



„Vitalia - Freunde natürlichen Lebens e.V.“

Gemeinnütziger Verein im Sinne der Öffentlichen Gesundheitspflege VR 11634

Eibseestr. 3, 81377 München, Telefon 089 – 171766, Mo. - Fr. von 15-19 Uhr

Margot Zimmer und Ingrid Heinrich, Vorstände

www.vitalia-verein.de E-Mail: kontakt@vitalia-verein.de

Vitalia Verein e.V., Eibseestr. 3, 81377 München

München, 5. Dezember 2020

Werden Sie Botschafter der Natur!

Weihnachtsstille

Liebe Mitglieder,

mitten im Chaos dieser Welt gibt es immer wieder erstaunliche Momente, wie uns die Natur in eine absolute Stille führt. Das kann nicht nur im Wald oder im wilden Garten, sondern auch im täglichen Trubel oder zu Hause sein.

Wir hatten im Juli ein intensives Naturerlebnis mit Waldbaden, eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Ob zum Abschalten oder Auftanken, Wälder und Bäume geben uns Menschen immer eine faszinierende Anziehungskraft. Bereits ein kurzer Aufenthalt im Wald sorgt nachweislich für Stressabbau, stärkt die Abwehrkräfte, verhilft zu innerer Widerstandskraft und inspiriert unseren Geist.

Der Vortrag im April Atempause zur Stabilisierung mit heilsamen Atem-Übungen hat gezeigt, wie wir Atmen besser erleben und die Aufmerksamkeit zusätzlich auf bestimmte Körperbereiche lenken. (z. B. auf/um die Nasenlöcher). Hier wird dem Atem und/oder Atmen nachgespürt. Der Atem kommt und geht - ganz von selbst.

Leider beherrscht noch immer „Corona“ weitestgehend unser Leben, öffentlich wie privat. Sieben unserer wertvollen Vorträge und auch Kräuterführungen mussten wir absagen. Unsere Referenten sind bereit und kommen in 2021 wieder. Danke, an die Referenten.

Wie geht es Ihnen und Ihren Familien? Führen Sie Ihre Kinder und Enkel in die Natur und holen Sie sich dort die innere Stärke für ein aktives Immunsystem! Eine Stunde Waldspaziergang kann die gesamte Familie wieder in Balance bringen.

Sie wissen, der Vorstand arbeitet ehrenamtlich, und wir leisten einen hohen Einsatz für den Verein. Aber alles können wir nicht alleine machen. Um den Verein lebendig zu halten, fehlen uns junge Menschen, die sich für die Natur und ein natürliches Leben begeistern.

Vereinskonto: Stadtparkasse München

Konto-Nr. 57 16 51 44, BLZ 701 500 00

IBAN: DE72 7015 0000 0057 1651 44 und BIC: SSKMDEMXXX

Mitglieder, die nicht am Einzugsverfahren (Lastschrift) teilnehmen
bezahlen € 5,- jährlich als Mehrbearbeitungszuschlag.



„Vitalia - Freunde natürlichen Lebens e.V.“

Gemeinnütziger Verein im Sinne der Öffentlichen Gesundheitspflege VR 11634
Eibseestr. 3, 81377 München, Telefon 089 – 171766, Mo. - Fr. von 15-19 Uhr

Margot Zimmer und Ingrid Heinrich, Vorstände

www.vitalia-verein.de E-Mail: kontakt@vitalia-verein.de

Sie selbst halten dem Verein die Treue und wir danken Ihnen dafür.
Bitte begeistern Sie ihre Kinder, Enkel und Freunde für die Ziele unseres Vereins,
die noch niemals so wichtig waren wie in dieser Zeit.

Wir brauchen junge Menschen als „Botschafter der Natur“, die in unserer Gemeinschaft
den Verein weiter entwickeln und das Zusammensein stärken. Als Anregung eine

Mitmachliste, in der wir jungen Menschen folgende Bereiche anbieten:

- Kassenwart, mit Buchhaltungserfahrung
- Erstellen von Beiträgen für die Webseiten
- Kräuterführungen veranstalten
- Vitalia-Beirat
- Angebote für Familien und Kinder entwickeln
- Wo sind Sie noch nicht gewesen – wohin sollen die Ausflüge gehen ?
- Welche Vortragsthemen interessieren Sie ?
- Videomitschnitte unsere Vorträge erstellen

Sie sehen, es gibt eine Menge interessanter Tätigkeiten, die zum Mitmachen anregen und
Freude vermitteln können. Rufen Sie mich an, Ihr Vorstand Margot Zimmer.

Ihnen und Ihren Angehörigen wünschen wir „Fröhliche Weihnachten“ und gesunden einen
„Guten Rutsch“ in das Neue Jahr 2021.

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“*

~ Hermann Hesse

Der Vorstand

Vereinskonto: Stadtparkasse München

Konto-Nr. 57 16 51 44, BLZ 701 500 00

IBAN: DE72 7015 0000 0057 1651 44 und BIC: SSKMDEMXXX

Mitglieder, die nicht am Einzugsverfahren (Lastschrift) teilnehmen
bezahlen € 5,- jährlich als Mehrbearbeitungszuschlag.