

Gesundheit aus der Region

Körper, Geist und Natur im Einklang



10.–11. Oktober 2025
Riesensaal, Seligenstadt

Programm

Gesund leben. **Regional** denken. **Gemeinsam** heilen.

Ort: Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Zeit: 10.00Uhr bis 18.00Uhr

Eintritt frei – freiwillige Spende von 13 €



Vorwort

Die Veranstaltung „Gesundheit aus der Region“ basiert auf der Leitidee, dass Gesundheit maßgeblich durch **Ernährung** und **mentale Haltung** beeinflusst wird. Am 12. Juni 2025 wurde das Konzept initiiert – heute wird es in **Seligenstadt** umgesetzt.

Ziel der Veranstaltung ist es, einen Rahmen zu schaffen, in dem schulmedizinische Ansätze und naturheilkundliche Methoden miteinander in **Dialog** treten. Gleichzeitig soll die Bedeutung regionaler, nachhaltiger **Landwirtschaft** hervorgehoben und **Perspektiven** für eine zeitgemäße, ganzheitliche Lebensweise aufgezeigt werden.

Ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit kann dazu beitragen, medizinisches Fachpersonal zu entlasten und die Belastung der Gesundheitssysteme zu reduzieren. Darüber hinaus wird die Relevanz einer lokalen, saisonalen Ernährung betont, die unmittelbar verfügbar und ressourcenschonend ist.

Das Programm umfasst Beiträge von 35 Referierenden, rund **40 Ausstellende** sowie über **40 Fachvorträge**. Die Veranstaltung bietet Gelegenheit zur Information, zum Austausch und zur Reflexion über gesundheitsrelevante Themen.

Wir wünschen Ihnen erkenntnisreiche Tage und anregende Gespräche.

Gesund bleiben kann so einfach sein.

Ihr
Team Omnia Space e. V.

Aussteller

Gesundheit aus der Region

Veranstaltungsort: Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



	Aussteller	Ansprechspartner
1	Ackerlei	Regionale Landwirte & Team
2	Allfinanz DVAG Versicherungen	Katrin Wegener
3	Alte Schmiede Restaurant	Meryem & Hasan Dikme & Team
4	Amonita GmbH	E. Bria & Team
5	Aquion Wassersysteme	Ingeborg Lilli Rösch, zertifizierte Beraterin
6	Baufi-Lab	Kai Senfleben
7	Cosmic Cure & Novagaia	Alayah & Julia
8	Denise Ladebeck	Denise Ladebeck
9	Dr. Holger Werning	Dr. Holger Werning
10	Eichwaldhof	Regionale Landwirte & Team
11	Eike Fuchs	Eike Fuchs
12	Eis Roma & Pinseria Roma	Laura & Toni & Team
13	Evin Bal	Evin Bal
14	FiYoWa	Ra Sakurath Lamia
15	Food Boutique	Uslu & Team
16	Gesundheit aus der Region	Organisation Vilma Hanske & Team
17	Glutenfrei Backen	Andrea Reichenbach
18	Griesgrundhof	Regionale Landwirte & Team
19	Health-Concepts	Adina Wohlfeld & Team
20	Heimwärts Yoga Studio	Katharina Völk und Kathrin Klein
21	Herrenhof	Regionale Landwirte & Team
22	Hofladen Lüft	Regionale Landwirte & Team
23	Kräuter Anwendung aus Kindersicht	Kinder aus der Emmaschule & andere
24	Lebensraumgestaltung	Architektin Barbora Grüter
25	Marinierung & Fermentierung	Team der Veranstaltung
26	Omnia Space e.V.	Mitglieder des Vereins
27	Pflanzen auf kleinstem Raum	Organisation der Veranstaltung
28	PM International GmbH	Marina Raponi, Heidi Breitenband & Beatrix Zöller
29	Ruth Fischer	Ruth Fischer
30	Schwebewerk GmbH	Udo Klein & Jan Wycisk
31	Selbshilfegruppe Chapter of Love	Timo Höfling
32	Snezana Sattler	Snezana Sattler
33	Soul sisters	Meike Franco Störger & Sina Modica
34	The Rising Lions e. V.	Nadine Faber
35	Waldhof	Regionale Landwirte & Team
36	Warawesa	Natascha & Alexander Paprotny
37	Young Living Öle	Simone Ostrovski & Team
38	Zöllerhof	Norbert Zöller
39	Textilien aus Deutschland und EU Merinowolle, Bambus, Leinen	Beratung direkt in der Boutique <i>Gut und Schön Fashion</i> , Steinheimer Straße 8.
40	Recyclbare Baumwolltextilien	Beratung direkt in der Boutique bei Luisa

Weitere spontane Aussteller sind herzlich willkommen – die Teilnahme ist kostenfrei

Programmübersicht

Gesundheit aus der Region



Freitag, 10. Oktober 2025 | 10:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

	Matthias-Grünwald Kolleg	Hans-Memling-Kolleg
10:00	Nahrungsergänzung sinnvoll oder Unsinn , Eike Fuchs, Mainhausen	Was brauchen wir Menschen wirklich um Gesund und Glücklich zu sein? Ein Podcast wie eine Reise durch das Leben und Reflektierung des Alltags und Erfahrungsberichte. Julia & Alayah, Novagaia, Flörsheim
10:30	Darmgesundheit im Fokus - Entgiften, Entschlacken, Entsäuern. Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Zellentgiftung & Gewichtsmanagement. Heidi Breitenband & Beatrix Zöller, Seligenstadt	
11:00	Lebensenergie zum Trinken – Wasserfrau Ingeborg Lilli Rösch, Seligenstadt	
11:20	Glutenfrei leben – Meine Reise zur Gesundheit , Erfahrungsbericht von Andrea R., Seligenstadt	Orientierung und Sinnsuche in Schule, Studium, Beruf und Leben , Dr. Holger Werning, Seligenstadt
11:45	Eröffnung und Begrüßung auf der Hauptbühne	
12:00	Kartoffel – Wissenswertes und Kurioses rund um die Knolle. Im Anschluss gibt es Kartoffelsuppe zum Selbstkostenpreis. Norbert Zöller, Seligenstadt	Workshop: Bewegung im Alltag und am Arbeitsplatz – heimwärts yoga , Katharina Völk, Seligenstadt
13:00	Schluss mit Pickeln & Co. – Von Lebensstil bis Hautpflege für Teenager, Schwangere, in der Menopause & bei medikamentöser Therapie , Vilma Hanske, Seligenstadt	Gesunder Schlaf – die richtige Matratze macht den Unterschied. Udo Klein, Hainburg
13:30		Überraschungsvortrag , Seligenstadt
14:00	Krebsfrüherkennung – welche Tests sind sinnvoll? Dr. Annette Buhlmann, St. Ingbert	Mobbing - Prävention nach dem Konzept Stark auch ohne Muckis, Evin Bal, Ludwigsburg
14:30		Die verborgene Kraft der Öle – Heilung aus der Natur. Simone Ostrovski, Seligenstadt
15:00	Gesund aus Herzenssicht Dr. med. M. Natour, Heidelberg	Energieräuber raus – Wohlbefinden rein Ruth Fischer, Aschaffenburg
16:00	Vom Raum zur Kraftquelle Feng Shui als Weg zu Harmonie und Balance , Architektin Barbora Grüter, Ulm	Weg aus der Sucht – Ein Erfahrungsbericht und der Mut zur Selbsthilfe Timo H., Seligenstadt
17:00	Podcast: Die Brücke zwischen Körper, Geist und Seele – Balance zwischen der materiellen, sichtbaren Ebene des Körpers, der geistigen Ebene mit Denken und Bewusstsein – und der immateriellen Ebene von Gefühlen, Intuition und Sinn? Moderator Johannes Hase & Ra Sakurath Lamia, Frankfurt am Main	Qigong zum Mitmachen: Erfahre, wie du durch bewusste Lenkung von Lebensenergie (Qi), Akupressur und Selbstbestrahlung deine Gesundheit & Leistungsfähigkeit verbessern Snezana Sattler, Seligenstadt.
18:00	Ende	Ende

Gesundheit aus der Region



Samstag, 11. Oktober 2025 | 10:00 – 18:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

	Matthias-Grünewald Kolleg	Hans-Memling-Kolleg
10:00	Warum Fettsäuren so enorm wichtig sind. Adina Wohlfeld, Friedrichsdorf	Umgang mit Prüfungsdruck, Leistungsstress und Selbstzweifeln! Dr. Holger Werning, Seligenstadt
10:30	Falsche Frage: „Krank oder gesund?“ Natascha & Dipl.-Ing. Alexander Paprotny, Odenwald	
11:00	Muss Gesundheit teuer sein? – Ernährungsstudien, Fakten und Irrtümer Jürgen Barth, Gießen/Marburg	Feinstoffliche Blockaden lösen – für Kinder und Erwachsene: Raus aus Angst, Schlafproblemen und emotionaler Belastung. Schwerpunkt EFT, Alayah, Novagaia, Cosmic Cure, Flörsheim
11:00	Yoga für Erwachsene mit Kathrina , Teilnehmerzahl begrenzt (max. 11) im Studio <i>heimwärts yoga</i> bei Katharina Völk und Kathrin Klein, Wolfstraße 9	
12:00	Kartoffel – Wissenswertes und Kurioses rund um die Knolle. Im Anschluss gibt es Kartoffelsuppe zum Selbstkostenpreis. Norbert Zöller, Seligenstadt	Brücke zwischen Kontinenten, Kulturen und Herzen. Förderprogramm für Kinder und Jugendliche mit Austauschmöglichkeiten in Afrika, Nadine Faber, Neunkirchen
13:00	Wasser – Kristallklar oder belastet? Eike Fuchs, Mainhausen	Podcast: Ganzheitliche Gesundheit - Selbstbewusstsein trifft hormonelle Balance Meike Franco Störger & Sina Modica, Seligenstadt
13:30	Intuitive regionale Ernährung Erfahrungsbericht von Denise Ladebeck aus Hofgut Oberfeld, Darmstadt	
14:00	Vorsorge ist die beste Medizin! Leistung der Krankenversicherung Katrin Wegener, Seligenstadt	Leben mit ADHS im Alltag - Chancen nutzen - Stolperfallen vermeiden, Johannes H., Frankfurt am Main
14:00	Yoga für Teenies ab 12 mit Maxi Teilnehmerzahl begrenzt (max. 11) im Studio <i>heimwärts yoga</i> bei Katharina Völk und Kathrin Klein, Wolfstraße 9	
15:00	Eßbare Pilze und ihre giftigen Doppelgänger. Sichere Unterscheidungsmerkmale, damit der	Einführung in die Prinzipien der Pranaheilung! Snezana Sattler, Seligenstadt. Klangschalenmeditation und Yoga - Heilung durch Klang & Frequenz, Linda Keller, Miltenberg
16:00	Pilzgenuß nicht mit einer Vergiftung endet. Dr. rer. nat. Klaus Bsonek, gepr. Pilzsachverständiger DGfM, Kleinostheim	
16:30	Heilungsunterstützung bei Krankheiten durch innere Ausrichtung. Dr. Holger Werning, Seligenstadt	
17:00	Abschluss Diskussion auf der Hauptbühne: Ganzheitliche Gesundheitsförderung der Zukunft. Ein inspirierendes Gespräch mit Expertinnen und Experten aus den Bereichen Medizin, Ernährung, Bewegung, Bildung und Prävention – ergänzt durch die Perspektiven von Umwelt, Sozialem, Spiritualität sowie dem Zusammenspiel von Schulmedizin und Naturmedizin. Moderation Vilma Hanske	
18:00	Ende	

Referenten

Gesundheit aus der Region



10. & 11 Oktober 2025

Veranstaltungsort: Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Referenten	Vortrag
Alayah, Flörsheim	Lösung der Blockaden – für Kinder und Erwachsene
Bal Evin, Ludwigsburg	Mobbing - Prävention
Barth Jürgen, Gießen	Muss Gesundheit teuer sein?
Breitenband Heidi & Beatrix Zöller, Selig.	Darmgesundheit im Fokus
Bsonek, Klaus, Dr. rer. nat. Kleinostheim	Eßbare Pilze und ihre giftigen Doppelgänger
Buhlmann Annette, Dr. St. Ingbert	Krebsfrüherkennung-welche Tests sind sinnvoll?
Faber Nadine, Neunkirchen	Brücke zwischen Kontinenten, Kulturen und Herzen.
Fischer Ruth, Aschaffenburg	Energieräuber raus – Wohlbefinden rein
Franco Störger Meike & Modica Sina, Selig.	Podcast: Ganzheitliche Gesundheit
Fuchs Eike, Mainhausen	Nahrungsergänzung sinnvoll oder Unsinn
	Wasser – Kristallklar oder belastet?
Grüter Barbora, Ulm	Vom Raum zur Kraftquelle - Feng Shui
Hanske Vilma, Seligenstadt	Schluss mit Pickeln & Co.
Hase Johannes, Frankfurt am Main	Leben mit ADHS im Alltag - Chancen & Stolperfallen
Höfling Timo, Seligenstadt	Weg aus der Sucht - der Mut zur Selbsthilfe
Julia & Alayah, Novagaia, Flörsheim	Was brauchen wir um Gesund und Glücklich zu sein?
Keller Linda, Miltenberg	Klangschalenmeditation und Yoga
Klein Udo & Wycisk Jan, Hainburg	Gesunder Schlaf beginnt mit der richtigen Matratze!
Ladebeck D., Hofgut Oberfeld, Darmstadt	Intuitive regionale Ernährung
Maxi, Seligenstadt	Yoga für Teenies ab 12 mit Maxi
Natour M. Dr. med, Heidelberg	Gesund aus Herzenssicht
Ostrovski Simone, Seligenstadt	Die verborgene Kraft der Öle
Paprotny Natascha & Alexander, Odenwald	Falsche Frage: „Krank oder gesund“?
Reichenbach Andrea, Seligenstadt	Glutenfrei leben – Meine Reise zur Gesundheit,
Rösch Ingeborg Lilli, Seligenstadt	Lebensenergie zum Trinken
Sakurath Ra, Frankfurt am Main	Die Brücke zwischen Körper, Geist und Seele
Sattler Snezana, Seligenstadt	Qigong zum Mitmachen: Lebensenergie, Akupressur
	Einführung in die Prinzipien der Pranaheilung!
Völk Katharina, Seligenstadt	Bewegung im Alltag und am Arbeitsplatz
Wegener Katrin, Seligenstadt	Vorsorge ist die beste Medizin! Krankenversicherungen
Werning Holger, Dr., Seligenstadt	Sinnsuche in Schule, Studium, Beruf und Leben
	Prüfungsdruck, Leistungsstress und Selbstzweifeln!
	Heilungsunterstützung durch innere Ausrichtung
Wohlfeld Adina, Friedrichsdorf	Warum Fettsäuren so enorm wichtig sind?
Zöller Norbert, Seligenstadt	Kartoffel, Wissenswertes & Kurioses rund um die Knolle

Spontane Referenten oder Aussteller sind herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenfrei.



Referentin

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 11:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

**Feinstoffliche Blockaden lösen – für Kinder und Erwachsene:
Raus aus Angst, Schlafproblemen und emotionaler Belastung – Cosmic Cure**



Alayah, Novagaia, CosmicCure, Flörsheim

Unser Körper speichert nicht nur körperliche, sondern auch seelische Erfahrungen. Oft sind es unverarbeitete Gefühle wie Angst, Stress oder Trauer, die uns unbewusst blockieren und unseren Alltag belasten – bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Es entstehen sogenannte feinstofflichen Blockaden, die unter anderem zu Schlafproblemen, innerer Unruhe oder emotionaler Anspannung führen.

Cosmic Cure (mit Schwerpunkt: Meridianstimulation, auch als EFT (Emotional Freedom Technique) bekannt, bietet hier einen sanften und zugleich wirkungsvollen Ansatz. Die Methode verbindet Elemente aus der Psychologie mit der Stimulation bestimmter Meridianpunkte am Körper. Durch leichtes Klopfen dieser Punkte in Kombination mit bewusst ausgesprochenen Sätzen werden emotionale Muster aufgelöst und ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und innerer Freiheit entsteht. Cosmic Cure ist einfach erlernbar, braucht keine Hilfsmittel und kann in akuten Stressmomenten wie auch zur langfristigen Stärkung eingesetzt werden.

In ihrem Vortrag erklärt Alayah, wie Cosmic Cure funktioniert, welche wissenschaftliche Grundlagen es gibt und wie Kinder und Erwachsene diese Technik im Alltag anwenden können. Anhand praktischer Beispiele zeigt sie, wie Ängste abgebaut, Schlaf verbessert und die emotionale Resilienz gestärkt werden können.

Der Vortrag lädt ein, Cosmic Cure als Schlüssel für mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen und Lebensfreude kennenzulernen – eine einfache Methode, um die eigenen Ressourcen zu aktivieren und Blockaden nachhaltig zu lösen.

Kontakt: t.me/novagaiayoga - email: yoganovagaia@gmail.com - https://linktr.ee/_NovaGaia_

Veranstalter: Omnia Space e.V. www.omnia-space.com – info@omnia-space.com



Referentin

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 14:00

Mobbingprävention nach dem Konzept „*Stark auch ohne Muckis*“



Evin Bal

Resilienz Trainerin, Landkreis Ludwigsburg

Mobbing ist ein Thema, das Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene tiefgreifend belasten kann. Als erfahrene Erzieherin möchte ich Betroffenen sowie Fachkräften Wege aufzeigen, wie Mobbing erkannt, verstanden und wirksam verhindert werden kann. Grundlage meiner Arbeit ist das bewährte Konzept „*Stark auch ohne Muckis*“, das seit Jahren erfolgreich in der Prävention eingesetzt wird. Im Fokus stehen folgende Faktoren:

- Verstehen von Mobbing: Was ist Mobbing – und was nicht?
- Prävention: Wie können wir eine starke, respektvolle Gemeinschaft schaffen, bevor Mobbing entsteht?
- Stärkung der Betroffenen: Strategien zur Selbstsicherheit, zur inneren Stärke und zum gesunden Umgang mit Angriffen.
- Einbindung von Erwachsenen: Pädagog*innen, Eltern und Fachkräfte erhalten Impulse, wie sie Kinder und Jugendliche wirksam unterstützen können.
- Nachhaltige Lösungen: Wege, um langfristig ein wertschätzendes Miteinander in Gruppen zu fördern.

Ich lade Sie herzlich ein, an meinem Ausstellertisch vorbeizukommen, sich zu informieren und ins Gespräch zu kommen. Erfahren Sie, wie Kinder, Jugendliche und Erwachsene lernen können, Mobbing frühzeitig zu erkennen, wirksam zu begegnen und in ihrer Persönlichkeit gestärkt daraus hervorzugehen.

Kontakt: 01772670428 - balevin8@gmail.com

Veranstalter: Omnia Space e.V. www.omnia-space.com – info@omnia-space.com



Referent

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 11:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Muss gesund bleiben teuer sein? - Ernährungsstudien, Fakten und Irrtümer



**Jürgen Barth, Leiter der Studienzentrale für klinische Therapiestudien
Apotheker für Klinische Pharmazie -ONKOLOGISCHE PHARMAZIE
UKGM - Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH, Medizinischen Klinik IV**

Die Präsentation von Jürgen Barth beschäftigt sich mit der Frage, ob gesund bleiben teuer sein muss und wie verlässlich die Gesundheitsinformationen sind, die uns täglich erreichen. Im Fokus steht die kritische Betrachtung von Ernährungsstudien, die meist auf Fragebögen beruhen und große Teilnehmerzahlen erfordern. Am Beispiel der Framingham-Studie wird gezeigt, wie Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – etwa Bluthochdruck, Cholesterin, Übergewicht oder Nikotin- und Alkoholkonsum – über Jahrzehnte hinweg identifiziert wurden.

Zugleich verdeutlicht der Vortrag, dass wissenschaftliche Ergebnisse in den Medien oft verkürzt oder zugespitzt dargestellt werden. Schlagzeilen vermitteln einfache Antworten, während die Realität deutlich komplexer ist. Unterschiedliche Studien können widersprüchliche Ergebnisse liefern, und Faktoren wie Umwelt oder soziale Bedingungen bleiben häufig unberücksichtigt.

Auch wirtschaftliche Interessen spielen eine Rolle: Marketing kann Gesundheitsinformationen verzerren und bestimmte Produkte überhöhen. Ziel des Vortrags ist es, Denkanstöße zu geben, Informationen kritisch zu prüfen und Gesundheit im Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und Lebensstil ganzheitlich zu verstehen.



Referentinnen

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 10:30 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Darmgesundheit im Fokus - Entgiften, Entschlacken, Entsäuern.
Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Zellentgiftung und Gewichtsmanagement.



Heidi Breitenband & Beatrix Zöller, Seligenstadt

Der **Darm** ist das Zentrum unserer Gesundheit – hier entscheidet sich, wie gut Nährstoffe aufgenommen werden, wie stark unser **Immunsystem** ist und wie wir uns körperlich wie seelisch fühlen. Gerät die Darmbalance aus dem Gleichgewicht, können Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Hautbeschwerden oder auch ein geschwächtes Immunsystem die Folge sein.

In diesem Vortrag beleuchten die Referentinnen, warum die Themen **Entgiften, Entschlacken und Entsäuern** so wichtig für eine stabile Darmgesundheit sind. Sie erklären, wie gezielte Maßnahmen helfen können, den Organismus zu entlasten und wieder in Balance zu bringen. Darüber hinaus wird aufgezeigt, welche Rolle die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen spielt und wie diese den Stoffwechsel stärken.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Stoffwechsel Aktivierung im Zusammenhang mit Gewichtsmanagement. Hierbei geht es nicht nur ums Abnehmen, sondern um nachhaltige Gesundheit, Zellentgiftung, Energie und Lebensfreude.

Der Vortrag gibt praxisnahe Impulse, wie jeder selbst aktiv zur Stärkung seiner Darmgesundheit beitragen kann – für mehr Wohlbefinden und Vitalität im Alltag.



Referent

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 15:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Eßbare Pilze und ihre giftigen Doppelgänger.

Sichere Unterscheidungsmerkmale, damit der Pilzgenuß nicht mit einer Vergiftung endet.



Dr. rer. nat. Klaus Bsonek, gepr. Pilzsachverständiger DGfM, Kleinostheim

Pharmaziestudium Universität Würzburg 1967

Promotion am Lehrstuhl für Pharmazeutische Biologie der Uni Würzburg 1981

Spezialausbildung Pilze an Uni Marburg 1978 und Uni Regensburg 1980

Lehrgang und Prüfung zum Pilzsachverständigen Dt. Ges. f. Mykologie 2004

Jährlich zahlreiche Pilz-Exkursionen

Vorträge :„Eßbare Pilze und ihre giftigen Doppelgänger“,

„Eßbare Pilze“, „Giftpilze“, „Pilzgifte“, „Heilen mit Pilzen (TCM)“

Aromatisch, duftend und lecker, so sollen frische Pilze aus dem Wald sein. Denn Steinpilze, Pfifferlinge & Co. sind nicht nur köstlich, sie selbst zu finden und zu sammeln, macht Spaß. Vor allem die walddreichen Gebiete unserer Heimat bieten viele essbare und wohlschmeckende Pilze für Genießer. Doch gerade hier lauert auch große Verwechslungsgefahr, denn etliche unserer beliebtesten Speisepilze haben giftige Doppelgänger, deren Genuss üble Folgen nach sich ziehen kann.

Der Referent Dr. Klaus Bsonek hält einen hoch interessanten bebilderten Vortrag mit detaillierter Besprechung der eindeutigen Unterscheidungsmerkmale von essbaren Pilzen zu ihren giftigen Doppelgängern.

Ferner gibt er einen kurzen Überblick über die wichtigsten Pilzgifte und Giftsyndrome; Pilze in Natur, Medizin und Ökonomie; Pilze und Naturschutz (gesetzliche Grundlagen); Pilze und Umweltbelastung (Radioaktivität). Tipps zum richtigen Sammeln und Verarbeiten der Pilze



Referentin

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 14:00

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Krebsfrüherkennung – welche Tests sind sinnvoll?



Dr. Annette Buhlmann, St. Ingbert

Fachärztin für Labormedizin mit über 20 Jahren Erfahrung

Medical director / CMO

Früherkennung rettet Leben: In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 500.000 Menschen neu an Krebs. Wird die Erkrankung früh erkannt, steigen die Heilungschancen enorm. So liegt die 5-Jahres-Überlebensrate beim Brustkrebs in einem frühen Stadium bei über 90 %, bei Metastasierung jedoch nur bei rund 30 %. Beim Darmkrebs beträgt sie in frühen Stadien über 90 %, in fortgeschrittenen Stadien nur etwa 15 %. Diese Unterschiede machen deutlich, wie wichtig Vorsorgeuntersuchungen sind. Für Menschen mit durchschnittlichem Risiko sind heute folgende Screenings gut belegt:

- **Brustkrebs:** Mammographie alle zwei Jahre (Deutschland: 50–75 Jahre; international: teils 40–74 Jahre)
- **Darmkrebs:** ab 50 iFOBT-Test alle 2 Jahre oder alle 10 Jahre Coloskopie
- **Gebärmutterhalskrebs:** 20-34 jährlich Pap-Test, ab 35 zusätzlich alle 3 Jahre HPV
- **Hautkrebs:** in Deutschland ab 35 J. alle 2 Jahre
- **Lungenkrebs:** starke Raucher im Alter von 50 bis 75 alle 12 Monate Niedrigdosis-Computertomographie (NDCT), Versicherte, die mindestens 25 Jahre geraucht haben – wobei der Zigarettenkonsum noch andauert oder vor weniger als 10 Jahren beendet wurde
- **Prostata:** Ab 45:PSA, < 3 ng/ml alle 2-5 Jahre, >3 ng/ml weitere Abklärung

Die EU empfiehlt seit 2022, Programme schrittweise auch auf Lungen- und Prostatakrebs auszudehnen; in Hochrisikoregionen wird Magenkrebs-Screening diskutiert. Zudem rücken HPV-Selbsttests in den Fokus, um Hürden für Frauen zu senken. Erste **Multi-Cancer-Bluttests (MCED)** zeigen vielversprechende Ergebnisse, sind aber bislang nur Ergänzung – nicht Ersatz – etablierter Programme. Früherkennung kann die Sterblichkeit senken, Therapien weniger belastend machen und Lebensqualität erhalten. Gleichzeitig gilt: Kein Test ist perfekt – Überdiagnosen und Folgeeingriffe sind möglich. Dieser Vortrag gibt einen praxisnahen Überblick, zeigt sinnvolle Tests je Lebensphase und ordnet neue Entwicklungen ein.

annette.buhlmann@europeanoncologylab.com



Referentin

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 12:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Brücke zwischen Kontinenten, Kulturen und Herzen.

Förderprogramm für Kinder und Jugendliche mit Austauschmöglichkeiten in Afrika



Nadine Faber, Vorstand The Rising Lions e. V., Neunkirchen

The Rising Lions ist ein gemeinnütziger Verein, der Kinder aus der Sklaverei in Ghana befreit und ihnen durch ganzheitliche Versorgung – Bildung, Ernährung und Unterkunft – eine neue Zukunft ermöglicht. Nadine Faber stellt in ihrem Vortrag die Arbeit des Vereins vor und zeigt, wie daraus eine wachsende Bewegung für echten Wandel entstanden ist.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem neuen Austauschprogramm für junge Menschen zwischen 16 und 30 Jahren aus Deutschland und Ghana. Ziel ist es, voneinander zu lernen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und gemeinsam Projekte zu entwickeln, die lokal wirken und global ausstrahlen. Die Teilnehmer:innen leben in Gastfamilien, erleben den Alltag des jeweils anderen Landes und setzen sich mit Themen wie Bildung, nachhaltiger Landwirtschaft, sozialer Gerechtigkeit und kulturellem Verständnis auseinander.

Das Motto „regional handeln – global denken“ zieht sich durch alle Aktivitäten. So verbindet Rising Lions das Engagement vor Ort mit einer Vision von weltweiter Verbundenheit. Nadines Vortrag inspiriert dazu, Grenzen zu überwinden, Begegnungen auf Augenhöhe zu schaffen und eine junge Generation zu ermutigen, mit Mut, Kreativität und Mitgefühl an einer besseren Zukunft mitzuwirken.



Referentin

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 15:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Energieräuber raus, Wohlbefinden rein



Ruth Fischer, energetisches Coaching-Seminare-Vorträge

Fühlen Sie sich manchmal müde, ausgelaugt oder haben das Gefühl, dass Ihnen die Energie fehlt? Oft sind es kleine Dinge im Alltag, die uns Kraft rauben, ohne dass wir es sofort bemerken. Diese „Energieräuber“ können ganz unterschiedlich aussehen – von stressigen Situationen über schwierige Menschen bis hin zu Gewohnheiten, die uns mehr nehmen als geben.

In dem Vortrag „Energieräuber raus, Wohlbefinden rein“ erfahren Sie, wie Sie diese versteckten Energiefresser erkennen und Schritt für Schritt hinter sich lassen können. Ziel ist es, wieder mehr Ruhe, Stärke und Freude in Ihr Leben zu holen.

Sie lernen, wie Sie klare Grenzen setzen, Ihre eigene Widerstandskraft stärken und einfache Routinen aufbauen können, die Sie im Alltag entlasten. Dabei geht es nicht um komplizierte Methoden, sondern um praktische Tipps, die Sie sofort umsetzen können – im Beruf wie im Privatleben.

Seit vielen Jahren werden Menschen in Veränderungsprozessen begleitet, und dabei zeigt sich immer wieder: Schon kleine Veränderungen können große Wirkung haben, wenn wir lernen, bewusst mit unserer Energie umzugehen. Genau diese Erfahrung wird in diesem Vortrag geteilt.

Der Vortrag ist leicht verständlich, praxisnah und motivierend. Sie bekommen neue Impulse, können Ihre eigene Situation reflektieren und nehmen konkrete Ideen mit, wie Sie Ihre Kraftquellen besser nutzen und sich vor Energieräubern schützen.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Vortrag, der Ihnen zeigt: Sie haben mehr Einfluss auf Ihr Wohlbefinden, als Sie vielleicht denken.

www.ruthfischer.de - info@ruthfischer.de



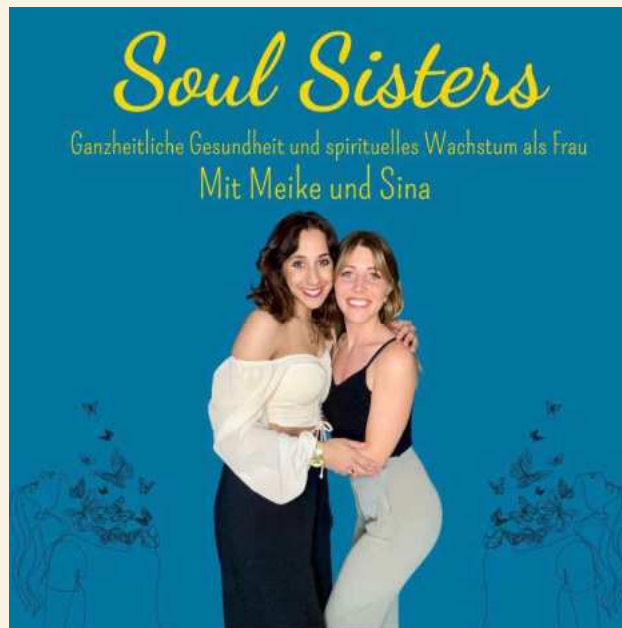
Referentinnen

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 13:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Podcast: Ganzheitliche Gesundheit - Selbstbewusstsein trifft hormonelle Balance



Meike Franco Störger & Sina Modica, Seligenstadt

Der Vortrag verbindet zwei zentrale Aspekte ganzheitlicher Gesundheit: Selbstbewusstsein und hormonelle Balance.

Meike Franco Störger zeigt, welche Bedeutung ein stabiles Selbstwertgefühl für Lebensqualität, persönliche Entwicklung und Resilienz hat. Sie macht deutlich, warum es so wichtig ist, schon in der Kindheit Vertrauen in die eigenen Stärken aufzubauen, und welche Folgen ein schwaches Selbstbewusstsein im späteren Leben haben kann.

Sina Modica, Personal Trainerin und Expertin für hormonelle Balance, erklärt, wie der weibliche Zyklus Energie, Stimmung, Ernährung und Training beeinflusst. Sie zeigt Wege, wie Frauen durch Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit Beschwerden reduzieren und im Einklang mit ihrem Zyklus ihre innere Kraft stärken können.

Zum Abschluss wird aufgezeigt, wie aus der Verbindung beider Schwerpunkte der gemeinsame Podcast entstanden ist. Er dient als Plattform, um offen über diese Themen zu sprechen, Erfahrungen zu teilen und Impulse für den Alltag zu geben.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, am Stand der Referentinnen weitere Fragen zu stellen und vertiefende Informationen zu erhalten.

info@selbstwert-mentoring.de & info@powerfrau-personaltraining.de



Referent

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 10:00 Uhr

11. Oktober 2025 | 13:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Nahrungsergänzung sinnvoll oder Unsinn & Wasser - Kristallklar oder belastet?



Eike Fuchs, Mainhausen

Nahrungsergänzungsmittel sind heute in aller Munde – doch brauchen wir sie wirklich? In seinem Vortrag geht Eike Fuchs dieser Frage aus ganzheitlicher Perspektive nach. Als Ayurveda Coach und Gesundheitspraktiker beleuchtet er, wie sich moderne Ernährung, Stress und Umweltbelastungen auf unseren Körper auswirken und warum es häufig zu einem Mangel an Vitalstoffen kommt.

Eine zentrale Grundlage seiner Arbeit ist die *Vitalstoffmessung*. Sie macht sichtbar, wo Defizite bestehen, und erlaubt so eine gezielte Unterstützung, statt planlos Präparate einzunehmen. Ergänzt durch das ayurvedische Wissen über die Doshas und die Balance im Körper, zeigt Eike Fuchs praxisnah, wie Nahrungsergänzung als Brücke zwischen traditioneller Naturheilkunde und moderner Wissenschaft sinnvoll genutzt werden kann. Der Vortrag lädt dazu ein, kritisch hinzuschauen, Mythen zu hinterfragen und zu erkennen, wann Nahrungsergänzungen hilfreich sind – und wann eine ausgewogene Ernährung bereits alles bietet, was der Körper braucht.

Wasser ist die Grundlage allen Lebens – und doch ist kaum ein Lebensmittel so unterschiedlich in seiner Qualität wie das, was aus unseren Leitungen oder Flaschen kommt. In diesem Vortrag nimmt Eike Fuchs das Thema Wasser genau unter die Lupe. Er zeigt auf, welche Belastungen im Trinkwasser auftreten können, wie etwa Rückstände aus Medikamenten, Schwermetallen oder Mikroplastik, und welche Auswirkungen dies langfristig auf unsere Gesundheit hat. Als Wasserspezialist verbindet er wissenschaftliche Erkenntnisse mit ayurvedischem Wissen: Schon vor Tausenden von Jahren wurde die Bedeutung von reinem, lebendigem Wasser für Vitalität und Wohlbefinden beschrieben. Praktische Tipps zur Wasseraufbereitung und -belebung geben Orientierung, wie jede und jeder die eigene Wasserversorgung optimieren kann. Ziel des Vortrags ist es, ein Bewusstsein zu schaffen, dass nicht jedes Wasser gleich ist – und dass sauberes, vitales Wasser die Basis für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und ein langes Leben bildet.



Referentin

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 16:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Vom Raum zur Kraftquelle - Feng Shui als Weg zu Harmonie und Balance



Barbora Grüter, Architektin, Feng Shui Beraterin und Tao-Geomantiemeisterin

Der Vortrag lädt die Zuhörerinnen und Zuhörer ein, die verborgene Wirkung von Räumen auf Wohlbefinden, Vitalität und persönliche Entwicklung zu entdecken.

Im Mittelpunkt steht das Feng Shui, die jahrtausendealte chinesische Lehre von der Harmonisierung der Lebensräume. Es wird aufgezeigt, wie Räume so gestaltet werden können, dass sie den natürlichen Fluss der Lebensenergie (Qi) unterstützen. Anhand von Beispielen wird erläutert, wie bereits kleine Veränderungen in Anordnung, Gestaltung oder Nutzung spürbare Effekte entfalten können – sei es mehr Klarheit, innere Ruhe, Kreativität oder Lebensfreude.

Besonders praxisnah geht es um die Frage, wie Feng Shui in den Alltag integriert werden kann – in Wohnräumen, am Arbeitsplatz oder in öffentlichen Gebäuden. Der Vortrag macht deutlich, dass Räume nicht nur funktionale Hüllen sind, sondern lebendige Systeme, die mit uns in Resonanz stehen.

Ergänzend dazu gibt es einen Einblick in die Geomantie, eine taoistische Lehre, die die subtilen Energien der Erde in den Blick nimmt, welche Landschaften, Orte und Gebäude prägen. Dabei wird aufgezeigt, wie Feng Shui und Geomantie ineinandergreifen, um Räume zu schaffen, die nicht nur ästhetisch, sondern auch kraftvoll und unterstützend wirken.

Die Teilnehmenden erhalten Impulse, den eigenen Lebensraum mit neuen Augen zu betrachten und die Potenziale der Umgebung bewusst zu nutzen – für Räume, die zu echten Kraftorten werden können.

Hadergasse 1, 89129 Langenau, 07348 407 46 26 | www.LRGBG.de

Veranstalter: Omnia Space e.V. www.omnia-space.com – info@omnia-space.com



Referentin

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 13:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Schluss mit Pickeln & Co.

Von Lebensstil bis Hautpflege für Teenager, Schwangere, in der Menopause & bei medikamentöser Therapie



Vilma Hanske

Beratung in Dermatologie, Präventionsdiagnostik, Komplementärmedizin und supportiver Therapie mit Schwerpunkt Onkologie. Expertise in Arzneimittelsicherheit und Prozessoptimierung im Krankenhaus mit langjähriger Erfahrung im Nebenwirkungsmanagement.

Unsere Haut ist mehr als nur eine Hülle – sie ist unser **größtes Organ** und zugleich Spiegel unserer Gesundheit. **Hautunreinheiten** und **Akne** betreffen nicht nur Teenager in der Pubertät, sondern auch Erwachsene in besonderen Lebensphasen wie Schwangerschaft, Menopause oder während einer Medikamententherapie. Die Folgen sind oft nicht nur körperlich sichtbar, sondern belasten auch das Selbstbewusstsein und die Psyche.

Der Vortrag vermittelt ein umfassendes Bild: Wie ist die Haut aufgebaut, was passiert in einem Pickel und warum entstehen bei manchen Narben? Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Studien werden Ursachen wie hormonelle Veränderungen, Medikamente, Stress, Schlafmangel oder **Ernährung** erklärt. Ebenso werden **Risikofaktoren** wie Milchprodukte und Zucker aufgezeigt sowie unterstützende Faktoren wie Omega-3-Fettsäuren, Zink, Vitamine und ausreichend Bewegung.

Neben evidenzbasierter Medizin – etwa Retinoiden, Benzoylperoxid oder Hormontherapie – werden sanfte Hautpflegeroutinen und bewährte Naturheilmittel vorgestellt: Aloe Vera, grüner Tee, Heilerde, Salzlösungen oder Teebaumöl. Ergänzt wird dies durch klare Do's & Don'ts im Alltag. Ziel ist ein ganzheitliches Verständnis: Unreine Haut wird nicht mit Gewalt, sondern mit **Geduld**, gesunder Lebensweise und sanfter **Pflege** wieder ins Gleichgewicht gebracht.

info@amonita.de

Veranstalter: Omnia Space e.V. www.omnia-space.com – info@omnia-space.com



Referent

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 14:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Leben mit ADHS im Alltag - Chancen nutzen - Stolperfallen vermeiden



Johannes Hase, Frankfurt am Main

ADHS ist für viele ein Schlagwort, für Betroffene ein täglicher Begleiter. Rund 5 % der Erwachsenen in Deutschland leben mit einer Form von ADHS – oft unerkant. Die Folge: Missverständnisse, Selbstzweifel, Konflikte im Alltag oder Beruf.

Ich selbst habe ADHS. Seit meiner Kindheit kämpfe ich damit und habe gleichzeitig gelernt, es als Stärke zu nutzen. In meinem Vortrag teile ich konkrete Strategien und persönliche Erfahrungen, die zeigen, wie man mit ADHS nicht nur zurechtkommt, sondern daran wachsen kann.

Die Teilnehmenden erfahren:

- Wie ADHS im Erwachsenenalter wirkt und warum es so oft falsch eingeschätzt wird.
- Welche Routinen und Strukturen helfen, um Fokus und Energie besser zu steuern.
- Wie man Stärken bewusst einsetzt – Kreativität, Spontaneität, Problemlösungsfähigkeit.
- Was Angehörige, Kollegen oder Führungskräfte wissen sollten, um Betroffene besser zu verstehen.

Das Besondere: Dieser Vortrag ist kein Fachvortrag aus der Theorie, sondern eine authentische Innenperspektive. Ich erzähle, was in der Praxis funktioniert und was nicht.

Dieser Beitrag richtet sich an alle, die selbst ADHS haben, mit ADHSlern zusammenleben oder arbeiten und die lernen wollen, wie man die Herausforderung in eine Chance verwandeln kann.



Referent

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 16:00

Weg aus Sucht

Ein Erfahrungsbericht und der Mut zur Selbsthilfe



Timo H., Musiker und Mechatroniker aus Seligenstadt

Meine Sucht hat mir viele Stolpersteine in meinen Lebensweg gelegt – und ich bin über jeden einzelnen gestolpert. Diese Erfahrungen haben mich geprägt, verletzt, aber auch stärker gemacht. Heute weiß ich: Rückschläge gehören dazu, entscheidend ist, wieder aufzustehen.

Aus dieser Erfahrung heraus möchte ich nicht nur für mich selbst Verantwortung übernehmen, sondern auch für andere da sein. Mit Unterstützung des Vereins Omnia Space e.V. gründe ich in Seligenstadt die Selbsthilfegruppe Chapter of Love – ein Raum für Austausch, Unterstützung und neue Perspektiven.

Der Name steht für Gemeinschaft, Zusammenhalt und gegenseitige Hilfe. Inspiriert von der Idee eines Biker-Clubs führe ich das Prinzip der „Abzeichen“ ein: Wer Verantwortung übernimmt und Schritte in Richtung Heilung geht, macht seine Fortschritte sichtbar und kann stolz darauf sein.

In meinem Vortrag erzähle ich von meinem persönlichen Weg, der Kraft der Selbsthilfe und darüber, wie wichtig es ist, nicht aufzugeben – für mich selbst und für andere.

Mit Chapter of Love - Selbsthilfegruppe setze ich ein Zeichen - Niemand ist allein, wenn er bereit ist, sich zu öffnen und Hilfe anzunehmen.

Gemeinsam ist ein Neuanfang möglich!



Referentinnen

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 10:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Was brauchen wir Menschen wirklich um Gesund und Glücklich zu sein?

Ein Podcast wie eine Reise durch das Leben und Reflektierung des Alltags und Erfahrungsberichte.



Alayah & Julia, Novagaia, Flörsheim

Zwei Frauen, zwei Wege – und doch eine gemeinsame Sprache: Julia, die Reisende, und Alayah, die Neugierige, nehmen uns mit auf eine inspirierende Reise durch das Leben. Unterschiedlich in Herkunft und Erfahrung, aber verbunden durch Freude, Neugier und Offenheit, sprechen sie über die ersten Impulse, die sie geprägt haben, und über die Schritte hin zur Selbstverwirklichung.

In ihrem Gespräch verweben sie persönliche Erfahrungsberichte mit Einblicken in Weiterbildungen, Coachings und Methoden wie Cosmic Cure (Schwerpunkt: EFT/Matrix Reimorinting) das Wirken mit dem Chakrensystem. Dabei geht es um das Anderssein als Stärke, um die Herausforderungen und Chancen, die der eigene Weg bereithält, und um die Frage, wie Spiritualität, Körperarbeit und Berufung zusammenfinden können.

Neben Themen wie Yoga, persönliche Entwicklung und die Balance von Sinn und Energieausgleich, lassen die beiden auch ihre individuellen Backgrounds einfließen – und zeigen, was sie bereits auf die Beine gestellt haben.

Das Publikum ist eingeladen, mit Fragen aktiv teilzunehmen und eigene Gedanken einzubringen. So entsteht ein lebendiger Dialog, der nicht nur Alltag reflektiert, sondern Perspektiven eröffnet – für eine neue Welt, die wir gemeinsam gestalten können.



Referentin

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 16:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Klangschalenmeditation und Yoga - Heilung durch Klang & Frequenz



Linda Keller, Yoga Studio & mehr, <https://www.lebegut-miltenberg.de>, Miltenberg

Klangschalen berühren Körper, Geist und Seele auf besondere Weise. Ihre sanften Schwingungen breiten sich im ganzen Körper aus, sind nicht nur hörbar, sondern auch spürbar. Sie unterstützen dabei, tief zu entspannen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und innere Blockaden sanft zu lösen. Klang wirkt auf einer Ebene, die oft jenseits von Worten liegt. Die feinen Vibrationen können den Energiefluss im Körper harmonisieren, Stress abbauen, die Selbstheilungskräfte anregen und ein Gefühl von innerem Frieden entstehen lassen. Bei einer Klangreise tauchst du ein in einen Raum voller Schwingung und Stille – ein Ort, an dem du einfach sein darfst.

Ich arbeite mit handgearbeiteten, tibetischen Klangschalen, deren Töne bewusst aufeinander abgestimmt sind. Die sanften, rhythmischen Töne unterstützen dabei, die Hirnfrequenz in den Alpha- oder Theta-Bereich zu senken – Zustände, die mit tiefer Entspannung, Regeneration und innerer Klarheit verbunden sind. Dieser Vorgang wird akustische Synchronisation oder brainwave entrainment genannt und geschieht unbewusst, ist aber z. B. über ein EEG (Elektroenzephalogramm) messbar. Das Gehirn folgt dem Rhythmus.

Ergänzend zu den Klangschalen nutze ich andere Instrumente wie z.B. verschiedene Windspiele (chimes), tongue drum und wave drum - je nach Stimmung und Thema der Klangreise. So entsteht ein harmonischer Klangraum, zwischen Erdung und Weite. Meine Ausbildung in professioneller Klangarbeit hat mir nicht nur fundiertes Wissen vermittelt, sondern vor allem ein feines Gespür dafür, wie Klang wirkt: sanft, achtsam und niemals überfordernd. Jede Reise folgt dabei einem natürlichen Aufbau – mit viel Raum für Stille, Nachklang und deine eigene Wahrnehmung.

Um Körper und Nervensystem auf die Klangreise vorzubereiten werden wir ein paar Yoga- und Achtsamkeitsübungen machen. Tauche ein in die Welt der Klänge und gönne dir eine Auszeit für dich.

Es braucht keine Worte. Nur den Moment. Und einen Ton, der in dir weiterklingt.



Referenten

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 13:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Gesunder Schlaf & die richtige Matratze



Jan Wycisk & Udo Klein

Gesunder Schlaf ist eine der wichtigsten Säulen unserer Gesundheit: Er unterstützt das Immunsystem, fördert die Regeneration, stärkt die Psyche und verleiht Energie für den Alltag. Entscheidend ist dabei nicht nur die Dauer des Schlafes, sondern vor allem die Qualität – und hier macht die Matratze den Unterschied.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass mittelfeste, ergonomisch anpassbare Matratzen die Schlafqualität verbessern und Rückenschmerzen reduzieren können, indem sie die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Position stützen. Zu harte Matratzen erhöhen Druckpunkte und belasten Nacken oder Schultern, während zu weiche Modelle Fehlhaltungen begünstigen. Besonders empfehlenswert sind orthopädische Systeme, die unterschiedliche Körperzonen – etwa Schulter, Becken und Lendenbereich – optimal entlasten und unterstützen.

Die Wahl der richtigen Matratze hängt zudem vom individuellen Körpergewicht und der bevorzugten Schlafposition ab: Seitenschläfer benötigen mehr Einsinktiefe im Schulterbereich, Rückenschläfer profitieren von mittlerer Festigkeit, Bauchschläfer von etwas festeren Modellen.

Der Vortrag zeigt praxisnah, wie sich wissenschaftliche Erkenntnisse in erholsamen Schlaf übersetzen lassen – denn: **Die richtige Matratze macht den Unterschied.**



Referentin

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 13:30 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Intuitive regionale Ernährung



Denise Ladebeck, Mitarbeiterin aus Hofgut Oberfeld, Darmstadt

Wir leben in einer Zeit der Informationsüberflutung und Getrenntheit von uns selbst. Wie sollen wir da noch den Überblick behalten? Wie sollen wir wissen, was uns wirklich gut tut?

- Gibt es eine allgemein gültige Ernährungsweise?
- Ist diese uns vielleicht sogar schon vertraut?

Ich möchte in meinem Vortrag erläutern, warum wir mit Hilfe unserer Intuition Zugang erhalten können, was unser Körper gerade braucht. Welche Rolle spielen eine gesunde Darmflora, saisonale und heimische Lebensmittel und das Wissen unserer Vorfahren?

Denn „Was immer wir selbst tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.“ (David Frawley)



Referentin

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 14:00 Uhr

Wo: Studio heimwärts yoga

Yoga für Teenager ab 12



Maxi

Der Workshop „Yoga für Teenager“ bietet Jugendlichen einen geschützten Raum, um im oft hektischen Alltag zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Zwischen schulischen Anforderungen, Hausaufgaben, Prüfungsstress und sozialen **Herausforderungen** wie Konflikten in der Familie oder in der Clique bleibt häufig wenig Zeit für Entspannung und Selbstfürsorge. Genau hier setzt das Angebot an: Die Teilnehmer lernen durch gezielte Asanas ihre Muskulatur zu kräftigen, Haltungsschäden vorzubeugen und beweglich zu bleiben. Gleichzeitig verbessern sie durch Atem- und Entspannungstechniken ihre Konzentrationsfähigkeit und erleben, wie Stress und innere Anspannung abgebaut werden können.

Der Kurs vermittelt Jugendlichen einen **positiven Umgang** mit ihrem Körper: Sie erkennen seine Signale besser, lernen Überlastung zu vermeiden und entwickeln ein **Gefühl** für ihr inneres Gleichgewicht. Die Übungen lassen sich auch leicht in den Alltag integrieren – sei es, um Ärger loszulassen, Rückenschmerzen vom schweren Schulranzen zu lindern oder abends leichter einzuschlafen.

Mit viel Freude und **Leichtigkeit** zeigt der Workshop, dass Yoga nicht nur Körper und Geist stärkt, sondern auch Mut, Gelassenheit und Lebensfreude schenkt. So wird Yoga zu einem hilfreichen Begleiter in einer wichtigen Entwicklungsphase.

Die Yogastunde findet im heimwärts yoga Studio statt: Wolfstraße 9, Matten und Equipment ist vor Ort, bitte komm in bequemer Sportkleidung



Referent

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 15:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Gesund aus Herzenssicht

HEIDELBERG KARDIO Excellence

Gesundheit aus der Region
Gesund aus Herzenssicht

Dr. med. Mohammed Natour,
FESC, EC, Internist, Kardiologe,
Schlafmedizin, Notfallmedizin,
spezielle internistische Intensivmedizin,
Verkehrsmedizinische Qualifikation

Leiter der privaten Praxisklinik
Heidelberg KardioExcellence (HKE)
(im Gebäudekomplex ATOS Klinik)
Bismarckstraße 9-15 | 69115 Heidelberg
Mobil: +49 172 204 8444
mail@mnatour.de

Das Herz ist unser Motor – ohne Unterbrechung arbeitet es Tag für Tag. Umso wichtiger ist es, Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen. Dr. Natour stellt in seinem Vortrag die modernen Untersuchungsmethoden der Kardiologie vor und zeigt, wie diese helfen können, Risiken rechtzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln.

Von klassischen Methoden wie Ruhe- und Belastungs-EKG über Langzeit-EKG und Blutdruckmessung bis hin zu modernen bildgebenden Verfahren wie Echokardiographie oder Duplex-Sonographie der Gefäße – verständlich erklärt er, welche Aussagen diese Untersuchungen liefern, wann sie sinnvoll sind und was Patienten selbst tun können, um ihr Herz gesund zu halten.

Dabei geht es nicht nur um Diagnostik, sondern auch um Prävention: Welche Risikofaktoren lassen sich durch Lebensstil beeinflussen? Welche Symptome sollten ernst genommen werden? Und warum sind regelmäßige Kontrollen so wichtig?

Der Vortrag möchte Herzgesundheit greifbar machen, Ängste nehmen und zeigen: Mit moderner Medizin und eigenem Engagement können wir unser Herz schützen – ein Leben lang.



Referentin

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 14:30

Die verborgene Kraft der Öle – Heilung aus der Natur



Simone Ostrovski, Seligenstadt

Aromaexpertin, Unternehmerin & Spiritual Life Coach

Mentorin für Weiblichkeit, Aroma Yoga Lehrerin & Gründerin der Wildflower Revolution

Seit vielen Jahren begleitet sie Frauen dabei, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen – mit der **Kraft der Natur**, einem chemiefreien Lebensstil und der **Magie der ätherischen Öle**. In ihrer Arbeit verbindet sie moderne Spiritualität, tiefes Körperwissen und unternehmerisches Denken, damit Heilung auch im Business stattfinden darf. Ihr Vortrag „Die verborgene Kraft der ätherischen Öle – Heilung aus der Natur“ lädt dazu ein, Weiblichkeit neu zu entdecken, die eigene innere Stärke zu entfalten und einen **Lowtox Lifestyle** zu leben. Mit Inspiration, Interaktion und viel Herz zeigt sie Wege auf, wie Frauen in jedem Lebensalter – ob 23 oder 70 – gesünder, freier und erfolgreicher leben können.

Das Ziel: Frauen dürfen aufblühen wie Wildblumen – mutig, weich, wild und wunderbar.

Veranstalter: Omnia Space e.V. www.omnia-space.com – info@omnia-space.com



Referenten

Gesundheit aus der Region

11.Oktober 2025 | 10:30

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Falsche Frage: „Krank oder gesund?“ - wie Du echte Heilung nicht mehr verhinderst



Natascha & Dipl.-Ing. Alexander Paprotny, Odenwald

Alle sprechen von Heilung, Gesundheit und Krankheit – doch was bedeuten diese Begriffe überhaupt? Kann es sein, dass wir missverständliche Vorstellungen davon haben und dadurch Heilungsprozesse blockieren? Wenn wir „krank“ sind, so wollen wir unsere Krankheit meist schnellstmöglich loswerden oder zumindest die Symptome weg haben. Doch sind wir dann wirklich „gesund“? Gibt es wirklich einen Gegensatz zwischen Gesundheit und Krankheit, oder handelt es sich dabei vielleicht um ein Trugbild? Was ist „Heilung“ überhaupt? Kann „Heilung“ wirklich durch Dich oder irgendeinen anderen, etwa eine Heilpraktiker, Arzt, Energieheiler oder irgendein äußeres Mittel gemacht werden? Und was bedeutet es für Dich, wenn Dein Arzt Dir mitteilt, dass Du mit Deiner Diagnose nur eine geringe Überlebenschance hast?

In diesem Vortrag zeigen wir eine vollkommen **neuartige Perspektive** jenseits der vermeintlichen Gegensätze zwischen Gesundheit und Krankheit, Schulmedizin und Naturheilkunde, Medikamente und Heilpflanzen etc. auf. Ist es möglich, dass es prinzipiell keine allgemeinverbindliche Patentlösung für gesundheitliche Probleme gibt? Kann es sein, dass – ungeachtet von Diagnose, Therapie, usw. – Heilung etwas ist, was einfach geschieht, wenn wir es nicht unbewusst blockieren? Und sagen Überlebens- und Genesungsprognosen wirklich irgendetwas über Dich aus – oder sind sie lediglich als Entscheidungshilfe für Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten zu verstehen? Kann es sein, dass es überhaupt keinen sachlichen Grund dafür gibt, aufgrund irgendeiner Diagnose in Angst oder sogar Panik zu geraten?

Wir beleuchten diese Fragen, wie alles bei Warawesa, auf streng wissenschaftliche Art, die Dir jedoch zugleich fühlbaren Kontakt zur dahinter liegenden Wirklichkeit eröffnet. So kannst Du unmittelbar beginnen, Dich und Dein Leben aus einer Perspektive jenseits von richtig und falsch zu erfahren.

<https://warawesa.de>



Referentin

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 11:20 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Glutenfrei leben – Meine Reise zur Gesundheit

Erfahrungsbericht



Andrea Reichenbach, Seligenstadt

Manchmal beginnt ein langer Weg mit unscheinbaren Symptomen. So war es bei Andrea: über Jahre hinweg litt sie unter Bauchschmerzen, Durchfall und unreiner Haut. Lange blieben die Ursachen im Dunkeln, bis schließlich die Diagnose „Glutenunverträglichkeit“ gestellt wurde – ein Wendepunkt in ihrem Leben.

Der Umstieg auf eine glutenfreie Ernährung war zunächst eine Herausforderung: viele Fehlversuche beim Backen, Unsicherheiten beim Einkaufen und die Frage, wie Genuss ohne Weizen & Co. überhaupt möglich sein sollte. Doch mit Geduld, Ausdauer und dem Austausch mit anderen Betroffenen fand Andrea Schritt für Schritt ihren Weg zurück zu mehr Lebensqualität.

Heute teilt sie ihre Erfahrungen, praktische Tipps und alltagstaugliche Rezepte. Ihr Ziel: anderen Mut zu machen, auf den eigenen Körper zu hören, sich nicht abspeisen zu lassen und dranzubleiben – auch wenn der Weg nicht immer einfach ist.

Andrea zeigt, dass glutenfrei leben nicht nur möglich, sondern bereichernd sein kann – und dass das Leben auch ohne Gluten wieder richtig schön schmeckt.



Referentin

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 11:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Lebensenergie zum Trinken



Wasserfrau Ingeborg Lilli Rösch, Seligenstadt

Am Wasser aufgewachsen, bedeutete dieses Element schon immer Lebensqualität und Wohlbefinden für mich. Geradezu zwangsläufig führte mein Weg nach rd. 17 Jahren Modegeschäft in Seligenstadt zu den Pionieren der Wasserveredelung, zu Aquion. Wie entscheidend für Gesundheit und Energie bestmögliche Zellkommunikation ist, war mir durch Wissen und Erfahrung von Akupressur, Reiki und der MET-Klopftherapie klar. Der direkte Weg führte zu **Trinkwasser**, Basis für einen leistungsfähigen Organismus. Als Zertifizierte Aquion-Beraterin erlebe ich täglich die Wirkung von lebendigem, kraftvollem Wasser, der individuellen Lebenssituation angepasst durch wählbare Schwingungsfrequenzen. Dieses Wissen in die Welt zu tragen, ist die Motivation für mein Engagement.

Wasser, unser Lebensmittel Nr. 1. Gern unterschätzt, welche Wirkung es hat auf Gesundheit, **Leistungsfähigkeit, Lebensqualität**...Hier kommen Aquion Wassersysteme aus Dieburg ins Spiel. Seit über 20 Jahren fließen Forschung, Praxiserfahrung und Spezialwissen von Ingenieuren in die Entwicklungsarbeit, bestmögliches Trinkwasser zu Hause selbst herzustellen. Oder auch im Wohnmobil oder Ferienhaus.

- Dual-Filtertechnologie, die die natürlichen Mineralien durchlässt
- Eliminiert 99,9 % aller Bakterien und Viren am Beispiel des Norovirus
- Hybrid-Wasserzelle, einzigartig, Hydrogenisierung und Ionisierung von
- Trinkwasser mit maximalem molekularem Wasserstoff
- Lichtmodul, Weltneuheit, lädt das Wasser mit Lichtenergie auf
- 3, 5 oder 9 Frequenzen sind wählbar
- Unerreichte Wasserdiversität, trotzdem kinderleicht zu bedienen
- 15 Jahre Vollgarantie, Wartung und Pflege vorausgesetzt

AQUION Wassersysteme eröffnen ganz neue Dimensionen für Ernährung und Selbstfürsorge. Ein energiereiches Wasser, wie du es noch nie getrunken hast.



Referentinnen

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 17:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Podcast: Die Brücke zwischen Körper, Geist und Seele

Balance zwischen der materiellen, sichtbaren Ebene des Körpers, der geistigen Ebene mit Denken und Bewusstsein – und der immateriellen Ebene von Gefühlen, Intuition und Sinn?



Ra Sakurath Lamia & Moderator Johannes Hase, Frankfurt am Main

Wie gelingt es, die verschiedenen Ebenen unseres Daseins miteinander zu verbinden? Körper, Geist und Seele wirken oft wie getrennte Welten – die materielle Ebene des Körpers, die geistige Dimension mit Denken und Bewusstsein und die feine, immaterielle Ebene von Gefühlen, Intuition und Sinn.

In dieser Folge widmen wir uns der Frage, wie diese drei Dimensionen in Einklang gebracht werden können, sodass wir unser Leben ganzheitlich und erfüllt gestalten. Gemeinsam mit inspirierenden Gästen suchen wir nach Wegen, Brücken zwischen diesen Bereichen zu bauen.

Dabei beleuchten wir ganz praktische Ansätze: von Achtsamkeit und bewusster Bewegung über Ernährung und gesunde Routinen bis hin zu innerer Klarheit und spiritueller Tiefe. Persönliche Erfahrungen, Erkenntnisse und Impulse laden dazu ein, die eigene Balance neu zu entdecken.

Das Gespräch eröffnet einen Raum, in dem sich Wissenschaft, Alltagserfahrungen und spirituelle Praxis begegnen. Ziel ist es, Mut zu machen, das eigene Leben nicht als getrennte Teile zu sehen, sondern als lebendiges Ganzes – eine Reise, die uns näher zu uns selbst führt und Brücken zu anderen Menschen schlägt.



Referentin

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 17:00 Uhr

11. Oktober 2025 | 15:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Qigong zum Mitmachen: Erfahre, wie du durch Lenkung von Lebensenergie (Qi), Akupressur und Selbstbestrahlung deine Gesundheit & Leistungsfähigkeit verbessern kannst

Erlebnisvortrag: Pranaheilung als Heiltechnik inkl. Live-Anwendung



Snezana Sattler ist spirituelle Mentorin; Expertin für Kundalini, zertifizierte Lehrerin für Pranaheilung, Meditationsleiterin, international ausgebildete Yogalehrerin und Qigong-Lehrerin aus Seligenstadt.

Qigong ist eine ganzheitliche Bewegungsform zur Prävention, Heilung und Regeneration und ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ziel ist die Ausleitung verschmutzter, kranker Energie aus den Meridianen und Zuführung frischer Lebensenergie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Wildgans Qigong im Speziellen ist ein dynamischer, abwechslungsreicher Stil und benötigt nur 10 Min. Es beinhaltet u.A. Übungen für Selbstbestrahlung, Akupressur, Balance, Koordination, Konzentration und aktiviert den gesamten Bewegungsapparat. Snezana Sattler ist eine von wenigen deutschsprachigen Lehrern für diesen Stil.

Prana-Heilung ist eine geistig-energetische Heilmethode für Körper und Psyche, um sich selbst und anderen zu helfen. Sie wurde von Grandmaster Choa Kok Sui entwickelt und nutzt die Kenntnisse der Chakren- und Meridianlehre. Sie beruht 1. auf dem Prinzip der Selbstheilung, also der nachweislichen Erfahrung, dass dein Körper in der Lage ist, sich innerhalb einer gewissen Zeit selbst zu heilen. Und 2. dem Prinzip der Lebensenergie (Prana), mit der dieser Selbstheilungsprozess beschleunigt werden kann. Pranaheilung ist systematisiert und ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar. Sie wird weltweit gelehrt und von Ärzten, Therapeuten sowie von Menschen aus allen Berufsgruppen (ab 14 Jahre) praktiziert.

www.snezenasattler.de; www.wildgans-qigong.de

Veranstalter: Omnia Space e.V. www.omnia-space.com – info@omnia-space.com



Referentin

Gesundheit aus der Region

10. Oktober 2025 | 12:00 Uhr & 11. Oktober 2025 | 11:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Workshop: Bewegung im Alltag und am Arbeitsplatz

Yoga mit Katharina



Katharina Völk, Seligenstadt heimwärts yoga Seligenstadt

Wir sind Kathrin und Katharina, Yogalehrerinnen aus ganzem Herzen und laden Dich ein, mit Yoga mehr Balance, Energie und innere Ruhe in Deinen Alltag zu bringen. Für uns bedeutet Yoga, nach innen zu spüren, den Atem bewusst wahrzunehmen und im Moment ganz präsent zu sein. Unsere Stunden sind abwechslungsreich – mal kraftvoll & fließend, mal ruhig & regenerativ. Dabei gilt immer: *Alles kann, nichts muss – es ist Dein Yoga*. Schritt für Schritt stärkst Du dein Körperbewusstsein, findest Dein eigenes Maß an Anstrengung und Leichtigkeit und lernst, achtsam auf Dich zu hören. Wir unterrichten gesundheitsorientiertes Yoga und eine Mischung aus Hatha, Vinyasa, Iyengar, Faszien/Meridianyoga und Yin Yoga. So entsteht eine Praxis, die Kraft, Beweglichkeit und Entspannung verbindet und Dich weit über die Matte hinaus begleitet. Unser heimwärts Studio findest Du in der Seligenstädter Altstadt, in der Wolfstraße 9 – ein Ort zum Loslassen, Auftanken und einfach Du selbst sein. Alle Informationen, unseren Stundenplan und Veranstaltungen findest du auf unserer Webseite: www.heimwaertsyoga.de Komm vorbei, probiere es aus und finde heraus, was Yoga für Dich bedeutet. Wir freuen uns auf Dich!

Workshop: Bewegung im Alltag und am Arbeitsplatz: Die Teilnehmenden können sich auf eine kurze, effektive Yoga-Einheit freuen, die gezielt Schulter, Nacken- und Brustwirbelsäulenbereich anspricht - ideal für alle, die viel am Schreibtisch arbeiten. Die Übungen sind einfach durchzuführen, auch in normaler Kleidung, und können leicht in den **(Büro-/Schul-/Studien-) Alltag** integriert werden. Ergänzt wird der praktische Teil durch einen kurzen Impuls zur Bedeutung von Bewegung am Arbeitsplatz sowie eine abschließende Atemübung für mehr Fokus und Energie. Eine ideale Pause, um Körper und Geist wieder in Schwung zu bringen - ganz ohne Schwitzen, aber mit spürbarem Effekt.

Den Tag mit **Yoga** zu beginnen, schenkt dir Energie und ist eine Wohltat für deinen Körper und Geist. Verbinde die Bewegung mit deinem Atem, lass es fließen und komme so ganz bei dir an. Starte mit einer energetisierenden Yoga Stunde, voller Klarheit, Inspiration und gut gelaunt in deinen Samstag!

Die Yogastunde findet im heimwärts yoga Studio statt: Wolfstraße 9 Matten und Equipment ist vor Ort, bitte komm in bequemer Sportkleidung



Referent

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 14:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Vorsorge ist die beste Medizin!

Leistung der Krankenversicherung & Co



Katrin Wegener, Allfinanz DVAG Beraterin, Seligenstadt

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut – und doch denken viele erst dann über Absicherung nach, wenn bereits Probleme auftreten. Vorausschauend zu handeln bedeutet, Sicherheit für sich selbst und die Familie zu schaffen.

In ihrem Vortrag geht Katrin Wegener der Frage nach: *Wie bin ich aktuell aufgestellt und wo liegen meine persönlichen Risiken?* Sie zeigt auf, welche Leistungen in der Grundversorgung durch die Krankenversicherung abgedeckt sind und wo zusätzliche Vorsorge sinnvoll sein kann – von Prävention über ergänzende Absicherungen bis hin zu individueller Risikoanalyse.

Der Vortrag ist praxisnah gestaltet: Anhand konkreter Beispiele wird deutlich, wie vorausschauendes Denken und Handeln finanzielle wie gesundheitliche Sicherheit geben können. Zudem bleibt Raum für individuelle Fragen aus dem Publikum.

„Eure Fragen – meine Antworten“ lautet Katrin Wegeners Motto. So entsteht ein lebendiger Austausch, der Orientierung gibt und Mut macht, rechtzeitig Verantwortung für die eigene Vorsorge zu übernehmen.



Referent

Gesundheit aus der Region

10-11. Oktober 2025 Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Orientierung und Sinnsuche in Schule, Studium, Beruf und Leben

Umgang mit Prüfungsdruck, Leistungsstress und Selbstzweifeln

Heilungsunterstützung bei Krankheiten durch innere Ausrichtung.



Dr. Holger Werning

Begleitung zu innerer Kraft und Klarheit

Ich begleite Menschen dabei, inmitten der Herausforderungen des Lebens wieder ihre innere Kraft zu spüren und einen klaren, tragenden Weg zu finden. Mein Ansatz verbindet moderne Erkenntnisse aus **Psychologie** und **Bewusstseinsforschung** mit einer tiefen, ganzheitlichen Sicht auf den Menschen. So entsteht ein Raum, in dem **konkrete Alltagsthemen** – von **Stress**, **Angst** oder **Erschöpfung** bis hin zu Krankheit, Beziehungsfragen oder Orientierungslosigkeit – auf einer tieferen Ebene berührt und gelöst werden können.

In meinen Vorträgen und Workshops geht es nicht um trockene Theorie, sondern um unmittelbare Erfahrung. Die Teilnehmer lernen einfache, wirkungsvolle Übungen kennen, die sich in Schule, Beruf und Familienalltag sofort umsetzen lassen. Dabei geht es nicht nur um Entspannung, sondern um eine echte innere Neuorientierung: hin zu mehr Frieden, mehr Verbundenheit, mehr Freude und letztlich einem neuen Blick auf sich selbst und das eigene Leben.

Mein Weg begann mit einer ingenieurwissenschaftlichen Laufbahn, führte mich jedoch durch intensive Ausbildungen in Bewusstseinsarbeit, Heilmethoden und spiritueller Psychologie zu meiner heutigen Tätigkeit. Ich arbeite mit Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren gleichermaßen, weil innere Ruhe, echte Orientierung und gelebte Verbundenheit keine Altersfrage sind. Ich freue mich darauf, bei dieser Veranstaltung Impulse zu geben, die Menschen unmittelbar spüren und in ihr eigenes Leben mitnehmen können – **kraftvoll**, **alltagstauglich** und **tiefgehend** zugleich.

Email: info@holgerwerning.com - Webseite: www.holgerwerning.com

Veranstalter: Omnia Space e.V. www.omnia-space.com – info@omnia-space.com



Referent

Gesundheit aus der Region

11. Oktober 2025 | 10:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Warum Fettsäuren so enorm wichtig sind?



Adina Wohlfeld, *Health-Concepts*, Friedrichsdorf

Testbasierte Gesundheitskonzepte – Kennen Sie die Basis der Gesunderhaltung?

Ein Großteil unserer modernen Zivilisationskrankheiten hat eine gemeinsame Ursache: Ungleichgewichte im Körper. Studien zeigen, dass rund 80 % aller Erkrankungen vermeidbar wären, wenn wir stärker auf Balance achten würden – insbesondere im Bereich der Fettsäuren.

Dr. Frank Liebke hat hierzu bereits 2011 wissenschaftliche Studien in *PubMed* veröffentlicht und erklärt, wie ein unausgeglichenes Verhältnis von Fettsäuren zu chronischen Krankheiten beitragen kann. Seine Lösungsansätze bilden die Grundlage der Arbeit von Health-Concepts.

Die Praxis zeigt: Bei 9 von 10 getesteten Personen besteht Handlungsbedarf. Durch moderne Testverfahren lassen sich individuelle Risiken erkennen – und gezielte Maßnahmen ableiten, die im besten Fall sogar Leben retten können.

Der Vortrag vermittelt, warum Fettsäuren so entscheidend für Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind, und gibt einen Einblick in testbasierte Konzepte für Prävention und Gesunderhaltung. Ergänzend stehen am Ausstellungsstand von Health-Concepts detaillierte Informationen und Beratung zur Verfügung.



Referent

Gesundheit aus der Region

10.-11. Oktober 2025 | 12:00 Uhr

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt

Kartoffel – Wissenswertes und Kurioses rund um die Knolle



Norbert Zöller, Sprecher der regionalen Landwirtschaft, **Seligenstadt**

Die Kartoffel gehört heute zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln weltweit – doch ihr Weg auf unsere Teller war alles andere als selbstverständlich. Ursprünglich aus Südamerika stammend, fand sie im 16. Jahrhundert den Weg nach Europa und wurde im Laufe der Jahrhunderte zur „Knolle des Volkes“. Der Vortrag beleuchtet spannende Aspekte rund um die Kartoffel: von ihrer Geschichte und Bedeutung in der Ernährung.

Auch die Vielfalt der Kartoffelsorten – von festkochend bis mehlig, von klassisch gelb bis violett – wird vorgestellt. Ergänzt durch interessante Fakten über Inhaltsstoffe, Gesundheitswert, Anbaumethoden und Lagerung, zeigt sich die Kartoffel als erstaunlich vielseitig: ob als Beilage, Hauptgericht oder Basis für unzählige Rezepte.

Im Anschluss an den Vortrag wird eine frisch zubereitete Kartoffelsuppe angeboten, die zum Selbstkostenpreis probiert werden kann – ein kulinarischer Abschluss für alle, die die Knolle nicht nur hören, sondern auch schmecken möchten.



Aussteller

Gesundheit aus der Region

10 -11. Oktober 2025

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



Birkenhof Seligenstadt – Ackerlei KG

Der **Birkenhof in Seligenstadt** ist ein traditionsreicher Familienbetrieb, der von der Familie **Wolf** geführt wird und eng mit der **Ackerlei KG** zusammenarbeitet. Unter dem Motto „Landwirtschaft für Mensch & Natur“ wird hier seit vielen Jahren nach den strengen **Bioland-Richtlinien** gewirtschaftet.

Auf rund 40 Hektar Anbaufläche entstehen vielfältige Feldfrüchte wie Kartoffeln, Gemüse und Getreide. Ergänzt wird der Ackerbau durch eine tiergerechte Haltung von Rindern und Schweinen, deren Fleisch in der hofeigenen Vermarktung als hochwertige Bio-Fleisch- und Wurstwaren angeboten wird.

Im **Hofladen in Seligenstadt** finden Kundinnen und Kunden ein reichhaltiges Sortiment: frisches Gemüse und Kartoffeln aus eigenem Anbau, Fleisch- und Wurstspezialitäten aus eigener Tierhaltung sowie Eier, Milchprodukte, Brot, Käse, Obst und viele weitere Bio-Lebensmittel. So wird der Einkauf direkt beim Erzeuger zu einem Stück nachhaltiger Regionalversorgung.

Neben dem Hofladen gibt es auch einen **Lieferservice im Abo-System**, der frische Bio-Produkte bis vor die Haustür bringt. Damit bietet der Birkenhof sowohl persönliche Beratung vor Ort als auch eine moderne, bequeme Form der Direktvermarktung.

Der Birkenhof steht für Transparenz, Regionalität und Qualität. Hier verbindet sich bäuerliche Tradition mit verantwortungsbewusstem, zeitgemäßem Ökolandbau – für gesunde Lebensmittel, kurze Wege und eine Landwirtschaft, die Mensch und Natur gleichermaßen im Blick hat.

Adresse & Kontakt

Birkenhof – Ackerlei KG, Schachenweg 3, 63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 / 21291 · E-Mail: wolf-birkenhof@t-online.de · Web: www.ackerlei.de

Öffnungszeiten Hofladen

Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00–18:30 Uhr
Samstag: 9:00–14:00 Uhr

Aussteller

Gesundheit aus der Region

10 -11. Oktober 2025

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



Griesgrundhof

Der **Griesgrundhof in Seligenstadt**, geführt von Familie Horn, steht seit Generationen für **nachhaltige Landwirtschaft**, regionale Vielfalt und ehrliche Produkte. Auf dem Hof werden Tiere stressfrei aufgezogen – das Futter stammt ausschließlich aus eigener Erzeugung und kommt ganz ohne chemische Zusätze aus. Diese Philosophie spiegelt sich in der Qualität der Lebensmittel wider, die im **Hofladen** angeboten werden.

Das Sortiment ist breit gefächert: Kundinnen und Kunden finden hier frische Eier, „**kuhfrendliche**“ Milch, Fleisch- und Wurstwaren vom Rind und Schwein sowie Geflügel, das in kleinen Gruppen artgerecht gehalten wird. Ergänzt wird das Angebot durch saisonales Obst und Gemüse aus eigenem Anbau. Darüber hinaus gibt es hausgemachte Spezialitäten wie Marmeladen, Nudeln und Liköre der Firma Berres. Auch **Heu und Stroh für Kleintiere** gehören zum Angebot des Hofes.

Besonders geschätzt wird am Griesgrundhof die persönliche und freundliche Beratung – viele Kundinnen und Kunden kommen seit Jahren regelmäßig, weil sie die familiäre Atmosphäre und die Qualität der Produkte zu schätzen wissen. **Präsentkörbe und Gutscheine** runden das Angebot ab und eignen sich ideal als Geschenk.

Adresse & Kontakt

Griesgrundhof – Familie Horn
Im Griesgrund 2, 63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 / 3732 · Fax: 06182 / 932963
E-Mail: griesgrundhof-horn@gmx.de

Öffnungszeiten Hofladen

Mo, Di, Do, Fr: 08:00–11:30 Uhr & 13:00–17:30 Uhr
Mi: 13:00–17:30 Uhr
Sa: 08:30–15:00 Uhr

Aussteller

Gesundheit aus der Region

10 -11. Oktober 2025

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



Herrenhof Seligenstadt

Der Herrenhof in Seligenstadt, geführt von Familie Herr, ist eine feste Größe für regionale Direktvermarktung. Auf den Hof entstehen hochwertige Lebensmittel aus eigener Herstellung: Kartoffeln, Hausmacher Wurst, Schinken, Rind- & Schweinefleisch. Eier & Honig sowie weitere Produkte aus der Region sind feste Bestandteile des Angebots. Rind- & Schweinefleisch können auf Bestellung geordert werden.

Besonders praktisch sind die **Verkaufsautomaten**, die täglich von 7 - 22 Uhr zugänglich sind. Ideal, wenn man außerhalb der regulären Ladenzeiten frische Produkte besorgen möchte. Der Hofladen selbst ist nur an den Verkaufstagen von 10 – 17:30 Uhr geöffnet. Die Verkaufstage werden über Whatsapp, Aushang bei den Automaten oder telefonisch erfragt.

Der Herrenhof verbindet bäuerliche Tradition mit modernem Service und legt großen Wert auf regionale Qualität, kurze Wege und nachhaltiges Wirtschaften. Hier bekommen Kundinnen und Kunden ehrliche Produkte direkt vom Erzeuger – mit persönlicher Beratung und zuverlässiger Frische.

Adresse & Kontakt

Herrenhof – Familie Winfried Herr
Schachenweg 2, 63500 Seligenstadt
Telefon: 06182 / 23554
Fax: 06182 / 9607252

Öffnungszeiten

Hofladen: Montag–Freitag 10:00–17:30 Uhr · Samstag 10:00–13:00 Uhr
Verkaufsautomat: täglich 7:00–22:00 Uhr

Aussteller

Gesundheit aus der Region

10 -11. Oktober 2025

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



Hofladen Luft / Hühnerhof Lüft

Der Hofladen Lüft in Seligenstadt steht für frische Qualität direkt vom Erzeuger. Auf dem Familienbetrieb von Michael Lüft werden mit viel Sorgfalt Eier produziert, ergänzt durch eine breite Auswahl regionaler Produkte. Im Hofladen finden Kundinnen und Kunden neben **frischen Eiern** auch Kartoffeln, Honig, hausgemachte Marmeladen und Eierlikör sowie Nudeln, Öle, Essige, Dosenwurst.

Damit bietet der Hofladen eine bunte Vielfalt an Lebensmitteln, die alle für Regionalität, Qualität und kurze Wege stehen.

Besonders beliebt ist der **Eier-Lieferservice**, der ab einer **Menge von 20 Stück zuverlässig nach Hause bringt** – frisch, praktisch und regional. Ergänzt wird das Angebot durch individuell gestaltete Präsentkörbe und Gutscheine, die sich bestens als Geschenk eignen.

Der Hofladen verbindet traditionelle Landwirtschaft mit moderner Direktvermarktung: Hier werden Kundinnen und Kunden persönlich beraten, finden ehrliche Produkte und unterstützen gleichzeitig eine nachhaltige regionale Landwirtschaft.

Adresse & Kontakt

Hofladen Lüft
Dr. Hermann-Neubauer-Ring 5
63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 / 9490201
E-Mail: huehnerhof-lueft@web.de

Öffnungszeiten

Hofladen:
Montag 8:30-13:00 Uhr
Mittwoch 14:30-18:00 Uhr
Freitag 8:30-18:00 Uhr
Samstag 8:30-13:00 Uhr
Eier-Lieferservice: nach Absprache

Aussteller

Gesundheit aus der Region

10 -11. Oktober 2025

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



Neubauer's Eichwaldhof

Seit 1964 steht **Neubauer's Eichwaldhof** in Seligenstadt für Landwirtschaft mit Herz und Tradition. Geführt von Stephan und Elke Neubauer, vereint der Hof bodenständigen Kartoffelanbau mit einem vielfältigen Sortiment an regionalen Lebensmitteln. Im Mittelpunkt stehen Kartoffeln aus eigener Ernte, ergänzt durch saisonales Obst und Gemüse, Eier aus Bodenhaltung sowie frisch hergestellte Hausmacher Wurst, die alle zwei bis drei Wochen neu produziert wird – sowohl frisch als auch geräuchert.

Das Angebot wird abgerundet durch Dosenwurst, Nudeln, Müsli, Marmeladen und sorgfältig ausgewählte Partnerprodukte. Damit bietet der Eichwaldhof alles, was für eine ehrliche, gesunde und regionale Küche gebraucht wird. Besonders beliebt ist der **Selbstbedienungsladen**, der den Einkauf unkompliziert und flexibel macht. Zudem ist der Hof jeden Samstag mit einem **eigenen Marktstand in Seligenstadt** vertreten.

Neben der **Lebensmittelproduktion** engagiert sich der Hof auch für **Nachhaltigkeit**: Mit dem **Projekt MainAcker** können Hobbygärtner eigene Parzellen anmieten, und bunte Blumenwiesen rund um den Hof fördern **Biodiversität und Bienenfreundlichkeit**.

Adresse & Kontakt

Neubauer's Eichwaldhof
Am Eichwald 5, 63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 / 932590 · Fax: 06182 / 932588
E-Mail: neubauer@eichwaldhof.com
Web: www.eichwaldhof.com

Öffnungszeiten

Selbstbedienungsladen: Montag–Samstag 8:00–20:00 Uhr
Wochenmarkt Seligenstadt: Samstagvormittag

Aussteller

Gesundheit aus der Region

10 -11. Oktober 2025

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



Zöllerhof

Der **Zöller-Hof** ist ein familiengeführter Landwirtschaftsbetrieb in Seligenstadt, der Tradition mit moderner Direktvermarktung verbindet. Der Hof spezialisiert sich auf Rindermast, Futterbau und Kartoffelanbau und bietet seine Erzeugnisse frisch und regional im eigenen Hofladen an.

Zum Sortiment gehören hochwertiges Fleisch und Wurstwaren, frische Eier, Kartoffeln sowie Getreideprodukte. Für Tierhalter gibt es zudem Hühnerfutter und Heu für Kleintiere. Eine besondere Ergänzung stellt seit vier Jahren das hauseigene kaltgepresste Raps- und Sonnenblumenöl dar – naturbelassen, aromatisch und vielseitig einsetzbar.

Mit diesem breiten Angebot zeigt der Zöller-Hof, wie vielfältig und nachhaltig regionale Landwirtschaft sein kann – direkt vom Erzeuger, für die Menschen vor Ort.

Darüber hinaus bietet der Zöller-Hof zwei gemütliche Ferienwohnungen für bis zu neun Personen – ideal als Rückzugsort in der Natur und Ausgangspunkt für Urlaub auf dem Land.

Auch Bildung und Begegnung sind Teil des Angebots: Führungen für Schulklassen oder interessierte Gruppen öffnen Einblicke in Landwirtschaft, Tierhaltung und regionaler Ernährung.

Adresse & Kontakt

Zöller-Hof
Diebweg 1
63500 Seligenstadt
Telefon Landwirtschaft: +49 6182 1861
Mobil (Futtermittel): +49 151 12193754
E-Mail: norbert.zoeller@t-online.de

Öffnungszeiten Hofladen

Dienstag & Donnerstag: 14:00-18:00 Uhr
Samstag: 10:00-13:00 Uhr
Oder nach Vereinbarung

Aussteller

Gesundheit aus der Region

10 -11. Oktober 2025

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



Waldhof Seligenstadt

Der Waldhof in Seligenstadt, geführt von Tobias und Gerhard Deller, verbindet Landwirtschaft mit moderner Tierhaltung. Auf den hofeigenen Flächen wird Getreide angebaut, das zu individuell zusammengestellten Futtermischungen verarbeitet wird – ganz nach den Bedürfnissen von Pferden, Hühnern oder anderen Tieren. So erhalten Kundinnen und Kunden hochwertiges, regional erzeugtes Futter direkt vom Produzenten.

Neben der Landwirtschaft ist der Waldhof auch ein Zuhause für Pferdefreunde. Hier stehen geräumige Pensionsboxen mit Paddock zur Verfügung, ergänzt durch Sommerweiden und eine Reithalle. Damit bietet der Betrieb ideale Bedingungen für eine artgerechte Haltung und ein aktives Miteinander von Mensch und Tier.

Im Hofladen können Besucher Getreide und Futtermittel erwerben; die persönliche Beratung sorgt dafür, dass jede Mischung optimal abgestimmt ist. Der Waldhof ist ein Ort, an dem traditionelle Landwirtschaft, Service und Tierliebe Hand in Hand gehen.

Adresse & Kontakt

Waldhof – Tobias & Gerhard Deller
Dohneweg 3, 63500 Seligenstadt

E-Mail: tobias@waldhof-seligenstadt.de

Telefonische Vorbestellung: Tel.: 06182 / 21504

Montag–Freitag 09:00–18:00 Uhr



Aussteller

Gesundheit aus der Region

10. - 11 Oktober 2025

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



Gesundheit aus der Region – Genuss trifft Prävention

Gesundheit bedeutet mehr als medizinische Versorgung – sie lebt von Prävention, regionaler Verbundenheit und kleinen Genüssen, die Körper und Seele guttun. Deshalb freuen wir uns, dieses

Event nicht nur inhaltlich, sondern auch **kulinarisch** zu bereichern. Mit Angeboten aus Seligenstadt zeigen wir, dass ganzheitliches Wohlbefinden Hand in Hand mit Genuss geht.

Die **Eis Roma** präsentiert vier eigens für die Tagung kreierte Sorten: **zuckerfreies Schokoladeneis**, **cremig Pistazieneis**, **erfrischende Minze** sowie **fruchtig-frisches Aprikose-Orange**. Ergänzt wird das Angebot durch weitere Überraschungen, die italienische Eistradition mit modernen Ernährungsansprüchen verbinden. Alle Sorten sind handwerklich hergestellt, zum Teil **laktose- oder zuckerfrei** – so wird Eis zum Erlebnis für jede und jeden. Als renommierte Eisdiele aus Seligenstadt passen wir unser Angebot bewusst den Bedürfnissen der Besucher an und leisten so unseren Beitrag zu einer vitaleren Gemeinschaft.

Für die Mittagspause sorgt die Pinseria Roma mit einem exklusiven Sonderangebot, **hausgemachte Pinsa** – auch in veganer Variante – sowie frisch zubereitete **glutenfreie Nudelgerichte**. Damit wird der inhaltliche Teil der Tagung durch eine ausgewogene, regionale Küche abgerundet, die Genuss und gesunde Ernährung vereint.

So wird deutlich: Gesundheit aus der Region ist ein ganzheitliches Konzept, das Fachwissen, Prävention und kulinarische Vielfalt miteinander verbindet. Mit **Organisatoren** diese Veranstaltung und unseren regionalen Landwirten möchten wir dazu beitragen, dass die Tagung nicht nur inhaltlich inspiriert, sondern auch geschmacklich in Erinnerung bleibt. Denn mit leerem Magen lässt es sich schlecht lernen – mit bewussten, genussvollen Angeboten aber umso besser.

Kontakt & Öffnungszeiten

Eis Bar Roma & Pinseria Roma
Am Riegelsbach 12, 63500 Seligenstadt
Tel. 06182-7701284 · täglich 11–22 Uhr



Aussteller
Gesundheit aus der Region
10. - 11 Oktober 2025
Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



Restaurant Alte Schmiede – Kulinarisches Highlight am Marktplatz

Das Restaurant **Alte Schmiede** lädt zu einem besonderen kulinarischen Erlebnis im Rahmen der Veranstaltung ein. Neben dem gewohnt hochwertigen Ambiente bietet die Alte Schmiede extra **vitale Smoothies und frisch gepressten Säfte** an und lädt Gäste an zwei Tagen zum Mittagstisch und Abendessen zu **Sonderpreisen** ein. Bekannt für ihren Einsatz in der Region, unterstützt das Haus Omnia Space e.V. mit diesem kulinarischen Beitrag und überrascht die Besucher mit **kreativem Genuss**.

Alte Schmiede ist ein markantes Haus auf dem Marktplatz im Herzen Seligenstadts. Mit seiner Fachwerk- und Gewölkarchitektur und dem stilvoll renovierten Innenraum strahlt es Atmosphäre und Tradition aus. Seit vielen Jahren ist das Restaurant eine feste Größe für gehobene deutsche und mediterrane Küche mit **regionalem** und **saisonaalem** Touch sowie einer großen Auswahl an **vegetarischen, veganen und glutenfreien Gerichten**.

Gesund bleiben ist gar nicht so schwer, wenn man auf Qualität beim Essen und Trinken achtet – die Küche der Alten Schmiede beweist das täglich mit frischen Zutaten, liebevoller Zubereitung und einem abwechslungsreichen Angebot. Die Gäste können erwarten: Vorspeisen & Hauptgerichte auf hohem Niveau, kreative Desserts, ausgesuchte Getränke, vitale Smoothies, sowie ein Sonderangebot zu Mittag oder Abend an den beiden Tagen der Tagung.

Kontakt & Öffnungszeiten

Alte Schmiede, Marktplatz 14, 63500 Seligenstadt
Telefon: +49 6182 8410658
E-Mail: info@alte-schmiede-seligenstadt.de
Montag – Samstag: 11:30 Uhr bis 24:00 Uhr
Sonntag: 11:30 Uhr bis 23:00 Uhr



Aussteller

Gesundheit aus der Region

10. - 11 Oktober 2025

Riesensaal, Sackgasse 14, 63500 Seligenstadt



Die Food Boutique lädt auf dieser Veranstaltung zu einer besonderen kulinarischen Reise ein. Vorgestellt werden Spezialitäten aus **Fernost und dem Balkan** – darunter selbstgemachter **Humus, Kuskus, eingelegte Oliven, Reis in Weinblättern** und **fermentierte Köstlichkeiten**. Besucher können nicht nur probieren, sondern auch miterleben, wie diese Speisen entstehen. So wird der Ausstellerstand zu einem lebendigen Ort des Mitmachens, Mitkostens und Mitgenießens.

Mitten in der Stadt gelegen, versorgt die **Food Boutique** viele Einwohner sowie Berufstätige mit frischem Gemüse, aromatischen Kräutern, hausgemachten Brotsorten wie dem afrikanischen Inchira oder türkischem Fladenbrot, frischen Meeresfischen und einem **abwechslungsreichen Mittagstisch**. Gerade Menschen, die sonst nur wenige Einkaufsmöglichkeiten haben, profitieren von diesem Angebot. Das tägliche Sortiment zeigt, dass gesundes Essen schnell zubereitet werden kann – mit frischen Zutaten, selbstgemachten Aufstrichen und liebevoll vorbereiteten Speisen.

So bringt die Food Boutique ein Stück **Weltküche nach Seligenstadt** und verbindet es mit regionaler Verantwortung. Ihr Beitrag macht deutlich, dass gesunde Ernährung nicht nur nährt, sondern auch verbindet, inspiriert und Lebensfreude schenkt.

Wir freuen uns, gemeinsam mit Omnia Space diese Veranstaltung kulinarisch zu bereichern und zu zeigen, dass Seligenstadt als gesundheitsfokussierte Stadt **vital** bleibt – und wir sind mittendrin.

Öffnungszeiten & Kontaktdaten

Montag – Samstag: 08:00 – 20:00 Uhr

Sonntag: geschlossen

Aschaffener Straße 27, 63500 Seligenstadt

Telefon: (06182) 7878621

UNSERE PROJEKTE



**LOKAL VERWURZELT
GLOBAL VERNETZT**

Gesundheit fördern, Gemeinschaft stärken, Umwelt bewahren.

Warum solltest du Mitglied werden?



Veranstaltungen

Gesundheitstage & Workshops



Region stärken

lokale Dienstleister & Landwirte



Bildung

Schulprojekte für ganzheitliche Gesundheit



Hilfe

Spenden für Ukraine, Afrika & mehr



Zukunft

Integration internationaler Fachkräfte



Unsere Botschaft:

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie ist ein Zusammenspiel von Körper, Geist, Gemeinschaft und Umwelt.

Mit kleinen Schritten im Alltag entsteht ein großes Ganzes – für dich, für uns, für kommende Generationen.

Kontakt:

info@omnia-space.com
www.omnia-space.com

