



## **GESUNDHEITS-TREFFEN 2026 – mein Jahr in Balance!**

Anmeldung per Telefon, E-Mail oder unter: [www.gesundheitstreff-tuwas.de/anmeldung](http://www.gesundheitstreff-tuwas.de/anmeldung)

**10.  
Jan.**

### **Achtsamkeits-Seminar – Neubeginn in jedem Moment! Ist das möglich?**

**Samstag, 10. Januar 2026 • 16 bis 18 Uhr • Teilnahmegebühr: 40 €**

Viele Menschen nehmen sich zu Beginn eines neuen Jahres vor, die eine oder andere Gewohnheit zu erneuern. Welche Bedeutung hat dabei Selbst-Vergeben?

**Referentin:** Gertrud Theresia Lehner-Laiß (Achtsamkeitexpertin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin)

**14.  
Jan.**

### **Abend-Seminar – Zeit für mich und mein Wohlbefinden!**

**Mittwoch, 14. Januar 2026 • 19 bis 21 Uhr • Teilnahmegebühr: 40 €**

Zeit für mich und Zeit für Gott – Zeit für Stille

Zeit für mich und Zeit für gesunde Ernährung – Zeit für Gesichtsmasken, Verwöhnen

**Referentin:** Gertrud Theresia Lehner-Laiß (Achtsamkeitexpertin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin)

**24.  
Jan.**

### **Vorstellung des Nüsse-Buches: „Nüsse, Kerne, Saaten pur ...“**

**Samstag, 24. Januar 2026 • 15 bis 17 Uhr • Eintritt: kostenfrei**

Tauchen Sie an diesem Nachmittag mit uns in die vielfältige Nusswelt ein. Seien Sie mit mir den Geschenken der Mutter Erde auf der Spur und lassen Sie sich überraschen und neu begeistern. **Autorin:** Gertrud Theresia Lehner-Laiß (Gesundheits- und Ernährungsberaterin)

**31.  
Jan.**

### **Kochnachmittag – Wege aus der Arthrose!**

**Samstag, 31. Januar 2026 • 15 bis 18 Uhr • Teilnahmegebühr: 70 € (Essen, Manuskript)**

Arthrose ruft nach Korrekturen verschiedener Gewohnheiten. Gerne zeige ich Ihnen, wie Sie Ihren Körper leicht und gut entschlacken, was den Gelenken hilft und wie entzündungshemmende Ernährung zubereitet wird. So lecker schmeckt der Winter ...

**Referentin:** Gertrud Theresia Lehner-Laiß (Kochexpertin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin)

**07.  
Feb.**

### **Vorstellung des Nüsse-Buches: „Nüsse, Kerne, Saaten pur ...“**

**Samstag, 07. Februar 2026 • 15 bis 17 Uhr • Eintritt: kostenfrei**

Was ist die Botschaft des Nüsse-Buchs? Geheimnisse der Nussgetränke für Jung und Alt, Vorteile gemahlener Nüsse über die Speisen gestreut – warum sind Nüsse so gesund?

**Autorin:** Gertrud Theresia Lehner-Laiß (Gesundheits- und Ernährungsberaterin)

**11.  
Feb.**

### **Achtsamkeits-Seminar – Freude & Friede im Herzen durch Selbst-Vergebung!**

**Mittwoch, 11. Februar 2026 • 19 bis 21 Uhr • Teilnahmegebühr: 40 €**

Erleben Sie praktische Übungen und Impulse, die Sie unterstützen, sich selbst zu vergeben, inneren Frieden zu finden und neue Freude zu erwecken.

**Referentin:** Gertrud Theresia Lehner-Laiß (Achtsamkeitexpertin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin)

**14.  
Feb.**

### **Nussiger-Kochnachmittag – Zauber der Nüsse im Alltag!**

**Samstag, 14. Februar 2026 • 15 bis 18 Uhr • Teilnahmegebühr: 70 € (Essen, Manuskript)**

Gesundes Frühstück mit Nussgetränk, Hauptgerichte mit gemahlene Nüssen, köstliche Nachspeisen mit gemahlene Nüssen. So können Sie mit Nüssen Ihre Gesundheit Schritt für Schritt aufbauen, freuen Sie sich auf Gesundheit in jeder Zelle!

**Referentin:** Gertrud Theresia Lehner-Laiß (Kochexpertin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin)

**20.  
Feb.**

### **Freitag, 20. Februar – Sonntag, 22. Februar 2026: Wochenendseminar in Ottobeuren**

Frieden im Herzen – Versöhnung mit mir selbst und mit Allem in meinem Leben ...

**Referenten:** Gertrud Theresia Lehner-Laiß und Herbert Britz

**11.  
März**

### **Mittwoch, 11. März 2026, 19:30 Uhr: Vortrag beim Naturheilverein Mühlacker**

Inneres Dreieck – Selbstfürsorge für Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

**Referentin:** Gertrud Theresia Lehner-Laiß (Gesundheits- und Ernährungsberaterin)

**13.  
März**

### **Freitag, 13. März – Sonntag, 15. März 2025: Wochenendseminar in Memhölz bei Kempten**

Was hat meine SICHTWEISE mit meiner LEBENSFREUDE und dem GLÜCKLICH-SEIN zu tun?

**Referentinnen:** Maria Theresia Schneider und Gertrud Theresia Lehner-Laiß