

# NEWS

Été / Automne 2015

BUCH/NGER  
W/LHELMI

JEÛNE THÉRAPEUTIQUE · MÉDECINE INTÉGRATIVE · INSPIRATION

## ACTUALITÉS : ÜBERLINGEN ET MARBELLA

Pages 2 et 3

## FITNESS MODERNE EN GROUPE

Page 4

## JEÛNE MÉDIATIQUE ? QUELLE QUESTION !

Page 12

## MEDICAL SCIENTIFIC CONCEPT

Seite 6

## CONGRÈS : JEÛNE 2.0

Page 7

## LU JONG : YOGA THÉRAPEUTIQUE TIBÉTAIN

Page 5

## SEMAINES JUNIOR AKTIV... PAS QUE POUR LES JUNIORS !

Page 4

## CALENDRIER 2015

Page 12

## Chers hôtes, chers patients, chers amis,

Zoe. Le premier enfant de la cinquième génération de la famille Buchinger Wilhelmi. Un signe, un symbole. La vie suit son cours, et nos Cliniques de se transformer en permanence avec elle, au gré des innovations et des méthodes toujours plus affinées que nous proposons à nos hôtes ! Bref, nous évoluons en permanence.

À Überlingen, les jardins entre la Maison Principale et la Villa Larix font peau neuve, à l'instar de la Villa Belgrano qui s'offre un nouveau « look and feel » architectural d'intérieur inédit.

Sous la devise « Crea & Innova », notre chef cuisinier espagnol Fernando Sánchez a créé un laboratoire culinaire pour y concocter scientifiquement de nouvelles douceurs saines et savoureuses.

Dr Françoise Wilhelmi de Toledo s'est entourée d'une équipe scientifique chargée de traiter l'incroyable trésor de données sur l'impact physique et psychique du jeûne, engrangé au fil des années dans les deux Cliniques. Jutta Rohrer s'est penchée sur le jeûne médiatique, et Málaga est en passe de devenir une métropole internationale des arts plastiques.



Katharina  
Rohrer-Zaiser,  
Zoe et Gerhard  
Zaiser

S'y ajoutent un écho médiatique palpitant, les Semaines Junior Aktiv 2015 et le chemin parcouru tous les jours par nos collaborateurs pour se rendre au travail. Et ce n'est qu'un échantillon de l'actualité distillée par l'édition estivale de nos News !

Alors excellente lecture, et n'oubliez pas : nous sommes toujours là pour vous !

*Rainer Gethner*  
*F. Wilhelmi Toledo*  
*Ulrich*  
*Ch. Rohrer*

# Début 2016 : Jardin, Villa Belgrano, piscine



Le cabinet d'architectes nous a dessiné ici un espace paysager modelé en terrasse vers le sud. À gauche de la piscine, le nouveau bassin Kneipp avec le sentier pieds nus. La terrasse agrandie se déploie devant la Maison Principale jusqu'au Service de thérapie.

L'un de nos atouts : le parc. La vue panoramique plongeant de la Maison Principale sur notre pelouse fleurie, arborée jusqu'au lac, est appréciée par la majorité de nos hôtes. Nous avons toutefois entrepris de redessiner cette année, dès septembre.

En commençant par les allées en béton lavé des années 60, qui seront revêtues de dalles de granit ocre beige, une pierre naturelle. Nous prévoyons également de modifier l'itinéraire. Voies piétonnes ou praticables avec caddies seront élargies, les barrières (marches, bordures, etc.) supprimées. Tout le site (pelouse entre la Maison Principale et la Villa Bellevue/Villa Larix) sera remodelé en terrasses pour parfaire la qualité de séjour. Haies et fleurs viendront ourler des petits coins intimes et retirés. Des bancs inviteront à profiter de la vue imprenable sur le lac et les Alpes, spectacle féérique parachevé par les effluves floraux et le vol des papillons.

La terrasse devant la Maison Principale doublera sa surface pour intégrer une fontaine. Cet espace doit être une invite à déguster l'instant présent, se détendre, lire, discuter, communiquer avec les autres, ou tout simplement laisser vagabonder son esprit. Il est prévu de planter une mosaïque de jardinets théma-

tiques, offrant des expériences multisensorielles : jardins Kneipp, monastique, de simples, méditerranéen, de thés d'Extrême-Orient, etc. Nous aurons recours ici à l'expertise pointue en botanique de Dr Bäuml qui conseillera l'architecte et concepteur paysagiste international d'Überlingen, Johann Senner. De même, nous envisageons actuellement, comment nous intégrer, en 2020, au programme de l'exposition régionale d'horticulture (Landesgartenschau) qui mobilisera tout Überlingen ouest.

Par ailleurs, la ville d'Überlingen fêtant cette année ses 60 ans de thermalisme Kneipp, nous voulons à tout prix marquer l'événement d'un geste symbolique, en planifiant notamment un bassin Kneipp jouxtant la piscine et un « sentier pieds nus ». Inutile de dire que nous avons là aussi consulté Dr Bäuml qui a travaillé de longues années au Kneippianum, à Bad Wörishofen, avant de venir nous rejoindre. Les conditions météorologiques nous contraignent à mettre ces mesures en œuvre sans interrompre nos activités. L'utilisation des dernières techniques d'insonorisation rend cependant ces petites nuisances acoustiques supportables. D'autant plus que les travaux sont réalisés par tranches. Intéressés ? Alors, allez vite découvrir la maquette de notre futur jardin au Foyer. Vous pourrez déjà y « flâner » tranquillement et repérer votre coin préféré.

## Villa Belgrano

La Villa Belgrano, ouverte en 1995, fait toute notre fierté. Notre « maison 5 étoiles » abrite cinq suites Junior, collectionne les prix d'architecture et affiche complet pratiquement toute l'année. Mais après 20 ans, nous voulons aussi y faire souffler un vent tonique de renouveau et en relooker l'intérieur. Dans ce dessein, nous nous sommes adressés à l'architecte munichois Andre Behncke dont la liste de références affiche d'illustres projets hôteliers : château d'Ellmau, Interconti (Berchtesgaden et Düsseldorf), Waldhotel (Stuttgart), etc. Le réaménagement se fera courant décembre et janvier, soit à une période plutôt calme, de sorte que l'activité clinique n'en sera nullement perturbée. Laissez-vous surprendre par le langage architectural inspirant. Le concepteur a volontairement mis sur un dialogue entre l'architecture et le paysage grandiose ; l'architecte paysagiste et l'archi-



te d'intérieur se sont rencontrés à plusieurs reprises. Verre, bois, exclusivité conceptuelle du mobilier, visent à laisser l'hôte entièrement libre de gérer le style intérieur personnalisable à volonté.

## Rénovation de notre piscine

Troisième projet d'envergure, planifié également pour décembre ! Les carreaux décollés ne vous sont certainement pas passés inaperçus. Aussi avons-nous décidé de faire une croix sur d'autres réparations et de mettre en place un bassin tout neuf en acier, réglant ainsi, une fois pour toutes, nos problèmes de carreaux et d'étanchéité.

# Nouveauté 2015 : notre Maison Principale



Les chambres des catégories Standard et Standard Plus de la Maison Principale ont été entièrement rénovées, en décembre 2014, le nouvel équipement plus contemporain devant prioritairement permettre d'optimiser confort et fonctionnalité pour une impression globale de fraîcheur encore plus ressourçante. Salles de bain entièrement rénovées, nouveau mobilier, tons clairs et lumineux, garants d'une ambiance relaxante favorable au repos, grands espaces baignés de lumière... voilà quelques-unes des innovations surprises qui attendent les futurs patients et hôtes de ces chambres.



La terrasse de la Salle à manger a été agrandie et réaménagée en harmonie avec la Maison Principale, tout en conservant certains éléments de style méditerranéens, comme l'épure du tracé et la sobriété des matériaux mis en œuvre. Nos patients pourront ainsi savourer leurs mets et simultanément les températures agréables de Marbella dans un cadre familial encore plus raffiné.

Couloir conduisant de l'accueil de la Maison Principale à la Villa Maria, transformé en galerie de photos et offrant ainsi un aperçu de la vie de la Famille Buchinger-Wilhelmi et des deux Cliniques.



## « Crea & Innova » : un laboratoire de recherche gastronomique



En quête de l'équilibre parfait entre bon goût et diététique : Fernando Sánchez poursuit son objectif avec conviction et enthousiasme.

7 heures du matin. Fernando Sánchez, chef cuisinier chez Buchinger Wilhelmi Marbella, allume la lampe de son bureau. De là, il a une vue panoramique sur la cuisine encore calme et silencieuse. Il aime commencer ainsi la journée, recevoir personnellement les fournisseurs, vérifier lui-même la qualité des produits, donner le la à sa brigade bien rodée et soudée par des années d'expériences communes. Lorsqu'il a démarré ses activités, tout tournait autour des concepts et des méthodes de travail.

Lui et son équipe ont alors entrepris un processus de développement dont les principes sont restés inchangés jusqu'à aujourd'hui : trouver et mettre au point des recettes, affiner les nuances gustatives, varier les présentations, établir les critères de contrôle des processus de travail, vérifier et améliorer les paramètres de mesure de la valeur nutritive. L'aménagement des « Jardins de la Santé » bio à la Clinique, et par là, l'autarcie en produits frais au fil des saisons, constituait un jalon majeur et décisif. Et c'est, en juin 2014, que fut lancé le projet « Crea & Innova - Création &

Innovation ». Dès cet instant, son laboratoire culinaire se remplit de casseroles, de faitouts et d'ustensiles de toutes sortes, que Fernando et sa brigade mettent en œuvre pour tester les techniques culinaires avantgardistes. On s'essaie et on s'entraîne à tous les plats pour les revoir ou les enrichir de nouveaux arômes, de textures, d'accroches visuelles encore inédites. Eh combien d'heures de travail, il faut investir, avant qu'une recette réponde aux exigences de

l'objectif suprême : la fusion du plaisir sensoriel traditionnel et naturel, du plaisir intellectuel avantgardiste et du plaisir nutritionnel sain et écoresponsable !

À propos de plaisir : l'un des objectifs du projet consiste à élaborer de nouveaux desserts Buchinger Wilhelmi pour surprendre et régaler savoureusement nos hôtes à leurs prochains séjours !



Fernando Sánchez récoltant des fruits de notre jardin de santé, qui vont lui permettre de mettre au point de nouvelles créations culinaires dans toutes les règles de l'art. Riches en goût, légères et saines, sans jamais perdre leur valeur nutritive.



Dans un atelier, l'architecte Andre Behncke (à droite) fit construire et agencer une chambre témoin n° 1, avec vue sur le lac, rendue par une photo murale, ce qui permit d'examiner de très près, quasi en direct, les meubles et les tissus et surtout de goûter la nouvelle sensation d'espace. Quant à la salle de bain, elle jouera la carte de la transparence et se déclinera tout en verre !

## Semaines Junior Aktiv... Pas que pour les Juniors !

À la belle saison, nous organisons depuis des années un programme spécifiquement dédié aux jeunes de 18 à 30 ans, intitulé désormais « Semaines Junior Aktiv », visant à initier à un art de vivre sain : Sport et fitness pratiqués au sein d'un groupe de participants du même âge, initiation à une culture alimentaire saine avec préparation de repas en commun, vécu collectif et entretiens salutaires, encadrés médicalement et psychologiquement par nos experts.

Nouveau cette année : trente-naires, quadras ou + pourront également participer à certains Activity Days.



**NUTRITION :** Lors des semaines Aktiv Junior, les hôtes ne pratiquent pas le Jeûne Thérapeutique Buchinger ; ils suivent un régime hypocalorique de notre Cuisine Détox Créative. Ils cuisinent parfois, eux-mêmes, au sein du groupe, en vue d'apprendre à se concocter des mets sains. Ils expérimentent des recettes de savoureux plats préparés à la minute, goûtent aux plaisirs de la grillade, ou participent à un rallye-calories. Sous l'égide éclairée de nos experts, ils se familiarisent avec les principes de base d'une alimentation intégrale saine, en vue de stabiliser leurs poids d'équilibre durablement. Bref, ils apprennent tout ce qu'il faut savoir pour entretenir et préserver leur capital santé.



**Fitness :** Jamais l'exercice n'a été si varié. Les Semaines Junior Aktiv proposent tous les jours des centres d'intérêt différents : du water-polo au volley sur sable, de la randonnée aquatique au parcours accrobranche, de l'excursion alpine au week-end insolite en chalet. Les participants ne peuvent effectivement atteindre leurs objectifs personnels qu'en prenant plaisir à bouger avec endurance et des méthodes d'entraînement efficaces, tout en goûtant aux merveilles de la nature alentour du lac de Constance et en puisant leur motivation dans le groupe. Forts de leur expertise, nos coachs sportifs ont élaboré un programme taillé sur mesure pour ces semaines qu'ils veulent avant tout dynamiques et variées.



**Art de vivre sain :** Du temps pour un nouvel art de vivre sain et actif : outre l'alimentation et l'exercice, les participants apprennent à intégrer efficacement de nouvelles expériences dans leur quotidien. « Comment modifier mon comportement pour atteindre mes objectifs ? De quoi ai-je besoin pour me motiver à garder la forme et rester actif, une fois rentré chez moi ? » Les coachings et les entretiens avec le médecin Martine van Houten apportent des connaissances pratiques, des conseils concrets et permettent d'élaborer des plans personnalisés. Et l'on trouve même encore le temps de s'octroyer quelques jours de développement personnel, réservés aux thérapies individuelles, à la découverte des alentours, aux amis ou à la détente.

## Fitness moderne en groupe, pour l'amour de vos fascias !



Entraînement fascial Blackroll : assouplit, détend et délie muscles contractés et tissus collés entre eux.

Notre équipe Sport & Fitness ayant suivi sur deux ans une formation de « Functional Trainer », cela nous a donné l'idée d'élargir notre offre de gymnastique à des cours intégrant l'entraînement fonctionnel qui fait travailler le corps « articulation par articulation » : quand et où a-t-on besoin de stabilité ou de mobilité ?

Nouvellement intégrés au Programme hebdomadaire depuis le début de l'année : Power Balance avec le Bosu, entraînement au médecine ball Dynamax, Yoga Vinyasa Flow (style de yoga dynamique), et surtout l'entraînement fascial Blackroll.

Quid de ces fascias dont le nom est aujourd'hui sur toutes les lèvres ? Pourquoi la médecine et la recherche scientifique sportive se focalisent actuellement sur ce sujet ?

Omniprésents et se ramifiant dans tout l'organisme et notamment autour des muscles, les fascias garantissent au corps maintien et stabilité. Seulement voilà, ces tissus conjonctifs et de soutien partout « fascinants » veulent être bougés, étirés et allongés. Par conséquent, notre quotidien de sédentaires, qui pour favoriser les activités assises nous porte à bouger moins, leur fait perdre leurs

propriétés positives : ils collent, développent des adhérences et finissent souvent par faire réellement souffrir. L'entraînement fascial Blackroll et le stretching fascial vous inculquent des techniques simples qui vous permettront d'assouplir, de détendre et de délier vous-mêmes les muscles contractés comme les tissus collés entre eux.

**Essayez donc vous-mêmes et laissez-vous « fasciner » !**



Méthode moderne d'entraînement au médecine ball avec les Dynamax.



Entraînement innovateur de l'équilibre, garantissant plaisir et efficacité : Bosu Power Balance.

Faire du sport ou se bouger ensemble, soit la gymnastique en groupe, jouit d'une longue tradition chez Buchinger Wilhelmi. Au fil des années, les traditionnels groupes de performances (niveaux de fitness) A, B et C, ont vu arriver d'autres disciplines : Stretching, École du dos, Yoga, Thai Chi, Zumba...

## Lu Jong : Yoga thérapeutique tibétain

Au printemps, nous avons organisé quatre Workshops de Lu Jong à la Clinique, qui furent très appréciés tant par nos patients et nos collaborateurs que par les thérapeutes et les médecins de Marbella. Tous eurent l'opportunité de constater l'impact profond de ces mouvements sur le bien-être physique, mental et psychique. Et en partant, chaque participant reçut un tableau d'exercices thérapeutiques à intégrer dans son quotidien.

Mis au point, il y a des milliers d'années, par des moines vivant dans les montagnes de l'Himalaya, le Lu Jong est un ensemble d'exercices thérapeutiques tibétains, élaborés à partir de connaissances médicales ancestrales et de l'observation de la nature. Suivant une démarche résolument holistique, cette discipline part du principe que la santé physique est profondément influencée par l'équilibre mental et psychique.

« Lu » signifie corps et « Jong » mouvement ou transition. Jouissant d'une longue tradition originale, le Lu Jong se distingue du Yoga et des exercices chinois de Qi Gong/Tai Chi.

Ancêtre de la gymnique asiatique, le Lu Jong cible l'ouverture de tous les chakras physiques. Autrement dit, il ouvre à la fois le corps physique grossier et le corps subtil, dénouant ainsi les blocages qui entravent le libre flux des énergies dans l'organisme. Le Lu Jong exprime par là la conviction que la santé du corps dépend du parfait fonctionnement, et des chakras grossiers, et des chakras subtils. Élément clé pour tous ceux qui aspirent à un parcours spirituel, le corps étant justement le véhicule qui permet de passer à un niveau mental supérieur.

**Voici les exercices de Lu Jong pratiqués dans les Workshops :**

- Les cinq éléments
- La mobilité des cinq parties du corps
- Les cinq organes vitaux
- Six exercices thérapeutiques pour le corps

Les exercices approfondissent et améliorent la connaissance de son propre corps, tout en développant les capacités de guérison naturelles. La pratique du Lu Jong est une excellente méthode pour développer un corps sain et un esprit serein.

Grand maître bouddhiste, le vénérable Tulku Lama Lobsang, éminent médecin et astrologue de tradition tibétaine, étudia de longues années les effets de ces exercices sur le corps, pour les introduire ensuite en Occident.

Aujourd'hui, Tulku Lama Lobsang sillonne le monde entier pour enseigner l'art de guérir tantrique, ce dernier étant le fondement du bouddhisme tibétain, mais aussi de la médecine et de l'astrologie tibétaines, et ciblant principalement de soulager la souffrance du monde par l'échange culturel.



C'est Marjolein Meulblok, enseignante de Lu Jong formée par Tulku Lama Lobsang, qui encadra le Workshop de Lu Jong, à la Clinique.

## Jeûne médiatique ? Quelle question !

Sujet brûlant dans nos Cliniques, le renoncement à l'ingestion de nourriture solide, doit-il inévitablement s'accompagner d'une réduction de consommation des médias ? Les dispositifs numériques modernes, dit intelligents, sont ils des obstacles au « retour sur soi » ou au processus d'introspection salvateur ?

Il y a quelques semaines, je suis tombée sur un hôte assis tout seul à une table, jouant avec son portable. Après l'avoir salué, je l'ai prié de bien vouloir laisser son appareil dans sa chambre, au moment des repas, pour mieux et plus consciemment savourer les mets qu'on lui avait préparés avec tant d'attention. Réponse de l'hôte : Je me sens seul ! Le maître de Yoga espagnol Ramiro Callo disait dans un entretien : « L'homme d'aujourd'hui ne peut plus rester deux minutes seul avec lui-même. » Les moyens de communication

modernes peuvent-ils avoir une incidence sur notre équilibre intérieur et notre sentiment d'harmonie émotionnelle ? Ne nous empêchent-ils pas de communiquer vraiment et profondément avec autrui ? Très probablement ! La preuve : combien d'enfants et de jeunes, obligés de faire soigner leur addiction aux médias, souffrent d'une solitude sans nom. Les réseaux sociaux et notamment Facebook affichent des visages d'ados souriants respirant la joie de vivre. Des images bien souvent en

contradiction complète avec la réalité de leur for intérieur. La pratique du jeûne thérapeutique nous débarrasse des kilos et des toxines superflus qui nuisent à notre organisme, tout en « détoxifiant » notre âme. Mais cela n'est possible que si nous sommes prêts à explorer notre intériorité et à nous aimer comme nous sommes réellement, impliquant par là de renoncer également aux stimuli habituels des moyens de communication qui nous suivent toujours et partout : téléphones

mobiles, ipads, ordinateurs, télévisions, etc., et de réduire la lecture des journaux. C'est le seul moyen de lâcher prise et d'accéder à nous-mêmes. En cadeau du renoncement médiatique ? Paix, joie et sérénité. C'est dans le silence que nous retrouvons notre unité physique et mentale et que nous communiquons avec nous-mêmes et nos semblables, et pas virtuellement, mais pour de vrai !

**Vers l'intérieur**

Nos sens aussi s'affinent en jeûnant. Couleurs, sons, odeurs se vivent ainsi intensément. Comme le disait une curiste jeûneuse : « J'avais l'impression de pouvoir toucher la beauté d'une fleur. » Dr O. Buchinger affirmait de même dans son œuvre maîtresse « Das Heilfasten » (1935) : « L'homme qui jeûne et qui laisse filer l'occasion d'un retournement intime salvateur, la fameuse « métanoïa », alors que sa réactivité aux stimuli extérieurs atteint son paroxysme, risque fort de manquer la chance de sa vie. »

Pourquoi dans ce cas ne pas favoriser une guérison holistique intégrale ?!

**Jutta Rohrer**



## Nouveau projet : Medical scientific concept



S'apprêtant à analyser la vaste base des données collectées (de g. à d.) : Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, Pr Dr Andreas Michalsen, Dr Stefan Drinda et l'assistante scientifique Franziska Grundler.

Aidez-nous à documenter scientifiquement l'impact positif du programme du Jeûne Thérapeutique Buchinger Wilhelmi et à faire évoluer constamment notre offre !

L'impact favorable sur la santé humaine du Jeûne Thérapeutique selon Dr Otto Buchinger est connu. Afin de le documenter, nous envisageons d'analyser à des fins statistiques et de manière anonyme tous les paramètres courants enregistrés jusqu'à présent dans les dossiers médicaux de nos patients. Au début de votre séjour, nous vous demanderons votre autorisation : participez ! Les résultats nous permettront d'affiner toujours plus le programme de

Jeûne Thérapeutique Buchinger Wilhelmi. Premières spécialistes du jeûne au monde, les Cliniques Buchinger Wilhelmi se doivent de contribuer à déterminer scientifiquement ses effets thérapeutiques comme ceux des régimes hypocaloriques. Un groupe de travail de recherche a été créé spécifiquement à cet effet.

### Lancement prévu pour cet automne

Placée sous l'égide de Dr Wilhelmi de Toledo, l'équipe travaille à un nouveau projet de collecte de données scientifiques, visant à documenter en termes de sécurité et d'efficacité le programme Buchinger Wilhelmi, de concert avec les équipes médicales des deux Cliniques (Überlingen et Marbella) et le professeur Andreas Michalsen, titulaire de la chaire de fondation en naturopathie clinique à l'institut de médecine sociale, d'épidémiologie et d'économie de la santé, de la Charité de Berlin ; mais elle entend également examiner comment le séjour ou le programme suivi chez Buchinger Wilhelmi est vécu psychologiquement et mentalement par les hôtes et les patients.

La collecte des données scientifiques démarrera dès l'automne. Il s'agit là d'une simple documentation d'accompagnement, sans aucune incidence sur le séjour à la Clinique. En début comme en fin de séjour, nous poserons nos habituelles questions : facteurs liés au comportement ou au mode de vie, diagnostics, signes vitaux, prise de médicaments, etc. Entretiens, nous nous efforcerons d'éveiller ou de raviver votre intérêt pour l'auto-observation par des questions quotidiennes originales sur votre humeur du moment. Comme à l'accoutumée, poids, tension artérielle et état de santé journalier seront dépistés puis analysés anonymement dans un dossier spécifique. Votre séjour terminé, nous procéderons à une petite enquête de suivi par courrier électronique. Peuvent participer à cette collecte de grande envergure tous les patients entre 18 et 99 ans ! Comme déjà dit plus haut, il est évident que nous vous demanderons votre autorisation pour pouvoir procéder à ces « études observationnelles ».

Alors, prêts à collaborer à la recherche et au développement du Jeûne Thérapeutique et des régimes hypocaloriques ? Quel plaisir vous nous feriez en participant à cette aventure scientifique !

## Coopération renforcée avec l'université de Málaga

Trois collaborateurs de la Clinique invités à encadrer des sessions de formation continue universitaire

demeurant, la Costa del sol remplit les conditions idéales (climat, accessibilité, infrastructure, etc.) pour jouer un rôle encore plus important dans ce domaine.

Notre psychologue Gabriele Gross, Dr Margarita Ortiz-Tallo (professeur à la faculté de psychologie de Málaga) et Dr Isabel Calvo (psychiatre et psychologue spécialisée en psychodrame et en constellations systémiques) ont encadré un séminaire de formation d'une semaine à la faculté de psychologie de l'université de Málaga. Cette initiation aux thérapies de groupe (« Du psychodrame aux constellations systémiques ») rassembla 41 participants, dont une majorité de psychologues, mais

aussi des médecins, des infirmières, des éducateurs et des coaches.

Cette expérience fut unanimement saluée par nos collaborateurs qui s'entendirent tous pour souligner la richesse et la nature constructive de l'échange avec l'université.

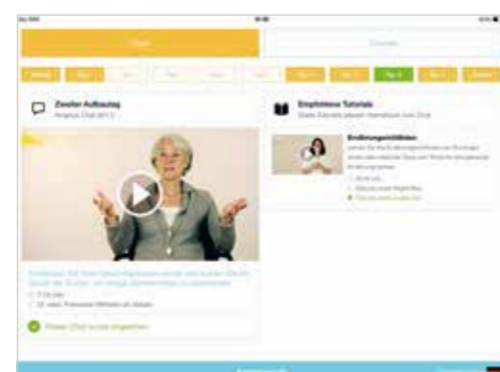
Malgré l'exemple de 40 ans de succès donné par la Clinique, pionnière sur ce segment à Marbella, l'intérêt porté au tourisme de santé est assez récent. Au

## Le Fastencoach en 4 langues

Désormais quadrilingue à Überlingen comme à Marbella, le Fastencoach est une application développée par Buchinger Wilhelmi, disponible sur ipads.

Service ludo-éducatif destiné à accompagner pas à pas hôtes et patients durant leur séjour, cette appli se compose de courts-métrages (chats ou tutoriels) qui informent au jour le jour sur tous les événements physiques ou psychiques que réserve la journée, en enseignant notamment sur les applications quotidiennes, la nutrition, la réduction de poids, la respiration, l'entraînement autogène, la méditation et sur une foule d'autres sujets clés.

Tous vos retours seront les bienvenus !



### NOUVELLE COOPÉRATION

#### Huile d'olive bio Buchinger Wilhelmi

Buchinger Wilhelmi et Gil Luna produisent conjointement une huile d'olive obtenue par première pression à froid, rigoureusement biologique. Depuis 1954, trois générations de la famille Gil Luna se sont vouées corps et âmes à la fabrication traditionnelle de jus d'olive naturel. Située à proximité de la Clinique, en plein cœur du Parc naturel de la Sierra de las Nieves, l'oliveraie El Hornillo compte plus de 6 000 arbres en partie centenaires, exploités selon des principes immuables de qualité et d'exclusivité hors pair. Deux sagas parallèles s'inspirant de la même éthique et poursuivant une même philosophie : écoresponsabilité et préservation des ressources naturelles.

## Juin 2015 Congrès à Überlingen : « Jeûne 2.0 »

Samedi 27 et dimanche 28 juin 2015, l'Association Médicale Jeûne et Nutrition organise un congrès sur le « Jeûne 2.0 », en collaboration avec la Clinique Buchinger Wilhelmi, la Maria Buchinger Foundation et la Kurpark Klinik.



Les lauréats du prix Maria Buchinger Foundation 2015, Dr Heinz Fahrner et Dr Hellmut Lütznert (assis à g. et à d.), entourés de trois générations de médecins de Buchinger Wilhelmi, à Überlingen.

D'éminents spécialistes du jeûne d'Allemagne et des États-Unis y feront le point sur les tout derniers résultats de la recherche :

**Dr Valter Longo**, professeur de gérontologie et de biologie à l'Université de Californie du Sud et directeur du Longevity Institute de Los Angeles (USA) : « Jeûne, régénération des cellules et longévité » ; **Dr Miriam Bredella**, professeur agrégée à la Harvard Medical School du Massachusetts General Hospital (USA) : « Impact de la restriction calorique sur

les graisses corporelle et osseuse » ;

**Pr Jay Mitchell**, service Genetics and Complex Diseases, à la Harvard University School of Public Health, Boston (USA) : « Utilisation en

chirurgie des mécanismes de la résistance au stress conditionnée par le jeûne ».

Lors du congrès, le 3e prix de la Maria Buchinger Foundation sera remis à deux médecins émérites, spécialistes du jeûne : Dr Heinz Fahrner et Dr Hellmut Lütznert, deux anciennes figures emblématiques de l'équipe dirigeante de la Clinique Buchinger Wilhelmi, qui ont consacré leur vie au Jeûne Thérapeutique. La présidente de l'Association Médicale Jeûne & Nutrition, Dr Eva Lischka, présentera d'intéressants déroulements de jeûnes de patients, comme Friedrich Klapdor, lequel en est à son 81e séjour à la Clinique Buchinger Wilhelmi. Dr Andreas Michalsen de Berlin, professeur de naturopathie clinique à la Charité de Berlin et Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, feront une mise à jour des dernières avancées en matière de jeûne thérapeutique et de médecine nutritionnelle. En outre, Dr Stefan Drinda et Dr Walter Kronsteiner parleront du « Jeûne dans le traitement du diabète ».

Nos patients et nos hôtes sont tous cordialement invités à participer au congrès ! Plus amples informations sur ces journées : [melanie.gekeler@buchinger-wilhelmi.com](mailto:melanie.gekeler@buchinger-wilhelmi.com)

### VILLE D'ÜBERLINGEN

#### 60 ans de thermalisme Kneipp

Non peu fière d'être depuis des années, la seule station thermale Kneipp du Bade-Wurtemberg, Überlingen est aussi la plus méridionale. Pendant des dizaines d'années, son label fut le garant de la réputation d'exception d'une cure thérapeutique unique en son genre, liée à un mode de vie sain et auto-responsable en matière de santé. Des Kneippiades s'y déroulent déjà depuis des années, et l'on dit même au-delà des frontières régionales y avoir vu remporter le record du monde de marche dans l'eau, avec des milliers de participants s'avancant du même pas, les pieds nus, dans les eaux du lac de Constance.

Cette année, la ville d'Überlingen souffle ses 60 bougies de thermalisme Kneipp. Pour fêter cet anniversaire, mais aussi en vue de l'exposition régionale d'horticulture (Landesgartenschau), en 2020, et de notre réaménagement paysager, nous avons entrepris de ressusciter l'enseignement et les applications du « Médecin de l'eau », avec l'implantation d'un bassin Kneipp jouxtant la piscine et d'un sentier didactique pieds nus courant alentour. Les nouveaux jardins aussi seront agencés par thème, avec un jardin Kneipp. Le jour même de l'anniversaire, nous organiserons une journée porte ouverte, avec des visites de la Clinique et une conférence de notre médecin Kneipp, Dr Siegfried Bäuml. Nous envisageons même de participer activement à la Landesgartenschau 2020.

## Novembre 2014 Premier congrès des médecins du jeûne à Marbella

À l'occasion du 45e rendez-vous de formation de l'Association Médicale Jeûne & Nutrition, les médecins du jeûne, hôtes de la Clinique Buchinger Wilhelmi, se sont rendus à Marbella.

Dr Stefan Drinda (Überlingen) souligna l'impact favorable du jeûne dans le traitement de cirrhoses graisseuses. Et comme toujours lors de ce rendez-vous traditionnel, on présenta une abondante casuistique spécifique de la Clinique.

### Échange d'expériences animé

Une vive discussion suivit l'intervention (traduite en simultané) de la rhumatologue Dr Virginia Coret qui a rejoint entretiens l'équipe médicale de Marbella. Elle évoqua les « bénéfices » du jeûne pour le traitement des affections rhumatismales et décrit son étonnement (venant de la rhumatologie traditionnelle) devant l'impact favorable de cette méthode. Un autre échange d'expérience animé eut lieu lors d'un succulent dîner typiquement andalou.

Et c'est sur une mémorable visite de la ville, accompagnée d'un soleil rayonnant, que le congrès marbellien s'acheva ! Une réussite sur toute la ligne qui motiva les spécialistes allemands du jeûne à vouloir siéger régulièrement dans le Sud !

Dr Annette Jänsch expliquant l'impact positif du jeûne et de la réduction calorique sur la santé et la longévité.



Claus Rohrer, Dr Virginia Coret, Dr Stefan Drinda, Dr Eva Lischka, Dr Andrea Steiger, Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, Dr Michael Boschmann, Dr Annette Jänsch et Dr Rainer Stange (de g. à d.).

## Le but, c'est le chemin...



Ils sont près de 200 au sud de l'Espagne et 300 au bord du lac de Constance, soit quelque 500 collaborateurs qui se mettent en route, tous les matins, pour aller travailler dans l'une des deux Cliniques Buchinger Wilhelmi. Nous tenions ici à vous en présenter au moins trois :

### Tobias Döhner, coach sportif :

« Apprenant que mon fils Liam subissait chaque matin dans le bus scolaire l'agression verbale de camarades de classe, j'ai pris la résolution de l'accompagner moi-même à vélo jusqu'aux grilles de son école. Sans mentir, l'une des meilleures décisions jamais prises dans ma carrière de père ! 15 km à fond les pédales et lampe au front quand la saison nous oblige à démarrer dans l'obscurité totale. Mais alors, quel régal en hiver de pouvoir suivre les sentiers forestiers poudrés de frimas scintillants, ça vaut bien que l'on se réveille si tôt ! On fait toujours une halte juste avant d'arriver à la montagne des singes de Salem, pour y observer la première plante à déployer ses atours dans la forêt encore avare en couleur à cette

saison. On aimerait bien mettre cette belle fleur au rose si lumineux dans un vase. Mais toxique à l'ingestion, elle est fatale aux enfants ! Ça fascine mon fils. Entretemps, il est capable de vous reconnaître le daphné les yeux fermés, et quel que soit son stade de croissance. Il nous arrive également de faire une pause sur une petite colline pour admirer le soleil se lever sur les crêtes alpines. Il n'est pas rare aussi de croiser des grenouilles près des étangs et de devoir jouer aux samaritains avant de continuer notre route ; il fait parfois si froid le matin que les pauvres restent paralysés sur le bitume.

Une fois arrivés à la Waldorfschule, nos chemins se séparent. Mon fils rentre en cours, épuisé physiquement, mais la tête sereine et débordante d'énergie. Moi, je me laisse alors rouler tranquillement vers Überlingen, où j'attaque ma journée



en m'offrant une bonne tasse de café toute fumante au bord du lac, tout plein de reconnaissance pour ce moment de grâce matinale avec mon gamin. »

### Markus Waldraff, coach sportif :

« Le matin, je démarre de Dettingen en Vespa, ma planche à rame sur le dos, pour aller jusqu'à Wallhausen. Comme j'ai une planche gonflable, je la gonfle

directement sur la plage. En mars, l'eau est particulièrement agitée le matin, comme aujourd'hui d'ailleurs. Avec en plus, un très fort courant de Bodman vers Überlingen. Les vagues atteignent parfois un mètre de haut, ce qui complique quelque peu la traversée du lac. Dans pareilles conditions, il me faut environ 25 à 30 minutes pour atteindre la rive d'Überlingen, contre moins de 20 minutes par eaux calmes. Une fois arrivé à bon port, je sors la planche de l'eau et la porte jusqu'à la Clinique, pour la « garer » au parking à vélos pendant mes heures de service.

**Maria Escudero, relations publiques :** « C'est moi qui ai décidé de me rendre tous les matins à pied au travail. Mes collègues qui viennent en voiture me disent souvent que j'ai de la chance. Non, ce n'est pas de la chance, c'est mon



choix. J'ai volontairement cherché un appartement à proximité de la Clinique. Je savoure le trajet pour me rendre au travail, au petit matin. En hiver comme en été ! Ça me met en route, c'est le cas de le dire ! Au sens propre comme au figuré. Je me connecte au jour qui point en douceur et d'une manière naturelle. Quant au trajet du retour, il me donne l'occasion de faire une petite rétrospective de la journée, puis de me libérer à chaque pas des soucis et des problèmes rencontrés pour arriver in fine à la maison, relaxée de la tête aux pieds.



## Omnisurf pour personnes handicapées



Le rêve d'Eva Maria Lischka, la fille de Dr Eva et Dr Nobert Lischka, couple de médecins à la Clinique d'Überlingen : rendre les plaisirs du surf accessibles à tous ceux qui aiment le sport en pleine nature.

Elle-même « a une démarche un tantinet extravagante » et souhaite permettre aux personnes qui ont du mal à marcher de pouvoir malgré tout

se tenir sur une planche de surf, suivre l'appel des vagues et goûter à la fascination de ce sport. Il ne s'agit pas ici d'acquiescer des compétences précises, mais de sentir à fleur de peau la force de la nature et de se dépasser. Et de faire ce qui à première vue semble impossible ! Tirant l'idée du projet de ses propres expériences au nord de l'Espagne, elle remporta la coquette somme de 1 290 EUR, lors d'une manifestation du club Soroptimist à la Clinique, à Überlingen. Quelle joie !

Informations et conditions de participation : [www.valdovino.caminosurf.com/omnisurf.html](http://www.valdovino.caminosurf.com/omnisurf.html)

## Málaga devient une métropole d'arts plastiques connectée

En mars dernier, l'ouverture simultanée de deux grands musées, le Centre Pompidou Málaga et le centre de la Collection du Musée Russe de Saint-Petersbourg à Málaga, fit sensation.

Il y a des années que la ville fait parler d'elle pour multiplier les créations de musées prestigieux (Picasso, Thyssen et CAC), mais aussi pour attirer tous les grands noms de l'art urbain (OBEY) au SOHO.

En inaugurant coup sur coup deux musées de renommée mondiale, Málaga est définitivement devenue incontournable dans le monde de l'art. Exposée dans l'ancienne usine de tabac de la ville, la Collection du Musée Russe de Saint-Petersbourg présente sur 2 300 m<sup>2</sup> près de 200 œuvres réalisées ces cinq derniers siècles, allant des icônes à l'art contemporain, dont des travaux de Kandinsky et de Chagall. Le 28 mars dernier, le chef du gouvernement espagnol, Mariano Rajoy, et la ministre française de la culture, Fleur



Pellerin, inauguraient le Centre Pompidou Málaga. Ancré dans le port, le « Cube » en verre de Daniel Buren propose sur une surface de 6 300 m<sup>2</sup> une exposition permanente de 90 œuvres signées notamment de Pablo Ruiz Picasso, Frida Khalo, René Magritte, Alberto Giacometti, etc., sélectionnées dans la prestigieuse collection parisienne. Lors de son allocution, Alain Seban souligna que l'implantation de cette antenne à Málaga avait certaine-

ment été le meilleur projet et le plus novateur de ses huit années de présidence de Beaubourg.



Les patients férus d'art pourront ainsi facilement combiner leur séjour à la Clinique avec la visite des musées, Málaga n'étant qu'à quelque 45 minutes en voiture de la Clinique marbellienne.

Centre Pompidou Málaga (Photo à g.) et Collection du Musée National Russe (Photos ci-dessous).



## Matthias Matussek découvre le jeûne

« Après s'être ingéniée à te ravitailler, ta tête fatiguée s'éclaircit. Tu t'allèges, l'énergie déferle, tu déplacerais des montagnes. Grand temps de corriger le tir, de changer de cap. Moment de tristesse faste, selon la terminologie orthodoxe. À l'instar de cette piété aussi lumineuse que les reflets dorés du fond d'une icône, qui éclipe le carême, une fois arrivé à la veillée pascale. Mais jeûner exige aussi un effort mental : le repentir, comme on dit. L'esprit s'ouvre.

La fatigue ? Normale, dit-on. T'es fatigué ? Allonge-toi ! Moi, j'ai adopté la position horizontale. D'autant plus que pour faire simple, j'ai en plus arrêté de fumer. Je dors mieux. Je sens mieux. Mes sens sont aiguisés. J'ai... pas faim !!! Va comprendre !

**Matthias Matussek, citations de BILANZ & Die WELT**



Pr Peter et Matthias Matussek

### CHARLIE HEBDO

Chers vieux potes de Charlie,

À vous qui êtes morts, à vous les survivants, Vous êtes si longtemps arrivés chez nous tous les mercredis, dans la boîte aux lettres, Avec vos gros mots, vos gros dessins, vos idées qui font rire, vos idées qui font réfléchir, Ce mélange de sérieux et de déconade, ce regard acéré sur le monde. Quand il se passait quelque chose, on se demandait : « Quelle couverture va faire Charlie ? » Et puis ce souvenir amusé d'avoir traqué, appareil photo en main, mes parents, si convenables, en vacances chez nous, lisant Charlie, Mon père avec intérêt, Ma mère avec un effroi mêlé d'amusement. Et je suis vachement contente qu'on ait élevé nos deux enfants dans une maison où on lisait Charlie. Ils sont grands maintenant, et vous doivent une partie de leur sens critique.

À vous les potes de Charlie, et à toutes les victimes de cette équi-

pée effroyable, Les otages de la supérette cacher, les policiers, et ceux qui ont eu le malheur d'être au mauvais endroit. J'ai déjà fait beaucoup de bêtises, mais jamais de conférence, c'est ma première. Quand même, dans mon métier de journaliste, c'est bien d'être curieux, Et il y a une chose que je voudrais vraiment savoir, C'est quelle tête vous avez tirée, là-haut, sur votre nuage comme dans les dessins, En voyant tout ce monde, ce week-end dans les rues Et en voyant les flics applaudis par les manifestants. Vous êtes vraiment capables de faire des trucs incroyables ! Je vous embrasse, vous les potes de Charlie, et vous les flics avec.

**C'est en apprenant la terrible nouvelle de l'attentat contre Charlie Hebdo, que la journaliste Anne Kiesel, en train de jeûner à la Clinique d'Überlingen, a écrit ce texte, au cours d'une nuit blanche.**

# Buchinger Wilhelmi dans les médias

# Buchinger Wilhelmi : Personnalités



BILANZ, février 2015



Die Welt, mars 2015



New York Times Style Magazine, novembre 2014



L'Hebdo, octobre 2014



Frankfurter Allgemeine Zeitung, mars 2015



Kommersant Weekend, septembre 2014



La seconde moitié de l'année 2014 a surtout vu la presse écrite étrangère se pencher sur la thématique du jeûne.

Nous nous sommes particulièrement réjouis d'un testimonial totalement inattendu de David Delarive dans le Bilan et L'Hebdo, deux magazines suisses influents, dans lesquels il parlait très ouvertement du changement radical apporté dans sa vie par un séjour à Marbella et du nouvel homme qu'il était devenu en retrouvant son défi quotidien. Un autre défi, mais pas du même genre, fut relevé par Kathy Horyn du New York Times : après avoir jeûné 11 jours à Überlingen, elle descendit à l'hôtel Traube, à Tonbach, et prit un repas à cinq plats dans un restaurant 3 étoiles de la station et dans un autre établissement étoilé de la région... mais sans gravité aucune, grâce à notre préparation mentale et physique intensive. Le supplément du Financial Times de Londres, « How to spend it », la référence en matière de consommation de luxe, se consacre, lui aussi, à Buchinger Wilhelmi. Connue en Angleterre sous le pseudonyme de « Spa Junkie », Inge Theron écrivit un article critique, certes, mais littéralement enthousiaste.

Alimentation saine, cures et méditation, points de mire des médias français et russes

Nombreux sont les magazines français qui s'intéressent à l'alimentation saine et qui ont parlé de nous, dont notamment : Figaro Madame, Madame, Top Santé, Femme Actuelle, Prima. Les articles de plusieurs pages illustrés à grand renfort de photos et les longs reportages intelligents parus dans la presse écrite russe (InStyle, Kommersant, L'Officiel, Life Spa, Marie Claire, Tatler, Topbeauty, Vogue, etc.) méritent d'être signalés. Dans l'espace germanophone, la nouvelle année 2015 marqua comme d'habitude un regain d'intérêt pour le jeûne aux alentours du carême. Le Frankfurter Allgemeine Zeitung dédia à Dr Wilhelmi de Toledo un entretien très remarqué de presque toute une page. Tout aussi mémorable, l'article de Matthias Matussek, ancien directeur de la rubrique culturelle du Spiegel, dans Bilanz, supplément du journal DIE WELT. Il y tisse sur plus de huit pages son aventure du jeûne, mais aussi ses rencontres à la Clinique, ses commentaires sur l'actualité mondiale comme ses considérations et ses expériences philosophiques et religieuses (il est très religieux), offrant ainsi au lecteur le vaste panorama



Messe de Mardi gras donnée à la cathédrale d'Überlingen, en février 2015.

intellectuel et physique d'un homme profondément cultivé à l'apprentissage de l'universel. C'est Otto Buchinger qui aurait été content ! WELT am Sonntag publia encore le récit de son carême, lequel vient compléter en quelque sorte le rapport estival, abordant essentiellement l'aspect religieux du jeûne, tout en relatant avec plein d'humour, comment Matthias Matussek avait vécu la messe de Mardi gras à Überlingen, dans une assemblée majoritairement costumée !

Images en direct de la Clinique et entretien radiophonique en studio

La chaîne de TV régionale SWR, qui avait invité l'an dernier le chef de la Clinique à participer au « Landesschau », se déplaça cette fois-ci au Bodensee pour réaliser un reportage en direct de la Clinique. Deutschlandradio, qui avait l'an dernier réalisé un reportage en direct de la Clinique, invita cette fois-ci Dr Wilhelmi de Toledo à un entretien d'une heure au studio (« Cela ne vous arrive pas d'avoir envie d'un bon rôti ? »).



Barbara Hendricks qui vient depuis de nombreuses années jeûner au Bodensee, est ministre de l'environnement depuis 2013. Toutes nos félicitations !



À son passage avec le m. d. B. local Riebsamen (à g.), le responsable politique considéré comme le plus influent de Berlin en matière de santé, Jens Spahn (2e de g.), s'est entretenu avec les médecins de la Clinique Buchinger Wilhelmi, de l'hôpital Helios et d'autres cliniques d'Überlingen.



Enfant prodige d'à peine 13 ans, Robert Neumann (Stuttgart) ne se contenta pas de jouer les compositions virtuoses de Liszt, mais introduisit aussi le sujet avec l'éloquence d'un présentateur de télévision.



Olga Polizzi, grande dame du design anglais, avec sa fille Alexandra (BBC) qui prodigue aux hôteliers ses conseils éclairés pour parfaire l'atmosphère de leur établissement (« The Fixer »).



Laura Karasek, fille du célèbre journaliste, présentant son premier roman sur la fameuse Génération X en quête de sens.



Nul ne maîtrise aussi bien l'art de la chanson germanophone ! Lors de son séjour, Stephan Sulke donna une soirée pour ses fans d'Überlingen et de Buchinger Wilhelmi. Il interpréta évidemment le succès qui le catapulta à son corps défendant dans le monde des variétés : « Uschi mach kein Quatsch ! », que le public chanta en et par cœur.



Buchinger Wilhelmi désormais sur Facebook Vos avis, commentaires, retours d'information, suggestions sont les bienvenus !

PHOTOS Centre Pompidou/avec l'aimable autorisation de la municipalité de Málaga, Wayne Chasan, Tobias Döhner, Sylvia Floetmeyer, fotolia/Robert Kneschke, fotolia/Dusan Zidar, Niklas Görke, Pablo Gustavo Llaryora, Matthias Matussek, Planstatt Senner, Stephan Sulke, Raimund Wilhelmi, Katrin Zeidler, Photo de couverture: Bruno Monginoux/www.landscape-photo.net REDACTION Raimund Wilhelmi

BUCHINGER WILHELMI BODENSEE Wilhelm-Beck-Straße 27 88662 Überlingen ALLEMAGNE T+49 7551 807-0 www.buchinger-wilhelmi.com

BUCHINGER WILHELMI MARBELLA Avda. Buchinger s/n 29602 Marbella ESPAGNE T+34 952 76 43 00 www.buchinger-wilhelmi.es

News 2015 f (1.0) 15.05.2015



Depuis la sortie de son antirégime « Fat is a feminist issue » et d'une kyrielle d'ouvrages révolutionnaires, la psychanalyste féministe, Susie Orbach (à g.) est bien connue de tout médecin ou thérapeute travaillant sur les perturbations du comportement alimentaire ou sur les stéréotypes de genre. Romancière anglo-saxonne de renom, Jeanette Winterson (à d.) écrit régulièrement pour le Guardian. Au centre, Dr Wilhelmi de Toledo.

## Palmarès des nationalités

Pourcentage des nationalités représentées dans les Cliniques Buchinger Wilhelmi, en 2014 : Si ce sont toujours et encore les Allemands à Überlingen, et les Espagnols à Marbella qui arrivent en tête du palmarès, les Français se placent incontestablement en seconde position sur les deux sites, talonnés par la Suisse, l'Arabie saoudite et la Russie, à Überlingen ; idem à Marbella, où l'Allemagne précède les Suisses et les Russes.

ÜBERLINGEN		MARBELLA	
Allemagne	29,2 %	Espagne	25,2 %
France	16,5 %	France	13,1 %
Suisse	10,4 %	Allemagne	11,6 %
Arabie saoudite	8,8 %	Suisse	4,9 %
Russie	5,5 %	Russie	4,8 %
Grande-Bretagne	3,6 %	Grande-Bretagne	4,8 %
États-Unis	2,8 %	Belgique	4,7 %
Liban	2,5 %	Arabie saoudite	3,8 %
Belgique	2,0 %	Canada	3,1 %
Turquie	2,0 %	Italie	2,6 %

# Calendrier 2015 au Bodensee

## Méditation – La voie vers l'intérieur

Lu. 14/09 – Ve. 25/09

Lu. 19/10 – Ve. 30/10

Lu. 16/11 – Ve. 27/11

Lu. 07/12 – Ve. 18/12

Outre deux méditations quotidiennes, proposées pendant ses cours, en semaine, Dr Kuhn donne aux horaires indiqués deux exposés liminaires par semaine, portant sur des sujets spirituels.

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique.

## Semaines Francophones

Di. 30/08 – Di. 13/09

avec Sylvie Petiot, Yoga

Di. 01/11 – Di. 15/11

avec Sœur Christianne Méroz, spiritualité

En 2015, nos hôtes de langue française vont pouvoir à nouveau profiter pleinement d'un programme spécifiquement conçu à leur intention : les Semaines Francophones.

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique.

## Lumière en novembre

Di. 01/11 – Di. 15/11

S'appuyant sur des connaissances bibliques approfondies, Sœur Christianne Méroz, psychanalyste et auteure, vous fait redécouvrir toute la poésie et la sagesse contenues dans de la Bible, en vous en proposant une approche très libre.

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique. En français uniquement !

## Semaines Junior Aktiv

Di. 19/07 – Di. 30/08

Du temps pour un nouvel art de vivre sain.

Retrouver la forme, perdre du poids, faire le plein d'énergie et de joie de vivre dans le cadre enchanteur du lac de Constance, en compagnie de jeunes de 18 à 30 ans, venus du monde entier.

Pour la première fois, nous allons ouvrir cette année le programme mis sur pied par Buchinger Wilhelmi à tous nos hôtes.

NOUVEAU

Ils pourront ainsi participer à des activités sportives, à la journée. Sans restriction d'âge, l'inscription aux Activity Days se fait sous prescription médicale et moyennant un supplément non compris dans le tarif journalier.

Pour plus amples renseignements, consultez notre brochure ou notre site sous : [www.buchinger-wilhelmi.com/fr/node/674](http://www.buchinger-wilhelmi.com/fr/node/674)

En allemand et en anglais uniquement !

## ART Weeks

Di. 16/08 – Di. 23/08 Summertime : Lake Constance

Di. 11/10 – Di. 18/10 When autumn colours... are falling

L'expérience créative, sous la direction de Gertrud Kemmerling, artthérapeute.

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique.

## Mode de vie conscient : moi, navigateur de ma vie

Cycle de conférences de psychologie, avec Bernd Isensee, psychologue diplômé/ Rottenburg (D)

Lu. 23/07 – Ve. 24/07

Lu. 10/09 – Ve. 11/09

Lu. 03/12 – Ve. 04/12

Bernd Isensee nous fait l'honneur de revenir nous rendre visite, en 2015, pour nous exposer comment « Manger consciemment » ou « Vivre consciemment », mais aussi pour développer des sujets, tels que : « Intelligence émotionnelle », « Rêves et interprétation », ou encore « Autogestion ».

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique. En allemand, uniquement !

## Semaine de bonheur

NOUVEAU

Lu. 21/09 – Di. 27/09

L'auteure Florence Servan-Schreiber enseigne en entreprise et tient des conférences auprès du grand public sur les pratiques de la psychologie positive et la science du bonheur. Durant cette semaine de septembre 2015, elle nous montrera comment devenir l'artisan de son propre bonheur et comment mobiliser ses propres « super powers » !

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique.

En anglais et en français, uniquement !

## Calendrier 2015 à Marbella

### Starlite Festival de Marbella

Sa. 18 juillet – Sa. 22 août

Andrea Bocelli, Lenny Kravitz, Lionel Richie et Roger Hodgson se produisent en plein air, sur la scène du magnifique amphithéâtre de Marbella.

### Séminaire de Yoga et d'Ayurvédā, avec Sudhir Tiwari

Ve. 10/07 – Di. 12/07

La devise des séminaires encadrés par Sudhir Tiwari : « Respire positivement, respire yoga ! », son objectif étant d'enseigner la théorie et la pratique, sous leurs aspects pluriels : postures, pranayama, méditation, mantras. Sa connaissance en naturopathie occidentale lui permet de souligner les points de convergence des traditions occidentale et orientale. Sudhir Tiwari a été formé, à Lonovala, en Inde, au fameux institut Kaivalyadhama de son père, le célèbre maître des techniques de pranayama, Shri O.P. Tiwari.

En espagnol et en anglais, uniquement !

### Workshop de Lu Jong (yoga tibétain)

Septembre et octobre

Il s'agit d'exercices physiques thérapeutiques tibétains, favorisant santé et bien-être. Avec Marjolein Meulblok. [www.in-spira.info](http://www.in-spira.info)

En espagnol et en anglais, uniquement !

### Activités estivales rafraîchissantes

Juillet et août

En juillet et en août, notre Programme hebdomadaire déjà fort varié s'enrichira de moult activités estivales : volley sur sable, Aqua-Zumba®, jeux & sports en piscine. Et le soir, à la fraîche, nous partirons savourer la vue magnifique du coucher du soleil marbellien dans de longues promenades sur la plage...

### Grands moments musicaux de la saison

Juillet, août et septembre

Disposant désormais d'une nouvelle scène en plein cœur du jardin, nous pouvons offrir à nos patients le plaisir de goûter la musique en plein air. Parmi les points d'orgue de l'été 2015 :

Ve. 03 juillet Concert d'été « Ernesto Aurignac Jazz Quartet »

Di. 16 août Garden-party avec le quatuor cubain « DecubaSon »

Di. 06 septembre Soirée flamenco

### Noël, le temps de la méditation

Décembre

Maître zen (Roshi, « vieux maître »), le père jésuite Niklaus Brantschen est le fondateur et directeur de longue date de l'Institut Lassalle, un « centre de spiritualité, de dialogue et de responsabilité ».

– Soirées de méditation : le zen – ou l'art de vivre comme il faut

– Messes du 4e dimanche de l'Avent et de Noël