

Kneipp

Vorträge • Workshops und mehr...

Jahresprogramm 2017

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Schorndorf e.V.

„Fang nie an aufzuhören,
hör nie auf anzufangen.“

Marcus Tullius Cicero (106 – 43 v. Chr.)



Iris Smetaczko,
1. Vorsitzende

Verehrte Mitglieder und Gäste,

die Kneipp-Lehre wurde von der UNESCO als Immaterielles Kulturerbe anerkannt.

Die Entscheidung zeigt einmal mehr, dass Kneipp aktuell und hochmodern ist. Dies ist eine Bestätigung und Wertschätzung gleichermaßen. Wir sind sicher, dass auch Sie sich aktiv und eigenverantwortlich für Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden einsetzen. Hierfür bieten wir Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm. Erweitern Sie unkompliziert Ihr Wissen und lernen Sie neue Menschen kennen.

Kneipp Anwendungen stärken Ihr Immunsystem, halten Sie fit, steigern Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und sorgen für eine ausgeglichene Stimmung. Ideal für jedes Alter. Machen Sie mit! Unsere Angebote sind natürlich für alle Interessierten offen. Es ist unser Ziel, Ihre Lebensqualität zu erhöhen und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Wir freuen uns auf Sie.

Freundliche Grüße
Iris Smetaczko, 1. Vorsitzende

Inhaltsverzeichnis

Datum	Veranstaltung	Seite
28.01.2017	Tag der offenen Tür	6
10.02.2017	Homöopathie – Einführung und Vorstellung der gängigsten Mittel	7
11.02.2017	Intensive Yoga	8
17.02.2017	Die basische Ernährung	9
04.03.2017	TanzeMit, Gedächtnistraining & Begegnung	10
07.03.2017	Fasten am Nachmittag	11
10.03.2017	Chronische Erkrankungen	12
11.03.2017	Korbflechten	13
14.03.2017	Früchtefasten	14
18.03.2017	Mitgliederversammlung	15
25.03.2017	Kräuterwanderung	16
27.04.2017	Nudelnacht	17
11.05.2017	Tagesausflug	18
13.05.– 20.05.2017	Schnupperkur	19
24.06.2017	Jahresausflug	20
30.06.2017	Kneipp-Treff	21
01.07.2017	Balsame selber herstellen	22
08.07.2017	Mondschein Meditation	23
06.10.2017	Wärmduscher, Wechselduscher, Kneippianer	24

Datum	Veranstaltung	Seite
13.10.2017	Leicht in den Herbst	25
14.10.2017	Lach Yoga	26
20.10.2017	Biographie-Arbeit	27
21.10.2017	Erste Hilfe Kurs	28
10.11.2017	Arbeit an der Grenze des Lebens	29
11.11.2017	Kräuter-Seifen herstellen	30
17.11.2017	Die „Heiße Rolle“	31
18.11.2017	Häkle dich glücklich	32
02.12.2017	Adventsfeier	33
	Wandern	34
	Städteausfahrt	35
	Nordic Walking – Lauftreff	36
	Bewegung, Entspannung, Tanz	37
	Gesundheitspädagoginnen	38
	Kräuterexpertin	39
	Teilnahmebedingungen	40
	Anmeldeformular für Workshops	41
	Vorteile Mitgliedschaft	42
	Beitrittserklärung	43

Tag der offenen Tür

Sie sind eingeladen, den Kneipp-Verein, unsere Räume, unsere Übungsleiter/innen und unsere Angebote kennen zu lernen.

Keine Anmeldung erforderlich.

Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt.

Zeit: Samstag, 28. Januar 2017
10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf

Kosten: Teilnahme kostenlos

Den genauen Tagesablauf erfahren Sie aus der Zeitung, dem Wochenblatt und unter Telefon 07181 70 64 74 oder 07181 25 82 65 oder unter www.kneipp-verein-schorndorf.de

Samstag,
28. Januar 2017



6



Freitag,
10. Februar 2017

Homöopathie – Einführung und Vorstellung der gängigsten Mittel

Vortrag

Die Nachfrage nach Homöopathie ist nicht nur in der Kinderheilkunde ungebrochen; gleichzeitig hört man oftmals: „...da ist doch gar nichts drin!“

Im Vortrag sollen einige Fragen geklärt werden: Was ist eigentlich genau Homöopathie und wie werden homöopathische Arzneimittel hergestellt? Wie wurden die vielen Mittel gefunden und wie wird das passende ausgewählt? Wie kann ich selbst Homöopathie anwenden?

Anmeldung nicht erforderlich.

Zeit: Freitag, den 10. Februar 2017
ab 19.30 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2

Kosten: Mitglieder 2,50 €, Gäste 3,50 €

Mit Dipl.-Pharm.
Johannes Mosch,
Apotheker



Foto: Kathrin39, fotolia.de

7

Mit Regina Saur,
zertifizierte Yogatrainerin
„Intensive Yoga“
(TV-Yoga bei „Kaffee oder Tee“
im SWR - Fernsehen),
TV-Sportjournalistin



„Intensive Yoga“, ist ein dynamischer, anatomisch basierter Yogastil, bei dem man sich intensiv mit sich selbst auseinandersetzt und mit Hilfe des Atems Leichtigkeit in vermeintlich kraftraubenden Asanas erfährt.

In diesem Workshop lernen Sie durch diverse Yoga-Übungen, Ihre Fähigkeiten und Stärken neu zu definieren und sie in den Alltag zu integrieren, Grenzen und Ängste zu überwinden.

Wir üben gemeinsam, wie sich vermeintlich hohe Hürden ohne Angst überwinden lassen und Sie mehr Sicherheit und Inspiration in der Yoga-Praxis und im täglichen Leben gewinnen.

Der Workshop ist für alle Leistungsstufen geeignet.

**Anmeldung unbedingt erforderlich,
Teilnehmerzahl begrenzt.**

Zeit: Samstag, den 11. Februar 2017
Von 09.00 bis 13.00 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28, Schorndorf,
im Studio 2
Kosten: Mitglieder 25,00 €, Gäste 30,00 €
Bezahlung bei Anmeldung

Samstag,
11. Februar 2017

Ich bin, was ich esse!!!

Basische Nahrung ist ein Lebens- und Gesundheitselixier für unseren Körper. Sie schenkt uns langfristig Kraft und Wohlbefinden. Erfahren Sie wie das hochwertige Eiweiß, gesunde Kohlenhydrate, wichtige Vitamine und Mineralstoffe sich ganz einfach durch unkomplizierte basische Küche in den Alltag integrieren lassen. Nur in 5 bewussten Schritten gelangen Sie zur ursprünglichen Balance, Gewichtsreduktion, besserem Schlaf, gesünderer Haut und körperlichen Vitalität! Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie es aus!

Anmeldung nicht erforderlich.

Zeit: Freitag, den 17. Februar 2017
um 19.30 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 2,50 €, Gäste 3,50 €

Mit Ilona Timmermann,
Buch-Autorin, Journalistin,
Fachlehrerin für
Hauswirtschaft, Dozentin



Foto: Pixelart, fotolia.de



TANZE MIT

Gedächtnistraining & Begegnung

Samstag,
04. März 2017

Tanzen und Gedächtnistraining sind die ideale Kombination um Körper, Geist und Seele einzuladen. Eigenkräfte aktivieren, Reaktionsvermögen und das Gedächtnis trainieren.

Wir werden tanzen und uns zusätzlich mit Aufgaben aus dem GGDT anregen. Geselliges Beisammensitzen bei Kaffee, Tee und Kuchen kommen nicht zu kurz.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Mitzubringen: Gute Laune, bequeme Schuhe und Schreibmaterial.

Zeit: Samstag, den 04. März 2017
Von 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf

Kosten: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 €
Bezahlung bei Anmeldung

Mit Karin Jaus,
Tanzleiterin,
und Angelika Hägele,
Ganzeitliche
Gedächtnistrainerin



*„Das Gedächtnis hat so viele
Schubladen, dass man überlegen
muss, wo was zu suchen ist.“ Erhard Blanck*

Fastenkurs am Nachmittag mit Kinderbetreuung

Mit Gine Hauber,
Gesundheitspädagogin SKA,
Fastenleiterin SKA



Einstiegsveranstaltung: Di, 07.03.2017
Fastentreffen: Fr, 10.03., Di 14.03., Fr, 17.03.

„Buchingerfasten bedeutet den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.“

Modifiziertes Fasten, an Buchinger angelehnt, berücksichtigt die Kriterien moderner ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse und beachtet das Säure-Basen-Gleichgewicht. Es entfällt das Hungergefühl und es kommt zu keinen Mangelerscheinungen während des Fastens. Dadurch ist es auch für Eltern geeignet, die während des Fastens ihre Familie versorgen müssen. Natürlich sind auch andere Fasten-begeisterte und Neulinge willkommen.

**Anmeldung unbedingt erforderlich,
Teilnehmerzahl begrenzt.**

**Die Einstiegsveranstaltung ist Bestandteil des
Kurses.**

Zeit: Einstiegsveranstaltung,
Dienstag, den 07. März 2017
Kurs 10. + 14. + 17. März 2017
Jeweils 15.00 bis 16.15 Uhr
mit Kinderbetreuung

Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 3

Kosten: Mitglieder 40,00 €, Gäste 45,00 €
Bezahlung bei Anmeldung.

Die guten
Vorsätze gleich
umsetzen...

Chronische Erkrankungen –

oder was haben Erkrankungen wie Arthrose, Grauer Star, Pilzerkrankungen, Krebs, Demenz und Nahrungsunverträglichkeiten gemeinsam?

Mit Evelyn Steppat,
Heilpraktikerin,
Vitalfeldtherapeutin



Freitag, 10. März 2017

Vortrag

Chronische Erkrankungen entwickeln sich langsam, manchmal sogar schleichend. Doch welche Ursachen stecken dahinter? Muss man im Alter Arthrose oder Grauen Star bekommen? Woher kommen die immer stärker zunehmenden Nahrungsunverträglichkeiten oder Histaminintoleranz?

All diesen Erkrankungen liegen gemeinsame Ursachen zugrunde, die analysiert werden müssen, um diesen gezielt entgegenzuwirken.

In diesem Vortrag werden Ursachen anhand von Beispielen erläutert und Möglichkeiten aufgezeigt, diese zu therapieren.

Anmeldung nicht erforderlich.

Zeit: Freitag, den 10. März 2017

Um 19.30 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2

Kosten: Mitglieder 2,50 €, Gäste 3,50 €

Korbflechten Workshop

Samstag,
11. März 2017

Entspannen beim Flechten

- Alles über die Weide erfahren
- Arbeiten mit den Händen
- Eine Arbeit entstehen lassen
- Sich seiner neuen Fertigkeit bewusst sein

**Anmeldung unbedingt erforderlich,
Teilnehmerzahl begrenzt.**

Mitzubringen: Warme Kleidung.

Zeit: Samstag, den 11. März 2017
Von 13.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 10,00 €, Gäste 15,00 €
Incl. Material für einen Korb
Bezahlung bei Anmeldung.

Mit Regina Eberl,
Kneipp-Kursleiterin
Heilpflanzenkunde SKA



Mit Margret Reisch,
Fastengruppenleiterin (DBW)



Das Fasten mit Früchten ist eine sanfte, angenehme, jedoch höchst wirksame Art des Fastens. Der Genuss von Obst und ausgewählter Gemüserohkost regt auf natürliche Weise Ausscheidung und Entgiftung an. Das Körpergewebe wird durch die in den Früchten reichlich vorhandene hochwertige Flüssigkeit gründlich gereinigt; gleichzeitig werden Vitalstoffmängel beseitigt, die Säure-Basen-Balance ausgeglichen, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte angeregt, während die Gewichtsabnahme nicht hinter dem reinen Trinkfasten zurücksteht.

Anmeldung unbedingt erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Info- Vorbereitungsabend,
Mittwoch, den 14. März 2017
Kurs 20. März bis 24. März 2017
jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort: Karlsstift, Andachtsraum,
Burgstr. 36, Schorndorf

Kosten: Mitglieder 50,00 €, Gäste 60,00 €
Bezahlung bei Anmeldung.

Der Infoabend ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Ein weiterer Kurs Früchtefasten findet im Herbst 2017 statt.

**Infoabend Mittwoch, 14. März 2017
Kurs 20. März 2017 bis 24. März 2017**

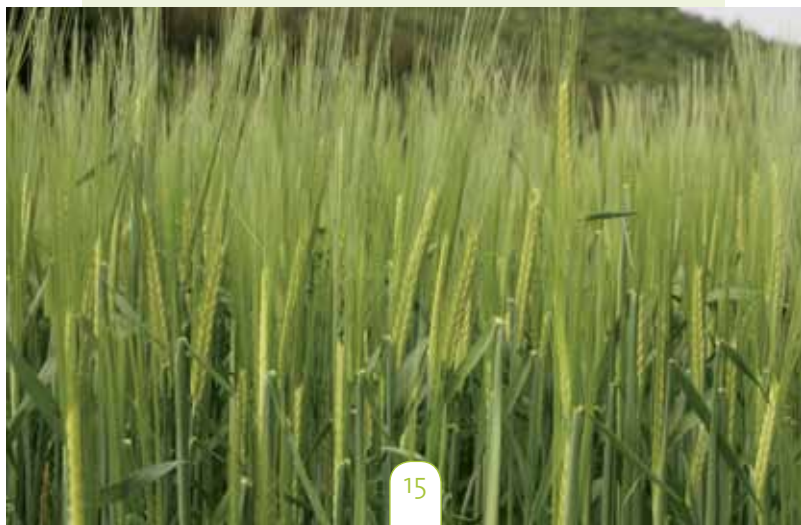
- Bericht der Vorsitzenden
- Ehrungen
- Kassenbericht
- Entlastung von Vorstand, Beirat und Kassenprüfer
- Verschiedenes

Wir laden alle unsere Mitglieder und (Noch-) Nichtmitglieder ein, uns und die Tätigkeit des Kneipp-Vereins kennen zu lernen. Ideen und Tatkraft bringen die Kneipp-Bewegung voran – helfen Sie mit!

Nach Abschluss des offiziellen Teils erfreuen wir uns bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde.

Zeit: Samstag, den 18. März 2017 ab 15 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2

**Samstag,
18. März 2017**





Exkursion „Kräuterwanderung“

Samstag,
25. März 2017

Frühlingswandern in der Natur

- Was wächst am Wegesrand?
 - Kräuter bestimmen
 - Kräuter und Pflanzen sammeln
 - Verarbeiten der gesammelten Kräuter zu Salaten, in den Frischkäse, aufs Brot
- Gegen Mittag schmecken die selbst gesammelten Kräuter in geselliger Runde.

Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 25. März 2017
Von 09.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 3,00 €, Gäste 5,00 €
Bezahlung bei Anmeldung.

Mitzubringen: Dem Wetter entsprechende Kleidung.



Mit Regina Eberl,
Kneipp-Kursleiterin
Heilpflanzenkunde SKA

Fotos: Team 5, fotolia.de

Nudelnacht bei Alb-Gold

Alb-Gold stellt Spätzle und Nudeln in höchster Qualität her.

Die Veranstaltung beginnt mit einem Sekt-empfang. Anschließend werden wir bei der Führung durch die gläserne Produktion alles über die Rohstoffe und das Produktionsverfahren erfahren. Sie haben Gelegenheit durch den Landmarkt zu bummeln.

Im Restaurant Sonne dürfen wir uns am vielfältigen Nudelbuffet bedienen.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Anmeldungen sind nur bis zum 24.02.2017 möglich. Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Donnerstag, den 27. April 2017
Von 18.00 bis ca. 22.00 Uhr

Ort: Alb-Gold, Grindel 1
72818 Trochtelfingen
Private Anreise

Kosten: 24,00 €

Im Preis enthalten: Sekttempfang, Führung durch die gläserne Produktion,
Reichhaltiges Nudelbuffet.
Bezahlung bei Anmeldung.

Donnerstag,
27. April 2017

24. Februar
ANMELDE-
SCHLUSS!



Foto: Africa Studio, fotolia.de

Kneipp-Schnupperkur in Bad Wörishofen

Tagesausflug Wildkräuterfee – Dorfkäserei

Anmeldung
in der
Geschäftsstelle!

Donnerstag,
11. Mai 2017

Wir beginnen den Tag im Kräuterzentrum Wasenhof in Großerlach. Die Wildkräuterfee ChristTine wird uns Ihre Kräuter erläutern und näher bringen. Anschließend werden wir in Großerlach zu Mittag essen. In Geifertshofen besuchen wir die für ihren Heumilchkäse bekannte Dorfkäserei. Es erwartet uns eine Führung und Verkostung. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, sich im Dorfladen mit Hohenloher Spezialitäten einzudecken.

**Anmeldung unbedingt erforderlich,
Teilnehmerzahl begrenzt.**

Zeit: Donnerstag, den 11. Mai 2017

Von 9.00 bis ca. 18.30 Uhr

Ort: Abfahrt Schuhhaus Kurz,
73614 Schorndorf

Kosten: Mitglieder 32,00 €, Gäste 37,00 €

Im Preis enthalten: Busfahrt, Kräuterführung bei der Wildkräuterfee ChristTine, Kräuterzentrum Wasenhof, Führung und Verkostung bei der Dorf-
käserei Geifertshofen, Trinkgelder.

Bezahlung bei Anmeldung.

Foto: efstudio/art, fotolia.de

von Sonntag, 13. Mai bis
Samstag, 20. Mai 2017

Im Kneipp-Bund Hotel werden wir uns mit einem „Schnupperpaket“ mit Kneipp-Anwendungen verwöhnen lassen.

Im Pauschalangebot enthalten:

7x Übernachtung / Halbpension

1x Heublumensack, 1x Massage

3 Kneippanwendungen

sowie ein attraktives Bewegungsprogramm. Freie Benutzung von Hallenbad, Sauna, Fitnessraum, Internet.

Sonstige Wanderungen, Ausflüge und Stadtführungen nach Absprache (z. T. fallen hierfür geringe Gebühren an). An- und Abreise in privaten PKWs/ Fahrgemeinschaften – im Pauschalangebot nicht enthalten. Einzelheiten, Anreise usw. werden auf einem Treffen vor der Schnupperkur festgelegt. Die Einladung dazu erfolgt rechtzeitig.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich,
Anzahlung 50,00 €/p. P.
Begrenzte Teilnehmerzahl.**

Zeit: Sonntag, den 13. Mai bis

Samstag, den 20. Mai 2017

Ort: Bad Wörishofen

Kosten: Übernachtung mit Frühstück,

HP und Schnupperangebot

EZ ohne Balkon 472,00 €

EZ mit Balkon 514,00 €

DZ ohne Balkon 440,00 € p.P.

DZ mit Balkon 479,00 € p.P.

Nichtmitglieder + 3,00 €/pro Person,
pro Nacht zzgl. Kurtaxe

Jahresausflug

Der Jahresausflug führt uns in die schöne Stadt Abensberg/Bayern.

- Begrüßung mit Kräuterspezialitäten
- Kräuterwanderung
- Führung auf dem Spargelhof
- Mittagessen auf dem Spargelhof
- Zeit zur freien Verfügung
- Führung durch die Hundertwasser-Kuchlbaur-Brauerei, incl. 1 Getränk und eine „Breze“

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Bitte beachten Sie: Neue Anmelderegelung!

Anmeldung nur in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins, Grabenstr. 28, 73614 Schorndorf möglich.

Zeit: Samstag, den 24. Juni 2017
Von 07.00 bis ca. 20.30 Uhr

Ort: Abfahrt Schuhhaus Kurz,
73614 Schorndorf

Kosten: Mitglieder 32,00 €, Gäste 37,00 €
Im Preis enthalten: Busfahrt, Kräuterwanderung,
Führung Spargelhof, Führung Hundertwasser-
turm/Brauerei, Trinkgelder.
Bezahlung bei Anmeldung.

**Samstag,
24. Juni 2017**

Bitte beachten Sie,
die Anmeldung
erfolgt in der
Geschäftsstelle des
Kneipp-Vereins,
Grabenstr. 28,
73614 Schorndorf



20



Kneipp-Treff – Kneipp-Praxis

**Freitag, 30. Juni 2017,
ab 18.00 Uhr**

Gemeinsam Kneipp erleben

Wir werden gemeinsam ein Armbad nehmen
oder Wassertreten.

Denken Sie an geeignete Kleidung.

Anschließend grillen wir am nahegelegenen
Grillplatz.

Bitte Grillgut, Getränke und Geschirr mit-
bringen.

Anmeldung nicht erforderlich.

Zeit: Freitag, den 30. Juni 2017 ab 18.00 Uhr

Ort: Tretbecken am Eichenbach
Bei schlechtem Wetter entfällt die
Veranstaltung.

Kosten: Teilnahme kostenlos.

Nähere Infos zum Abend unter
Tel. 07181 25 82 65 oder unter
www.kneipp-verein-schorndorf.de

21



Foto: anoli, fotolia.de

Balsame selber herstellen

Mit Regina Eberl,
Kneipp-Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA

- Kräuter und Pflanzen sammeln
- Kräuter bestimmen
- Verarbeiten der gesammelten Kräuter zu wärmenden und entspannenden
 - Körperölen
 - Kräuterbalsam
 - und neu: Lippenbalsam

Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 01. Juli 2017
von 09.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Rosengartenstraße 21
73614 Schorndorf-Haubersbronn
Kosten: Mitglieder 10,00 €, Gäste 15,00 €
Im Preis enthalten: 1 Creme 50 ml und
1 Lippenbalsam.
Bezahlung bei Anmeldung.

Samstag,
01. Juli 2017

Mondschein Meditation

Der Vollmond mit seinem hellen, zur Jahresmitte sonnenähnlichen, ja manchmal glutroten Leuchten fasziniert uns, unabhängig ob wir an eine Wechselwirkung glauben oder sie sogar spüren. Dieses Naturschauspiel mit meditativen Übungen, in Stille, Gedanken und Erzählung erleben, soll eine besondere neue Erfahrung sein.

Anmeldung unbedingt erforderlich,
Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 08. Juli 2017
von 21.45 bis 23.00 Uhr
Ort: Parkplatz Holzberg, Waldrand
73614 Schorndorf
Kosten: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 €
Bezahlung bei Anmeldung.
Mitzubringen: Witterungsangepasste Kleidung
Gymnastikmatte
Taschenlampe

Bei Regen entfällt die Veranstaltung.



Mit Claudia Frank,
Tai Chi und Qi Gong Lehrerin SKA
Ül „B“ Sport in der Prävention

Samstag,
08. Juli 2017





Foto: Photocreo Bednarek, fotolia.de

Warmduscher – Wechselduscher – Kneippianer

Freitag,
06. Oktober 2017

Workshop

Wer seine Gesundheit stärken und erhalten möchte, bekommt in diesem Seminar Tipps zum Einsteigen in die Wasseranwendungen Sebastian Kneipps. Für die wohltuenden und kräftigenden Wirkungen des Wassers braucht es allerdings auch eine gewisse Regelmäßigkeit und „Training“. Darum sammeln wir gemeinsam Tricks, wie man die Anwendungen so in den Alltag integrieren kann, dass sie zur lieben Gewohnheit werden.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Zeit: Freitag, den 06. Oktober 2017
um 19.30 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 3,00 €, Gäste 5,00 €

Mit Regina Hiller,
Gesundheitspädagogin SKA



Leicht in den Herbst „Altes, wieder gefunden“ Traditionelles, wieder entdeckt!

Mit Lydia Rothmaier
Hobby-Sachbuchautorin



Workshop

Aus dem aktuellen Buch „Traditionelles, wieder entdeckt“ werden wir:

- leichte Aufstriche zubereiten, die lecker auf Eiweißbrot und zu frischem Gemüse passen!
- mit Kräutern und Gemüse, der Jahreszeit (z. B. : Rote Bete, Rucola, Karotten) arbeiten!

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Freitag, den 13. Oktober 2017
Von 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, Küche
Kosten: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 €
Mitzubringen: Behälter für Versucherle.

Freitag,
13. Oktober 2017



Lach-Yoga

Mit Ilsebyll Beutel-Spöri
Zertifizierte Lachyoga-Lehrerin
der Dr. Kataria School of
Laughter Yoga
und des Ho-ho-ha-ha Lachverband
Mitglied im Europäischen
Berufsverband
für Lachyoga und Humor



Lachen ist gesund! Es stärkt das Immunsystem und fördert die Kreativität und das soziale Miteinander. Wer viel lacht ist erfolgreicher und glücklicher! Doch was tun, wenn wir nichts zu Lachen haben? Dann gibt es das „Lachen ohne Grund“, welches der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt hat. Lachyoga arbeitet mit Atemübungen und Entspannungstechniken und mit Asanas, den yogischen Körperübungen. Da Lachen ansteckend ist, üben wir gemeinsam in der Gruppe. Spaß und Freude sind garantiert.

**Anmeldung erforderlich,
Bezahlung bei Anmeldung.**

Zeit: Samstag, den 14. Oktober 2017
von 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 15,00 €, Gäste 18,00 €
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turn- oder
Gymnastikschuhe, Wasser zum
Trinken

Samstag,
14. Oktober 2017

Biographie-Arbeit

Das eigene Leben in die Hand nehmen

Angelika J. Koerbler,
integrale Biographie-Arbeit auf
anthroposophischer Grundlage
R. Steiners, Innovationsmanagement
nach J. Campbell, bioenergetische
Testungen pathogener Erreger



Der menschliche Lebenslauf mit seinen charakteristischen Phasen, Krisen und Entwicklungsmöglichkeiten ist das zentrale Thema der eigenen biographischen Arbeit. Biographie-Arbeit kann uns helfen, das eigene Leben und das Anderer besser zu verstehen, Lebenskrisen zu überwinden und Lebenschancen zu realisieren. Die Nachhaltigkeit des eigenen Daseins wird erkannt und eine bewusstere und tiefgreifende Lebensführung beginnt. Eine Einführung in die Arbeit mit und am eigenen Leben.

Anmeldung nicht erforderlich.

Zeit: Freitag, den 20. Oktober 2017
ab 19.30 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 2,50 €, Gäste 3,50 €

Foto: areebarbar, fotolia.de

Freitag,
20. Oktober 2017

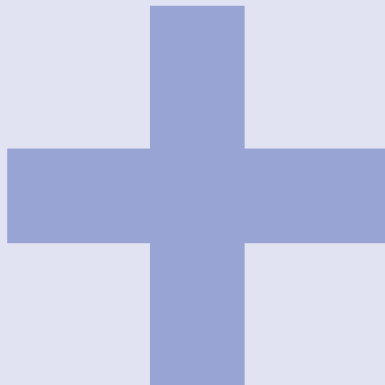
Auffrischungslehrgang, 9 Unterrichtseinheiten
für die Lizenzverlängerung
Veranstalter: DRK-Kreisverband Rems-Murr e. V.

Zielgruppe:
ÜbungsleiterInnen und alle Interessierte

Trainieren von Erste Hilfe Maßnahmen unter
dem Motto: Erkennen – Überlegen – Handeln
Anmeldung unbedingt erforderlich,
Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 21.10.2017
Von 08.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: 40,00 €
Übungsleiter des KV Schorndorf
kostenlos, im Preis sind Getränke
enthalten.

Samstag,
21.10.2017



Freitag,
10. November 2017

Mit Barbara Rolf,
Theologin und Bestatterin

Früher gehörte der Gedanke an Sterben und Tod
selbstverständlich zum Leben.

Was geschieht, wenn ein Mensch gestorben ist?
Was muss und was kann getan werden? Wa-
rum wandelt sich Bestattungskultur und wie
stellt sie sich heute dar? Was bleibt konstant?
Was ist Trauer und was brauchen Trauernde?
Warum ist es gut, über das eigene Begräbnis zu
sprechen?

Die Theologin und Bestatterin Barbara Rolf lässt
Sie hinter die Kulissen eines tabuisierten Berufs
schauen und stellt sich gerne Ihren Fragen.

Anmeldung nicht erforderlich.

Zeit: Freitag, den 10. November 2017
um 19.30 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 2,50 €, Gäste 3,50 €



Kräuter-Seifen herstellen

Mit Regina Eberl,

Kneipp-Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA

- Kräutertee herstellen
- Kräuteröl herstellen
- welche Öle eignen sich zum Verseifen und warum?
- Herstellen der Seifen

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Teilnehmerzahl begrenzt.

- Zeit: Samstag, den 11. November 2017
Von 13.00 bis 16.30 Uhr
- Ort: Rosengartenstraße 21
73614 Schorndorf-Haubersbronn
- Kosten: Mitglieder 15,00 €, Gäste 20,00 €
incl. Material
Bezahlung bei Anmeldung
- Mitzubringen:
- warme Kleidung (Arbeiten z. T. im Freien)
 - Schürze oder alte Kleidung
 - 2 Formen für Seifen (Quarkbecher (250g), Joghurtbecher, Silikonmuffinform...)
 - kleine Kiste, Karton, Behälter für den Heimtransport

Foto: eAlisa, fotolia.de

**Samstag,
11. November 2017**



30



Kneipp-Praxis Die „Heiße Rolle“

Mit Iris Smetaczko,

Kneipp-Gesundheitspädagogin SKA

Die Heiße Rolle ist eine moderne Wasser-Anwendung und ein vielfach erprobtes Hausmittel. Die Teilnehmer erlernen ganz praktisch, wie die „Heiße Rolle“ mit einfachsten Mitteln hergestellt werden kann. Beim gegenseitigen „Rollen“ spüren die Teilnehmer/innen die wohltuende Wirkung. Sie müssen es einfach erfahren und selbst erleben, wie gut diese Kneipp-Anwendung Ihnen tut. Die „Heiße Rolle“ ist Wellness für Zuhause.

**Anmeldung unbedingt erforderlich,
Teilnehmerzahl begrenzt.**

- Zeit: Freitag, den 17. November 2017
um 19.30 Uhr
- Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
- Kosten: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 €
- Mitzubringen: mind. 3 Handtücher, Decke,
Massageöl

**Freitag,
17. November 2017**

31

Häkle dich glücklich!

Mit Gine Hauber

Gesundheitspädagogin SKA

Häkeln entspannt, es macht glücklich und mit den Ergebnissen kann man sich selbst und andere Menschen glücklich machen! Wollten sie schon immer wissen wie das Häkeln funktioniert? Sie haben die Gelegenheit Grundkenntnisse zu erwerben oder ihre Kenntnisse zu erweitern. Neulinge erlernen, wie man ein Häkelstück beginnt und wie man gerade oder auch runde Stücke häkelt.

Anschließend bekommen die Fortgeschrittenen die Möglichkeit gemeinsam kleine Häkelstücke unter Anleitung herzustellen.

Anmeldung erforderlich,

Bezahlung bei Anmeldung.

- Zeit: Samstag, 18. November 2017
von 14.30 – 16.00 Uhr Anfänger
von 16.00 – 17.30 Uhr
Fortgeschrittene
- Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
- Kosten: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 €
- Mitzubringen: Wolle, Häkelnadel und Stopfnadel
sofern vorhanden

**Samstag,
18. November 2017**



32



Adventsfeier

Die Kneipp-Familie trifft sich zum gemeinsamen Adventsfest. Alle aktiven und passiven Mitglieder, alle TeilnehmerInnen der Tanz-, Entspannungs- und Bewegungsabteilungen und alle Freunde des Vereins sind herzlich dazu eingeladen.

Bei Kaffee und Kuchen und einem unterhalt-samen Programm lassen wir uns auf Weihnach-ten einstimmen.

Auf Ihren Besuch freuen sich der Vorstand, der Beirat und die Mitarbeiter des Kneipp-Vereins.

- Zeit: Samstag, den 02. Dezember 2017
ab 15.00 Uhr
- Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf

**Samstag,
02. Dezember 2017**

33



Wandergruppe

Die Wandergruppe des Kneipp-Vereins trifft sich immer am letzten Mittwoch des Monats.

Streckenlänge ca. 12–14 km.

Ansprechpartnerin: Ursula Weisbier, Tel. 07181 41926



Seniorenwandern

Die Seniorenwandergruppe des Kneipp-Vereins trifft sich immer am zweiten Mittwoch des Monats. Streckenlänge ca. 8 bis höchstens 9 km. Ebenso wird versucht, längere oder steile Anstiege zu vermeiden.

Ansprechpartner: Gert Ochsmann, Wanderleiter SKA, Tel. 07181 63284

Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Die Anfahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Es ist davon auszugehen, dass nicht nur auf gut asphaltierten Wegen gelaufen wird, sondern auch gern naturbelassene Pfade benutzt werden. Deshalb ist gutes Schuhwerk Voraussetzung für die Teilnahme an den Wanderungen. Mitwandern darf und kann jeder. Die Teilnehmer tragen das Risiko alleine. Evtl. Ersatzansprüche gegenüber der Wanderleitung oder dem Kneipp-Verein können nicht geltend gemacht werden.

Voraussichtlich zweimal im Jahr – jeweils am letzten Mittwoch im Mai und Oktober – fahren wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln in eine Baden-Württembergische Stadt, um diese bei einer Stadtführung und eventuell anlässlich eines Museumsbesuches näher kennenzulernen.

Da die Teilnahme in der Regel auf 25 Personen beschränkt ist, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Ansprechpartnerin:
Ursula Illing,
Tel. 0 71 81-6 90 55



Foto: Jürgen Wackenhut, arborpulichtra, eyetronic, Jürgen Fälichle, fotolia.de





Mit Uwe Smetaczko
Kursleiter
Nordic Walking SKA
und Andrea Seibold
Kursleiterin
Nordic Walking SKA

- Offener Treff
- für Jeden geeignet
- Ausdauertraining
- Freude an der Bewegung im Freien
- Spaß haben in der Gruppe

Zeit: Mittwochs, 17.30–19.00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Treffpunkt:

März – September: Parkplatz Holzberg
Oktober- Februar: Parkplatz Johannesstraße

**In den Wintermonaten bitte Stirnlampe
mitbringen**

Mitglieder 0,00 €
Gäste 3,00 €

*„Der beste Weg zur Gesundheit
ist der Fußweg.“ Seb. Kneipp*

- Gymnastik Figur, Wirbelsäule, Figur und Rücken, Rundum Fit, Rosanetics, Core-Training, Gymnastikmix, Aqua Training, BodyART®, Pilates, Rückenfitness, Beckenboden, Venentraining
- Fitness Bodystyling, Step Basic, Fit Mix, Bodytoning, Deep Work, Zumba
- Tanz Pré Ballett, Ballett, Jazz Dance, TANZE MIT!, Hip Hop
- Entspannung Qi Gong, Yoga, Tai Chi Chuan, Jacobsen PMR
- Outdoor Wanderungen, Seniorenwanderungen, Städteausfahrten, Nordic Walking
- Gedächtnistraining

40 motivierte ÜbungsleiterInnen warten auf Sie.

Treffen Sie Ihre Auswahl.

Wir versenden gerne unseren aktuellen Kursplan, auch digital.



**Regina Hiller
Gine Hauber
Iris Smetaczko**

Wir kommen gerne

- in Ihren Kindergarten oder Kindertages-
einrichtung
- in einzelne Schulklassen oder Ihre Schule
- in Ihren Verein
- in Ihre Firma
- in Ihre Senioreneinrichtung
- zu Ihren Patienten

und zeigen und erklären Ihnen praxisnah, wie Sie das Kneipp-Wohlfühlkonzept in Ihrer Einrichtung und bei sich zu Hause mit Hilfe der 5 Wirkprinzipien umsetzen und mit einfachen Mitteln sehr viel für Ihr Wohlbefinden und für Ihre Gesundheit erreichen.

Einige Stichpunkte:

- wie stärken Sie ihre Abwehrkräfte?
- was kann gegen die Müdigkeit getan werden?
- Kneipp'sche Anwendungen und „alte Hausmittel“ gegen Erkältungskrankheiten

Wir freuen uns auf einen Termin mit Ihnen!

Kontakt, weitere Infos, Terminabsprache usw.:

Regina Hiller

Kontakt: reginahiller@ymail.com

Gine Hauber

Kontakt:

Gine.Hauber@kneipp-verein-schorndorf.de

Iris Smetaczko

Kontakt: 0 7181 25 82 65

Iris.Smetaczko@kneipp-verein-schorndorf.de

Regina Eberl Kneipp Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA (Sebastian-Kneipp-Akademie)

- Heilpflanzen richtig sammeln, trocknen, lagern
- Verarbeitung zu Tees, Tinkturen, Badezusätzen, Cremes
- heimische Pflanzen und ihre Verwendung bei bestimmten Befindlichkeitsstörungen
- Gestaltung von Duft- und Kräutergärten
- Kräuterwanderungen
- Körbe aus Weiden selber flechten
- Heilkräuter-Werkstatt

Ich freue mich auf einen Termin mit Ihnen!

**Regina Eberl
Kontakt, weitere Infos,
Terminabsprache,
Bedingungen usw. unter
0 71 81 2 25 09**



Teilnahmebedingungen

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung schriftlich, persönlich oder telefonisch unbedingt erforderlich. Außer im Jahresprogramm ist etwas Anderes vermerkt.

Anmeldungen an den Kneipp-Verein, Grabenstraße 28, 73614 Schorndorf.

Bezahlung bei Anmeldung, entweder bar in der Geschäftsstelle oder durch Überweisung auf das Konto

Kneipp-Verein IBAN:
DE 32 6009 0100 0021 1490 03
BIC: VOBADDESS

Verwendungszweck:

Titel der Veranstaltung, vollständiger Name

Die Reihenfolge des Geldeingangs entscheidet über die Teilnahme.

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sie werden benachrichtigt, falls die Veranstaltung ausfällt oder bereits belegt ist. Schon bezahlte Gebühren werden selbstverständlich zurückerstattet.

Ein Rücktritt ist bis 5 Tage vor der Veranstaltung möglich. Bei späterem Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung.

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Eventuelle Ersatzansprüche gegenüber den Referenten oder dem Kneipp-Verein können nicht geltend gemacht werden.

Anmeldeformular für Workshops

Ich melde mich verbindlich für folgende Workshops an:

Titel, Termin

1: _____

2: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Anmeldungen nur schriftlich an den Kneipp-Verein, Grabenstraße 28, 73614 Schorndorf.

Bezahlung bei Anmeldung, entweder bar in der Geschäftsstelle oder durch Überweisung auf Konto Kneipp-Verein

Kontonr. 21149003, BLZ 600 901 00
IBAN: DE 32 6009 0100 0021 1490 03
BIC: VOBADDESS

Verwendungszweck: Titel des Workshops, Name

Die Reihenfolge des Geldeingangs entscheidet über die Teilnahme. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Sie werden benachrichtigt, falls das Seminar ausfällt oder bereits belegt ist.

Rücktritt: Ein Rücktritt ist bis 5 Tage vor dem Workshop möglich. Bei späterem Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung.

Mitgliedsgebühr: _____

Gästegebühr: _____

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____

Kneipp-Verein Schorndorf e.V.
Grabenstraße 28, 73614 Schorndorf
Telefon 0 71 81-70 64 74 Geschäftsstelle
0 71 81-25 82 65 Frau Smetaczko
Fax 0 71 81-70 64 73
www.kneipp-verein-schorndorf.de
info@kneipp-verein-schorndorf.de



Die Geschäftsstelle ist geöffnet:
Montags von 17.30 – 18.30 Uhr und
Donnerstags von 10.30 – 11.30 Uhr
Nicht in den Schulferien.
Programmänderungen vorbehalten

So finden Sie uns

