

# SIE SIND INTERESSIERT AN ESSEN MIT FREUDE?

Dann rufen Sie mich an und ich nehme mir Zeit für Sie.  
Wenn Sie berufstätig sind, bin ich auch gerne abends  
für Sie da.

Kurfürstenstraße 32  
56864 Bad Bertrich

Tel.: 02674 / 91 39 815

Fax: 02674 / 91 39 816

Mobil: 0151 / 123 973 61

E-Mail: [dagmar@essen-mit-freude.de](mailto:dagmar@essen-mit-freude.de)

Internet: [www.essen-mit-freude.de](http://www.essen-mit-freude.de)



## DAGMAR REIS

Diabetesberaterin DDG

Ernährungstherapeutin

Quetheb --Zertifikat Q1203ET-2005

Alle Kassen nach ärztlicher Verordnung

Telemedizinischer Diabetes Coach  
(für teilnehmende Krankenkassen)



# ESSEN MIT FREUDE

## IHRE GESUNDLAND WEGE

*Mit Diabetes  
Für Ihre Venen  
Zur Entschleunigung  
Für Ihr Wohlbefinden  
Für Ihre Gesundheit  
Eine Investition in Ihre  
Zukunft*



**GESUNDLAND  
VULKANEIFEL**

# **Bewegung.**

## **Das Medikament ohne Nebenwirkung**

### **1. Station**

- Wählen Sie Ihre gewünschte Aktivität aus
- Ordnen Sie der gewählten Aktivität Ihr Gewicht zu
- Lesen Sie den zu erwartenden Energieverbrauch ab
- Formulieren sie Ihr persönliches Ziel

### **2. Station**

- Lesen Sie die Informationstafel durch
- „Begreifen“ Sie die Stoffwechselsituation

### **3. Station**

- Lesen Sie die Anleitung auf der Tafel
- Entscheiden sie sich wie Sie Ihr Gleichgewicht erreichen wollen
- Folgen Sie auf dem Weg zur Tafel 4

### **4. Station**

- Steigen Sie die Treppen so oft Sie können
- Überprüfen Sie, wie lange Sie durchgehalten haben
- Folgen Sie dem Weg weiter zur Tafel 5

# **Neue Blickwinkel entdecken.**

*Sie dürfen langsam und achtsam gehen.*

### **11. Station Sanduhr**

- Sie dürfen tief Luft holen
- Fühlen Sie vorsichtig Ihren Puls
- Es ist erlaubt Zeit verstreichen zu lassen
- Wenn Sie möchten achten Sie auf die Geräusche der Natur
- 5 Minuten können so lange und intensiv sein
- Hat Ihr Puls sich beruhigt?
- Finden Sie den Weg weiter voran zum Stillen Garten

### **12. Station Stiller Garten**

- Schreiten Sie den Berg langsam hinauf
- Achten Sie auf die Gerüche, Geräusche, Natur
- Wandeln Sie weiter

### **13. Station**

- Lassen Sie den Text auf sich wirken
- Verinnerlichen Sie diese Worte
- Vertrauen Sie auf Ihren Impuls
- Reflektieren Sie das Erlebte
- Vergleichen Sie das mit ihren Zielen
- Gibt es Unterschiede von Ihren Vorstellungen zu den neuen Erfahrungen?

### **Zusätzliche Anregung**

- Wählen Sie, ob Sie den gleichen Weg noch einmal gehen
- Sie dürfen langsam und achtsam gehen
- Es werden keine weitere Anforderungen an Sie gestellt
- Vielleicht nehmen Sie neue Eindrücke wahr, nur durch einen Wechsel der Perspektive

## **Neue Perspektiven entwickeln**

- Wählen Sie, ob Sie den gleichen Weg noch einmal gehen
- Sie dürfen langsam und achtsam gehen
- Es werden keine weitere Anforderungen an Sie gestellt
- Vielleicht nehmen Sie neue Eindrücke wahr, nur durch einen Wechsel der Perspektive

### **5. Station**

- Lesen Sie die den Energiegehalt von Lebensmitteln durch
- Ordnen Sie die Bewegungsvielfalt im GesundLand zu
- Wählen Sie ihre bevorzugte Gangart des Wellenganges aus
- Gehen Sie Ihren Weg!

### **6. und 7. Station**

- Führen Sie die Bewegungen von Tafel 6 und 7 des Venenpfades durch
- Folgen Sie auf dem Hauptweg links des Landschaftstherapeutischen Parks

### **8. bis 10. Station (Tafel 4 -2 vom Venenpfad)**

- Gehen Sie die vorgeschriebenen Gangarten
- Führen Sie Übungen aus
- Halten Sie sich an die Anzahl der Wiederholungen

# Der Landschafts-therapeutische Park

*7 Gärten warten auf Sie.  
Wählen Sie aus, wonach  
Ihnen zumute ist.  
Wir wünschen Ihnen  
dabei viel Freude!*

-  Ihr Standort / Einstimmungsplatz
-  Fürstengarten
-  Kräutergarten
-  Stiller Garten
-  Entspannungsgarten
-  Lavagarten
-  Bewegungsgarten
-  Terrassengarten



  
**Essen mit Freude**

