

Kleinanzeigen

Kosten: **Privat**-Mindestgebühr EUR 6,- für die ersten 20 Wörter, jedes weitere Wort EUR 0,30 // **Gewerblich oder gewerbeähnlich:** Mindestgebühr EUR 15,- für die ersten 20 Wörter, jedes weitere Wort EUR 0,75 // Zahlen gelten auch als Wort // **Quittung** nur gegen Einsendung eines fertig ausgestellten Beleges mit frankiertem Rückumschlag möglich. // **Chiffre** zuzügl. EUR 5,- // Auf Wunsch **Belegexemplar** EUR 6,- // Die Gebühr ist im voraus zu entrichten. Kleinanzeigen ohne Vorauszahlung werden nicht veröffentlicht. Bitte in Briefmarken, bar oder Scheck zusammen (oder per Überweisung parallel) mit dem Text an uns einsenden (**Adresse siehe Impressum**). **Einsendeschluß** jeweils 15. Jan. / April / Sept. des Jahres für die Folgeausgabe. Bank Inland: Postbank Saarbrücken, BLZ: 590 100 66, Kto- Nr: 700 05-662 // Ausland: Postbank Saarbrücken, IBAN: DE12 5901 0066 0070 0056 62, BIC: PBNKDEFF

Hochvogesen: Zimmer und Camping auf sonnigem, ruhigem Bergbauernhof. Makrobiotische Küche, eigenes Biogemüse, Tempeh, Miso, Umeshoshi, Andalusierpferdezucht, Reitmöglichkeit, Kochkurse, Wandern. Tel. + Fax: 0033329570796, www.vivere-parvo.com.

Pfingsten - Makrobiotiktage auf Sylt vom 18.-27. Mai 2010 und 19.-28. August 2010 mit Gisela Perlwitz. Anfragen und Information unter 02575/424552, www.makrobiotik.eu und makrobiotik-perlen.de

Makrobiotiktage in der Sächsischen Schweiz - Bad Schandau bei Dresden vom 13.-19. Juni 2010 mit Gisela Perlwitz. Anfragen und Information unter 02575/424552, www.makrobiotik.eu und www.makrobiotik-perlen.de

Makrobiotiktage in Lech am Arlberg (Österreich) vom 4.-15. Juli 2010 mit Gisela Perlwitz. Anfragen und Information unter 02575/424552, www.makrobiotik.eu und www.makrobiotik-perlen.de

Makrobiotiktage im Allgäu vom 19.-25. September 2010 mit Gisela Perlwitz. Anfragen und Information unter 02575/424552, www.makrobiotik.eu und www.makrobiotik-perlen.de

Alle **Urlaubsveranstaltungen von makrobiotik-perlen.de** mit Gisela Perlwitz finden in angemessenen Häusern, besonderen Urlaubsregionen und mit kulinarisch-makrobiotischer Vielfalt statt. Ein herzliches Willkommen allen Interessierten und allen Wiederkehrern.

Makrobiotisch Kochen für alle Lebenssituationen in Theorie und Praxis **bei Ihnen zu Hause** mit langjährig erfahrener Köchin. Gisela Perlwitz 05161/4619, gisela@perlwitz.net

Reisfastenwochen im Schwarzwald mit Beratung und persönlicher Betreuung, morgendlichem DO-IN & Atemübungen, Massagen, Ingwerwickeln und Entgiftungs-Fußbad. Termine 2010: 1.-8.5. / 29.5.-5.6. / 13.-20.6. / 4.-11.9. / 2.-9.10. / 23.-30.10. / 20.-27.11. Weitere Info's unter Tel. 07085 - 920 100 und www.makrobiotik-erleben.de

Makrobiotik erleben - Urlaubswochen im Schwarzwald, ganzjährig. Genießen Sie das Versorgtsein mit makrobiotischer Vollpension. Entdecken Sie den Schwarzwald mit Wanderungen und Tagesausflügen (Halbpension mit Lunchpaket möglich). Morgendliches DO-IN, Behandlungen z.B. Ingwerwickel, Massage oder Entgiftungs-Fußbad stimmen wir nach einem Beratungsgespräch auf Sie ab. Einblicke gewinnen in die hohe Kochkunst der makrobiotischen Küche. Weitere Info's unter Tel. 07085 - 920 100 und www.makrobiotik-erleben.de

Individuelle makrobiotische Kochkurse in Kleinstgruppen von 1-3 Personen an Wochenenden oder auch wochenweise für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Weitere Info's unter Tel. 07085 - 920 100 und www.makrobiotik-erleben.de

Mithelfer/innen gesucht! für alle noch anstehenden Projekte in unserem Gäste- und Seminarhaus in Haus, Küche und Garten. Arbeitseinsatz, Kost und Logis nach Absprache. Weitere Info's unter Tel. 07085 - 920 100 erfragen bei Roland Schneider und Nicole Demel. www.makrobiotik-erleben.de

Urlaubswoche auf dem Darß mit neuer Besetzung! Paulina Keim-Schaub bietet weiterhin im April und Oktober 2010 mit Anne Seidel und Ika Schier Wochen an der Ostsee zum Entspannen und Auftanken an. Weitere Infos: Viva Makro: 0421-7908473 und www.viva-makro.de

Inhalt:

- 02 Kleinanzeigen
- 03 Gesund.Essen.Schlank Sein
von Dr. med. Michael M. Loder
- 09 Terminkalender
- 11 Impressum

Pfingsturlaub mit Yoga und Makrobiotik in Kroatien am Meer (22.-29.05.10) und **Yoga/Qigong - Makrobiotikurlaub** (29.08.-05.09.10) und **Yoga/Makrobiotik Retreat** (05.-12.09.10) beides auf der **Nordseeinsel Amrum** mit Christine Bader. Auf allen Veranstaltungen makrobiotische Vollverpflegung. Informationen: bader@christinebader.de oder 040/6312308.

Neue Produkte: BONITO Thunfischflocken; Shiro Miso unpasteurisiert; Hummus Kichererbsenpaste, Isolee Isolierbehälter 1,6l und 1,1l Vol. sowie mehr als 800 verschiedene makrobiotische Lebensmittel von MUSO, MITOKU/Arche, LIMA liefert: Makrobiotik-Versand Wiebke Hohren Beseler Straße 41, 22607 Hamburg Tel.: 040 899 637 43, Fax 899 637 45, im Internet www.makrobiotik.com



Hotel Balance

HOTEL BALANCE - das umwelt- und kinderfreundliche, vegetarische Hotel. **Erstklassige makrobiotische u. vegetarische Küche mit ausschließlich biologischen Produkten. Sonne, Ruhe und Erholung in dem stilvollen Haus aus der Jahrhundertwende. 23 Individuelle, heimelige und großzügige Zimmer und 2 Appartements. Ideale Seminar-räumlichkeiten, Sauna, solarbeheiztes, großes, 100% natürlich gereinigtes Freiluftschwimmbad (Biopool). Bibliothek, Kinderspielzimmer, Sonnenterrasse, großer, blumiger Garten, Heilkräutergarten, Balance-Waldlehrpfad.**



CH-1922 Les Granges
1.050 m.ü.M.
Tel. 0041- 27-7611522
Fax 0041-27-7611588

www.vegetarisches-hotel.ch
info@vegetarisches-hotel.ch