

eve

ernährung | vitalität | erleben



Extraheft
zum Sammeln

► Klosterwissen auf der Leinwand
Hildegard von Bingen

► Vitaminschub für die kalte Jahreszeit
Tropische Früchte

Das Wohlfühlerlebnis

Naturkosmetik: Gesichtspflege mit System

Ein Stück Paradies

Fruchtiges aus der Ferne



Auf der Nordhalbkugel herrschen gerade Minusgrade, doch auf der anderen Seite des Äquators residiert der Sommer. Unter intensiver Sonne reifen dort Früchte, die unsere Sinne mit ungewöhnlichem Geschmack verwöhnen und reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen sind.

Grau in grau, Nieselregen und frostige Temperaturen – das triste Winterwetter ist ein Stimmungskiller. Jetzt am Sandstrand liegen, den Blick über das türkis leuchtende Meer schweifen lassen und einen Cocktail aus tropischem Obst genießen. Ein Traum, der sich zum Teil verwirklichen lässt. Exotische Früchte heißt das Zauberwort, mit dem wir unsere Sinne in paradiesische Gefilde entführen können. Vor allem im Winter fällt es irgendwann schwer, sich nur auf regionale Obstsorten wie eingelagerte Äpfel zu beschränken. Geist und Gaumen fordern neue Reize. Dank moderner Lager- und Transportmöglichkeiten können wir dieser Lust nachgeben und nebenbei noch von den Vitalstoffen der Exoten profitieren. Zum Beispiel Vitamin C, das in der kalten Jahreszeit verstärkt für die Abwehr benötigt

wird. Oder Kalium, das elementar für Nerven- und Muskelfunktion ist. Die unter anderem in Ananas oder Maracuja enthaltenen Fruchtsäuren aktivieren außerdem den Stoffwechsel. Neben Vitaminen und Mineralstoffen stecken in Exoten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Polyphenole. So kann der Organismus Betacarotin in Vitamin A umwandeln, das an Aufbau und Erhaltung von Haut und Schleimhäuten beteiligt ist, die eine erste Barriere gegen Krankheitserreger von außen bilden.

Bunte Vielfalt | Während Drachenfrucht, Mangostan oder Cherimoya längst nicht jeder kennt, haben andere Tropenfrüchte wie Bananen ihren Exotiktouch schon lange verloren. Die gelbe Frucht wurde erstmals 1892 nach Deutsch-

Feige | Die Frucht des Feigenbaumes ist fast ebenso bekannt wie seine Blätter, die einst Adams und Evas Blöße bedeckt haben sollen. Durch ihren hohen alkalischen Wert neutralisieren die Früchte einen übersäuerten Magen, das enthaltene eiweißspaltende Enzym Ficin regt die Verdauung an.



Mango | Unter der Schale steckt geballte Kraft: Provitamin A, Vitamin C und B sowie Enzyme. Herausragend ist der hohe Carotingehalt mit drei Gramm pro 100 Gramm Frucht. Vielleicht verlieh dieser Stoff, der vorzeitiger Hautalterung vorbeugt und die Sehkraft unterstützt, der Mango den Beinamen Götterfrucht. Da sie säurearm ist, können auch Menschen mit empfindlichen Magen und Kleinkinder bei Mango zugreifen.



Datteln | Ein Energiebündel – bis zu 70 Prozent kann der Zuckeranteil in getrocknetem Zustand betragen. Kein Wunder, dass Datteln schon bei Seefahrern ein begehrter Reiseproviant waren. In arabischen Ländern werden bis heute vor dem Schlafengehen fünf Datteln gegessen. Ihre Aminosäure Tryptophan sorgt für süße Träume.

land geliefert. Erst seit dem 17. Jahrhundert wachsen Ananasfrüchte in den königlichen Orangerien Europas. Doch selbst wenn der Einzelne bestimmte Früchte nicht mehr als exotisch wahrnimmt, so gelten doch alle, die nicht über den regionalen Handel, sondern per Schiff oder Flugzeug eingeführt werden, als solche. Neben den Transportkosten tragen Kühlung und Reifung in energieintensiven Einrichtungen zur hohen Energiebilanz des Obstes bei. Selbst Bio- und fair gehandelte Früchte machen hier keine Ausnahme. Statt Monokultur und Spritzmitteleinsatz werden sie aber umweltschonend in Form von Mischkultur auf kleinen Flächen kultiviert und die Erzeuger erhalten Preise, die über dem

Tropische Früchte wie Ananas und Papaya punkten durch ihren Enzymgehalt.

Voelkel

Natur gesund genießen

Wohltuender Winter-Zauber!



www.voelkeljuice.de

Der alkoholfreie Familienpunsch von Voelkel zeichnet sich besonders durch seine feine milde Note aus und ist daher ein Genuss für die ganze Familie. Die wohlschmeckende Mischung aus erlesenen Säften und edlen Gewürzen macht dieses Produkt so einzigartig. Gut erhitzt – aber nicht gekocht – kommt der volle Geschmack zur Entfaltung.



Genuss mit Nuss

Haselnuss, Erdnuss, Cashew, Macadamia, Sesam, Mandel. Fein, crunchy, pur, mit Nougat oder Salz, weiß oder dunkel – bei Nusscremes steht man vor der Qual der Wahl. So abwechslungsreich wie ihr Geschmack sind auch die Verwendungsmöglichkeiten der energievollen Aufstriche.



Für viele kleine und große Naschkatzen gehört sie jeden Morgen auf den Frühstückstisch oder auf das Pausenbrot: die Nusscreme. Die beliebten Aufstriche enthalten Gesundes aus dem Kern, der hinter der harten Schale steckt: Nüsse sind zwar reich an Kalorien und Fett, aber das Besondere ist die gute Zusammensetzung der Fettsäuren aus überwiegend einfachen und mehrfach ungesättigten Fetten. Sie enthalten zudem Vitamine, vor allem der Gruppen B und E, Mineralstoffe wie z. B. Magnesium, sowie Eiweiß – daher der Name »Nervennahrung« oder »Brainfood«. Doch wie wird aus der harten Nuss die zarte Creme?

Nuss geknackt | Der Herstellungsprozess verläuft bei den meisten Nusscremes gleich. Um ihr volles Aroma zu entfalten, werden die Nüsse und Saaten schonend mit Heißluft und ohne die Zugabe von Fett oder Öl geröstet, damit sich ihr Wassergehalt verringert. Anschließend werden sie fein zermahlen. Der Hersteller TerraSana, der zum Jahresende seinen Produkten ein neues Outfit verpasst hat, verwendet hingegen einen Cutter, mit dem die Nüsse langsam immer feiner geschnitten werden. »Dadurch erhalten unsere Produkte ihren besonders kernigen Geschmack«, betont Ver-

Tradition | Nussmuse sind ein Klassiker in der Produktpalette von Rapunzel – die elf Sorten werden durch acht Nusscremes und die Samba-Reihe ergänzt.

kaufsleiterin Bernadette Kölker. So entsteht das reine Nussmus, das zu 100 Prozent aus den verwendeten Nüssen besteht und frei ist von Farb-, Süßungs- oder Konservierungsstoffen. Bei einigen Sorten wird das Häutchen, das sich um den Kern befindet, durch Wasserdampf entfernt. Dadurch erhält man weißes Mus, z. B. weißes Mandel- oder Cashewmus von Monki. Nussmuse sind ein Klassiker im Naturkost-Sortiment – auch bei Bio-Pionier Rapunzel: »Sie gehören seit 30 Jahren fest in unsere Produktpalette«, sagt Produktmanagerin Sigrid Barry. »Die verwendeten Rohstoffe beziehen wir teilweise aus eigenen Bio-Anbauprojekten. Die Haselnüsse stammen aus der Türkei – unserem größten und am längsten existierenden Projekt.«

Das gesunde Mus ist in der täglichen Küche vielseitig einsetzbar. Es kann zum Backen ebenso verwendet werden wie zur Herstellung von Salatdressing, Saucen und Suppen. Besonders in der asiatischen Küche wird Erdnussmus für Dips oder süß-saure Gemüsegerichte benutzt. Kuhmilch- und Nussallergiker können sich mit Mandelmus eine Nussmilch herstellen, die den Körper mit Kalzium versorgt: Dafür wird das jeweilige Mus einfach mit Wasser

Ungesättigte Fettsäuren machen bis zu 90 Prozent des Fettgehaltes von Nüssen aus.



Eigenkreation | Die Rezepturen der Muse und Cremes von Eisblümerl basieren zum Großteil auf Eigenkreation des Gründers Gerhard Geuder.

Umgezogen | Die acht Nussmuse von TerraSana erscheinen ab November in einem neuen Verpackungsdesign – der besonders nussige Geschmack bleibt.



oder Saft vermischt. Nach einiger Zeit lagert sich an der Oberfläche kerneigenes Öl ab. So auch beim Tahin, der Paste aus fein gemahlene Sesamkörnern. »Dieser Prozess ist ein Qualitätsmerkmal, an dem man erkennt, dass keine Emulgatoren verwendet wurden. Das Öl hält das Mus streichfähig«, erklärt Barry. Die Ölschicht ist zudem ein natürlicher Schutz vor Pilzbefall und wird vor dem Gebrauch einfach untergerührt.

Geschmacksvielfalt | Bei vielen Creme-Kreationen werden die Muse mit weiteren Zutaten wie Kakao, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Nougat etc. vermischt und sorgfältig vermahlen. Eisblümerl verarbeitet in seinen Nusscremes »Florentina Aufstrich« zusätzlich noch Trockenfrüchte. Die acht Sorten des fruchtig-nussigen Aufstriches sind vegan sowie gluten- und lactosefrei. Besonders zur Weihnachtszeit sind sie ideal für Florentiner Plätzchen. Die extra nussigen »Jabadaba«-



Schokoladig | Die Vivani Nuss-Nougat-Creme wird im Traditionshaus Weinrich hergestellt, das seit über 100 Jahren Schokoladen-Erzeugnisse produziert.

Aufstriche enthalten nur 12 bis 17 Prozent Zucker und lassen sich mit Getreideflocken vermischt zu kleinen Energiekugeln formen – eine gesunde Nascherei für Kinder.

Auch wenn in den Cremes die wertvollen Inhaltsstoffe der Nuss stecken, sind sie wegen ihrer hohen Fett- und Kohlenhydratanteile eher eine Süßigkeit, die man bewusst genießen sollte. Bei der großen Auswahl gilt das Motto: Probieren geht über Studieren. Sei dies beim Frühstück auf dem Brötchen, herzhaft in der Sauce oder auch mal pur mit dem Löffel direkt aus dem Glas. ■ **stk**

Vielfalt | Die Rohstoffe der 14 Nussmuse von Monki stammen häufig aus eigenen Anbauprojekten. Das Highlight im Sortiment ist das Sonnenblumenmus.



GEWINNEN MIT eve

3 Backmeister Multi im Wert von je 129,99 €



(CONVISUAL: Kosten 0,50 € telefonisch a. d. Netz der T-Com, mobil nur per SMS). Teilnahmebedingungen siehe Seite 86.

► **GEWINN** | Der »Backmeister Multi« von Unold ist ein wahrer Alleskönner: Neben zwölf automatischen Brotbackprogrammen und der Auswahl von drei Bräunungsstufen kocht er auch Reis, gart Gemüse sowie Fleisch und macht Joghurt. Durch ein großes LCD-Display ist er leicht zu bedienen. www.unold.de

► **GEWINNFRAGE** | Was ist Tahin?

A Mandelmus B Sesammus

► Jetzt anrufen unter **01378-98 43 44-2** oder SMS senden an **33339** mit **WISSEN A** oder **WISSEN B**.

bio. wasser. pur.



www.biokristall.de



Bauckhof
Naturkost aus der Heide

Glutenfreie Vielfalt

In der Bauckhof Mini-Mühle mahlen wir kontrolliert glutenfreie Mehle und Backmischungen für die ganze Familie. Trotz glutenfreier Rezeptur sind alle Mischungen schnell zubereitet, einfach zu backen und garantiert mit hohem Genussfaktor ausgestattet. Infos und Rezepte senden wir Ihnen gerne zu.

info@bauckhof.de · www.bauckhof.de

Suchen & Finden

Arbeit/biete

Vertriebschance 2009, www.aquajob.de

Arbeit/suche

Großhandelskaufm. (36) sucht eine Stelle im Bio-Bereich, bevorzugt im Handel. Nicht ortsgb. Tel.: (0 15 77) 5 97 03 97

Kontakte

Wie die Seele den sterbenden Leib verlässt und ins Jenseits geht, erzählt der Prophet Jakob Lorber! Wenn Sie seine göttliche Offenbarung unverbindlich kennenlernen wollen, dann kostenloses Buch anfordern bei Helmut Betsch, Bleiche 22/8, 74343 Sachsenheim

Wem ist es eine Herzenssache, unser Projekt – ein Zentrum der Geborgenheit, des Miteinanders, des Heilens – mitzuerschaffen durch ein ländl. Anwesen u./o. Geld im Raum KH? Danke! Tel.: (06 71) 4 83 15 72

Bio-Partner-Börse

Suche noch die Richtige im Raum München, bin 35 Jahre, schlank, E-Mail: ulfste@yahoo.de

www.Gleichklang.de: Die Partnerbörse für Menschen mit ökologischer Verantwortung!

Seminare

Yoga am Meer – einwöchige Seminare mit Ashwani Bhanot im wunderschönen Reetdachhaus zwischen Büsum und St. Peter-Ording. www.hausamwatt.de, Tel.: (0 48 33) 18 11

Neue Berufe – Neue Chancen

Gesundheitsberater/in
Heilpraktiker/in
Psychologische/r Berater/in
Tierheilbehandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel.: 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

Fußreflexzonenmassage Ausbildung am Bodensee, an 3 Wochenenden mit Zertifikat! Ab März 2010. Ausbilderin mit 30 Jahren Reflexologieerfahrung. Fortbildung, Supervision, Chakra-Energie-Massage. Tel.: (0 75 44) 9 50 90. www.haus-sonnenstein.de

Zertifizierte Weiterbildung berufsbegleitend u. staatl. zugelassen, Gesundheitsberater, Ernährungsberater, Entspannungspädagoge, Wellness-Massage, Wellnesstrainer, Wechseljahre-Beraterin. www.awela.de Tel.: (02 11) 15 78 50 70

Singen und Wandern im wildromantischen sächsischen Elbsandstein. Hotel mit Bio-Kost 28.06.–04.07. und 01.–06.08.2010. Tel.: (03 51) 8 01 36 90, www.kreativesmusizieren.de

YOGA-Wissen für Ihre erfolgreiche Zukunft! Die besondere, moderne und zeitgemäße Yogaausbildung! Tel.: (0 60 21) 3 69 29 40. www.yoga-ausbildung-aschaffenburg.de

Immobilien/Land

Schöner Resthof, Nordseebad Dorum, ca. 1,6 ha G. v. priv., VB EUR 430.000 Euro, Tel.: (01 72) 654 15 47 und www.wilckenshof.npage.de



Familienhäuser zum Wohlfühlen

Mit einzigartigem Gesundheitskonzept, ökologischem Wohnklima und erstaunlichen Energiesparwerten

Infos und Katalog: Telefon 08336-9000
info@baufritz-eve.de · www.baufritz-eve.de



Südspanien: autarke Wohnanlage (4.000 m²), 3 Chalets (268 m²) im maurischen Stil mit großem Garten, naturnah, ressourcenbewusst, 12 km zum Strand/Ort, für gemeinschaftliches Wohnen geeignet. Gesamt: 349.000 Euro (auch einzeln). Info/Fotos: www.juttainspanien.de

Wohnen in der Natur. Naturstammhaus 30 km von Kaiserslautern im idyllischen Lautertal, VB 160.000 Euro, Infos unter (01 51) 16 55 59 82

Zuhause

Organisch gestaltete Möbel. Wohnen mit organisch gestalteten Möbeln und Türen. Farbprospekt: Möbelwerkstatt Hermannsberg, 88633 Heiligenberg, Tel.: (0 75 52) 26 01 31, www.hermannsberg.de

Dienste

Lebensfreude Messe
Gesundheit • Ökologie • Spiritualität

04502 - 788 90 40
www.lebensfreudemessen.de

Lebensfreude MESSEN
Gesundheit • Ökologie • Spiritualität

Gemeinschaftssuche/-gründung: bieten Beratung. Adressen In-/Ausland, öko, spiri, Häuser, Bücher, Tel.: (0 77 64) 93 39 99, www.gemeinschaften.de

Wege aus der Krise! Liebevoll und kompetente Entscheidungshilfe; Telefonberatung immer bis 20 Uhr durch Karma-Astrologin und Engelmedium Karin Ernst-Hermann, Tel.: (02 31) 13 61 43

Ihr Leben als Buch www.biografiestube.de

Neue Offenbarungen Gottes in unserer Zeit, weltweit. Kostenlos bei Andreas-Naturforum, Grabenstr. 59, 97295 Waldbrunn, Tel.: (0 93 06) 17 84, Fax: 27 84, www.andreas-naturforum.de

Gesundheit

Traditionelle Ayurvedakuren seit 1994, idyllische Lage, 14 Tage 1.820 Euro, AUM-Kurzentrums für Ayurveda, Römerstr. 1, 74629 Pfedelbach, Tel.: (0 79 49) 5 90, www.ayurvedakuren.com

Bio-Colostrum pro Monat 25-38, E-Mail: sita.langenberg@web.de, Tel.: (01 77) 307 68 19

Basenfasten – Früchtefasten Raucherentwöhnung- und Gewichtsreduktion mit Hypnose Reiki- und Heilströme-Seminare. Tel.: (0 74 43) 76 63, www.Landhaus-am-Schellenberg.de

www.hawaiianische-lomi-massage.de Berührung für Körper, Herz und Seele in Duisburg, Darmstadt, Osnabrück

Gesunde Körperpflege- & Haushaltsprodukte. Natürlich schadstofffrei, keine Tierversuche. Überzeugend in der Wirkung + wirklich preiswert. Ausf. Infos: www.immervital.de

Entdecken Sie eine der schönsten Ayurveda-Kuren in Indien! Das Devaaya Ayurveda & Nature Cure Center auf der Insel Divar in Goa bietet mit der klassischen Panchakarmakur und Naturopathie die ideale Möglichkeit, mit natürlichen Mitteln neue Energie zu schöpfen. Wir beraten Sie gerne: Tel.: (0 70 34) 94 26 09, E-Mail: danielatoscano@devaaya.com, www.devaaya.com

LÖSCHEN von Ursachen/Blockaden für körperl. und seelische »Krankheiten« – mithilfe Klein'scher Methode und Matrix Energetics. HP Christine Stemplinger, Tiemostraße 27, 94051 Hauzenberg, Tel.: (0 85 86) 57 30

500 Fasten-Wanderungen – überall. Woche ab 300 Euro. Auch Leiterausführung. Fastenwanderbuch 15 Euro. Tel./Fax: (06 31) 4 74 72, www.fastenzentrale.de

Zentrum für Moderne Mayr-Medizin auf Teneriffa Entschlackende Regeneration für Leib und Seele. Direkt am Meer – unterstützt durch die Urkräfte des Atlantiks und die Vulkaninsel Teneriffa. Tel.: (0 89) 21 02 86 03, www.oceano.de

Neu! Ayurveda-Konfitüren für Ihre Gesundheit. Für jeden Typ erhalten Sie Dosha-ausgleichende Fruchtmischungen in reiner Naturform ohne künstliche Zusatzstoffe. www.vedalife.de

Ihre Hilfe für Gesundheit & Heilung, www.gesundheitszentrum-gg.de, www.chakra-regenbogenheilung.de

Kleidung/Schuhe

Selbstverwirklichung! Ich entwerfe Ihre Mode o/u nahe nach Ihren Ideen. Alles zum Wohlfühlen. +49 (01 76) 22 29 52 95, www.mode-soto.de

Assmus
gesund kleiden
gesund schlafen

Kataloganforderung
Tel. 07142/97460
www.assmus-natur.de

- Gesund
- Modisch
- Warm
- Bequem

NATURKLEIDUNG
www.naturversand-romer.de

serendipity
ORGANICS

So geben Sie eine Anzeige auf:

- ▶ Online mit Kostenrechner www.eve-magazin.de
- ▶ Kostenlose Hotline (08 00) 3 83 11 11
- ▶ oder per E-Mail kleinanzeigen@eve-magazin.de

Weitere Produkte

natürlich Wolle

www.finkhof.de

kostenloser Katalog
Schäfergenossenschaft
St. Ulrichstr. 1 d
88410 Arnach
Tel 07564 931711

Lieblingshocker!

WERKHAUS

über 100 Motive
stabil, wertig
und ökologisch

Katalog gratis!

ab 19,95 €

100% Made in Germany

H/B/T=42/30/30cm
www.shop.werkhaus.de

Wolle zum Wohlfühlen

www.finkhof.de

kostenloser Katalog
Schäfergenossenschaft
St. Ulrichstr. 1 d
88410 Arnach
Tel 07564 931711

Neu! www.baby-natur-shop.de Ihr Versandhandel für Babytextilien, Pflegeprodukte und vieles mehr! Natürlich gut! Tel.: (0 26 83) 93 88 16

Leinöl – natürliche Herstellung, unvergleichlich im Geschmack – www.spreewald-versand.de

www.Kraft-der-Diamanten.de, Diamant – positive Naturenergie – vitalisierend und harmonisierend für Körper und Geist

Urlaub/Deutschland

Landhaus DIE ARCHE – die Vollwert-Vital-Pension der Mecklenburger Seenplatte. Erholung pur ...! In herrl. Natur Wellness-Center. eve-Artikel unter www.DieArche.de, Tel.: (03 99 24) 700-0

Berlin, Charl-Spandau, Bungalow a.d.Havel, 1 Zi, Kü, Dusche, Garten für Tage/Wo/Urlaub bei HP 25 Euro, 2 Pers. 3750 Euro, Tel. (0 30) 34 39 51 67

Allgäu: Baubiol. NR-FeWo auf bio-dyn. Hof, schöne Alleinlage, Berg- u. Seenähe, Kurse, 2–6 Pers., ab 32 Euro, Tel.: (0 83 79) 72 84 61

Charmantes Haus am See in Berlin, gemütl. DG 2–4 Pers. 60 Euro, EZ 25 Euro, DZ 35 Euro. Tel.: (0 30) 65 01 71 32, (01 72) 8 81 05 60

Yoga und Qigong am Bodensee Yogawochen ab 29. November 2009 und ab 2. Januar 2010. Qigongurlaub über Silvester, Tel.: (0 75 44) 950 90, www.haus-sonnenstein.de

Yogaferien an der Nordsee, St. Peter-Ording, vegetarisches Essen, Shiatsu, komf. Wohnen, www.yoga-an-der-see.de, Tel.: (0 48 63) 47 63 41

Berlin-City: 2 Luxus-Fewos f. bis zu 4 Pers ab nur 50 Euro/Tag/Whg. www.berlincentralfewo.com. Tel.:/Fax: (07 21) 5 14 26 o. (01 70) 2 33 14 09

Ostsee-Fewo Reetdachkate im Naturschutzhof, 2 km zum Strand, 55 m² + Veranda + Garten, 45 Euro/Tag. Tiere: 3 Norweger, 2 Katzen, Tel.: (0 46 32) 87 64 60 72 66

BERLIN-BESUCHER, komf. Appartement für 1 bis 4 Personen im Prenzlauer Berg, www.berlinapartment-hartwigsen.de, Tel.: (0 48 41) 45 07

Haus am Watt – vegetarische Pension im wunderschönen 200-jährigen Reetdachhaus am Nordseedeich zwischen Büsum und St. Peter-Ording. www.hausamwatt.de, Tel.: (0 48 33) 18 11

Dresden, zentrumsnah und doch im Grünen, geräumige u. gastl. NR-Ferienwohnung für 2 bis 4 Pers. (keine Haustiere), Tel.: (03 51) 2 88 05 06

Ferienwohnung Berlin-Zentrum, neu renov., sehr ruhig, komfortabel, 2 Zi, Kü., Bad, f. 2 Pers. 65 €/Tg. Tel.: (0 30) 3 93 68 07

Demeter-Bauernhof in Süddeutschland, 7 komfortable FeWos, sehr kinderfreundlich. Tel.: (0 73 63) 49 86, www.bioferienhof.de

Dr.Hauschka Behandlungen: www.dr.hauschka.de

Urlaub/Europa

URSPRÜNGLICHES GRIECHENLAND! Sonne! Traumhaus am Meer! Berge! Natur pur, MÄNII Ganzjahresziel! Blütenpracht, Kräuterduft, Sternschnuppen! 2 FeWos, je 2 bis 5 Pers., Tel.: (01 77) 3 02 14 76

Ewiger Frühling auf La Palma, speziell für Wanderfreunde und Naturliebhaber vermieten wir ein stilvoll renoviertes, altes kanarisches Häuschen inmitten eines ökologisch angelegten, subtropischen Gartens. Tel.: Stgt. (07 11) 315 15 96, Tel. La Palma +34 (0) 922 49 70 47 www.la-palma-fincaurlaub.de

Sardinien, Haus, Traumlage, 180° Meerblick, Strandnähe, Tel.: (0 81 52) 99 95 83, www.joachim-fingerle.de

FERNLEHRGÄNGE

Pisa statt Pizza

- Naturkost-Fachberater/in
- Ernährungs-/Gesundheitsberater/in FBB
- Naturkosmetik Fachberater/in
- Wellnessberater/in Gesundheitstourismus

„Ich finde es toll, dass ich selbst entscheiden kann, wann, wie und wo ich lerne.“ Katja S.

Staatlich zugelassene Lehrgänge – 100 % Förderung möglich.

Infos unter 030 / 259 008-0
www.forum-berufsbildung.de

FORUM
BERUFSBILDUNG