

# Ganzheitliche Ferien



LA PROVENCE



# Minguinelle, der Ferien und Kur- & Seminarort Aktionsplätze



# Ganzheitliche Ferienwochen in der Provence

## Ganzheitliche Kurseminare in der Provence

Heitere, helle, die Gesundheit steigernde, erlebnisreiche Tage stehen den UrlauberInnen / SeminaristInnen bevor. Ferien & Kur, Hängemattendasein & konzentrierte Seminararbeit, Gesundheit & Genuss, Ganzfürsichsein & Gruppendynamik – all das wird angeboten.

Der Leitfaden durch und für die Kurwoche ist dabei die Azidose-Therapie nach Dr. Renate Collier und Helga Wuttke.

### **ENTSÄUERN! ENTGIFTEN! DARM REINIGEN!**

**Gewicht reduzieren** – das sind die wichtigsten Gesundheitsinhalte des 7tägigen Aufenthaltes in Minguinelle, dem kleinen Bauernhof und Seminarort in der Provence.

## **Was können die SeminaristInnen erwarten?**

**I - Basische Heilkost** (Leckere Pflanzenkost) / Kauschule / Anleitungen zum Kochen

**II - Massagen** (Bauch-, Bein- und Kopfmassage) / Anleitungen zur Selbstmassage

**III - Theoretisches Grundlagenwissen** / Anregungen zum Studium

**IV - Vielfältiges Freizeitangebot** (Natur / Ruhe / Wandern / Boule, Federball, Schach.../ Gärtnern / Bibliothek / Hängematte / Pool / Gespräche am Kamin oder unter freiem Himmel oder im Glashaus / Kräutersammeln / ausgewählte Fahrten zu provençalischen Wallfahrtsorten / Gemeinsames Kochen / Einführung in individuelle Autosuggestion ...)

**V - Jede Kurwoche wird durch ein besonderes, ihrem ganzheitlichen Ansatz entsprechenden, Seminarangebot ergänzt.** Die Teilnahme daran ist fakultativ.

## **Was wird von den SeminaristInnen erwartet?**

**I - Bereitschaft zum Ändern der Ess- und Lebensgewohnheiten**

**II - Vorfreude auf die provençalische Sonne und ein Leben in der Gruppe**

**III - Toleranz Andersdenkenden und Anderfühlenden gegenüber**

# Kur- und SeminarleiterInnen



**Heike Piquardt** leitete von 1977 an die Küche des BIO-Restaurants La Provence in Hannover. 2012 wurde die Ausbildung der Azidose-Therapie nach Dr. Renate Collier und Helga Wuttke abgeschlossen. Der Wohnungswechsel von Niedersachsen in die Provence Anfang 2013 ermöglicht es nun, die Leidenschaft Säure-Basen-Haushalt mit dem Kochen zu verbinden.

Das Ziel der Kurwoche ist die Sanierung der Menschenwurzel Darm, die Stärkung des Immunsystems, das Erlernen neuer Essgewohnheiten, die Stärkung von Zuneigung und Dankbarkeit dem eigenen Körper gegenüber.

**Margrit Müller** ist Dipl. Ing. für Landespflege. Landschafts- und Gartenplanung waren ihre Arbeitsfelder, bis sie sich in der Provence 1995 selbstständig machte: Sie ist Versandhändlerin für Kräuter und ätherische Öle in der Provence. Ihre Exkursionen zu den Standorten der provencalischen Duftpflanzen sind einprägsame Erlebnisse.

Einführung in die Welt der Lavendel und anderer Duft- und Heilpflanzen in der Provence: Botanische Spaziergänge \* Tagesausflug in ein Lavendelanbaugelände \* Lichtbildervortrag \* Kräutersammeln \* Destillation und Herstellung eines Ölauszugs und einer Salbe \* Anleitung zur Pflanzenbestimmung.



**Anna Piquardt** hat Lateinamerikanistik studiert. Ihre Magisterarbeit über die Webarbeiten der Mapuche und viele Reisen nach Chile haben ihre Liebe zu diesem indigenen Volk gestärkt. Die ganzheitliche Suche nach Alternativen zum westlichen Lebensstil bestimmt das Leben der „Botschafterin für den Wandel“. Seit 2009 Ausbildung/Weiterbildung zur Yogalehrerin bei Yoga Vidya, Bad Meinberg.

In der Kurwoche wollen wir abwechslungsreich intergrales Yoga praktizieren. Neben den Asanas stehen Atemübungen, Affirmationen, Mantren und Meditation im Mittelpunkt. Ziel ist es, einiges davon später in den Alltag zu integrieren.





**Ulrike Maage** ist Bio-Bäuerin und Bio-Ladnerin „der ersten Stunde“. Seit 2005 arbeitet sie als Consultant Facilitator nach Three In One Concepts- Kinesiologische Balancen / Aurabalancen.

„Zur Unterstützung der Basenkur möchte ich für Sie gern Ihre Seele in Balance bringen. Auch unsere Lebensumstände können uns sauer werden lassen. Ich möchte Ihnen helfen, alte seelische Verletzungen, Blockaden, überholte Glaubensmuster, Ängste etc. zu lösen. Körperliche und seelische Entsäuerung führen zu einem bewußteren, freieren Leben.“



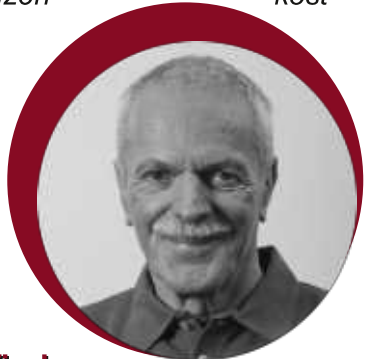
**Andrea Preissler-Abou El Fadil** ist Historikerin. Sie arbeitet als PR-Referentin und entwickelt, in Kooperation mit Partnern, Bildungsprojekte für nachhaltige Entwicklung. Ein Schwerpunkt ist Humusaufbau und Anbau von Obst und Gemüse nach der wiederentdeckten altindianischen Terra Preta-Methode.



Der Workshop „Terra Preta - Humus aus Menschenhand“ vermittelt Grundlegendes zur Bodenfruchtbarkeit und den Unterschied zur klassischen Kompostierung. Alle TeilnehmerInnen erhalten ein Skript mit Rezepten zur Herstellung von einem Terra-Preta-Basisansatz.

**Jürgen Piquardts** Leben ist geprägt von den Träumen eines Jungen Pioniers (JP) der DDR und seiner Familie. Er arbeitete, bevor er Olivenbauer und „Autosuggesteur“ wurde, als Gastronom, Kolumnist, Eventgestalter und Autor. Sein letztes Büchlein heißt „Lust auf Pflanzenkost - Anregungen zum ganzheitlichen Genuss“.

Grundlage der „Individuellen Autosuggestion“ sind die Begegnungen mit dem Mayr- und Suggestionsguru Dr. Erich Rauch. Die verstärkende Wirkung von Mantras und „Formeln“ durch ihre Anpassung an individuelle Eigenheiten und Vorlieben kann in der Ferienwoche vermittelt werden.



**Mehr zu den Kurs- und Seminarangeboten finden Sie unter [www.provence-paradies.de/ferien](http://www.provence-paradies.de/ferien)**

# Termine 2014

11. - 18. Mai

15. - 22. Juni

29. Juni - 6. Juli

17. - 24. August

Immer

Immer

**Terra Preta** mit Andrea Preissler-Abou El Fadil

**Wildkräuter** mit Margrit Müller

**Kinesiologie** mit Ulrike Maage

**Yoga** mit Anna Piquardt

**Basenkur** mit Heike Piquardt

**Individuelle Autosuggestion** mit Jürgen Piquardt

## EXTRAS

### Besondere Provence-Ferienangebote

**I - Zur Olivenernte und Trüffelsuche wird im November ein provençalischer Abenteuerurlaub angeboten.**

Dieser wird von Stefan Koszewski ([www.elea-hannover.de](http://www.elea-hannover.de), Tel.: 0511 / 53 40 04 17) und Jürgen Piquardt gemeinsam gestaltet.

Informationen und Reservierung über ELEA.

**II - 28. September bis 5. Oktober 2014**

**Landschaftszeichnen und -Aquarellieren mit Jochen Weise**

In dieser provençalischen „Kunstwoche“ gibt es vielfältigste Pflanzenkost mit einigen tierischen Ergänzungsmöglichkeiten.

Informationen und Reservierung bei Jochen Weise ([www.atelier-jochen-weise.de](http://www.atelier-jochen-weise.de), Tel.: 05372 / 63 66)



**III - Mit Gruppen von 5-9 Personen kann ein eigenes Wochenprogramm entwickelt werden.**

## Ein typischer Kur-/Kurs-Ferientag

8 Uhr

9 Uhr

10 - 12.30 Uhr

12.30 Uhr

16 Uhr

18.30 Uhr

Ab 21.00 Uhr

**Abholen von der Herberge**

**Gemeinsames Frühstück** mit Kauschule

siehe "Was können die SeminaristInnen erwarten?" I-V

**Gemeinsames Mittagessen**

siehe "Was können die SeminaristInnen erwarten?" I-V

**Gemeinsames Abendessen**

**Fahrten in die Herberge**

**Während der Kuraufenthalte wird in Minguinelle kein Kaffee und kein Alkohol getrunken. Das gilt nicht für die "Extras".**



# Minguinelle, der Ferien und Kur- & Seminarort Ruheplätze







# Ganzheitliche Ferien

## Anmeldung & Fragen

Domaine MINGUELLE  
83670 BARJOLS  
FRANKREICH

Telefon: 00 33 4 94 77 10 32  
(31 Cent/Min aus dem dt. Telekom-Festnetz)

Email: [laprovence@piquardt.de](mailto:laprovence@piquardt.de)

## Was kostet das?

*Kur:* Einzelzimmer: € 1.080,-  
Doppelzimmer: € 840,-  
*Extras:* Nach Vereinbarung und  
Internetinformation

Von Bahnhöfen und Flughäfen wird  
gegen kleine Unkostenpauschale  
abgeholt.  
In den Preisen ist sonst alles, bis auf  
die Mitbringgeschenke, enthalten.

[www.provence-paradies.de](http://www.provence-paradies.de)

### Fotonachweise

Titel, Ruhe- & Aktiv-Plätze © Heike Mönninghoff

Oliven © Stefan Koszewski

Portrait Jürgen Piquardt © BLE, Bonn

Alle anderen Fotos © Jürgen Piquardt, „La Provence“ 2014