



**LebensQualität**

durch denken-tun-genießen

Magazin  
für  
Menschen  
mit  
mehreren  
Jahren

wertvo!!

... mitnehmen  
erwünscht!

Nr. 3

2. Jahrgang | 2010

Januar - Februar

[www.elqu.de](http://www.elqu.de)

**Wie werde ich sein,  
wenn ich älter bin?**

**Wie werde ich lieben?**

**Wie werde ich leben?**

**Lernen Sie  
Giraffisch**



**Sonderteil Augsburg**

## Von Würde und Bürde, Hülle und Fülle – in der zweiten Lebenshälfte

Als weiblicher Mensch mit runden 60 Jahren weiß ich, wovon ich rede und schreibe. Wenn ich auf mein - wie ich meine und gerne dazu stehe - „pralles Leben“ zurückblicke, erkenne ich zumeist Positives, eine Bruchstelle, eine unfreiwillige Weichenstellung – aber auch ein paar Dinge, die noch erledigt werden sollen und wollen. Weil sie zu meiner Lebenseinstellung und zu mir gehören, vielleicht auch, weil Menschen, die mich seit langem kennen, dies oder das von mir (noch) erwarten.

Ich will aber nicht permanent funktionieren ... in meiner Rolle als Tochter, Mutter, Großmutter, Schwester, Tante usw. Ich will „Mensch bleiben“ à la Jürgen von Manger aus dem Ruhrpott. Diese Versuche haben viele Facetten. „Mensch bleiben“ in der zweiten Lebenshälfte speziell erfordert mehr bewusst wahrge-



nommene Zeit (Ruhepausen, Rückzugsmöglichkeiten z.B.) und Geist (Information, Nachdenken, Umsetzen), ein Impuls geben und gute Freunde für diese Leber Psychische Gesundheit. Und ganz viel geistige Beweglichkeit, Neugierde. S Gesundheit eben.

Es liegt im Großen und Ganzen an Würde die Bürde des Alters anzunehmen und heraus: was sich unter der Hülle (z.B. des Äußeren, der Lebensde) an Fülle verbirgt. Mit den TeilnehmerInnen meine shops „FitUp - Biographie in Bewegung“ begeben ich eine sinnvolle Schatzsuche. Eines der Ziele ist immer Energie und Gelassenheit für den Alltag zu gewinnen. Leben ist trotz 50/60 plus und darüber hinaus ja noch zu Ende und wir wissen nicht, wie viel Zeit uns noch bleibt. Dieses oder Jenes. Eins steht aber fest: ein klarer Kopf fröhliches Herz können und werden noch viel bewegen. hier mein Angebot an Sie: FitUp - begeben wir uns, in Erfahrungsschatz unserer bisherigen Lebenszeit im Gespräch einen spannenden und erkenntnisreichen Weg zu uns. Der Erfahrungsaustausch in kleiner Runde und Kinesio Übungen unterstützen klares Denken und zuversichtlich Handeln im gerade begonnenen neuen Jahr 2010. Und sönliches Umfeld darf sich freuen, wenn Sie Ihre Leben Wesentliches und Erfreuliches nutzen.

Ich freue mich auf ein Kennenlernen – Ihre mobile „Tankstelle“ wünscht einen guten Start ins neue Jahr.

*Elisabeth Hübner*

089/3516143 (privat) oder 089/89 86 77 80 (LGE-Zentrum)

ANZEIGE

NEUES STANDARDWERK ZUR MYKOTHERAPIE ERSCHEINEN  
Mit Vitalpilzen heilen - traditionell und modern



Titel: „Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt“  
(ISBN 978-3-00-028870-8)  
288 Seiten, Preis 19,90 €

Bestellungen über die Internetseite  
[www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de)  
der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.  
oder direkt im Buchhandel.



### Vitalpilze stärken das Immunsystem bei der Krebsbehandlung

Vitalpilze - Standardmedikamente in Japan

Der gezielte Einsatz von Vitalpilzen, so zeigen langjährige Praxiserfahrungen und Forschungsergebnisse, kann Beschwerden signifikant senken und zugleich die schulmedizinische Behandlung unterstützen. Das Besondere ist, dass Vitalpilze sowohl die körperliche Konstitution als auch die seelische Verfassung verbessern können. Sie sind reich an Polysacchariden, die die Immunantwort aktivieren. In Japan gehört deshalb der Maitake bei verschiedenen Krebsarten zur Standardmedikation. Auch Heilpraktiker Peter Elster setzt auf die sanfte Hilfe aus der Natur: „Die Pilze verhindern nachweislich, dass Zellen geschädigt oder Umweltgifte in krebserregende Stoffwechselprodukte umgewandelt werden. Das heißt natürlich auch, dass Vitalpilze nicht nur zur begleitenden Krebsbehandlung sinnvoll eingesetzt werden können, sondern dass sie auch einen wichtigen Beitrag in der Tumorprävention leisten.“

#### Welcher Pilz ist geeignet?

Mehr Informationen über die Möglichkeiten der Mykotherapie gibt es unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de) oder Telefon 0800-0077889.

## FitUp-BIOGRAPHIE IN BEWEGUNG

Workshop 3 x samstags (27.2./6.3./20.3.10), 14-17 Uhr

**Lebensfreude und Zuversicht durch Geistiges (!) Turnen, Kinesiologische Übungen und gute Gespräche.**

Ltg. Elisabeth Hübner,  
Begleitende Kinesiologin, DGAK  
Kursgebühr EUR 108, --

**Ort:** Licht-Gesundheit-Energie Zentrum Gräfelfing  
Tel. 089 8986 7780

Kinesiologie – eine Methode zur Entschleunigung. Stressfaktoren werden im Körper aufgespürt und gelöst.  
griech.: kinesis = Bewegung, logos = Lehre