

Jahresprogramm 2012 des Kneippvereins Rosenheim





„Ich bin gesund, mir geht es gut!“

Gesundheit ist stets ein persönliches Gefühl, das jeder Mensch anders erlebt und empfindet. Es handelt sich dabei nicht um eine für alle Menschen festgelegte Norm, sondern um das jeweils eigene Empfinden. Wann können wir uns gesund fühlen?

- wenn wir aktiv am Leben teilnehmen
- wenn wir einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen
- wenn wir uns in der Gemeinschaft wohl fühlen und akzeptiert sind
- wenn wir uns körperlich und geistig leistungsfähig halten
- wenn wir Freude empfinden
- wenn wir mit Schwierigkeiten und Problemen selbst fertig werden
- wenn wir Krankheiten immer wieder überwinden
- wenn wir uns stark und kräftig fühlen
- wenn wir stets neue Hoffnung schöpfen und immer wieder einen Neubeginn wagen
- wenn wir gut zu uns und unserem Körper sind.

Das Gesundheitsgefühl ist also stark verknüpft mit dem jeweiligen Wohlbefinden und unterliegt damit dem Auf und Ab unseres Lebens.

Gesund zu sein ist also nicht nur Glücksache oder Veranlagung. Wir können selber sehr viel dazu tun, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Lange Zeit war man der Meinung, dass Gesundheit aufhört, wenn Krankheit anfängt. Das Leben ist jedoch ein fortlaufender Prozess, der immer wieder Änderungen bringt. Genauso wie es erkannte Risikofaktoren für die Gesundheit gibt, so gibt es auch Schutzfaktoren, die die Gesundheit fördern und stärken:

- eine gut schmeckende, natürliche und vollwertige Nahrung
- Bewegungsformen, die Spaß machen und den Körper nicht gefährden
- Stressabbau und Problemlösungen
- Maßnahmen, die den Bedürfnissen von Körper, Geist und Seele weitgehend gerecht werden
- eine Gemeinschaft, in der man sich angenommen und geborgen fühlt
- Dinge, welche die Freude am Leben erhalten, fördern und ein eigenverantwortliches Leben ermöglichen.

Haben Sie Lust mitzumachen?

Vielleicht entdecken Sie in unserem Programm auch etwas, was Sie interessiert und anregt.

Ihr Wohlbefinden zu pflegen und zu fördern ist unser Anliegen, denn die Lebenskraft zu stärken ist der richtige Weg zu einer vorbeugenden und wohltuenden Gesundheitsvorsorge.

Die Kursleiterinnen und Kursleiter des Kneipp-Vereins Rosenheim freuen sich auf Ihre Teilnahme.

KNEIPP-VEREIN ROSENHEIM e.V.

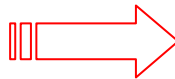
Postanschrift: Ganghoferstraße 19a, 83098 Brannenburg

Tel.: 08034/7057819

E-mail: info@kneipp-verein-rosenheim.de
www.kneipp-verein-rosenheim.de

Bankverbindung: Sparkasse Rosenheim, BLZ: 711 500 00 Kontonr.:6619

Für Spenden bis 100 Euro gilt der abgestempelte Beleg/Quittung für den Kontoinhaber als Spendenbescheinigung.
Bei höheren Beträgen erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenquittung.



Information:

Gegen einen frankierten und adressierten DIN A5 Rückumschlag (€ 1,45) kann das Programmheft des Kneipp-Vereins u. o. Adressen angefordert werden.

**Besuchen Sie auch unsere Kneipp – Wassertretanlage
im Riedergarten in Rosenheim**



Jahresprogramm 2012

Inhaltsverzeichnis

Seite

Bewegung

Aerobic Plus	6
Ausgleichsgymnastik	6
Body Art	7
Fit für Körper und Geist mit Pilates	8
Funktionelles Ganzkörpertraining	8
Mollig und Mobil	9
Osteoporosegymnastik in Rosenheim	9
Pilates – Fit für Körper und Geist II	10
Radwandern	10
Rückenfit - Samerberg	11
Rückentraining mit Pilates	11
Senioren – Wanderfahrten	12
Trilochi	12
Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining	13
Wohlfühlgymnastik für Frauen am Morgen	13

Entspannung

Atem und Klangschalen	14
Auffrischkurs: Autogenes Training für Erwachsene	14
Autogenes Training für Erwachsene – wirksame Vorbeugung gegen „Burnout“	15
Autogenes Training für Jugendliche (ab 14 Jahre)	15
Autogenes Training für Kinder (ab 3.Schulklasse)	16
Change Yoga – Yoga für hormonelle Balance	16
Entspannt Lesen lernen – für Kinder ab der 2. Schulklasse	17
Hatha Yoga	17
Yoga für Einsteiger und Geübte	18
Yoga im Alltag	18
Yoga – Schnupperkurs in Pfaffenhofen	19
Kinder – Qi gong – „Tierisch gute Entspannung“	19
Klangmeditation am Sonntagabend	20
Klangmeditation in der Adventszeit	20
Mit Qi Gong im Frühjahr und Herbst	21
Sommermeditation unter dem Sternenzelt	21
Stressfreier und achtsamer leben mit Meditation	22

Gesundheit und Kräuter

Abendseminare Samerberg – Alte Hausmittel neu entdeckt	23
Biochemie nach Dr. Schüssler – Grundkurs (Basissalze 1 – 12)	24
Hausmittel für Körper & Seele	24
Individuelle Ernährungsberatung	25
Kneippkurs zum Wohl Ihrer Füße und Venen	25
Kraftvoll in das Frühjahr starten: Frühjahrskur in angeleiteter Gruppe	26
Kräutergarten – Führung	27
Kräutergruppe	27
Naturkundliche Hausapotheke im Jahreslauf	28

Beitrittserklärung > siehe PDF Datei

Die 5 Säulen Sebastian Kneipp 's	30
Mit ätherischen Ölen gut gerüstet für den Winter	31
Mein ganz persönliches Parfüm	31
Schüssler – Themenkurse	32

Tanz & Rhythmus

Orientalischer Tanz	33
Steptanz	34
Trommelworkshop	35

Tages- und Mehrtagesangebote

Gemeinsam Gesund – Auszeit für Paare auf der Fraueninsel	36
Gesundheitsaktivierung durch Klangmassage – Einführungskurs	37
Kneippstag für Körper und Seele – auf der Fraueninsel	37
Kneipp - Wellnesstag für Frauen im Rosana	38
Lernen Sie mit Shiatsu Ihren eigenen Körper besser kennen	38
Orient - Wellnesstag mit Hamam im Aktiva Medici Prien	39
Reif für die Insel! – Oasentag für Frauen auf der Fraueninsel	39
Wanderungen u. Yogaseminare mit Marianne Roider	40 - 42
Wanderungen mit Peter Birle - 5 Jahre	43 - 50

Sonstige Angebote

Fit für die Schule - Lernblockaden lösen	51
Gärtnereiführung: Kräuter, Duft und Heilpflanzen	51
Moorführung in den Nicklheimer Filzen – Fahrt mit der Bockerlbahn	52
Kinderprojekte	52
Wichtige Infos zur Kursanmeldung	53
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter	54 - 55

Aerobic Plus

Für alle, die gezielt und regelmäßig einmal in der Woche etwas für Figur, Fitness, Fettreduktion u. Kondition machen möchten.

Inhalt der Stunde:

Warm up, Aerobic-Kombi, Muskel- bzw. Problemzonentraining für Oberkörper, Bauch, Beine u. Gesäß. Die Stunde wird mit einem Stretching beendet. Einstieg jederzeit möglich – auch für Anfänger. Probestunde kostenlos.

montags 19.00 – 20.00 Uhr fortlaufend

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 30 Euro/10 Std.
Gebühr für Nichtmitglieder: 40 Euro/10 Std.

Kursort: Pfarrheim Rosenheim-Pang, Panger Straße 11

Anmeldung: Ulrike Hösch, Tel. 08031/22 11 975
E-Mail: uli.heyschmidt@gmx.de

Ausgleichsgymnastik

Gezielte Gymnastik mit und ohne Kleingeräte sorgt dafür, dass jeder Muskel belastet wird. Durch körperbewusstes Bewegen, Kräftigen und Dehnen wird Ihre Wirbelsäule entlastet. Sie bringen Ihren Körper in Schwung und halten sich fit.

montags 09.01.12 09.30 – 10.30 Uhr fortlaufend
montags 09.01.12 17.45 – 18.45 Uhr fortlaufend

Gebühr für Mitglieder: 3 Euro/Std.
Gebühr für Nichtmitglieder: 4 Euro/Std.
Eine Probestunde ist kostenlos.

Kursort: Pfarrheim Rosenheim-Pang, Panger Straße 11

Anmeldung: Sandra Suchomel, Tel. 08036/3030522
E-Mail: sandra.suchomel@t-online.de

Body Art

Body Art ist ein intensives, teils aus dem Yoga entwickeltes Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Beweglichkeit. Es trainiert die Tiefenmuskulatur und baut lange, schlanke Muskeln auf. Ein fester und geschmeidiger Körper ist das Ergebnis, gleichzeitig wird die Haltung aufrechter – man fühlt sich wieder wohl in seinem Körper. Mit mehr Energie und Leichtigkeit kehren Sie in den Alltag zurück – sowohl für jüngere Teilnehmer als auch für Menschen jeden Alters geeignet, die ein kraftvolles und zugleich harmonisches Training für Körper und Geist suchen.

Einstieg jederzeit möglich.

donnerstags	12.01.12	18.45 – 19.45 Uhr	10 Treffen
	03.05.12	18.45 – 19.45 Uhr	9 Treffen
	13.09.12	18.45 – 19.45 Uhr	7 Treffen
	29.11.12	18.45 – 19.45 Uhr	7 Treffen

Vormittagskurs auf Anfrage!

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/	65/70 Euro für 7 Treffen
Nichtmitglieder:	85/90 Euro für 9 Treffen
	93/99 Euro für 10 Treffen

Kursort: Franz Pelz Haus (AWO), Ebersberger Str. 8, Rosenheim

Anmeldung: Diane Reichert, Tel. 08031/60920 Ha. 0176/99590542
E-Mail: di.recall@arcor.de

Untätigkeit schwächt,

Übung stärkt,

Überlastung schadet.

Sebastian Kneipp

Fit für Körper und Geist mit Pilates

Die Stunde beginnt mit Aufwärmübungen (einfache Aerobicsschritte, die mit motivierender Musik kombiniert werden). Danach schafft die Pilates-Methode die Harmonie zwischen Geist und Körper. Pilates ist ein Fitnessprogramm für den gesamten Körper, welches gelenkschonend auf Matten ausgeübt wird. Sie entspannen, dehnen und kräftigen die Muskulatur. Schwerpunkt von Pilates ist die Verbesserung der Körperhaltung, Körperwahrnehmung und die Korrektur falscher Bewegungsmuster, welche zu Beschwerden im Bewegungsapparat führen können. Die Figur verändert sich nachhaltig und man fühlt sich wieder wohl in seinem Körper. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch für Anfänger. Eine Probestunde ist kostenlos.

mittwochs Sommer: 19.45 - 20.45 Uhr fortlaufend
Winter: 20.15 - 21.15 Uhr fortlaufend

Gebühr für Mitglieder/Nichtmitglieder des Kneipp – Vereins ist eine Jahresgebühr, bitte erfragen Sie diese bei der Kursleiterin.

Kursort: Grundschule Rosenheim, Prinzregentenstraße
(Eingang Hohenzollernstraße)

Anmeldung: Ulrike Hösch, Tel. 08031/2211975
E-Mail: uli.heyschmidt@gmx.de

Neu

Funktionelles Ganzkörpertraining

Schwerpunkt dieses Programms ist das gezielte Training der tiefliegenden Haltungs- und Stabilisationsmuskulatur. Durch langsames und bewusstes Üben werden Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt, die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert. Teilweise arbeiten wir mit Kleingeräten. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus. Kleingruppe (max. 7 TL).

montags 23.01.12 10.00 – 11.00 Uhr 8 Treffen
montags 23.04.12 10.00 – 11.00 Uhr 8 Treffen

Weitere Kurse werden in der Presse bekanntgegeben!

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins-
Nichtmitglieder: 66/75 Euro

Kursort: Studio für Bewegung u. Steptanz
Birkenweg 3, 83083 Riedering - Niedermoosen

Anmeldung bei: Beate Steger Tel.08036-4365

Mollig und mobil

Dieser Kurs ist speziell für XXL-Frauen, die gerne etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Diese Gymnastik bietet einen sanften Aufbau ihrer Mobilität und Kondition. Sie verbessert Stoffwechsel und Kreislauf, vor allem aber erhöht sie ihr Körperwohlgefühl. Leider gehen durch regelmäßiges Training einige Pfunde verloren, was jedoch ihre Beweglichkeit und ihr Selbstvertrauen stärkt.

montags	09.01.12	10.00 – 11.00 Uhr	11 Treffen
dienstags	10.01.12	18.00 – 19.00 Uhr	11 Treffen
montags	16.04.12	10.00 – 11.00 Uhr	13 Treffen
dienstags	17.04.12	18.00 – 19.00 Uhr	13 Treffen
montags	17.09.12	10.00 – 11.00 Uhr	12 Treffen
dienstags	18.09.12	18.00 – 19.00 Uhr	12 Treffen

Gebühr für Mitglieder/Nichtmitglieder
des Kneipp – Vereins: 3 Euro pro Stunde
5 Euro pro Stunde

Kursort: Pfarrsaal, Am Gangsteig 1
Rosenheim-Fürstätt

Anmeldung: Andrea Muegge, Tel. 08031/41 795
E-Mail: Andrea.Muegge@freenet.de

Osteoporosegruppe in Rosenheim

Mit Hilfe gezielter krankengymnastischer Übungen kann einer Osteoporose (krankhafte Knochenentkalkung) vorgebeugt werden. Außerdem kann einer bereits bestehenden Osteoporose therapeutisch entgegengewirkt werden. Eine Schnupperstunde ist kostenlos.

donnerstags 10.00 – 11.15 Uhr fortlaufend

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 35 Euro/10 Std.
Gebühr für Nichtmitglieder: 45 Euro/10 Std.

Kursort: Großer Pfarrsaal Christkönig Kirche, Rosenheim

Anmeldung: Karin Metternich, Tel. 08031/13865

Pilates - Fit für Körper und Geist II

Pilates ist ein Fitnessprogramm für den gesamten Körper, welches gelenkschonend auf Matten ausgeübt wird. Sie entspannen, dehnen und kräftigen die Muskulatur. Die Pilates-Methode schafft Harmonie zwischen Geist und Körper. Schwerpunkt von Pilates ist die Verbesserung der Körperhaltung, Körperwahrnehmung und die Korrektur falscher Bewegungsmuster, welche zu Beschwerden im Bewegungsapparat führen können. Die Figur verändert sich nachhaltig und man fühlt sich wieder wohl in seinem Körper. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch für Anfänger. Eine Probestunde ist kostenlos.

montags 20.00 – 21.00 Uhr fortlaufend

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 30 Euro/10 Std.
Gebühr für Nichtmitglieder: 40 Euro/10 Std.

Kursort: Pfarrheim Rosenheim-Pang, Panger Straße 11

Anmeldung: Ulrike Hösch, Tel. 08031/22 11 975
E-Mail: uli.heyschmidt@gmx.de

Radwandern

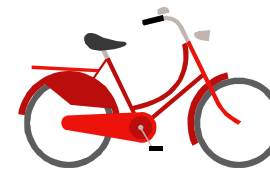
Immer mehr Menschen jeden Alters genießen den Spaß des intensiven Naturerlebens und die gesunde Aktivität beim Radfahren. Es beinhaltet den ganzheitlichen Aspekt um Körper, Geist und Seele zu erfreuen.

jeder 1. Donnerstag im Monat von 13.00 - ca. 18.00 Uhr fortlaufend

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 1 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 2 Euro

Treffpunkt: Kirche in Rosenheim, Heilig-Blut

Anmeldung: Anneliese Kaiser, Tel. 08031/2207842



Rückenfit Samerberg

Neu

Ideales abwechslungsreiches Training für Rücken, Bauch, Beckenboden und Gelenke mit Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Körperwahrnehmung, auch auf der Matte. Ideal auch zur Osteoporose -Prävention. Einstieg auch in den laufenden Kursblock möglich.

Mitbringen: Handtuch, ABS-Socken, bequeme Gymnastikkleidung.

mittwochs	11.01.12	16.45 – 17.45 Uhr	10 Treffen
mittwochs	18.04.12	16.45 – 17.45 Uhr	10 Treffen
mittwochs	26.09.12	16.45 – 17.45 Uhr	10 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/ Nichtmitglieder: 5 – 7 Teiln.: 56/80 Euro
ab 8 Teiln.: 49/64 Euro

Kursort: Kapellenweg 1, Grainbach, Kursraum der Physiopraxis Schrödl

Anmeldung: Praxis Schrödl Tel. 08032-8302 o. G. Jerger, Tel. 08035-9077-64 (AB), Fax: 9077-65, E-Mail: kneipp@kreativstudio.de

Rückentraining mit Pilates

Gezielte Übungen für einen kräftigen Rücken und ein optimales Training für Ihren Bauch mit der weltweit anerkannten Pilates-Methode bilden die Grundlage für diesen Kurs. Verbessern Sie Ihre Körperhaltung und gewinnen Sie an Kraft und Ausdauer – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Vormittagskurse auf Anfrage!

montags	09.01.12	19.30 – 20.30 Uhr	10 Treffen
montags	26.03.12	19.30 – 20.30 Uhr	10 Treffen
montags	02.07.12	19.30 – 20.30 Uhr	5 Treffen
montags	17.09.12	19.30 – 20.30 Uhr	6 Treffen
montags	05.11.12	19.30 – 20.30 Uhr	7 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/ Nichtmitglieder: 47/50 Euro für 5 Treffen
56/60 Euro für 6 Treffen
65/70 Euro für 7 Treffen
85/90 Euro für 9 Treffen
93/99 Euro für 10Treffen

Kursort: Franz Pelz Haus (AWO), Ebersberger Str. 8, Rosenheim
Anmeldung: Diane Reichert, Tel. 08031/60920 Ha. 0176/99590542
E-Mail: di.recall@arcor.de

Senioren - Wanderfahrten

Offen für alle bewegungsfreudigen Senioren gibt es ab März wieder regelmäßig am letzten Samstag im Monat die beliebten Senioren - Wanderfahrten. Es werden schöne Ziele ausgewählt. Die Wanderzeit beträgt 1-2 Stunden und schließt mit einer gemütlichen Einkehr ab. Diese Fahrten finden statt von März bis Oktober 2011, jeden letzten Samstag im Monat.

Treffpunkt und Abfahrt: Siehe Tagespresse, oder auch im Kneipp-Infokasten am Gasthaus Stockhammer in Rosenheim, Max-Josef-Platz. Keine Anmeldung erforderlich!

Mitglieder des Kneipp – Vereins: 8 Euro
Nichtmitglieder: 10 Euro

Leitung: Marianne Roider, Tel. 08031/67705

TriloChi

TriloChi ist ein neues Bewegungskonzept für mehr Energie und Lebensfreude. Elemente aus dem Qi Gong, Tai Chi und Yoga werden mit westlichen Trainingsmethoden (Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Stretching) verbunden. Das Training ermöglicht ein inneres Loslassen und aktiviert gleichzeitig den Energiefluss im Körper. TriloChi kann von jedem praktiziert werden, sowohl von Untrainierten als auch von sportlich geübten Personen.

donnerstags	12.01.12	17.45 – 18.45 Uhr	10 Treffen
donnerstags	03.05.12	17.45 – 18.45 Uhr	9 Treffen
donnerstags	13.09.12	17.45 – 18.45 Uhr	10 Treffen

Vormittagskurse auf Anfrage!

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/ Nichtmitglieder: 85/90 Euro für 9 Treffen
93/99 Euro für 10Treffen

Kursort: Franz Pelz Haus (AWO), Ebersberger Str. 8, Rosenheim

Anmeldung: Diane Reichert, Tel. 08031/60920 Ha. 0176/99590542
E-Mail: di.recall@arcor.de

Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining

Der ganze Bewegungsapparat wird durch gezielte Übungen mobilisiert. Dehnung und Kräftigung des Rückens stehen dabei im Vordergrund. Intensives Beckenbodentraining beugt eventuellen Schwächen vor bzw. lindert oder beseitigt bereits vorhandene „Probleme“.

Nähere Auskunft auf Anfrage, Vorgespräch erforderlich.

montags 9.01.12 09.30 — 10.30 Uhr fortlaufend

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 3 Euro/Std.

Gebühr für Nichtmitglieder: 4 Euro/Std.

Kursort: Pfarrheim Schlossberg

Anmeldung: Marie-Luise Kaiser, Tel. 08031/70925

Wohlfühlgymnastik für Frauen am Morgen

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining, kombiniert mit orientalischen Elementen. Nach kurzem Herz - Kreislauftraining folgen gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen. Zum Ausklang werden wohltuende Entspannungsübungen durchgeführt.

mittwochs 11.01.12 8.45 – 9.45 Uhr 11 Treffen

mittwochs 18.04.12 8.45 – 9.45 Uhr 12 Treffen

mittwochs 19.09.12 8.45 – 9.45 Uhr 11 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 33/44 Euro/11 Treffen

Gebühr für Nichtmitglieder: 36/48 Euro/12 Treffen

Kursort: Pfarrsaal St. Hedwig, Austr. 36, Rosenheim - Erlenau

Anmeldung bei: Marion Diedrich Tel.08031/89 22 28

Entspannung

Atem und Klangschalen

Der wesenseigene Atem wird durch unterstützende Übungen wieder in die ursprüngliche Tiefe gebracht. Durch die Erfahrbarkeit des Atems wird eine innere Befreiung erlebt. Somit lösen sich Verspannungen, Blockaden und auch Schmerzen. Mit Hilfe der Klangschalen gelangt unser Körper in eine Schwingung, die zu innerer Gelöstheit und Leere führt. Nur aus dieser Leere heraus kann Neues entstehen. Die Übungen werden liegend, stehend und sitzend ausgeführt und sind für jedermann geeignet.

Sonntag	05.02.12	19.00 – 20.00 Uhr	1 Treffen
donnerstags	09.02.12	10.00 – 11.30 Uhr	8 Treffen
donnerstags	09.02.12	16.00 – 17.30 Uhr	8 Treffen
Donnerstag	20.09.12	16.00 – 17.30 Uhr	1 Treffen
donnerstags	27.09.12	16.00 – 17.30 Uhr	8 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins/ 75/94 Euro für 8 Treffen
Nichtmitglieder: 9/14 Euro für 1 Treffen

Kursort: Rosana Haus, Kunstmühlstraße (nur Sonntag)
FreiRaum, Klepperpark, Klepperstraße 18a (donnerstags)

Anmeldung: Barbara Englhauser, Tel: 08031/42926
E-Mail: englhauser@googlemail.com

Auffrischkurs Autogenes Training für Erwachsene

In diesem Kurs werden noch mal die Grundlagen des Autogenen Trainings und eventuelle Hindernisse bei der Durchführung intensiv besprochen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit sich untereinander über die Erfahrungen auszutauschen. Dieser Kurs ist eine gute Gelegenheit zur Auffrischung des Autogenen Trainings und Wiederbeginn!!

mittwochs	18.04.12	19.30 – 21.00 Uhr	3 Treffen
-----------	----------	-------------------	-----------

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 27 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro

Kursort: Pfarrheim Thansau, 83101 Rohrdorf/Ortsteil Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Tel.08031/73 76 46
E-Mail: oasenpunkt@gmx.de

Autogenes Training für Erwachsene – auch eine wirksame Vorbeugung gegen Burnout

Autogenes Training ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode, die beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Spannung und Entspannung sind für ein erfolgreiches und ausgeglichenes Leben notwendig. Gefahren für unsere Gesundheit – Schlaflosigkeit, Kopfschmerz usw. sind die Folgen von Stress. Autogenes Training ist eine der bewährtesten Methoden unter den Entspannungstechniken. Selbstkontrolle und mehr Gelassenheit als Lebenseinstellung ist das Ziel dieses Kurses. Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Einzelunterricht und Sondertermine auf Anfrage!

mittwochs 08.02.12 19.30 – 21.00 Uhr 7 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 72 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 80 Euro

Kursort: Pfarrheim Thansau, 83101 Rohrdorf/Ortsteil Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Tel.08031/73 76 46

E-Mail: oasenpunkt@gmx.de

Autogenes Training für Jugendliche (ab 14 Jahre)

Kannst Du am Abend vor einer Schulaufgabe nicht schlafen? Oder bist Du vor einem wichtigen Wettkampf sehr aufgereggt? Lerne Autogenes Training als bewusste Entspannung kennen. Mit einem kurzem Merksatz oder nur einem Wort kannst Du Dich unabhängig von Zeit, Ort oder Medien in wenigen Minuten entspannen. Deine Konzentration, Achtsamkeit und Dein Selbstvertrauen werden gestärkt. Kursmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

Einzelunterricht und Sondertermine auf Anfrage!

mittwochs 25.01.12 17.30– 18.45 Uhr 6 Treffen

montags 24.09.12 17.30– 18.45 Uhr 6 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 60 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 75 Euro

Kursort: Pfarrheim Thansau, 83101 Rohrdorf/Ortsteil Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Tel.08031/73 76 46

Autogenes Training für Kinder (ab 3. Klasse)

In diesem Kurs werden kindgerecht mit verschiedenen Entspannungsreisen die Grundlagen des Autogenen Trainings vermittelt. Kinder erlernen spielerisch Möglichkeiten, selbständig etwas gegen schulische Anspannung und Prüfungsängste zu tun.

Nach jeder Stunde erhalten die Kinder Kursmaterial, um die gelernte Entspannung zu Hause mit den Eltern noch einmal vertiefen zu können.!

Teilnehmerzahl: max. 6 Kinder. Sondertermine auf Anfrage!

mittwochs	25.01.12	15.30 --17.00 Uhr	6 Treffen
montags	24.09.12	15.30 – 17.00 Uhr	6 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins:	65 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder:	75 Euro

Kursort: Pfarrheim Thansau, 83101 Rohrdorf/Ortsteil Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Tel.08031/73 76 46
E-Mail: oasenpunkt@gmx.de

Change Yoga ® - Yoga für hormonelle Balance

Neu

Dieser spezielle Kurs für Frauen beinhaltet sinnvolle Übungen, welche die (hormonelle) Balance wieder herstellen. Fließende Übungen aus dem Chi Yoga in Verbindung mit weiteren Übungsmethoden aus verschiedenen anderen Traditionen reinigen, verjüngen und vitalisieren den gesamten Organismus. **ChangeYoga®** gibt jeder Frau bewährte Übungen in die Hand, um insbes. in den Wechseljahren, Beschwerden zu lindern und das Ungleichgewicht zu harmonisieren. Vormittagskurs auf Anfrage!

Anfänger: Erlernen der kompletten Übungsfolge des „Rajni-Programms“

dienstags	10.01.12	18.45 – 20.00 Uhr	10 Treffen
dienstags od.	17.04.12	18.45 – 20.00 Uhr	10 Treffen
mittwochs	18.04.12	18.45 – 20.00 Uhr	10 Treffen
mittwochs	19.09.12	18.45 – 20.00 Uhr	10 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins:	120 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder:	130 Euro

Kursort: wird noch bekanntgegeben – bitte anfragen!

Anmeldung: Diane Reichert, Tel. 08031/60920 Ha. 0176/99590542
E-Mail: di.recall@arcor.de

Entspannt Lesen lernen – für Kinder ab der 2. Klasse

Lesen lernen oder vertiefen ohne Schulzwang und Zeitdruck! Zur Konzentrationsförderung entspannen wir uns mit einer Klangschalen-Fantasiereise. Dann suchen wir uns ein passendes Buch aus, um deine Lesefertigkeiten zu fördern und weiter zu vertiefen. Schwierige Wörter im Text erarbeiten wir gemeinsam mit verschiedenen Hilfsmitteln. Max. 4 Teilnehmer!

Einzelunterricht für alle Altersstufen auf Anfrage!

mittwochs 26.09.12 16.00 – 17.30 Uhr 4 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 60 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 68 Euro

Kursort: Pfarrheim Thansau in 83101 Rohrdorf/Ortsteil Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Tel.08031/73 76 46
E-Mail: oasenpunkt@gmx.de

Hatha-Yoga

„Tu Deinem Körper etwas Gutes, damit Deine Seele Lust bekommt darin zu wohnen“, sagte schon Theresa von Avila. Ein Weg zu dieser lustvollen Leiberfahrung kann Yoga sein. Körper- und Atemübungen verhelfen zu mehr Harmonie und Gesundheit im Alltag und können zu einer meditativen Grundhaltung führen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Grundlegende Körper- und Atemübungen werden eingeübt und vertieft.

Termin: immer dienstags von 18.00 – 19.15 Uhr außer den Schulferien.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/Nichtmitglieder: 40/50 Euro /10 Treffen

Kursort: Katholisches Pfarrheim, Schlesierstraße15
Stephanskirchen, Ortsteil Haidholzen

Anmeldung: Elisabeth Antretter, Tel. 08036/8032,
E-Mail: Lisa.antretter@freenet.de

Yoga für Einsteiger und Geübte

Hatha-Yoga besteht aus einer Reihe von Übungen und Positionen (Asanas), die den Körper stärken und gleichzeitig den Geist beruhigen. In Verbindung mit bestimmten Atemübungen (Pranayama) können Giftstoffe ausgeschieden und das gesamte Nervensystem harmonisiert werden. Die positiven Wirkungen von Yoga sind z.B. mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag, Reduzierung von Kopf-, Rücken- und Schulterverspannungen, gleichzeitig aber auch mehr Energie und Vitalität im Leben.
Vormittagskurs auf Anfrage!

donnerstags	12.01.12	19.45 – 21.15 Uhr	10 Treffen
donnerstags	03.05.12	19.45 – 21.15 Uhr	9 Treffen
donnerstags	13.09.12	19.45 – 21.15 Uhr	7 Treffen
donnerstags	29.11.12	19.45 – 21.15 Uhr	7 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins/	85/91 Euro/ 7 Treffen
Nichtmitglieder:	110/117 Euro/ 9 Treffen
	120/129 Euro/10 Treffen

Kursort: Franz Pelz Haus (AWO), Ebersberger Str. 8, Rosenheim

Anmeldung: Diane Reichert, Tel. 08031/60920 Ha. 0176/99590542
E-Mail: di.recall@arcor.de

Yoga im Alltag

Yoga ist eines der ältesten Lehren vom Leben und gleichzeitig ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf verschiedenen Ebenen anspricht. Die Übungen mit dem Ziel, Körper, Seele und Geist miteinander zu verbinden und zu harmonisieren. Yoga im Alltag ist ganz auf die Bedürfnisse des heutigen Menschen abgestimmt – es beinhaltet verschiedene Techniken, die uns dazu verhelfen, den inneren Druck abzubauen, den Kopf wieder frei zu bekommen und uns mit neuer Energie aufzuladen.

donnerstags ab 12.01.12 17.00 – 18.30 Uhr fortlaufend

Weitere Termine für das laufende Jahr bitte auf Anfrage/bzw. Tagespresse.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins:	45 Euro/5 Treffen
Gebühr für Nichtmitglieder:	50 Euro/5 Treffen

Kursort: AWO Mehrgenerationenhaus, Gruppenraum 2.OG
Ebersberger Straße 8, Rosenheim

Anmeldung: Peter Brenner, Tel. 08031/81336
E-Mail: Peter-Brenner@cablenet.de

Yoga - Schnupperkurs in Pfaffenhofen/Schechen

Neu

donnerstags 12.01.12 19.00 – 20.15 Uhr 4 Treffen

Weitere Informationen über diesen Kurs erfahren Sie bei der Kursleiterin.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 32 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 36 Euro

Kursort: Pfarrsaal Pfaffenhofen

Anmeldung: Elisabeth Antretter, Tel. 08036/8032
E-Mail: Lisa.antretter@freenet.de

Kinder-Qi Gong – „Tierisch gute Entspannung“

Erwachsene, aber auch Kinder fühlen sich von den Anforderungen und der Schnelligkeit des Alltags oft überfordert, was sich als Müdigkeit, Lustlosigkeit und Konzentrationsschwäche zeigt. Mit altersgerechten Qigong-Übungen aus der Welt der Tiere und Natur gleichen wir ein Zuviel bzw. Zuwenig an Energie aus und der (kleine) Mensch bringt sich spielerisch wieder ins Gleichgewicht. Ab (+/-) 6 Jahren

Qi Gong-Schnupperstunde: Dienstag, 24.01.12 von 15.30 – 16.30 Uhr

dienstags 31.01.12 15.30 – 16.30 Uhr 6 Treffen
dienstags 25.09.12 15.30 – 16.30 Uhr 6 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 30 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 35 Euro

Kursort: Geburtshaus Rosenheim, Erlenastr. 27

Anmeldung: Brigitta Weiß-Reichl, Tel.: 08036/2199



Klangmeditation am Sonntagabend

Willkommen in der Welt der Klänge. Tauchen Sie ein in eine Reise voller Wunder. Alles ist in Schwingung – alles ist Energie. Zuerst wollen wir unseren Körper ein wenig spüren mit ganz sanften Dehnübungen. Dann verwöhnen wir unsere Hände mit einer Lavendelmassage. Mit einer klangvollen Fantasiereise lassen wir das Wochenende ganz entspannt ausklingen.

sonntags	11.03.12	18.30 – 20.00 Uhr	1 Treffen
sonntags	13.05.12	18.30 – 20.00 Uhr	1 Treffen
sonntags	16.09.12	18.30 – 20.00 Uhr	1 Treffen
sonntags	11.11.12	18.30 – 20.00 Uhr	1 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins:	15 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder:	17 Euro

Kursort: St. Anna-Heim, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Tel.08031/73 76 46
E-Mail: oasenpunkt@gmx.de

Klangmeditation in der Adventszeit

Lassen Sie die „staade“ Adventszeit Wirklichkeit werden. Zeit nehmen für sich, Abstand gewinnen und Energie fließen lassen. Klangschalen vertiefen durch die vollen Schwingungen und sanften Vibrationen die Meditationen und lassen uns vom Alltag „abheben“ und inneren Frieden finden. Einfach nichts tun – einfach genießen!

dienstags	27.11.12	19.55 – 21.15 Uhr	4 Treffen
-----------	----------	-------------------	-----------

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins:	36 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder:	40 Euro

Kursort: St. Anna-Heim, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Tel.08031/73 76 46
E-Mail: oasenpunkt@gmx.de

Mit Qigong ins Frühjahr und in den Herbst

Qigong gehört zu einem Übungssystem der Trad. Chin. Medizin und beeinflusst positiv unsere Gesundheit und unser Leben. Mit bewegten und stillen Übungen stärken wir unsere Lebenskraft und verbinden uns auf neue Weise mit unserer inneren Natur. Naturgemäß korrespondieren wir mit den Rhythmen der Natur und gehen in den Qigong-Übungen entsprechend auf die Kraft des Frühljahrs bzw. des Herbstes ein.

Die Kurstermine werden in der Tagespresse bekanntgegeben!

Januar	2012	abends	8 Treffen
September	2012	abends	8 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins:	85 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder:	95 Euro

Qigong-Schnupperstunde:

Dienstag, 17. 01.12 von 20.00 - 21.00 Uhr

Kursort: Geburtshaus Rosenheim, Erlenastr. 27

Anmeldung: Brigitta Weiß-Reichl, Tel.: 08036/2199

Sommermeditation unter dem Sternenzelt

Einen warmen Tag mit einer Meditation am See ausklingen lassen. Mit den Schwingungen der Klangschalen zur Ruhe kommen. Genießen Sie einen schönen Abend bei Kerzenschein unter dem Sternenzelt und sammeln Sie Energie für die nächsten Tage. Bitte Hinweise in der Tagespresse beachten!

Mittwoch	23.05.12	19.30 – 21.00 Uhr	1 Treffen
Mittwoch	27.06.12	19.30 – 21.00 Uhr	1 Treffen
Mittwoch	18.07.12	19.30 – 21.00 Uhr	1 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins:	13 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder:	15 Euro

Kursort: Badensee Thansau, Beschreibung nach Anmeldung

Anmeldung: Claudia Schindler, Tel.08031/73 76 46
E-Mail: oasenpunkt@gmx.de

Stressfreier und achtsamer leben mit Meditation

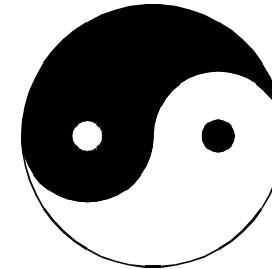
Der Kurs richtet sich besonders an Menschen, die erlernen wollen mit Stress in Alltag, Familie und Beruf besser umzugehen. Stress kann die Gesundheit und die Fähigkeit klar und deutlich zu fühlen und zu denken negativ beeinflussen. Sie lernen dem Stress gelassener zu begegnen und das Leben so bewusster und achtsamer wahrzunehmen. Der Kurs umfasst 6 Übungsstunden in denen ohne Bezug zu religiösen Themen verschiedene Meditationsübungen vorgestellt und erlernt werden. Weitere Informationen unter: www.drkoenig-uhlig.de

montags 20.00 – 21.00 Uhr Beginn nach Anmeldung von 6 Treffen
genügend Teilnehmern.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 80 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 85 Euro

Kursort: Praxis Dr. König-Uhlig, Kaiserstr. 22 Rosenheim

Anmeldung: Dr. Ulrike König-Uhlig, Tel. 08031/4090190
E-Mail: praxis@drkoenig-uhlig.de



Gesundheit und Kräuter

Abendseminare am Samerberg

Neu

Alte Hausmittel neu entdeckt

Viele unserer alten Hausmittel schlummern vergessen vor sich hin. Vor allem wissen nicht mehr viele sie richtig anzuwenden. Gerade in unserer Zeit der Gesundheitsreform und Kosteneinsparung der Krankenkassen sollten wir sie wieder in Erinnerung bringen. In dieser Seminarreihe in Theorie und Praxis werden wir sie wieder in den Alltag einbringen:

Kneippanwendungen im Alltag

Wasser – Kräuter – Bewegung – Ernährung – Lebensordnung

Schnupperabend der fünf Elemente Kneipp's, was versteht man darunter mit Einführung in die Hydrotherapie in Theorie und Praxis.

Mittwoch 29.02.12 18.30 - ca. 20.30 Uhr 1 Treffen

Kneippanwendungen für Füße und Venen

Schnupperabend zum Wohl unserer Füße und Beine mit Einführung in die Hydrotherapie in Theorie und Praxis.

Mittwoch 23.05.12 18.30 - ca. 20.30 Uhr 1 Treffen

Gebühr für Mitglieder d. Kneipp -Vereins/Nicht- 5-7 Teiln. 14/16 Euro
mitglieder (je Abend): ab 8 Teiln. 12/14 Euro

Kursort: Kapellenweg 1, Grainbach
im Kursraum der Physiotherapie-Praxis Schrödl

Anmeldung: Praxis Schrödl Tel. 0 80 32/83 02 oder
Gertraud Jerger, Tel. 0 80 35/90 77-64, AB
Fax: 90 77-65, E-Mail: kneipp@kreativstudio.de

Mitbringen: Handtuch, ABS-Socken, Gymstikkleidung

Weitere Themen und Termine nach Vereinbarung.

Biochemie nach Dr. Schüssler

Neu

Grundkurs (Basissalze 1-12)

In diesem Kurs werden wir die Mineralstofflehre nach Dr. Schüßler und deren Einsatz bzw. die Grenzen von Grund auf erarbeiten.

- Einführung in Geschichte, Theorie und Funktionsweise der biochemischen Mineralstoff-Verbindungen.
- **Detaillierte** Besprechung der 12 biochemischen Basismittel und deren Bezug zu sowie ihre Wirkweise in den verschiedenen Organsystemen
- Erkennen und Werten von Mängeln mittels Antlitzanalyse nach Kurt Hickethier.

TERMINE:

Freitag: 02.03.12, Freitag: 16.03.12 u. Samstag: 17.03.12,
freitags: 27.04. 12 u. 04.05.12

immer ganztags von 9.00 – ca. 17.00 Uhr, (2 x kurze Pause).
Mittagspause 45 Minuten als Selbstversorger.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/Nichtmitgl.: 68/75 Euro/Termin
inkl. Pausengetränke. Skriptgebühr einmalig: 25 Euro.

Kursort: Praxis Ingeborg Mayer, Westerndorfer Straße 22
83071 Stephanskirchen

Anmeldung bei: Ingeborg Mayer, Heilpraktikerin, Tel: 0176/20480043
E-Mail: p.m.i.mayer@t-online.de

Hausmittel für Körper & Seele

Neu

Kneipp hinterließ ein Vermächtnis an alten Hausmitteln. Daraus ist dieser abwechslungsreiche Regenerationskurs in Theorie und Praxis aufgebaut. Mit Wohlfühlgymnastik, Körperwahrnehmung, Entspannung, Kneipp 's Lieblingskräuter, Wasseranwendungen im Alltag, Bürstenmassage, Ernährung gestern / heute. „Alten Gewohnheiten“ beleuchten, stärken für den Alltag mit Anregungen und Anleitungen für Ihr Wohlgefühl, Ihre Gesundheit.

montags 05.03.12 8.30 – 10.00 Uhr 10 Treffen

Gebühr für Mitglieder d. Kneipp -Vereins/Nicht- 5-7 Teiln.135/149 Euro
mitglieder (incl. Skript): ab 8 Teiln.110/125 Euro

Kursort: Kwon Ro Sportschule Rosenheim, Isarstr.1 b (gegenü. Mömax)

Anmeldung: Gertraud Jerger, Tel. 0 80 35/90 77-64,
Fax: 9077-65, E-Mail: kneipp@kreativstudio.de

Individuelle Ernährungsberatung

Neu

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Knörr.
Eine Reduktion von Gebühren für diese Leistung ist hier leider für Mitglieder des Kneipp-Vereins nicht möglich. Unter gewissen Umständen kann Ihre Krankenkasse hier aber einen Zuschuss gewähren. Bitte erkundigen Sie sich dazu bei Ihrer Kasse.

Kursort: Praxis für Ernährungsberatung
Eichfeldstraße 72, 83026 Rosenheim

Anmeldung bei: Bettina Knörr, Dipl. Oecotrophologin, Heilpraktikerin
Tel. 08031-69829, E-Mail: bettina.knoerr@t-online.de
www.bettina-knoerr.de

Kneippkurs zum Wohl Ihrer Füße und Venen

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag und bilden das Fundament für unseren ganzen Körper. Wir verwöhnen mit Gymnastik, Kneippwendungen und einem Verwöhnprogramm unsere Beine und Füße. Ein ideales Training als Ausgleich für langes Stehen und Sitzen, bei Schweregefühl in den Beinen mit Anregungen für den Alltag in Theorie und Praxis. Ideal auch nach Venenoperationen zur weiteren Prävention.

montags	16.01.12	8.30 – 10 Uhr	6 Treffen
montags	11.06.12	8.30 – 10 Uhr	6 Treffen
montags	08.10.12	8.30 – 10 Uhr	6 Treffen

Gebühr für Mitglieder d. Kneipp -Vereins/Nichtmitglieder (incl. Skript): 5-7 Teiln. 80/90 Euro
ab 8 Teiln. 65/75 Euro

Kursort: Kwon Ro, Sportschule Rosenheim, Isarstr. 1b
(gegenüber Mömax)

Anmeldung: Gertraud Jerger, Tel. 0 80 35/90 77-64, AB
Fax: 90 77-65, E-Mail: kneipp@kreativstudio.de

**Berühmt wurde Sebastian Kneipp durch seine Wasseranwendungen.
Er war jedoch einer der ersten, der die Ganzheitlichkeit von
Körper und Seele erkannte.**

Kraftvoll ins Frühjahr starten:

Neu

Frühjahrskur in angeleiteter Gruppe

Die traditionell im Frühjahr stattfindende „Entgiftungskur“ entlastet und reinigt ihren Organismus. Dadurch steigern sie ihre Leistungsfähigkeit, regen ihre Selbstheilungskräfte an und „blühen“ nach dem Winter wieder „auf“. Beim ersten gemeinsamen Treffen werden die individuellen Möglichkeiten und der Ablauf besprochen und die 6-wöchige Kur beginnt. Danach treffen wir uns einmal in der Woche um Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu klären. Weiterhin werden wir uns durch gegenseitige und wohltuende Anwendungen (z.B. Kneippanwendungen und Reflexzonenmassage) unterstützen. Einfache Entspannungs- und Bewegungsübungen helfen uns zur Ruhe zu kommen und zusätzlich neue Kraft zu schöpfen. Die entgiftende und aufbauende Kraft der jungen Frühjahrskräuter werden uns unterstützend begleiten. Eine wohlschmeckende Wildkräutersuppe und ein grüner Powertrunk runden das Programm ab.

jeweils mittwochs 18.00 – 20.00 Uhr 7 Treffen

Termine: 22.02./29.02./07.03./14.03./21.03./28.03./04.04.12

Teilnehmerzahl: mind. 8, max. 12 Teilnehmer.

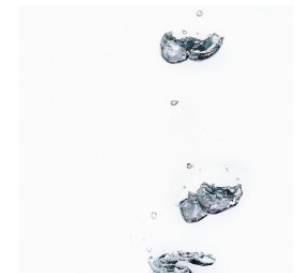
Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 90 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 98 Euro

Kursort: Bildungs- u. Pfarrzentrum, Pettenkoflerstr. 5, Rosenheim

Kursleiter: Andreas Schüll, Jutta Wendland-Hüsing

Anmeldung: Andreas Schüll, Praxis für Naturheilkunde
Tel. 08051-9390089, E-Mail: HPSchuell@gmx.de oder

Jutta Wendland-Hüsing, Heilpflanzenschule Rosenheim
Tel. 08031-3044673
E-Mail: huesing@kneipp-verein-rosenheim.de



Kräutergarten – Führung

Im Laufe des Jahres werden im Apothekergarten (Riedergarten) Kräuterführungen zu unterschiedlichen Themen angeboten.

Nähere Informationen sind bei der Referentin bzw. in der Tagespresse zu erfahren.

Auf Anfrage werden individuelle Führungen für Gruppen gerne durchgeführt.

Dauer: ca. 1 Stunde

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 4 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 5 Euro

Kursort: Apothekergarten (im Riedergarten), Rosenheim

Anmeldung: J. Wendland-Hüsing, Tel. 08031/3044673
E-Mail: huesing@kneipp-verein-rosenheim.de

Kräutergruppe



Die Natur bietet am Wegesrand und im eigene schöpflische Vielfalt von Kräutern – die man nur zu nutzen wissen muss. In der Gruppe wollen wir uns gemeinsam auf den Weg begeben, Augen und Seele für das Erkennen, Sammeln und Anwenden von Heilpflanzen zu öffnen. Wechselnde Schwerpunkte werden zusammen im Lauf des Jahres erarbeitet, wie: Heilpflanzen für gesunde und kranke Tage, Kräuter in der Küche, Exkursionen.

1. Termin: 14.03.12 19.00 – 21.00 Uhr Insges.5 Treffen, 1 x mtl.

2. Termin: 12.09.12 19.00 – 21.00 Uhr Insges.5 Treffen, 1 x mtl.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 30 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 35 Euro

Kursort: CHIRON - Heilpraktikerschule
Kunstmühlstr. 12a, Rosenheim

Anmeldung: Jutta Wendland-Hüsing, Tel. 08031/3044673
E-Mail: huesing@kneipp-verein-rosenheim.de

Naturkundliche Hausapotheke im Jahreslauf

Monat für Monat werden wir mit dem Lauf des Jahres die unterschiedlichen Qualitäten der Natur näher ergründen und die Einflüsse auf unseren Lebensrhythmus kennen lernen. Um uns vorbeugend zu stärken bzw. für die entsprechenden Beschwerden, die sich ergeben, wenn wir „aus dem natürlichen Gleichgewicht“ kommen, lernen wir naturheilkundliche Rezepturen kennen mit Mineralstoffen nach Dr. Schüßler (Nr. 1-12) –Hausmitteln der Kräuterkunde - homöopathischen Akutmitteln.

Eine Reihe von Pflanzen sowie die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler werden dabei ausführlicher vorgestellt, inkl. äußere Anwendungen.

Jeweils 09.00 – 12.30 Uhr 12 Treffen

Kursort: Praxis I. Mayer, Westerndorfer Str. 22, Stephanskirchen

Termine:

Frühjahrskurs: montags: 26.03./23.04./14.05./25.6./09.07./30.07./17.09./15.10./12.11./03.12.**2012** sowie 14.01. und 04.02.**2013**

Herbstkurs: montags 24.09./22.10./19.11./10.12.**2012** sowie 21.01./18.02./04.03./15.04./06.05./10.06./01.07./22.07.**2013**

Kursort: Gasthaus Pfeiffenthaler, Kufsteiner Str. 10, Bad Feilnbach

Termine:

Frühjahrskurs: donnerstags: 29.03./19.04./10.05./21.6./05.07./26.07./20.09./11.10./08.11./29.11.2012 sowie 10.01. und 21.02.2013

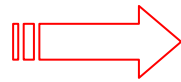
Gebühr für Mitglieder d. Kneipp - Vereins: 22 Euro/Treffen **inkl.** Skript

Gebühr für Nichtmitglieder: 25 Euro/Treffen **inkl.** Skript

Anmeldung: Ingeborg Mayer, Heilpraktikerin, Tel: 0176/20480043

E-Mail: p.m.i.mayer@t-online.de





BEITRITTSERKLÄRUNG: siehe PDF-Datei

Wasser

Die von Kneipp entwickelte Anwendung des Wassers zu Wärme- und Kältereizen bildet ein feindifferenziertes, individuell anpassbares System in Form von Waschungen, Güssen, Wickeln, Bädern, auch Kräuterbädern, daneben ++auch Taulaufen und Wassertreten, die den Organismus zu positiven regulierenden Reaktionen führen.

Bewegung

Aktive körperliche Bewegung in Form von Gehen, Laufen, gymnastischen Übungen und sportlicher Betätigung – vorbereitend und unterstützend dazu die Massagetherapie – bleibt unerlässlich. Sie trägt vor allem dazu bei, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, die vegetativen Funktionen zu harmonisieren und die Psyche zu entspannen.

Ernährung

Die von Kneipp gelobte „einfache, nahrhafte Kost“ ist, im Einklang mit den heutigen Erkenntnissen der modernen Ernährungslehre, eine hochwertige, naturgerechte Vollkost, ohne Einseitigkeiten und bildet auch die Basis für verschiedene Diätformen, wie Kranken-, Reduktions- oder Schonkost.

Pflanzen

Die empfohlene Anwendung von Heilkräutern, innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben, Ölen, Einreibungen oder Zusätzen zu Wickeln und Bädern konnte in ihrer Wirksamkeit dank neu geschaffener Nachweisverfahren objektiviert werden und kann vorbeugend und heilend dem Organismus helfen.

Ordnungslehre

Lebensordnung und Gesundheitsbildung müssen als wichtigste Bestandteile der Kneippschen Lebens- und Heilweise angesehen werden. Sie umfasst eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird. Über die physischen und psychischen Belange des einzelnen Menschen hinaus ruft uns die Ordnungstherapie auch zur Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe und zum Streben nach sozialer und ökologischer Ordnung.

Mit ätherischen Ölen gut gerüstet für den Winter

Neu

Die ätherischen Öle als Kraftquellen der Pflanzen bieten auch uns in der Erkältungszeit Energie und Belebung. Sie lernen eine Vielfalt an wohltuenden Düften kennen, die unsere Immunabwehr stärken und uns befreit durchatmen lassen.

Jeder Teilnehmer erstellt selbst ein Massageöl, Raumspray oder Badezusatz für seine persönliche „Winterausrüstung.“

1 Treffen (2 Std.) – Termin und Ort werden in der Presse bekanntgegeben.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: incl. Material 13 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: incl. Material 15 Euro

Anmeldung: Martina Irzik, Tel. 08052/909552
E-Mail: info@hebammenversand.de



Mein ganz persönliches Parfüm

Neu

aus naturreinen ätherischen Ölen.

„Was tut mir gut, was riecht mir gut, was fehlt mir?...“ Wir schöpfen aus der Fülle und Schönheit der natürlichen Pflanzendüfte und komponieren einen ganz individuellen Duft, der zur jeweiligen Situation und Befindlichkeit eines jeden Teilnehmers paßt.

1 Treffen (2 Std.) – Termin und Ort werden in der Presse bekanntgegeben.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: Incl. Material 13 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: Incl. Material 15 Euro

Anmeldung: Martina Irzik, Tel. 08052/909552
E-Mail: info@hebammenversand.de

Schüssler - Themenkurse

In diesem Kurs werden die Möglichkeiten der vorsorgenden und begleitenden Anwendung der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler vorgestellt – auch die äußeren Anwendungen – jeweils zum entsprechenden Thema (einzeln buchbar):

Das Treffen findet immer dienstags, von 15.00 bis ca. 17.00 Uhr statt.

24.01.2012	Notfall-Apotheke inkl. äußere Anwendungen
28.02.2012	Frühjahr: Reinigen, Entschlacken, Aufbauen
27.03.2012	Kinder und Jugendliche
17.04.2012	Frauenleben Teil I (rund um Schwangerschaft/Geburt/Stillen)
22.05.2012	Reisen mit Genuss
26.06.2012	Frauenleben Teil II, (Pubertät bis Wechseljahre außer Teil I)
17.07.2012	Wir Senioren (und Männerthemen)
25.09.2012	Bewegungsapparat (und Sport)
16.10.2012	Gesund durch den Winter (Stärkung Immunsystem)
06.11.2012	Herz-Kreislauf (auch Venen) und gesunder Schlaf
04.12.2012	Haut, Haare, Nägel

Am 17.01.2012 halte ich einen Vortrag zu den allgemeinen Fragen wie Einnahme, Dosierung, äußere Anwendungen und Vieles mehr.
Als Vorbereitung für die Themenkurse bitte ich, diesen Termin möglichst wahrzunehmen!

Gebühr für Mitglieder d. Kneipp - Vereins:	9 Euro/Treffen inkl. Skript
Gebühr für Nichtmitglieder:	11 Euro/Treffen inkl. Skript
Gebühr für Vortrag:	für alle: 3 Euro

Kursort: Livadi exklusiv, Am Esbaum 9, Rosenheim, 1. Stock

Anmeldung: Ingeborg Mayer, Heilpraktikerin, Tel: 0176/20480043
E-Mail: p.m.i.mayer@t-online.de



Tanz und Rhythmus

Orientalischer Tanz

Tanz, Bewegung, Lebensfreude. Der orientalische Tanz, einer der ältesten Tänze ist faszinierend und hilft Beweglichkeit und Körperbewusstsein zu verbessern. Wir üben eine ganzheitliche Gymnastik insbesondere für Rücken, Bauch und Beckenboden für Frauen jeden Alters zu mitreißender Musik aus. Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Größeres Tuch, welches um die Hüfte gebunden werden kann (Leih-tücher in begrenzter Zahl vorhanden).

Neu – ab Januar: Anfängerkurs - mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr

Anfänger mit Vorkenntnissen/Wiedereinsteigerinnen:

donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr

donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr

Fortgeschritten:

mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr

donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins/Nichtmitglieder: 65/70 Euro
Abrechnungszeitraum: immer 10 Stunden, Preisnachlass für Schüler u. Stud.

Kursort: Pfarrheim Rosenheim-Pang, Pangerstraße 11

Anmeldung: Alexandra Ayoub, Tel: 08031/232138,
Ha: 0171/3243275, E-Mail: kukn@gmx.net

Neu

Orientalischer Tanz für Anfänger Samerberg

Die zauberhafte Welt des orientalischen Tanzes wird als bestes Training für Frauen empfohlen. Der Einsteiger-Schnupperkurs gibt einen kleinen Einblick in die vielfältigen, manchmal ungewohnten Bewegungen mit einer Reise durch die Welt der orientalischen Klänge.

mittwochs 14.03.12 18.00 – 19.00 Uhr 8 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/Nichtmitglieder: 5-7 Teiln. 56/80 Euro
ab 8 Teiln.49/64 Euro

Kursort: Kapellenweg 1, Grainbach, Kursraum Praxis Schrödl

Anmeldung: Physio-Praxis Schrödl Tel. 0 80 32/83 02 oder
Gertraud Jerger, Tel. 0 80 35/90 77-64, AB
Fax: 9077-65, E-Mail: kneipp@kreativstudio.de

Steptanz

Der Unterricht vermittelt eine lockere, solide und geschmeidige Steptanztechnik. Wir lernen Grundtechniken des amerikanischen Steptanzes. Die Übungen sind so aufgebaut, dass wir zum Ende des Kurses eine kleine Choreographie tanzen können. Koordination, Rhythmusschulung und Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund. Locker, leicht und ein wenig gewitzt – macht Steptanz Freude.

Einsteiger – ob jung ob alt – hier kann jeder mitmachen:

montags	16.01.12	19.00 – 20.00 Uhr	7 Treffen
mittwochs	18.01.12	20.00 – 21.00 Uhr	6 Treffen

50 + Gruppen mit guten Vorkenntnissen (2-3 Jahre Unterricht):

dienstags	10.01.12	17.30 – 18.30 Uhr	6 Treffen
donnerstags	12.01.12	11.00 – 12.00 Uhr	6 Treffen
dienstags	21.01.12	17.30 – 18.30 Uhr	6 Treffen
donnerstags	23.02.12	11.00 – 12.00 Uhr	5 Treffen
dienstags	24.04.12	17.30 – 18.30 Uhr	6 Treffen
donnerstags	26.04.12	11.00 – 12.00 Uhr	9 Treffen
dienstags	26.06.12	17.30 – 18.30 Uhr	6 Treffen

Weitere Kurse bitte auf Anfrage/oder Internet.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/Nichtmitglieder:

47/52 Euro für 5 Treffen
56/62 Euro für 6 Treffen
66/72 Euro für 7 Treffen
75/82 Euro für 8 Treffen
84/92 Euro für 9 Treffen



Bitte mitbringen:
festsitzender Halbschuh mit
flachem, breitem Absatz.

Kursort: Studio für Bewegung und Steptanz
Birkenweg 3, Riedering-Niedermoosen

Anmeldung: Beate Steger,
Tel: 08036-4365, E-Mail: beatesteger@gmx.de
www.steptanz-rosenheim.de

Gesundheitsaktivierung durch Klangmassage - Einführungskurs

Sie erfahren Wissenswertes über den Umgang mit Klangschalen und erlernen den Ablauf einer Klangmassage

- zur Selbsthilfe in der Familie
- als Ergänzung zur therapeutischen Arbeit
- als Selbsterfahrung
- zur ganzheitlichen Entspannung.

Freitag u. 09.03.12 und 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag 10.03.12 10.00 – 17.00 Uhr 2 Treffen

Freitag u. 09.11.12 und 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag 10.11.12 10.00 – 17.00 Uhr 2 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/
Nichtmitglieder: 98/110 Euro für 2 Treffen

Kursort: Praxis für naturheilkundliche Psychotherapie Susann T. Braun
Max Hickl Str. 10, 83026 Rosenheim

Anmeldung bei: Susann Theresa Braun, Tel. 08031/26 29 11
E-Mail: susann@susannbraun.de

Kneipptag für Körper und Seele – auf der Fraueninsel

Ein abwechslungsreicher Regenerationstag erwartet Sie, aufgebaut auf den überlieferten Hausmitteln Kneipps in der Idylle vom Kloster Frauenwörth. Mit Wohlfühlgymnastik, Körperwahrnehmung, Entspannung, Kneipp's Lieblingskräuter. Wasseranwendungen im Alltag, Bürstenmassage, Ernährung gestern und heute. Stärken Sie sich für den Alltag mit Anregungen und Anleitungen für Ihr Wohlfühl, Ihre Gesundheit.

Samstag 21. 04.12 9.30 – 16.30 Uhr 1 Tag

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/ Nichtmitglieder: 5 – 7 Teiln.: 55/60 Euro
ab 8 Teiln.: 44/50 Euro

Kursort: Kloster Frauenwörth auf der Fraueninsel/Chiemsee

Anmeldung bei: Gertraud Jerger, Tel. 0 80 35/90 77-64
E-Mail: kneipp@kreativstudio.de, Fax. 08035/90 77-65

Anmeldeschluss spätestens 14 Tage vor Kursbeginn!

Kneipp-Wellnesstag für Frauen im Rosana

Ein ganzheitlicher Tag, aufgebaut auf den fünf Elementen Sebastian Kneipp's. Abwechslungsreich mit Tanz- und Wohlfühlgymnastik, Kneippwendungen, Bürstenmassage, Körperwahrnehmung, Entspannung und Verwöhnprogramm. Eine Klangmeditation bildet den Abschluss. Ein wunderbarer Ausgleichstag für Körper und Seele in traumhafter Atmosphäre vom Rosana für uns Frauen. Idealer Freundinnen- oder Mutter-/Tochter-Verwöhntag.

Sonntag 05.02.12 9.30 – 18.00 Uhr 1 Tag

Gebühr für Vereinsmitglieder / Nichtmitglieder: ab 8 Teiln. 69/79 Euro
je Tag – einzeln buchbar 6–7 Teiln. 79/89 Euro
(incl. Pausensnack, Getränke, Körperöle, Skript).

Anmeldeschluss spätestens 14 Tage vorher!

Kursort: Rosana Gesundheitszentrum Rosenheim, Kunstmühlstr. 25

Anmeldung: Gertraud Jerger, Tel. 0 80 35/90 77-64
E-Mail: kneipp@kreativstudio.de, Fax. 0 80 35/90 77-65

Lernen Sie mit Shiatsu Ihren eigenen Körper besser kennen

Shiatsu ist japanisch und heißt: Fingerdruck. Sie lernen die Grundlagen dieser japanischen Körperbehandlung kennen. Diese einfachen Handgriffe für eine Ganzkörperbehandlung können Sie gut selbst zu Hause anwenden. Wir arbeiten im bekleideten Zustand paarweise auf einer Matte am Boden. Im Shiatsu berühren wir uns gegenseitig sehr behutsam und können auf diesem Weg meist eine tiefe Entspannung erreichen.

Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 10.

Bitte mitbringen: Isomatte o.ä., Decke, Kissen, bequeme, warme Kleidung u. Socken, Brotzeit und Getränk für die Pause.

1 Samstag 10 – 17 Uhr inkl. Pause

Gebühr für Mitglieder d. Kneipp - Vereins: 63 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 69 Euro

Kursort: Shiatsu-Praxis Innstraße 18, 83022 Rosenheim
Kurstermine: werden in der Presse bekannt gegeben

Anmeldung: Christine Pröbstl, Tel. 08031/2208745
E-Mail: info@shiatsu-proebstl.de

Orient - Wellnessstag mit Hamam im Activa Medici Prien

Ein Regenerationstag für Frauen der besonderen Art - mit einer kleinen Reise in den Orient. Abwechslungsreich mit Orientalischem Tanz, Orientgymnastik, Bürstenmassage, Körperwahrnehmung, Entspannung, Klangmeditation und Verwöhnprogramm. Eine Einführung in die Zeremonien des orientalischen Dampfbades, dem Hamam lassen den Tag entspannt ausklingen.

Sonntag 18.03.12 9.30 – 18.00 Uhr 1 Tag

Kursort: Activa Medici Prien, Hochfellstr. 1

Anmeldung: Gertraud Jerger, Tel. 0 80 35/90 77-64
E-Mail: kneipp@kreativstudio.de, Fax. 0 80 35/90 77-65

Gebühr für Vereinsmitglieder / Nichtmitglieder: ab 8 Teiln. 69/79 Euro
je Tag – einzeln buchbar 6–7 Teiln. 79/89 Euro
(incl. Pausensnack, Getränke, Körperöle, Skript).

Anmeldeschluss spätestens 14 Tage vorher!

Reif für die Insel! - Oasentag für Frauen auf der Fraueninsel

Gönnen Sie sich doch mal einen halben Tag zum Luftholen, zum Entspannen! Die Fraueninsel als Kraftort unterstützt das Loslassen vom Alltag zusätzlich. In der Stille des Klosters können Sie mit Achtsamkeitsübungen und Klangschalenmeditation Ihre Energie wieder stärken. Einfach die Seele baumeln lassen und einen Tag auf sich selbst konzentrieren! Die Baummeditation gibt uns Halt und auch Ausblick auf die Zukunft. Bei schönem Wetter nutzen wir dazu die Bäume im Freien.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen u. ein Getränk.

freitags 23.03.12 9.30 – 13.00 Uhr 1 Treffen
freitags 22.06.12 9.30 – 13.00 Uhr 1 Treffen
freitags 28.09.12 9.30 – 13.00 Uhr 1 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins: 22 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 25 Euro

Kursort: Kloster Frauenwörth, Fraueninsel / Chiemsee

Anmeldung: Claudia Schindler, Tel.08031/73 76 46
E-Mail: oasenpunkt@gmx.de

Wanderungen und Yogaseminare mit Marianne Roider

1. „Auszeit für mich“ – Klostertage: Wandern u. Yoga am Achensee

An besonders stillen Orten mit einer guten Atmosphäre liegen unsere Klöster. Schon der Aufenthalt dort und der Abstand vom Alltag sind erbauend. Mit Wandern in der Herbstnatur, mit Entspannung und leichten Yogaübungen, Meditation und eigenem persönlichen Rückzug kann eine tiefe Regenerierung und ein Neuanfang geschaffen werden.

Fr., 18.05. – So., 20.05.12 3 Tage
Fr., 12.10. – So., 14.10.12 3 Tage

Treffpunkt und Abfahrt: 14.30 Uhr, Spitzsteinweg 2, Aising-Schönau
Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

2 Übernachtungen mit Vollpension (Kloster Notburg-Maurach-Eben-Achensee), incl. Seminarbegleitung.

Mitglieder des Kneipp – Vereins/Nichtmitglieder: 149/159 Euro
Anmeldung und Kursleitung: Marianne Roider, Tel. 08031-67705

2. „Wege zur Quelle“

Die Isarquelle bei Scharnitz ist eines der Wanderziele auf dem Seefelder Hochplateau. Zahlreiche herrliche Wege bieten dem besinnlichen Wanderer auch persönlich neue Perspektiven. Alte, unlebendige Wege zu verlassen und den inneren und äußeren Blick zu „erheben“. Mit Yoga und Meditation begleitet, können sich neue Impulse positiver, persönlicher Möglichkeiten entwickeln. Das sehr feine, individuelle Wellnesshotel bietet dazu das ideale Ambiente zum Entspannen und Wohlfühlen!

Donnerstag, 14.06. – Sonntag, 17.06.12 4 Tage
Donnerstag, 20.09. – Sonntag, 23.09.12 4 Tage

3 Übernachtungen incl. reichhaltigem Frühstücksbuffet und Wahlmenü am Abend, incl. 1 Gesichtsreflexzonen – Ritual. Die Zimmer sind mit Bad/WC o. Dusche/WC, Fön, KabelTV, Telefon u. Balkon ausgestattet.

EZ für Mitglieder/Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: à P. 212 /219 Euro
DZ für Mitglieder/Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: à P. 197/207 Euro

Anmeldung:

Hotel „Charlotte“ in Seefeld/Tirol, Telefon: 0043-5212-2652

Bitte denken Sie an Ihren Unfallkrankenversicherungsschutz!

Weitere Information möglich bei Frau Roider: 0049 – 8031 - 67705

3. Wohlfühltag in Bad Wörishofen

Die Kneipp-Therapie ist eine aktive, individuell einsetzbare Therapieform. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte wird eine Stärkung der Widerstandskraft und des inneren Gleichgewichts erreicht. Diese von Frau Marianne Roider gestaltete Woche dient Ihrem körperlichen und geistigen Wohlbefinden, stärkt die Sinne und nährt die Seele.

Programm:

Ärztliche Eingangsuntersuchung, Tägl. 2 Kneippanwendungen im Wert von ca. 150 Euro (Bäder, Güsse, Wickel, Heusäcke etc.), 1 x Massage, 1 x Rückenschule, 1 x Wassergymnastik.

Im täglichen Rahmenkursprogramm enthalten:

Gesundheitsvortrag, Ganzheitliches Programm, Yoga – Übungen, Abendmeditation, Geführte Wanderungen, Gelegenheit zum Thermenbesuch.

Termine:

So., 22.04. – Fr., 27.04.12

6 Tage

So., 14.10. – So., 19.12.12

6 Tage

Gemeinsame Fahrt mit dem Bayernticket ab Rosenheim.

Treffpunkt: Bahnhof Rosenheim, Zeit wird telefonisch vereinbart.

Bei Anreise mit dem Zug werden Sie in Bad Wörishofen abgeholt.

5 Übernachtungen im:

Einzelzimmer/Vollpension/Programminhalte

390 Euro

Doppelzimmer/Vollpension/Programminhalte

370 Euro

zuzüglich Kursgebühr für

Mitglieder des Kneipp – Vereins:

67 Euro

Nichtmitglieder:

77 Euro

Anmeldung und Info: Marianne Roider, Tel. 08031-67705

Mit der Anmeldung ist eine Zahlung von 67 Euro bzw. 77 Euro nötig.

Die Hotelkosten werden vor Ort bezahlt.

Bitte mitbringen:

Bademantel, Badeanzug, Jogginghose, festes Schuhwerk fürs Wandern, Versicherungskarte, Kneipp-Ausweis, pers. Medikamente, gute Laune, Interesse, auch einmal etwas Neues auszuprobieren.

4. „Bach – Blütenseminare“ im Kloster Bernried am Starnberger See

Blüten, die durch die Seele heilen.

Das Geheimnis der Bachblüten zu erforschen und die eigenen Blüten für Sie zu finden, ist das Ziel des Seminars. Yoga und Meditation sind weitere Angebote an diesem Wochenende.

Dieser ganzheitliche Ansatz führt in eine weite Bewußtseinsentwicklung und wirkt heilend auf allen Ebenen.

Mo., 13.02. – Mi., 15.02.12

3 Tage

Mo., 17.09. – Mi., 19.09.12

3 Tage

2 Übernachtungen incl. Frühstück, EZ, Vollpension, Kaffee und Kuchen und Seminarleitung.

EZ für Mitglieder/Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: à P. 159/169 Euro

DZ für Mitglieder/Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: à P. 149/159 Euro

Anmeldung und Kursleitung: Marianne Roider, Tel. 08031-67705



5. Offenes Wandern mit Yoga

Neben der Bewegungstherapie ist auch die Ordnungstherapie von Sebastian Kneipp wichtiger Bestandteil, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu halten. Es besteht die Gelegenheit zu Wandern verbunden mit Yoga und Meditationsgedanken.

Diese Treffen finden statt von März bis Oktober 2012.

donnerstags

9.00 – ca. 12.00 Uhr

Treffpunkt:

Spitzsteinweg 2, Aising – Schönau

Wir bilden Fahrgemeinschaften zu naturschönen Nahzielen.

Mitglieder des Kneipp – Vereins:

5 Euro

Nichtmitglieder:

7 Euro

Anmeldung und Kursleitung: Marianne Roider, Tel. 08031-67705

5 Jahre Wanderungen mit Peter Birle



Bitte beachten Sie auch die Hinweise am Schluss

Liebe Wanderfreunde,

die meisten Wanderer sind gesellig. Sie organisieren sich in entsprechenden Vereinen und dort wieder in Wandergruppen. Alleingehener erleben die Berge intensiver, entscheiden völlig frei über ihre Zeit, das Ziel, über das Gehtempo, die Rasten, die Route. Und dennoch sind die Geborgenheit der Gruppe, das Erlebnis mit anderen Menschen wichtige Gründe, sich einer geführten Wandertour anzuschließen.

Eine Gruppe ist für gewisse Zeit ein Ganzes. Diese Zeit des Unterwegseins verlangt von den Teilnehmern keine gewissenhafte Vorbereitung in Wegführung, Unterkünfte und Zugverbindungen. Es ist für alle lockerer, leichter und unbeschwerter; das Erlebnis mindestens genauso intensiv.

Nehmen Sie sich also Zeit, mein Tourenangebot zu sichten.

Ich würde mich freuen, mit Ihnen schöne Stunden unterwegs zu verbringen.

Auf Schneeschuhen durch den Winter.

Es bedarf keinerlei anzulernender Technik.

Etwas Ausdauer und Kondition ist allerdings von Vorteil.

„Schnee-Schuh-Schnuppertag“

auf den Almböden der oberen Arzmoosalm

Bestens geeignet für Anfänger.

Samstag, 14.01.12 ab 9.00 Uhr von Schlossberg.

„Schneeschuhtourenwochenende auf der Riesenhütte“

Samstag, 28.01.12 bis Sonntag, 29.01.12, ab 8.30 Uhr

Nach ca. 2 Std. Aufstieg erwartet uns ein herrliches, abwechslungsreiches Tourenengelände. Auch für Anfänger geeignet.

ÜF/Bergwanderführer € 80,- für Mitglieder, sonst € 90,-.

Anmeldung bis 20.01.12 !!

Wildbichler - Reibn

Samstag, 04.02.12, ab 8.30 Uhr

Auf den Feistenauer Schafberg und Karspitze 1241m.

Einkehr in der Wildbichlalm, ca. 3 Std. Wanderzeit.

Brennkopf 1352m, HU 700m, 2,5 Std. Aufstiegszeit

Mittwoch, 08.02.12, ab 8.00 Uhr

Tristmalnschneid 1452m, HU 700m, 2,5 Std. Aufstiegszeit

Samstag, 11.02.12, ab 8.00 Uhr

Breitenstein 1622m, HU 800m, 3 Std. Aufstiegszeit

Mittwoch, 07.03.12, ab 8.00 Uhr

Zinnkopf 1565m, HU 900m, 3 Std. Aufstiegszeit

Samstag, 17.03.12, ab 8.00 Uhr

**„Schneeschuwanderungen auf der Lüsener Alm/Südtirol“
Donnerstag, 23.02.12 – Sonntag, 26.02.2012**

3Ü/HP auf dem Heroler Hof in 1600m Höhe.

Eigene Anreise mit PKW über Brenner - Ausfahrt Brixen. Von hier sind es noch 14km nach Lüsen und 6 km zum Hof. Schöne Doppelzimmer und Einzelzimmer mit Balkon/Dusche/WC, Sat TV sind vorgemerkt.

Ein Paradies für Schneeschuwanderer in lawinensicherem Gelände erwartet uns. Freundliche Familienpension in herrlicher Sonnenlage. Auch Langläufer, Rodler oder Spaziergänger kommen in dieser aussichtsreichen Höhenlage nicht zu kurz. Entspannung finden wir im Sauna- und Dampfbadbereich. Auf Wunsch bietet Lisa Antretter Yoga an.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins: 220 €

Gebühr für Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: 240 €

Anmeldung bis spätestens 10.02.2012!

Allgemeiner Hinweis:

Schneeschuhe können gegen eine Gebühr ausgeliehen werden. Ansonsten genügen wetterfeste Kleidung, Bergschuhe, Gamaschen und Teleskopstöcke.

„Bassa Via Gardesana“, M
Samstag, 31.03.12 – Mittwoch, 04.04.12

Wir entdecken das Frühlingserwachen auf unserer Weitwanderung durch alte, enge Dorfgassen, auf Maultierpfaden und wilden Schluchten hoch über dem Gardasee von Salò bis nach Limone sul Garda. Trittsicherheit bei einer Tageswanderleistung mit eigenem Gepäck bis zu 6 Std. ist erforderlich. Leistungen: Anreise mit DB-Nachtzug am Freitag 30.3. um 21.45 Uhr von Rosenheim nach Brescia.

2xBusfahrt, 1xSchiff, 4xÜ/F im DZ, Bergwanderführer
Mindestbeteiligung: 6 Personen.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins: 495 €
Gebühr für Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: 520 €

Anmeldung bis 01.03.12!

Samstag, 21.04.12 ab 8.00 Uhr, L
Porientalwanderung von Aschau nach Prien.

Viele Frühlingsboten gilt es auf der kurzweiligen Wegstrecke von ca. 12 km zu entdecken. Reine Wanderzeit ca. 4 Stunden. Nach einer Einkehr im Eichental und Besuch der Kneippanlage in Prien bringt uns der Bummelzug nach Aschau zurück.

Mittwoch, 25.04.12 ab 8.00 Uhr, M
Sonnwendwand 1512m

Von Hainbach auf alten Jagdsteigen zum einsamen Aussichtspunkt über Aschau.
HU 900m. Aufstiegszeit ca. 3 Stunden.



„Der hohe Weg durch den Vinschgau“, L

Mittwoch, 16.05.12 – Sonntag, 20.05.12

Ein weites, sonniges Tal, dessen fruchtbare Böden Obst- und Weinanbau erlauben. Burgen, verwinkelte Dörfer, Märkte und an den Steilhängen klebende Bauernhöfe prägen das Bild. Umrahmt wird das Tal von Schnee und Eis bedeckten Bergen. Am Sonnenberg entlang, auf alten Waalwegen, führt unsere Wanderung in Aussichtslage von Burgeis nach Naturns.

Leistungen:

An- und Abreise mit Bahn und Bus ab 6.10 Uhr von Bhf. Rosenheim
4xÜ/HP/DZ, Bergwanderführer

Anforderungen: Tägliche Wanderleistung bis zu 6 Std. auf guten Wegen und Steigen ohne große Höhenunterschiede mit eigenem Gepäck.
Mindestbeteiligung 6 Personen.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins: 450 €

Gebühr für Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: 470 €

Anmeldung bis 01.05.12!

Mittwoch, 13.06.12, 8.00 Uhr, M

Hochstaufen 1771m

Ausgehend von der Padinger Alm 667m können wir den Paradeaussichtsberg in gut 3,5 Std. auf dem Normalweg erreichen. Einkehrmöglichkeit im Reichenhaller Haus am Gipfel und Padinger Alm. HU 1100.

Rofan-Überquerung, M

Samstag, 23.06.12 – Sonntag, 24.06.12

Vom Ziereinsee zum Achensee. Abwechslungsreiche Wanderung über den Gebirgsstock mit Besteigung der Rofanspitze 2259m und Ebner Joch 1957m. Übernachtung auf der Erfurter Hütte 1834m (AV-Hütte/Hüttenschlafsack!). Den Aufstieg verkürzt uns die Sonwendjochbahn auf 1785m. Von hier zur Hütte sind noch ca. 5 Std. Wanderung einzuplanen.

Leistungen:

An- und Abreise mit Bahn und Bus von Rosenheim ab 6.10 Uhr.
1xSeilbahn, 1xÜ/HP im Zimmerlager, Bergwanderführer.
Mindestbeteiligung 6 Personen.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins: 170 €

Gebühr für Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: 190 €

Anmeldung bis 11.06.12!

Watzmann – Hocheck, 2651m, M
Freitag, 06.07. 12 – Samstag, 07.07.12

Ein unvergessliches Bergerlebnis im Herzen des Nationalparkes Berchtesgaden. Aufstieg von Königsee 610m über Kührint 1420m zum Watzmannhaus 1930m (AV-Hütte) in ca. 5 Std. Übernachtung.

Gipfelbesteigung des Hocheck ca. 2,5 Stunden und Abstieg nach Wimbachbrücke durch die Wimbachklamm ca. 4 Stunden.

Leistungen: An- und Abreise mit Bahn und Bus ab Rosenheim 6.41Uhr.

1xÜ/HP im Zimmerlager (Hüttenschlafsack), Bergwanderführer.

Anforderungen: Trittsicherheit Mindestbeteiligung: 6 Personen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins: 150 €

Gebühr für Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: 170 €

Anmeldung bis 29.06.12 !!

Mittwoch, 18.07.12, 8.00 Uhr, L
Hochfelln, 1674m

Von Ruhpolding auf dem Fernwanderweg „Via Alpina“ in gut 3 Stunden, bei 700 HM zum höchstgelegenen Gasthaus im Chiemgau.

Meraner Höhenweg , M
Mittwoch, 01.08.12 – Montag, 06.08.12

Südliche Kontraste zwischen Palmen und Firn im Nationalpark Texelgruppe. Traumhafte Rundwanderung vom Hochgebirge zu den Almböden, zu den Hangterrassen, auf denen in luftiger Höhe Bergbauernhöfe stehen und zur Rast einladen, bis hinab in das südliche Gefilde von Meran.

Voraussetzungen: Tageswanderleistung bis zu 7 Std. mit eigenem Gepäck, Trittsicherheit.

Leistungen: An- und Abreise mit Bahn und Bus ab 8.12 Uhr Bhf. Rosenheim. 5xÜ/HP/DZ, 2xSeilbahnfahrten, Bergwanderführer.

Mindestbeteiligung 6 Personen.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins: 570 €

Gebühr für Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: 590 €

Hinweis: Bei eigener An- und Abreise von und nach Dorf Tirol beträgt der Preis für Mitglieder im Kneippverein 470 €.

Treffpunkt an der Talstation der Hochmutseilbahn um 13.00 Uhr.

Anmeldung bis 15.07.12!

Kleine Alpenüberquerung, M

Freitag, 7.09.12 – Montag, 10.09.12

Vom Paznauntal in den Vinschgau

Auf einfachen Bergwegen gelangen wir durch die Silvretta ins Unterengadin und durch die spektakuläre Uina-Schlucht nach Burgeis, einem malerischen Dorf im Obervinschgau.

Voraussetzungen: Tageswanderleistung bis ca. 6 Std., Trittsicherheit

Leistungen: An- und Abreise mit Bahn und Bus ab 6.10 Uhr vom Bhf. Rosenheim., 3xÜ/HP/DZ (davon 2 x AV-Hütten und 1 X Hotel), Bergwanderführer.

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins: 390 €

Gebühr für Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: 410 €

Mindestbeteiligung: 6 Personen.

Anmeldung bis 20.08.12 0!

Über das Steinerne Meer, M

Freitag, 28.09.12 – Sonntag, 30.09.12

Vom Pinzgau zum Königsee. Eine landschaftlich großartige Hochgebirgswanderung für ausdauernde, trittsichere WandererInnen.

Leistungen: An- und Abreise mit Bahn und Bus von Bhf. Rosenheim ab 6.41 Uhr. 2xÜ/HP im Zimmerlager auf AV-Hütten, Schifffahrt von Bartholomä nach Königsee. Bergwanderführer.

Mindestbeteiligung 6 Personen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp-Vereins: 195 €

Gebühr für Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: 215 €

Anmeldung bis 16.09.12!

Mittwoch, 10.10.12, 8.00 Uhr, M

Stripsenkopf 1807m und Feldberg 1813m

Von der Griesneralm 988m zum Stripsenjochhaus 1577m und weiter zum Stripsenkopf mit eindrucksvollen Blick in die Nordwände des Wilden Kaisers. Auf Panoramasteig geht es zum Feldberg weiter und über die Rangenalp in die Griesenau zurück.

Gesamtgehzeit ca. 6 Std., HU 850.

Samstag 20.10.12, 8.00 Uhr, M

Geigelstein 1813m

Von Grattenbach auf einsamen Bergsteig zur Roßalm und weiter zum Geigelsteingipfel. Einkehr in der Priener Hütte. Zurück über den Schachen zum Ausgangspunkt.

Gesamtgehzeit ca. 6 Std., HU 1000 m.

Mittwoch, 14.11.12, 8.00 Uhr, L

Kranzhorn 1365m

Vom Erler Berg über die Bubenau zum Grenzgipfel.

Gesamtgehzeit ca. 4 Std., HU 600 m.

Mittwoch, 21.11.12, 8.00 Uhr, L

Taubensee 1165m

Aufstieg vom Parkplatz unter der Streichenkapelle in ca. 1,5 Std. zur Taubensteinhütte. Zurück über die Bäckeralm zum Ausgangspunkt.

Gesamtgehzeit ca. 4 Std., HU 400 m.

Samstag, 8.12.12, 8.00 Uhr L

Riesen- und Rehleitenkopf 1337m

Auf dem Philosophensteig zum Bauern am Berg und in einer Rundwanderung über beide Gipfel zur Einkehr auf der Asten.

Gesamtgehzeit ca. 5 Std., HU 900 m.

Mittwoch, 19.12.12, 8.00 Uhr, L

Jahresabschlußwanderung

Von Soilach zum Laubenstein und durch den Eiskeller auf den Spielberg und zur nahen Riesenhütte.

Gesamtgehzeit ca.4 Std., HU 600 m.

Wichtiger Hinweis!!

60 Jahre Kneipp-Verein Rosenheim und **5 Jahre** Wanderungen mit Peter Birle

Bei rechtzeitiger, verbindlicher Anmeldung zu den Mehrtageswanderungen bis zur angegebenen Anmeldefrist gibt es einen

Jubiläumsrabatt von 5%

auf den Gesamtpreis.

L = Die Gehzeiten betragen durchschnittlich 3-4 Stunden in den Bergen bei Höhenunterschieden von 400 bis 600 Metern auf steinigen, unebenen Pfaden. Diese Touren sind für Wanderer mit normaler Kondition geeignet.

M = Bei durchschnittlich 5-6 Stunden Gehzeit sind Höhenunterschiede von 600 bis 1000 Metern zu bewältigen. Möglich sind auch raue Wegbeschaffenheit und steile An- und Abstiege, weswegen eine gewisse Wandererfahrung von Vorteil ist.

HU = Höhenunterschied

HM = Höhenmeter

Besondere Hinweise – Tagesausflüge:

Die Tagesausflüge erfolgen vom Parkplatz an der Kirche in Schlossberg/Stephanskirchen aus in Fahrgemeinschaften. Zustieg unterwegs möglich. Für den Fahrer sollten 10 Cent pro Km/Person gerechnet werden.

Mindestteilnehmer: 3 Personen.

Gebühren für Mitglieder des Kneipp-Vereins/Nichtmitglieder: 8/10 €

Besondere Hinweise – Mehrtagesausflüge:

Zu den mehrtägigen Ausflügen fahren wir in der Regel mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Dazu ist eine Mindestbeteiligung von 6 Personen notwendig. Bitte immer spätestens 15 Minuten vor Abfahrt am Bahnhof sein.

Mit Anmeldeschluss ist auch die Zahlung auf folgendes Konto fällig:

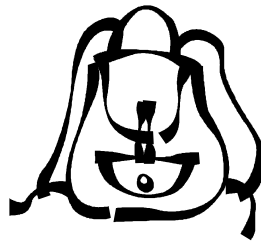
Kontonummer: 582 682 806 – Peter Birle

Bankleitzahl: 700 100 80

Bankverbindung: Postbank AG

Bei Reiserücktritt ohne Ersatzperson werden 50% der Reisekosten zurückerstattet. Bitte achten Sie bei Auslandsfahrten darauf, dass Sie einen ausreichenden **Unfallkrankenversicherungsschutz** haben.!!!

Sämtliche Wanderungen sind nach bestem Wissen und Gewissen ehrenamtlich organisierte Gemeinschaftsfahrten. Die Teilnehmer handeln auf eigenes Risiko. Eine Haftung wird ausgeschlossen.



Anmeldung

*und
nähere Informationen:*

Peter Birle

**Bergwanderführer
und Wanderleiter (SKA)**

Tel. 08036/8032 oder

E-Mail: peterbirle@googlemail.com

Sonstige Angebote

Fit für die Schule – Lernblockaden lösen

In entspannter Atmosphäre und kleinen Gruppen werden Übungen aus dem Brain Gym (Kinesiologie) erlernt. Dadurch werden rechte und linke Gehirnhälfte ins Gleichgewicht gebracht, Energieblockaden behoben. So wird effektives Lernen erst möglich. Übungen zur Körperwahrnehmung, Förderung der Motorik und Entspannungsübungen zielen darauf ab, dass Kinder und Jugendliche wieder ihre eigene Mitte finden.

montags	06.02.12	16.30 – 17.30 Uhr	7 Treffen
montags	15.10.12	16.30 – 17.30 Uhr	7 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneipp – Vereins/Nichtmitgl.: 85/98Euro

Kursort: Praxis für naturheilkundliche Psychotherapie Susann T. Braun
Max-Hickl-Str. 10, 83026 Rosenheim

Anmeldung bei: Susann Theresa Braun, Tel. 08031/26 29 11
E-Mail: susann@susannbraun.de

Gärtnerieführung Kräuter, Duft- und Heilpflanzen

Neu

Die Pflanzenvielfalt der Gärtnerei Evi Gampl (pflanzte den Apothekergarten im Rosenheimer Riedergarten) ist überwältigend. Anregungen und vor allem eine kleine Übersicht dieser Vielfältigkeit geben diese persönliche Führung und ein Vortrag im Heilkräutergarten.

Termin	Samstag, 5.05.12	14 Uhr
		Weitere Termine auf Anfrage
Gebühr für Vereinsmitglieder/Nichtmitglieder		4/5 Euro

Treffpunkt: Gärtnerei Evi Gampl, Zellerweg 4,
83043 Bad Aibling-Harthausen

Anmeldung: Tel. 0 80 61-15 85
Email: info@gartenbau-evi-gampl

Moorführung in den Nicklheimer Filzen – Bockerlbahnfahrt

Geschichte – Entstehung – Flora & Fauna – braunes Gold mit Heilkraft
Unsere Heimat zeigt uns viel Urzeitliches in nächster Umgebung. Geplant ist eine hochinteressante Moorführung mit begehrter Fahrt der Bockerlbahn in die Nicklheimer Filze/Raubling.

Der Termin findet im Sommer 2012 statt und wird im Frühjahr in der Tagespresse bekanntgegeben.

Gebühr für Vereinsmitglieder/Nichtmitglieder 9/11 Euro

Treffpunkte: Für Fahrgemeinschaften oder ehem. Torfwerk Nicklheim

Anmeldung: Jutta Wendland-Hüsing
Tel. 0 80 31/7 24 73, Fax 0 80 31/35 49 35,
E-Mail: Hüsing@kneipp-verein-rosenheim.de oder bei:

Gertraud Jerger, Tel. 0 80 35/90 77-64,
Fax: -/90 77-65, E-Mail: kneipp@kreativstudio.de

Kinderprojekte für Kindergärten und Grundschulen im Rahmen der Gesundheitserziehung

- Kindergarten – und Schulprojekte
- Erzieherinnenfortbildung
- Kinderrückenschule
- Kindergruppen

Diese sehr sinnvollen Projekte zur Gesundheitserziehung, Gewalt- und Suchtprävention und als Ausgleich zur Medienüberflutung unserer Kinder bieten wir im Landkreis Rosenheim ganzheitliche Themen wie „Die Heilkraft des Wassers“, „Barfußspiele mit Spaß“, „Klangvolle Pause“, „Natur erforschen mit Mikroskop & Lupe“, „Kräuterdedektive“.

Datum nach Vereinbarung

Kursort: Kindergärten u. Schulen in Stadt und Landkreis Rosenheim

Nähere Infos + Gertraud Jerger, Tel. 08035/9077-64

Anmeldung: E-Mail: kneipp@kreativstudio.de

Willkommen sind für diese Projekte Paten, die eine sinnvolle Spende machen möchten.

Wichtige Information zur Anmeldung:

- Die Anmeldung zu den Kursangeboten erfolgen telefonisch bei den jeweiligen Kursleiterinnen und Kursleitern.
- Bitte beachten Sie bei einzelnen Angeboten den Anmeldeschluss. (besonders bei unseren Tages- und Mehrtagesangeboten.
- Eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein können Sie mit Anmeldung eines Kursangebotes verbinden – (Anmeldeformular Seite 28 - 29).
- Nähere Informationen hierzu erteilen Ihnen gerne unsere Kursleiterinnen und Kursleiter.

*Nur wenn ich Ja zu
mir selbst sage,
kann ich auch Ja zu meinen
Mitmenschen sagen.*

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sich vor:

<i>Elisabeth Antretter</i>	<i>Theologin, Yogalehrerin</i>
<i>Alexandra Ayoub</i>	<i>Lehrerin für orientalischen Bauchtanz</i>
<i>Peter Birle</i>	<i>Bergwandeführer</i>
<i>Peter Brenner</i>	<i>Sozialpädagoge, Yogalehrer</i>
<i>Susann T. Braun</i>	<i>Heilpraktikerin für Psychotherapie, Klangtherapeutin</i>
<i>Marion Diedrich</i>	<i>Krankenschwester, Übungsleiterin für Breitensport u. Reha –Übungsleiterin BSV, Übungsleiterin für Beckenboden- gymnastik</i>
<i>Barbara Englhauser</i>	<i>Atempädagogin</i>
<i>Ulrike Hösch</i>	<i>Fitnesstrainerin für Aerobic und Pilates</i>
<i>Martina Irzik</i>	<i>Biotechnologin, Aromatologin</i>
<i>Gertraud Jerger</i>	<i>Gesundheitstrainerin SKA*, Übungsleiterin für Rückenschule, Arzthelferin</i>
<i>Anneliese Kaiser</i>	<i>Rad – und Wanderführerin</i>
<i>Marie – Luise Kaiser</i>	<i>Übungsleiterin für Beckenbodengymnas- tik, Sport in der Prävention</i>
<i>Bettina Knörr</i>	<i>Dipl. Oecotrophologin , Heilpraktikerin</i>
<i>Dr. Ulrike König – Uhlig</i>	<i>Ärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur</i>

Fortsetzung: Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter:

<i>Ingeborg Mayer</i>	<i>Heilpraktikerin</i>
<i>Astrid Mende</i>	<i>Rhythmuspädagogin, Heilpraktikerin</i>
<i>Karin Metternich</i>	<i>Krankengymnastin, Zusatzausbildung für Koronarsport</i>
<i>Andrea Mügge</i>	<i>Diplomsozialpädagogin, Übungsleiterin</i>
<i>Christine Pröbstl</i>	<i>Dipl.-Oecotrophologin, Gesundheitsberaterin, Shiatsu – Praktikerin</i>
<i>Diane Reichert</i>	<i>Heilpraktikerin, Körpertherapeutin, Rückentrainer-Lizenz, Yogalehrerin, Body Art Instructor</i>
<i>Marianne Roider</i>	<i>Yogalehrerin, Bildungsreferentin</i>
<i>Claudia Schindler</i>	<i>Entspannungspädagogin (SKA*)</i>
<i>Andreas Schüll</i>	<i>Heilpraktiker, Dipl. Soz. Pädagoge (FH)</i>
<i>Beate Steger</i>	<i>Musik – u. Gymnastiklehrerin, Zilgreilehrerin, Steptanzlehrerin</i>
<i>Sandra Suchomel</i>	<i>Übungsleiterin für Reha-Sport, Rückenschullehrerin, Übungsleiterin für Beckenbodengymnastik</i>
<i>Brigitta Weiß-Reichl</i>	<i>Qigong-Kursleiterin</i>
<i>Jutta Wendland – Hüsing</i>	<i>Diplomsozialpädagogin, Kneipp – Mentorin und Trainerin für Gesundheitsförderung (SKA*), Heilkräuterexpertin (SKA*)</i>

**SKA = Sebastian – Kneipp – Akademie für Gesundheitsbildung*



Ich mag's MAX[®]
Das MAX-Vorteils-Konto der
Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling

In jeder Lebensperspektive MAXimale Dynamik.

Manchmal steht das Leben Kopf.
Die Bank mit maximalen Vorteilen
dreht sich einfach mit.
Das ist maximale Dynamik für Sie -
das ist das MAX-Vorteils-Konto.

 Sparkasse
Rosenheim-Bad Aibling

Jetzt zur Sparkasse und informieren! Das MAX-Vorteils-Konto.
MAXimale Qualität. MAXimale Nähe. MAXimale Dynamik.