

Anmeldung zum Wohlfühlwochenende 2024

Rückfragen unter Telefon: 017622181289

Name _____
Straße _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____

**Übernachtung muss auf eigene Faust in der
Umgebung gebucht werden. Gisela Perlwitz
kann dabei behilflich sein: 01632782098**

Verpflegungskosten

180,- € für Gäste bzw. 165,- € für Mitglieder.

In diesem Preis sind enthalten: 3 Tage
makrobiotische Vollverpflegung, Tee/Kaffee.

Die Anmeldung wird verbindlich durch die
Überweisung der Verpflegungskosten
bis zum **01.09.2024**

Bankverbindung:

Anne Seidel

IBAN DE33 2001 0020 0902 1812 01

Stichwort Wohlfühlwochenende 2024

Die Datenschutzverordnung des Vereins
habe ich zur Kenntnis genommen.

Unterschrift:.....

Herzlichen Dank für die Anmeldung.
Auf ein Wiedersehen!

Willkommen in der Fränkischen Schweiz

Giselas Haus liegt in Franken bzw.
Oberfranken zwischen Bayreuth und
Bamberg und Nürnberg. Es können
ausgedehnte Spaziergänge in der fränkischen
Schweiz unternommen werden.

Wir wollen zusammenkommen, gemütlich
am Feuer sitzen, über die Zukunft des
Vereines philosophieren, Bücher lesen,
ausruhen, uns austauschen und natürlich
gemeinsam essen.

Wie können wir uns innerhalb des Vereins
mehr stärken und unterstützen und wie
können wir die Außenwirkung des Vereins
verstärken? Wir wollen neue Medien
vermehrt nutzen, um den Verein attraktiver
zu gestalten.

Mitgliederversammlung

16.11.2024

15 Uhr

**Punkte bitte der offiziellen Einladung
entnehmen**



Einladung



Der Verein
Makrobiotik in Deutschland e.V.
lädt seine Mitglieder ein zum

Wohlfühlwochenende Makrobiotik & Natur PUR

von
Donnerstag, den 14.11.24
bis
Sonntag, den 17.11.24

Bei Gisela Perlwitz
Lindenanger 42
D-91356 Kirchehrenbach

Donnerstag, 14.11.2014

ab 14.00 Uhr Anreise

18.00 Uhr Abendessen

Anschließend Kennenlernen und Planung der
Aktivitäten

Dienstag 17.11. 2024

8.30 Uhr Frühstück, danach Abschlussrunde und
Abreise

Programm

- Aktives Erwachen mit DO-IN
- Gemeinsame makrobiotische Mahlzeiten
 - Gespräche und Gedankenaustausch
 - Zeit für sich selbst in herrlicher Natur
 - Gemeinsamer Tagesausflug
 - Workshops nach Angebot
- Bunter Abschlussabend mit Beiträgen der Teilnehmer (z.B. Tanz, Gesang, Gedicht)
 - Ingwerkompressen

Allgemeiner Tagesablauf

7.30 Uhr - 8.15 Uhr Do - IN

8.30 Uhr Frühstück

13.00 Uhr Mittagessen

18.00 Uhr Abendessen

Zwischen den gemeinsamen Mahlzeiten kann das
angebotene Programm wahrgenommen oder die
Zeit frei genutzt werden.

Nach dem Abendessen ist Zeit für geselliges
Beisammensein, Erfahrungsaustausch, Vorträge
oder Informationen.



Das Essen

Anne Seidel (www.annekocht.de) wird
ausgewogene makrobiotische Mahlzeiten
zubereiten. Die verwendeten Lebensmittel sind
zu 100% aus biologischem Anbau.
Die Teilnehmer übernehmen das Eindecken, das
Servieren der Mahlzeiten und den Abwasch.

Frühstück: Misosuppe, gekochter Getreidebrei,
Gemüse, Pickles, Kondimente, Tee

Mittagessen: Getreide, verschiedene Gemüse,
Meeresgemüse, pflanzliches Eiweiß, Salate und
Pickles, Kondimente, Suppe oder Dessert oder
Kuchen, Tee / Getreidekaffee

Abendessen: Getreide, verschiedene Gemüse,
pflanzliches Eiweiß, Salate und Pickles,
Kondimente, Suppe oder Dessert oder Kuchen,
Tee

Alle sind herzlich eingeladen die Abende,
insbesondere den Abschlussabend, durch einen
Beitrag mit zu gestalten.

**Bitte eine Lunchbox
für Ausflüge/Picknick mitbringen.**

Makrobiotik in Deutschland e.V.
c/o Anne Seidel Gisela
Flottbeker Stieg 11
22607 Hamburg
mail@annekocht.de

Ich/wir haben folgende Wünsche bzw.
Anregungen für die Wohlfühlwoche: