



Ernährung



Bewegung



Wasser



Heilpflanzen



Lebensordnung

Kneipp

VEREIN

Eschwege e.V.

Programm 2025

Kneippen
ist Kult

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.



KNEIPP VEREINT

Mit dem Jahresmotto der bundesweiten Kneipp-Bewegung möchten wir mit unserem Programm 2025 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 2025

26.02. Vortrag „Ayurveda für jeden Tag“

Mi

Ayurveda - die Wissenschaft vom Leben - stammt aus Indien und ist nachweislich über 3000 Jahre alt. Wie kann ich mit wenigen täglichen Ritualen Körper, Geist und Seele gesund erhalten, mein Immunsystem dauerhaft stärken und glücklicher werden ?

Referentin: Simone Schneidmüller,
Ayurvedische Ernährungs- und
Gesundheitsberaterin , Eschwege

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



22.03. Mitglieder-Jahreshauptversammlung mit anschl. Imbiss

Sa **16.00 Uhr** Clubräume Stadthalle Eschwege, Wiesenstraße 9

24.03. Nordic-Walking (6 Übungseinheiten jeweils Freitags 1 Std.)

Mo

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: 39,00 Euro Mitglieder, 51,00 Euro Gäste

Anmeldung: Regina Güntheroth, Tel. 0151 - 23 66 12 94

02.04. Vortrag „Die Feldenkrais-Methode!“

Mi

Von beweglichen Körpern und Gehirnen - eine Einführung in "Bewusstheit durch Bewegung"- (mit praktischen Übungen)

Referent: Wolfgang Hielscher, Feldenkraislehrer, Meissner

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

06.05. Kirschblütenwanderung

Di

Wir laden herzlich ein zu einer kleinen Kirschblüten-Wanderung und mehr. Wir gehen auf Entdeckung durch Feld und Flur in unserem schönen Meißnervorland. Zum Ende der Tour nehmen wir uns gerne Zeit für eine kleine Picknickpause mit eigener Verpflegung aus dem Rucksack.

Treffpunkt: **15.30 Uhr**, Parkplatz Stadthalle ESW
Fahrgemeinschaften

Anmeldung: Regina Güntheroth,
Tel. 0151-23 66 12 94

Wetterabhängige
Termine
werden in der
Presse zeitnah
bekannt gegeben



24.06. Mohnblütenwanderung für FrühaufsteherInnen

Di

Ein besonderes Erlebnis erwartet uns zum Sonnenaufgang und dem gleichzeitigen Aufgehen der Mohnblüte. Wir genießen die Stille und das Zwitschern der Vögel als Balsam für die Seele.

Mit einem eigenen Rucksackfrühstück beenden wir diesen herrlichen Morgen.

Treffpunkt: **4.00 Uhr**, Parkplatz Stadthalle ESW
Fahrgemeinschaften

Anmeldung: Regina Güntheroth,
Tel. 0151-23 66 12 94



11.07. **Fahrt zur Rosenblüte nach Steinfurth**

Fr **Kosten** inkl. Fahrt, Eintritt und Kaffeegedeck **53,00 Euro**

Abfahrt: 8.00 Uhr WIZ, ab Hof APEL

8.30 Uhr ESW, Stadtbahnhof

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

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



29.07. **Bad Hersfelder Festspiele, Stiftsruine „Wie im Himmel“**

Di **Kosten** einschl. Fahrt und Eintritt: 72,00 Euro Mitglieder | 77,00 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

23.10. **Vortrag „Bewegung ist die beste Medizin!“**

Do

In diesem Vortrag wird erklärt, warum dieses alte Sprichwort so aktuell ist wie nie zuvor. Erfahre wie DU durch gezielte Bewegung Asymmetrien und Verspannungen abbaust, beweglicher wirst, Schmerzen linderst und deine Lebensqualität spürbar steigerst!

Referent: Jakob Parrisius, Physiotherapeut und Personal Trainer, WIZ

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

05.11. **Vortrag „Muskelkater“**

Mi

Was ist Muskelkater? Was sind die Ursachen? Spielt die Milchsäure wirklich eine Rolle? Was kann man tun, um den Muskelkater zu vermeiden? Was kann man tun, um den Muskelkater zu mindern?

Referent: Dr. med. Carsten Schröter, ehem. Chefarzt der Neurologie der Klinik Hoher Meißner, BSA

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

09.11. Wohlfühlwoche im Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg/Harz

bis Einzelzimmer ca. 666,00 Euro

16.11. Doppelzimmer ca. 1056,00 Euro

So-So kleines Gesundheitspaket inklusive
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



21.11. Jahresabschlussfeier

Fr. Wir freuen uns auf ein gemütliches Miteinander in den Clubräumen der Stadthalle. Anmeldung erforderlich.

Beginn: 17.00 Uhr

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
- ✓ Informationen über unsere Kurse und Veranstaltungen
- ✓ Wanderungen, Ausflüge, Busfahrten, gesellige Treffs

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 die 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.

- Termin:** 21. Januar 2025
- 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



Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft im

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

ab.....zum Mitgliedsbeitrag von Organisation 50,00 € pro Jahr
..... 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

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.

KURS A

Termin: 13. Januar 2025
Wann: **Montags 17.00 – 18.30 Uhr**
Wo: **DGH, Eltmannshausen**
Kursleiterin: Doris Schäfer, Yogalehrerin
Kontakt: Tel. 0171 - 420 84 86
Preis für 10 ÜEinheiten: 60,00 € für Mitglieder | 75,00 € für Gäste

KURS B

Termin: 15. Januar 2025
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



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

Kneipp
VEREIN
Eschwege e.V.



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