

Allgemeine Informationen

Der Teilnahmebeitrag beinhaltet Unterkunft (nach gewählter Kategorie) und Verpflegung (Frühstücksbuffet, Fit-Kaffee-Pause, Mittagsbuffet, Kaffee und Kuchen, Abendbuffet).



Umgebung

Mariaspring liegt 10 km nördlich der Universitätsstadt Göttingen, mitten im Grünen, unterhalb der malerischen Burg Plesse an der Mariaspring-Quelle. Damit bietet Ihnen unser Haus für Tagungen und Seminare einen idealen Aufenthalt in angenehmer und ruhiger Atmosphäre.

Unsere Angebote für Ihre Freizeitgestaltung

Für Ihre Freizeitgestaltung bieten wir Ihnen eine Bibliothek, einen Clubraum mit Mini-Tischtennis und Tischkicker. Auf dem großen Gartengelände finden Sie einen überdachten Pavillon (Grillmöglichkeit). Selbstverständlich gibt es im gesamten Haus kostenfreies W-LAN.

Auf Wunsch bieten wir an: Wanderungen zur Burg Plesse und Stadtführungen in Göttingen. Darüber hinaus organisieren wir gern Theaterbesuche und Ähnliches für Sie.

Anfahrt

Um die Heimvolkshochschule Mariaspring zu erreichen, können Sie mit der Bahn bis zum ICE-Bahnhof Göttingen fahren. Von dort aus haben Sie die Möglichkeit den Bus **Linie 185** zu nehmen. Dieser hält direkt an der Haltestelle **Eddigehausen/Mariaspring**.

Alternativ können Sie auch die **Linie 180** nehmen, die allerdings nur die Haltestelle **Steffensweg** anfährt. Von hier aus sind es ca. 15 Minuten Fußweg zu unserem Haus.

Aktuelle Buspläne finden Sie unter www.vsninfo.de.

Auf unserer Homepage www.mariaspring.de/anfahrt haben wir einen Routenplaner für Sie bereitgestellt. So können Sie Ihre Reise zu uns noch genauer planen.



Iss (dich) gesund

Thema: Darmgesundheit



Bildungsurlaubsseminar

24. - 28. November 2025

Mariaspring - Ländliche Heimvolkshochschule e.V.

Rauschenwasser 78 | 37120 Bovenden | Telefon: 0 55 94/9 50 60

Fax: 0 55 94/95 06 50 | info@mariaspring.de | www.mariaspring.de

Rundum gesund zu sein ist ein Bedürfnis, das viele von uns haben. Rundum gesund sein bedeutet, sich wohl fühlen und kraftvoll sein, einen gesunden Körper zu haben, mit dem wir gut durch unseren (Arbeits-) Alltag kommen und der uns dabei unterstützt, das Leben so zu leben, wie wir es uns wünschen. Rundum gesund zu sein bedeutet aber auch, geistig fit zu sein, stressige Situationen leicht zu meistern und Herausforderungen aller Art anzunehmen.

Unsere heutigen Nahrungsmittel, angereichert mit Zucker, Zusatzstoffen und anderen synthetisch hergestellten Bestandteilen stellen für unseren Körper und unseren Geist eine große Belastung dar, die zu zahlreichen Erkrankungen führen kann. Ein wichtiger Ort der Nahrungsaufnahme ist unser Darm. Studien zeigen aber, dass er nicht nur Ort unserer Verdauung ist, sondern eine noch viel wichtige Rolle in unserem Leben spielt. Alles was wir essen beeinflusst unseren Darm, unsere Darmflora und somit auch uns und unseren Körper.

In diesem Seminar werden wir uns mit unserem Körper und unserer Ernährung befassen. Wir werden herausfinden, welche Nahrungsmittel uns guttun und welche wir eher meiden sollten. In dieser Woche werden wir uns damit beschäftigen, wie wir mehr Gesundheit, mehr Wohlfühlgefühl, mehr Lebensqualität und mehr geistige Fitness durch die richtige Ernährung und Ernährungsweise in unser Leben bringen können. Davon werden wir sowohl im beruflichen Kontext, als auch im privaten Umfeld profitieren.

Montag, 24.11.2025

Anreise bis 11:00 Uhr

11:00-12:30 Seminareinführung

14:00-18:00 Unsere Ernährungsweise, unsere Lebensweise

Dienstag, 25.11.2025

09:00-10:30 Gesundheit beginnt im Darm

11:00-12:30 Typische Darmkrankheiten und ihre Ursachen

14:00-18:00 Darmgesundheit aufbauen

19:00-20:30 Darmgesunde Ernährung – was wird empfohlen

Mittwoch, 26.11.2025

09:00-12:30 Vorsicht Zucker! Fehlernährung und dadurch begünstigte Krankheiten

14:00-18:00 Fertiglernsmittel – Segen oder Fluch?

Donnerstag, 27.11.2025

09:00-10:30 Die Auswirkungen von Stress auf unseren Darm

11:00-12:30 Bewegung für den Darm

14:00-18:00 Darmgesunde Nahrungsmittel

Freitag, 28.11.2025

09:00-10:30 Neue Ansätze mit Erfolg?

11:00-12:30 Mein weiterer Weg

13:00-14:00 Seminauswertung

Programmänderungen vorbehalten

Seminarleitung:

Dr. Diana Rettberg

Pädagogische Mitarbeiterin

Biologin

rettberg@mariaspring.de



Teilnahmebeitrag: 450€ (inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollverpflegung und Seminarprogramm)

Anmeldung:

Sie können sich bis zum 13.09.2025 über das Anmeldeformular, das Sie auf unserer Homepage (www.mariaspring.de/events) unter der jeweiligen Seminarbeschreibung finden, anmelden.

Wenn Sie Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten, beachten Sie bitte die jeweiligen Fristen bei Ihrem*Ihrer Arbeitgeber*in.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen.

Bitte beachten Sie unsere AGB, sowie unsere Datenschutzbestimmungen, zu finden unter:

www.mariaspring.de

