Ernährung

Bewegung

Wasser

Heilpflanzen

Lebensordnung

Verein Kneipp
aktiv & gesund
Eschwege e.V.

Programm 2024

Kneippen ist Kult

© by Kneipp-Bund e.V. 2019

Die 5 Säulen der Kneipp-Lehre

Der Pfarrer Sebastian Kneipp auch als Wasserdoktor bekannt, erkrankte als junger Mensch an einer schweren Tuberkulose. Auf seiner Suche nach Heilung entdeckte er ein Buch zur heilenden Wirkung des kalten Wassers. Durch seine Selbstversuche im eiskalten Wasser der Donau und mit seinem großen Lebenswillen gelang es ihm, die lebensbedrohliche Erkrankung zu kurieren.

Diese Erfahrung nahm er zum Anlass, die verschiedenen Heilmittel der Natur zu erforschen.
Er setzte sich intensiv mit der Heilkraft des Wassers, der Wirkung von Heilpflanzen, einer ausgewogenen Ernährung, der Bewegung an frischer Luft und einem geordneten Lebensrhythmus auseinander. Dabei sollte die Muße und Freude nicht vergessen werden.

So entstand seine Fünf-Säulen-Philosophie.

Nachhaltigkeit, Achtsamkeit mit sich selbst und seinen Mitmenschen ist in unserer digitalen Welt wertvoll und wichtig.

© by Kneipp-Bund e.V. 2019

KNEIPP VEREINT

Mit dem Jahresmotto der bundesweiten Kneipp-Bewegung möchten wir mit unserem Programm 2024 starten.

Die Kneipptherapie ist ein ganzheitliches Konzept, das auf natürliche Weise zu Gesundheit und Entspannung verhilft. Sie ist ein Klassiker, der – heute wieder entdeckt – vom Geheimtipp zum Kult wird.

Denn was Sebastian Kneipp vor mehr als 150 Jahren basierend auf den 5 Säulen seiner Gesundheitslehre entwickelte, ist heute aktuell wie nie. Nach diesem Motto haben wir für jung und alt unser Programm aufgestellt.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Mit herzlichem Gruß
Der Vorstand

Ortrud Blum
1. Vorsitzende

Regina Güntheroth
2. Vorsitzende

Margit Burgheim
Schatzmeisterin

Gudrun Beck
Schriftführerin

Mit Kneipp durchs Jahr 2024

21.02. **"Vorstellung - Tagespflege Lebenswert Rexrodt"**
Mi

Die erste zertifizierte Tagespflege Kneippeinrichtung in Hessen gibt einen Einblick in den Alltag und wie die Kneipp'schen Säulen in der Praxis umgesetzt werden. Vortrag mit Fotos.

Mitarbeiterinnen: Lebenswert Rexrodt GmbH, Tagespflege Wanfried

Beginn: **19.30 Uhr** Clubräume Stadthalle Eschwege, Wiesenstraße 9

01.03. **Nordic-Walking** (8 Übungseinheiten jeweils Freitags 1 Std.)
Fr

Nordic Walking für jedes Alter. (Stöcke können gestellt werden)
Was macht den Unterschied zwischen Nordic-Walking und Spazierengehen aus? Wenn Sie sich gern in der freien Natur bewegen und dabei mehr als nur mit Stöcken spazieren gehen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, die richtigen Techniken kennenzulernen, die zu einem gesunden Ganzkörper-Training für Herz-Kreislauf, Muskelaufbau und Stressabbau führen.
In diesem Kurs werden Sie individuell und entsprechend Ihrer körperlichen Fitness fachlich begleitet und angeleitet.

Kursleitung: Simone Güntheroth, Physiotherapeutin
Nordic-Walking Trainerin

Beginn: **16.00 Uhr** Parkplatz Eschenweg / Vor dem Brückentor ESW

Kursgebühr: 50,00 Euro Mitglieder, 65,00 Euro Gäste

Anmeldung: Margit Burgheim, Tel. 0 56 51 – 95 24 178

Wetterabhängige Termine werden in der Presse zeitnah bekannt gegeben

02.03. **Mitglieder-Jahreshauptversammlung mit anschl. Imbiss**
Sa

16.00 Uhr Clubräume Stadthalle Eschwege, Wiesenstraße 9

24.04. Mi **Kirschblütenwanderung mit Einkehr im Restaurant Hof "Kindervatter" WIZ**

Treffpunkt: **9.30 Uhr** Eschwege, Parkplatz Stadthalle

Anmeldung: Margit Burgheim, Tel. 0 56 51 – 95 24 178
Ortrud Blum, Tel. 0 55 42 – 50 77 81
Fahrgemeinschaften

27.04. Sa **JHV Kneipp-Landesverband,**

10.00 - 12.00 Uhr Clubräume Stadthalle Eschwege, Wiesenstraße 9
Vortrag: Dr. Rainer Matejka, Zierenberg. Für Mitglieder Teilnahme nach Anmeldung möglich. Einzelheiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Mitglied werden - Gemeinschaft erleben

Ich bin dabei und mache mit ...

Als Mitglied habe ich viele Vorteile:

- ✓ gesundheitsorientierte Bewegungsangebote
- ✓ ermäßigte Preise bei Yoga- und Feldenkraiskursen
- ✓ kostenfreie, informative Vorträge zu den 5 Kneipp'schen Säulen
- ✓ ermäßigte Preise bei einem Aufenthalt in den Kurhotels des Kneipp-Bundes in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg/Harz
- ✓ freie Lieferung des "Kneipp-Journals", Zeitschrift für Kneipp'sche Lebens- & Heilweise
- ✓ Informationen über unsere Kurse und Veranstaltungen
- ✓ Wanderungen, Ausflüge, Busfahrten, gesellige Treffs

Fit & aktiv mit Kneipp durch den Sommer

12.05. **Gewerbeschau in Wanfried**

So Teilnahme des Kneippvereins Eschwege am Stand von Tagespflege Lebenswert Rexrodt. Im Gewerbegebiet Wanfried Werraaue

Wetterabhängige Termine werden in der Presse zeitnah bekannt gegeben

13. 06. **Heilsames Waldbaden mit Franziska Neuenroth**

Do Stress stabiler werden in der Natur.

Wir machen Natur-Resilienz-Training, die Umgebung mit allen Sinnen erleben, um effektiv von der Natur zu lernen. Tauchen Sie mit mir in die Energie des Waldes ein und lernen Sie, Ihre eigene Balance wiederzufinden. Das Einatmen der sauerstoffreichen Waldluft wirkt sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus, das Immunsystem wird gestärkt.

Ablauf: Wir sind für 1,5 bis 2 h draußen im Wald unterwegs,

Preis: 10,- € Mitglieder, 15,- € Nichtmitglieder

Treffpunkt: 16.00 Uhr Parkplatz Felsenkeller Eschwege, Leuchtbergstr.

26.06. **Ausflug in den Kräutergarten von Reinhild Austen, Datterode**

Mi Wir sammeln essbare Heilkräuter und zaubern einen Smoothie und einen Salat nach Hildegard von Bingen, dazu Dinkelbrot und Kräuteraufstrich. Eine gemütliche Kaffeerunde beschließt den Nachmittag.

Treffpunkt: **13.30 Uhr** Parkplatz Schwimmbad Reichensächser Str.

Preis: Führung mit Verkostung 12,- €

Anmeldung: Regina Güntheroth, Tel. 0 151 - 23 66 12 94

Fahrgemeinschaften

02.07. **Bad Hersfelder Festspiele, Stiftsruine „Dreigroschenoper"**

Di **Kosten** einschl. Fahrt und Eintritt: 70,00 Euro Mitglieder | 73,00 Euro Gäste

Abfahrt: **15.00 Uhr** WIZ, Busbahnhof

15.30 Uhr Eschwege, Stadtbahnhof

15.40 Uhr Reichensachsen, Bushaltestelle Post

Anmeldung: Ortrud Blum, Tel. 0 55 42 – 50 77 81

Margit Burgheim, Tel. 0 56 51 – 95 24 178

17.07. Mi **Treffen an der Wassertretanlage/Freizeitanlage in Niederdünzebach**

Wassertreten, Gymnastik mit Ulrike Frölich, Kniemassage mit Ortrud Blum, anschließend mit gemütlichem Beisammensein bei – von allen Teilnehmer:innen – mitgebrachten Köstlichkeiten für's bunte Büffet zum Teilen.

Beginn: **17.00 Uhr**

Herbst & Winter...

30.10. Mi **Vortrag „Haut-Haar-Microbiom Verbindung"**

Gesund von Innen nach Außen!

Was kann ich für gesunde, jugendliche, straffe Haut und gesundes, glänzendes, fülliges Haar tun?!

Referentin: Cornelia Haas, Haut & Haarpraxis
Praxis für Gesundheit, Prävention & Coaching, Herleshausen

Beginn: **19.00 Uhr** Clubräume Stadthalle Eschwege, Wiesenstraße 9

10.11. bis 17.11. So-So **Kneipp-Schnupper-Kur im Kneipphotel Heikenberg in Bad Lauterberg/Harz**

Ü/HP Mitglieder ca. 550,00 Euro
Gäste ca. 570,00 Euro

Mit kleinem Gesundheitspaket,
kostenfreier Rücktritt bis 28 Tage vorher.

Anmeldung: Ortrud Blum
Tel. 0 55 42 - 50 77 81
Margit Burgheim
Tel. 0 56 51- 95 24 178

04.12. Mi **Advent, Advent ...**

Einladung zur Adventsfeier am Nachmittag.

Adventszeit -besinnliche Zeit - Wir freuen uns auf ein gemütliches Miteinander in den Clubräumen der Stadthalle.

Gymnastik

Fit & gesund – mit Freude an der Bewegung.
Durch unsere funktionelle Gymnastik – Kräftigung und Dehnung von Muskeln und Muskelgruppen – wird die Stabilität des Körpers unterstützt und zurückgewonnen.

Termine: ganzjährig (ausgenommen Schulferien)
Wann: Montags von **17.00 - 18.00 Uhr**
Wo: Sporthalle Brüder-Grimm-Schule, Dünzebacherstr. 21, Eschwege
Kursleiterin: Ulrike Frölich, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin
Kontakt: Tel. 0151 - 256 16 153
Preis für die Teilnahme: 55,00 € pro Jahr, für Mitglieder

Feldenkrais

Wer Feldenkrais praktiziert, sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen seine Bewusstheit – seines Körpers, seiner Gedanken. Sie werden beweglicher, körperlich und geistig fitter und entwickeln ein neues, gestärktes Selbstwertgefühl. Schmerzen und Einschränkungen können sich in einem solchen Prozess von alleine verändern.

Termine: ganzjährig (ausgenommen Schulferien)
Beginn: 16. Januar 2024
Wann: Dienstags **17.00 - 18.00 Uhr**
Wo: Waldorf-KiGa, Eschwege, Am Bahnhof 2
Kursleiter: Wolfgang Hielscher, Feldenkraislehrer
Kontakt: Tel.: 0 56 57 – 91 34 90
Preis für 10 ÜEinheiten: 75,00 € für Mitglieder | 95,00 € für Gäste

AUFNAHMEANTRAG

Verein Kneipp aktiv & gesund Eschwege e.V.

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Eschwege e.V.
Goldbachstr. 39
37269 Eschwege

ab.....zum Mitgliedsbeitrag von

…... Einzelperson 37,00 € pro Jahr ….. Familie 43,00 € pro Jahr

…..... Nachname	……..... Vorname	…..…..... geb. am
…..... Nachname	……..... Vorname	…..…..... geb. am

…..... Straße	…..... PLZ	…..... Ort

…..... Telefon	…..... E-Mail

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.
Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins an.

Ich willige ein, dass die angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die gemachten Fotos bei Veranstaltungen des Vereins, auf denen ich/wir abgebildet sind, für die Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden dürfen. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen. Kündigung drei Monate zum Jahresende.

…..... Ort, Datum	..... Unterschrift

Goldbachstr. 39, 37269 Eschwege

Verein Kneipp aktiv & gesund Eschwege e.V.

SEPA -Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger Kneippverein Eschwege e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Kneippverein Eschwege e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.
Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: wiederkehrende Zahlung
Zahlungstermin: jährlich zum 01.02.

Name, Vorname.....
(Kontoinhaber)

Straße.....

PLZ, Ort ….....

IBAN: DE.....

BIC: ….....(kann in Deutschland entfallen)

Kreditinstitut: ….....

….....
Ort, Datum

….....
Unterschrift (Kontoinhaber)

Yin und Yang Yoga

Länger gehaltene Yin-Übungen zum Dehnen, kurz gehaltene Yang-Übungen zum Kräftigen führen zu körperlicher und seelischer Gesundheit, innerer Ruhe und bewusster Atmung. Wir treffen uns in angenehmer Atmosphäre, auch der Spaß sollte nicht zu kurz kommen.

Termin: 24. Januar 2024
Wann: Mittwochs **17.00 – 18.30 Uhr**
Wo: Waldorf-KiGa, Eschwege, Am Bahnhof 2
Kursleiterin: Doris Schäfer, Yogalehrerin
Kontakt: Tel. 0171 - 420 84 86
Preis für 10 ÜEinheiten: 60,00 € für Mitglieder | 75,00 € für Gäste

Viny-Yoga

Ein seit vielen Jahrhunderten bewährter Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Klarheit. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, Beweglichkeit zu fördern und innere Ruhe zu finden. Viny-Yoga, eine sanfte Yoga-Form, beinhaltet Drehhaltungen der Wirbelsäule mit dem Ziel, Stress abzubauen, zu entspannen und neue Energien zu entwickeln.

Termin: 15.01. bis 04.03.2024
08.04. bis 08.06.2024
23.09. bis 11.11.2024 jeweils 8 ÜE
Wann: Montags **17.00 – 18.30 Uhr**
Wo: Dorfgemeinschaftshaus, Eltmannshausen
Kursleiterin: Christine Küllmer, Yogalehrerin SKA
Kontakt: Tel. 0 56 56 - 43 36
Preis für 8 ÜEinheiten: 44,00 € für Mitglieder | 56,00 € für Gäste

Geschäftsstelle:
Kneipp-Verein Eschwege e.V.

Margit Burgheim
Goldbachstraße 39
37269 Eschwege

Tel.: 0 56 51 - 95 24 178
info@kneippverein-eschwege.de

www.kneippverein-eschwege.de

1. Vorsitzende:
Ortrud Blum
Tel. 0 55 42 – 50 77 81

2. Vorsitzende:
Regina Güntheroth
Tel. 0151 - 23 66 12 94

Schriftführerin
Gudrun Beck
Tel. 0 56 51 - 46 58

Bankverbindung Sparkasse Werra-Meißner-Kreis:
IBAN DE14 5225 0030 0000 0364 75

Verein Kneipp
aktiv & gesund
Eschwege e.V.

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.

Anerkennung der Gemeinnützigkeit:
Finanzamt Eschwege vom 11.01.1987 Nr. 10 250 6245 5 – K01

Mitglied im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen, Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention

Layout: mapf-werbung GmbH