die Wechseljahre!	18:00	Vortrag:
11.06.20	Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 27, Küche (- 1.10)	Pa3850F Das Geheimnis der Wilden Fermentation ? Sauer macht glücklich!	17:00	Workshop
19.06.20	Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 27, Küche (- 1.10)	Pa3853F Fingerfood und die Leichtigkeit des Seins	17:00	Workshop