



Ingrid Weber

Gesundheitsförderung und Bewusstseinsarbeit

Fahrafeld 85, 3071 Böheimkirchen

Tel. 02744/67 181

Mail: [info@ingrid-weber.at](mailto:info@ingrid-weber.at)

Internet: [www.ingrid-weber.at](http://www.ingrid-weber.at)

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,  
nachstehend mein Herbstprogramm mit Vollwertkochkursen, Seminaren und Vorträgen. Ich  
freue mich über Interesse und Begegnungen bei meinen Veranstaltungen.

Herzliche Grüße  
Ingrid Weber

## Herbstprogramm 2014

### Privatküche - 3071 Fahrafeld 85

**Dienstag, 9. September**

*Vormittagskurs 9 Uhr, Abendkurs 18.30*

**Haltbarmachen in der Vollwertküche**

Suppenwürze, Sauerkraut, Tomatensauce, Marmelade,  
Senfgurken, Mixed Pickles, etc

*Beitrag: 40,- incl. 7 Gläser Eingemachtes und Rezepte*

*Mitnehmen: 2 Gläser à 210 ml, 4 Gläser à 390 ml, 1 Glas 720 ml*

**Dienstag, 30. September**

*Vormittagskurs 9 Uhr*

**Vegane Vollwertküche (Herbst/Winter)**

Pikantes und Süßes ohne Tierprodukte (Ausnahme: Honig) und  
ohne vegane Industrieprodukte ! Vollwertige, selbst zubereitete  
Alternativen zu Dressings, Schlagobers, Milch.

*Beitrag: 35,- incl. Essen und Rezepte*

Anmeldung: bei mir Tel. 02744/67 181 oder Mail

### VHS Pielachtal

**Mittwoch, 8. Oktober**

**Mittwoch, 26. November**

18.30 bis 21.45

Anmeldung: VHS Tel. 02723/8242

**Vegane Vollwertküche (Herbst/Winter)**

**Vollkorn-Weihnachtsbäckerei**

### Gesunde Gemeinde Böheimkirchen

**Dienstag, 7. Oktober**

18.30 bis 21.45

Anmeldung: Frau Parzer 02743/2318-20

**Vegane Vollwertküche (Herbst/Winter)**

### VHS Neulengbach

**Dienstag, 30. September**

**Donnerstag, 6. November**

**Donnerstag, 27. November**

18.00 bis 21.00

Anmeldung: DI und DO von 18.00 bis 19.00 Fr. Nöhrig Tel. 02772/55 097

**Sauerteigbrote, Gebäck und vegetarische Aufstriche**

**Vollwertkost tierisch eiweißfrei**

**Vollkorn-Weihnachtsbäckerei**

## Verein „Die Muntermacher“

**Dienstag, 23. September**  
**Dienstag, 11. November**  
**Dienstag, 25. November**  
18.30 bis 21.45

**Herbstliche Vollwertküche** – HS Aschbach  
**Winterliche Vollwertküche** – HS Hausmending  
**Vollkorn-Weihnachtsbäckerei** – HS Aschbach

Anmeldung: Verein Muntermacher, Mail: [diemuntermacher@nachhaltig.at](mailto:diemuntermacher@nachhaltig.at)

Für alle Kochkurse mitnehmen: 2 Geschirrtücher, Kuli, ev. Schürze, kleine Essensbehälter zum Mitnehmen, falls nicht alles verzehrt wird. Kurskosten bei Veranstalter erfragen

## **Naturkosmetik selbst gemacht**

Wir stellen Pflegeprodukte aus hochwertigen Zutaten her (Gesichtscreme, Ringelblumencreme, Deodorant, Massageöl und Zahnpaste). Mit Rezeptsammlung

## VHS Lilienfeld

**Montag 29. September von 18.30 bis 21.45**

Anmeldung: VHS Tel. 02762/52380

## **Vorträge**

### **Wissenswertes über Allergien und Intoleranzen**

Immer mehr Menschen leiden an Allergien, Intoleranzen (Lactose, Histamin, Fructose) und anderen Unverträglichkeiten. In diesem Vortrag geht es um Ursachen und Zusammenhänge sowie aktive Selbstheilungsmaßnahmen.

#### VHS Mank

**Mittwoch, 1. Oktober von 19.00 bis 21.00**

Anmeldung: VHS Tel.02755/2282-15 Fr. Rosenberger

### **Vegetarier & Co – wer isst was ? wer isst „gesünder“ ?**

In diesem Vortrag werden Begriffe wie Veganer, Rohköstler, Lacto-Vegetarier, Vegetarier tierereiweiß, Vollwertkost und Biokost exakt erklärt und die Unterschiede herausgearbeitet. Es wird Fragen nachgegangen, ob Vegetarier gesünder sind, ob der Vegan-Trend empfehlenswert ist, ob Biokost immer vollwertig ist und auf was es bei einer wirklich gesunden Ernährung ankommt.

#### VHS Neulengbach

**Donnerstag, 13. November von 19.00 bis 21.00**

Anmeldung:

### **Die Frau in der Lebensmitte.... auf zu neuen Ufern**

In diesem Vortrag geht es um den Sinn der sog. Wechseljahre und was Frau aktiv beitragen kann, um den Herausforderungen des neuen Lebensabschnitts gesund und vertrauensvoll zu begegnen. Mit Tipps aus der Naturheilkunde

#### VHS Lilienfeld

**Dienstag, 21. Oktober von 19.00 bis 21.00**

Anmeldung: Tel. 02762/52380

### **Wenn die Seele gekränkt ist ...**

### **Selbstheilungsarbeit mit inneren Bildern**

In diesem Vortrag wird das Synergetiktraining vorgestellt, das bestens geeignet ist, um Konflikte zu lösen, Beziehungen zu klären, sich von krankmachenden und destruktiven Mustern zu befreien, die Handlungskompetenz zu stärken ua.

### VHS Neulengbach

**Dienstag, 28. Oktober von 19.00 bis 21.00**

Anmeldung: Tel. 02772/55097 DI und DO 18.00 bis 19.00

### **Ist das Alter ein Gesundheitsrisiko ? – über Alterskrankheiten**

In diesem Vortrag wird der Frage nachgegangen, ob das Alter oder eine übermäßige Beanspruchung schuld an Beschwerden und Zivilisationskrankheiten wie Rheuma, Arthrose, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Immunschwäche ist, um nur einige zu nennen oder ob es andere Faktoren sind, die zu sog. Alterskrankheiten führen.

### VHS Lilienfeld

**Dienstag, 4. November von 19.00 bis 21.00**

Anmeldung: Tel. 02762/52380

## **Seminare**

### **Reisen zu sich selbst – Innenweltreisen**

Die etwas anderen Reisen – Reisen in die „eigene Seelenlandschaft“, um sich selbst besser zu verstehen, das innere Kind kennen zu lernen und Verbindung mit göttlichen Quellen aufzunehmen.

### Seminarraum Fahrafeld 85

**3 Abende, Mittwoch, 10., 17. und 24. September von 19.00 bis 21.00**

*Beitrag: 50,- für 3 Abende*

Anmeldung: bei mir Tel. 02744/67181 oder Mail

### **Männertypen – was Frau gespiegelt bekommt und dadurch lernen kann Frauenseminar**

Jeder Männertyp, vom Prinzipienreiter bis zum Charmeur, besitzt ein weiblich. Pendant, denn Partner ziehen sich gegenseitig durch die Eigenschaften an, die der andere nicht oder nicht ganz besitzt. In diesem Seminar geht es um Analyse der Männertypen, Selbsterkenntnis und eigene Entwicklungsschritte.

### VHS Mank

**Samstag, 4. Oktober von 9.30 bis 17.30**

Anmeldung: VHS Tel.02755/2282-15

### **Oh mein Papa – der erste Mann in meinem Leben Frauenseminar**

Unsere Vaterbeziehung hat einen großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl und unsere Partnerwahl. Es geht um die bewusste Auseinandersetzung mit dem Vater, um Loslösung und Befreiung von Konditionierungen.

### VHS Pielachtal

**Samstag, 11. Oktober von 9.30 bis 18.00**

Anmeldung: Tel. 02723/8242

### **Mein individuelles Angebot**

**Veranstaltungen-Mobil:** Ich komme gerne für einen Vortrag und/oder ein Seminar zu den Themen Ernährung, Naturkosmetik, Gesundheit und Persönlichkeitsbildung zu Ihnen. Meine Vortrags- und Seminarliste gibt es auf Anfrage.

**Synergetiktraining:** mittels synergetischer Innenweltreisen werden innere Energiebilder bearbeitet, die destruktiv und negativ auf unser Leben wirken.

Anwendungsbereiche: Klärung von Beziehungen in Beruf, Partnerschaft, Schule, Befreiung von destruktiven und blockierenden Mustern, Verarbeitung von Verlust, Unfall, Trennung und anderen belastenden Erlebnissen, Aufdecken und Bearbeiten von Hintergründen von Körpersymptomen

**Diplomlehrgang ErnährungstrainerIn:** Einjährige Lehrgänge zum/zur diplomierten ErnährungstrainerIn: ursächlich – intensiv – persönlich und unabhängig von wirtschaftlichen Interessengruppen. Beginn jeweils im September; Gerne übermittle ich das Ausbildungsprogramm bzw.bin für ein persönliches Info-Gespräch bereit.

Auf Wunsch sende ich Ihnen gerne meine detaillierten Folder !

**Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt.**

Anmerkung:

Wenn Sie keine Mails mehr erhalten möchten, bitte ein Mail mit Vermerk „Aus Adressdatei streichen“ senden. Wenn sich Ihre Mailadresse ändert und Sie meine Infos weiterhin wünschen, bitte unbedingt die neue Mailadresse bekannt geben !