



**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,  
hiermit präsentiere ich mein vielfältiges Veranstaltungsprogramm. Unter dem Motto „geteilte Wanderlust ist doppelte Wanderlust“ biete ich im (ab) Frühjahr 2015 als geprüfte Wanderführerin Tageswanderungen und eine kleine Pilgerwanderung an.

Ich wünsche Alles Gute für 2015, freue mich über Interesse und verbleibe mit herzlichen Grüßen

*Ingrid Weber*

## **Diplomlehrgang zur ErnährungstrainerIn startet !**

### **Persönlich – intensiv – ursächlich**

Der nächste Lehrgang startet am 17./18. Jänner 2015. Kurz Entschlossene können sich noch anmelden. Gerne übermittle ich mein Ausbildungsprogramm samt Terminen und/oder bin für ein unverbindliches, persönliches Info-Gespräch bereit.

Der Ausbildungsinhalt richtet sich nach den wissenschaftlichen Grundlagen der neuen Ernährungslehre und der unabhängigen Ernährungsforschung. Somit ist meine Ausbildung die einzige in Österreich, welche auf ursächliche Aufklärungsarbeit aufgebaut ist.

## **Frühjahrsprogramm 2015**

### **Gesunde Gemeinde Böheimkirchen**

#### **Dienstag, 10. März: Fit in den Frühling mit Frischkost, Keimlingen & Smoothies**

Frischkost, der „körperliche Frühjahrsputz“ stärkt die Abwehrkräfte, wirkt gewichtsregulierend und entwässernd, normalisiert den Stoffwechsel und entlastet die Verdauungsorgane.

#### **Mittwoch, 6. Mai: Vegane Vollwertküche – Frühjahr/Sommer**

Frischkorngericht, Salate, Hauptgerichte und Süßes ohne Tierprodukte, mit Ausnahme von Bienenhonig für Kuchen

18.30 bis 21.45

Anmeldung: Frau Parzer 02743/2318-20

### **VHS Neulengbach**

#### **Donnerstag, 26. Februar: Dinkelbrot, Gebäck und vegetarische Aufstriche**

Richtiges Vollkornbrot mit einem bewährten einfachen Rezept selbst backen ! Verschiedene Gebäcke und vegetarische Aufstriche tierisch eiweißfrei

#### **Donnerstag, 26. März: Österliche Vollwertküche**

Salate, Hauptgerichte vegetarisch und vegan, Ostertorte, Haserl, Konfekteierl, Pinzen, Eierlikör

18.00 bis 21.00

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

## VHS Pielachtal

### **Donnerstag, 19. März: Köstliches aus Dinkel & Co**

Quer durch die Getreidevielfalt (Buchweizen, Hirse, Hafer, Quinoa, Amaranth, Kamut, etc) bereiten wir pikante und süße Gerichte zu.

### **Donnerstag, 7. Mai: Vegane Vollwertküche – Frühjahr/Sommer**

18.30 bis 21.45

Anmeldung: VHS Tel. 02723/8242

## VHS Lilienfeld

### **Mittwoch, 18. März: Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß**

Salate, Hauptgerichte, Süßes; ohne Tierprodukte außer Butter, Sauerrahm und Schlagobers

18.30 bis 21.45

Anmeldung: VHS Tel. 02762/52380

**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, Lipgloss, Massageöl und Zahnpaste). Mit Rezeptsammlung

## Gesunde Gemeinde Böheimkirchen

### **Dienstag, 10. Februar**

18.30 bis 21.30

Anmeldung: Frau Parzer 02743/2318-20

## VHS Mank

### **Donnerstag, 19. Februar**

18.30 bis 21.30

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

## **Vorträge**

### **Wenn Vaters Tochter mit Mutters Sohn ...**

Partneranziehung und Partnerwahl beruhen meist auf unbewussten Entscheidungen, wobei die Vaterbeziehung der Frau und die Mutterbeziehung des Mannes für das Rollenverhalten in der Beziehung eine Rolle spielt. In diesem Vortrag geht es um Beziehungsdynamiken, Herausforderungen und Entwicklungschancen.

## VHS Neulengbach

### **Dienstag, 3. März von 19.00 bis 21.00**

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

### **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 Lilienfeld

### **Mittwoch, 4. März von 19.00 bis 21.00**

Anmeldung: VHS Tel. 02762/52380

## **Selbsthilfe bei Arthrose & Co**

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthrose, Arthritis, Rheuma, u.a. durch gezielte Ernährungsmaßnahmen wesentlich gebessert und oft sogar geheilt werden und welche anderen Faktoren noch ausschlaggebend sein können; mit Erfahrungsberichten

### **VHS Mank**

**Mittwoch, 11. März von 19.00 bis 21.00**

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

### **VHS Neulengbach**

**Dienstag, 14. April von 19.00 bis 21.00**

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

## **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 Neulengbach**

**Donnerstag, 9. April von 19.00 bis 21.00**

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

## **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 u.a.

### **VHS Lilienfeld**

**Montag, 27. April von 19.00 bis 21.00**

Anmeldung: VHS Tel. 02762/52380

## **Seminare**

### **Die Beziehungen meines Lebens – Biographiearbeit**

In der Auseinandersetzung mit den Beziehungen unseres Lebens (Eltern, Geschwister, Expartner, Partner, etc) und der Erarbeitung einer persönlichen Beziehungsbiographie lernen wir uns besser kennen und können mögliche blockierende Faktoren oder Muster entdecken und korrigieren, damit der Weg frei wird für lebendige und zufriedenstellende Beziehungen.

### **VHS Neulengbach**

**3 Abende, Dienstag, 17. und 24. März und 7. April von 19.00 bis 21.00**

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

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

Die etwas anderen Reisen – Reisen in die „eigene Seelenlandschaft“: sich selbst besser verstehen, das innere Kind kennen lernen und zur inneren Kraftquelle finden.

### **Seminarraum Fahrafeld 85**

**3 Abende, Mittwoch, 13., 20., 27. Mai von 19.00 bis 21.00**

*Beitrag: 50,- für 3 Abende*

Anmeldung: Tel. 02744/67181 oder Mail

## **Männertypen – was Frau gespiegelt bekommt und daraus 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.

### **Seminarraum Fahrafeld 85**

**2 Abende, Dienstag, 19., 26. Mai 19.00 bis 21.30**

*Beitrag: 45,- für 2 Abende*

Anmeldung: Tel. 02744/67181 oder Mail

## **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, Aussöhnung und Befreiung von Konditionierungen.

### **Seminarraum Fahrafeld 85**

**Samstag, 20. Juni von 9.30 bis 17.30**

*Beitrag: 75,- incl. Vollwertverpflegung*

Anmeldung: Tel. 02744/67181 oder Mail

## **Wanderlust**

Bei den beiden eher leichten Genußwanderungen geht es in die schöne Wachau.  
(wasserfestes Schuhwerk, Regenschutz, Getränk, ev. Stöcke, Bargeld für Mittagessen)

Beitrag pro Wanderung: € 9,-

Anmeldung jeweils bis spätestens Donnerstag nachmittag: Telefon 02744/67181 oder Mail.

## **Tageswanderungen**

### **Samstag, 28. März: Krems – Donauwarte am Braunsdorferberg**

**Treffpunkt: 10.00 in Bahnhofhalle Krems** (gute Bahnverbindung von St. Pölten oder Wien; Parkplätze in P&R Anlage Bahnzeile von 10.00 bis 12.00 kostenpflichtig)

Rundwanderung über die Kremser Weinrieden auf die Donauwarte am Braunsdorferberg, weiter bis Egelsee (Heurigeneinkehr), retour über das Reisperbachtal und Stein nach Krems.

Gehzeit 4 Std., 400 HM, 12 km; Rückkehr ca. 16.30

### **Samstag, 9. Mai: St. Michael – Spitz**

**Treffpunkt: 9.45 Bushaltestelle St. Michael** (Bahn bis Krems, Bus WL 1 bis St. Michael 9.36, Parkplätze entlang Donaulände).

Rundwanderung von der Ursiedlung St. Michael über einen kurzen steilen Fußsteig auf den Michaelerberg und auf Waldwegen nach Spitz (Heurigeneinkehr), danach auf den bekannten Tausendeimerberg und zur Ruine Hinterhaus und auf dem Treppelweg zurück nach St. Michael.

Gehzeit: 4 Std., 450 HM, 12 km, Rückkehr ca. 16.30

## **Pilgerwanderung Lilienfeld bis Mariazell**

**Gemeinsam unterwegs mit anderen und bei sich selbst ankommen**

**Donnerstag, 14. bis Samstag, 16. Mai 2015,**

**Treffpunkt am Donnerstag um 11.15 vor Bahnhof Lilienfeld**

(Regionalzug St. Pölten ab 10:35, an Lilienfeld 11:12; Parkplätze am Bahnhof Lilienfeld)

Den Alltag hinter sich lassen, zur inneren Ruhe kommen, loslassen, Inspiration und Kraft für Neues schöpfen – wir wandern von Lilienfeld bis Mariazell. Die Route führt von Lilienfeld nach Türnitz, hier weichen wir von der Via Sacra ab und wandern durch die wunderschöne Falkenschlucht, weiter nach

Annaberg (1. Heiliger Berg), über die drei Heiligen Berge (Joachimsberg, Josefberg, Sebastianberg) nach Mitterbach bis zum Wallfahrtsort Mariazell. Wie es sich für eine richtige Pilgerwanderung gehört, tragen wir das Gepäck mit uns, bei Anmeldung sende ich Packliste zu. Frühestmöglich anmelden (Einzelzimmer beschränkt verfügbar), spätestens jedoch bis 1. Mai per Mail oder Telefon.

Erster Tag: Lilienfeld bis Türnitz, 17 km, 4 ½ Std., 80 HM

Treffpunkt am Bahnhof Lilienfeld um 11.15

Besuch des Zisterzienserstiftes, der größten mittelalterlichen Klosteranlage Österreichs mit Führung (1 Std.), Mittagessen, Wanderung, Abendessen und Nächtigung in Türnitz (Wellnessbereich vorhanden: Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine)

Zweiter Tag: Türnitz bis Annaberg, 16 km, 6 Std., 820 HM

Abendessen und Nächtigung in Annaberg

Dritter Tag: Annaberg bis Mariazell, 20 km, 6 Std., 650 HM

Ankunft in Mariazell ca. 15.00.

Retourvarianten:

16.00 mit Bus nach Lilienfeld (fährt bis Wien), Ankunft in Lilienfeld 17.10

17.53 mit Mariazellerbahn bis St. Pölten (für jene die von St. Pölten öffentlich angereist sind) oder einen Tag anhängen und den Sonntag in Mariazell verbringen

Kosten: 2 Nächtigungen mit Frühstück, Stiftsführung, Begleitung mit bewusstseinsbildenden und spirituellen Impulsen € 185,--

Nicht inkludiert: An- und Rückreise, Essen, Getränke, persönliche Ausgaben.

## **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. 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 !

