



Mitglied
werden und
dauerhaft
sparen

Fünf Säulen für ein gesundes Leben – lassen Sie sich inspirieren!



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps



Grußwort von Oberbürgermeister Andreas März

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Ich freue mich, Ihnen das Jahresprogramm 2024 des Kneippvereins Rosenheim vorstellen zu dürfen. Das Programm steht ganz im Zeichen von Gesundheit, Bewegung, Entspannung, Wohlbefinden und ausgewogener Lebensführung im Sinne des berühmten Naturheilkundlers Sebastian Kneipp. Die klassischen Kneipp-Anwendungen, darunter Wassergüsse, Wassertreten und Armbäder, sind zentrale Bestandteile des Programms. Diese traditionellen Methoden fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern tragen auch zur seelischen Ausgeglichenheit bei.



Die Bewegungsangebote, wie geführte Spaziergänge, Wanderungen und Yoga, laden Sie ein, die Schönheit unserer Natur zu genießen und gleichzeitig aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Dazu gehören Entspannungstechniken, die helfen, dem Alltagsstress zu entfliehen und innere Ruhe zu finden.

Ein besonderer Dank gilt dem Kneipp-Verein Rosenheim, den Organisatoren, Trainern und allen Beteiligten, die mit großem Engagement dazu beitragen, dass dieses Programm verwirklicht werden kann.

Ich lade Sie herzlich dazu ein, an den vielfältigen Aktivitäten teilzunehmen und sich gemeinsam mit dem Kneipp-Verein Rosenheim auf den Weg zu einem gesünderen und ausgeglicheneren Lebensstil zu machen.

Ihr

Vorwort von unserer Vereinsvorsitzenden Gertraud Jerger

Liebe Freunde der Kneippidee,

Die Gesundheit der Menschen steht bei uns an erster Stelle. Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorzubeugen und Heilung zu finden, ist unser Ansporn. In unserem Jahresprogramm 2024 finden Sie das für Sie passende Angebot.



Vorwort von unserer Vereinsvorsitzenden Gertraud Jerger

Unser Ziel: gesunde Menschen

Wir setzen mit unseren Angeboten das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp um. Es umfasst heute die fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein wirksames Immunsystem und eine umfassende körperliche Fitness die Selbstheilungskräfte anregt und die Widerstandsfähigkeit stärkt. Diese Erfahrungen haben mich persönlich über viele Jahre zu einem besonderen Wohlfühlgefühl gebracht.

Orientieren Sie sich an den neuen Logos für die fünf Elemente.



Sicher entdecken Sie in unserem Programm etwas, was Sie interessiert und anregt. Die Kursleiterinnen und Kursleiter des Kneipp-Vereins Rosenheim freuen sich auf Ihre Teilnahme. Bei fortlaufenden Angeboten ist es möglich, unverbindliche Schnupperstunden zu vereinbaren. Fragen Sie gerne nach.

Ich habe noch einen besonderen Tipp für Sie:

Werden Sie Mitglied bei uns im Verein und genießen viele Vorteile. Sie zahlen bei jedem Angebot die Gebühr für Mitglieder - das lohnt sich im ganzen Jahr.

Viele weitere Vorteile sind inklusive:

Wir senden Ihnen unser jährliches Programmheft druckfrisch nach Erscheinen zu. Sie erhalten 6x jährlich das Kneipp-Journal vom Kneipp-Verlag in Bad Wörishofen zugesandt. Sie bekommen Ihren persönlichen, deutschlandweit gültigen Ausweis direkt vom Kneipp-Bund. Sie erhalten Bonuspunkte – erkundigen Sie sich bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse.

Preisvorteile erhalten Sie nicht nur bei unseren Angeboten, sondern auch überregional bei Nachbar-Kneipp-Vereinen sowie Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp Akademie in Bad Wörishofen.

Sie helfen uns im Verein, unsere Ziele auf der Grundlage von Sebastian Kneipps fünf Wirkprinzipien der Gesundheit zu erreichen und den Verein zu erhalten.

Viel Spaß beim Blättern in unserem Programm. Es würde mich freuen, wenn wir uns bei einem Angebot persönlich sehen.

Gertraud Jerger
1. Vorsitzende





Wasser	8-11
Kneipp-Familientag im Riedergarten Rosenheim - NEU	9
Kneipp-Info-Treffs im Riedergarten Rosenheim	9
Kneippanwendungen und Heilströmen für die Wechseljahre	9
Kneippanwendungen für Zuhause	11
Kneippbecken Brannenburg – Wassertreten und Kneippguss Infotreff	11
Gesunder und erholsamer Schlaf mit Kneipp	11



Bewegung	12-33
After Work Fitness für Sie & Ihn	13
Bewegt durch den Alltag	13
ChanMi QiGong - NEU	13
Fit in die Woche	13
Damen-Gymnastik am Freitagvormittag	14
Gymnastik am Stuhl für jedes Alter und für Mollige - NEU	14
Faszien – wollen auch bewegt werden - NEU	15
FELDENKRAIS® – Bewusstheit durch Bewegung - NEU	15
Gymnastik auf dem Hocker	15
Irische Volkstänze - NEU	16
Orientalischer Tanz mit Vorkenntnissen	16
RückenQiGong	16
PILATES - Fit für Körper und Geist mit Pilates	17
Sturzprophylaxe-Training – aktiv sein, Stürze vermeiden	17
Trommeln orientalischer Rhythmen	17
Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining	17
Wohlfühlgymnastik für Frauen am Morgen	19
Yoga - Fit für Körper und Geist mit Yoga - NEU	19
Naturwanderungen mit Irmi – Der Weg ist das Ziel!	19
Schneeschuhwandern mit Peter Birle	20-23
Wanderungen mit Peter Birle	24-33



Ernährung	34-37
Ganzheitliche Bauchgesundheit als Wurzel der Gesundheit - NEU	35
Gemüse fermentieren: Gib Dir Saures!	35
Fasten - Ein Königsweg zur Gesundheit	36
POWER statt SAUER mit der „Acht-Tage-Basen-Kur“	37



Heilpflanzen	38-41
Familien-Kräuter – und Urzeitwanderung in der Nicklheimer Filze - NEU	39
Familien-Kräuterwanderung – mit Mikroskop & Lupe auf Entdeckertour - NEU	39
Märchenabend NEU	39
Tagesfahrt Ottobeuern – Rosengarten & Kräutergärten im Kurpark Bad Wörishofen - NEU	41
Wildkräuterwanderung – sammeln, kochen und genießen - NEU	41



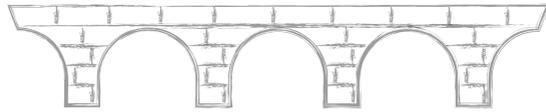
Lebensordnung	42-49
Alle Energiepunkte kennenlernen: Basiskurs Heilströmen	43
Entgiften und regenerieren mit Japanischem Heilströmen	43
Fit, gesund und vital – Heilströme für die Selbstanwendung - NEU	43
Gesundheit stärken durch die Anwendung der Gesichts-Reflexzonenmassage - NEU	44
Heilströmen und asiatische Schönheitsgeheimnisse - NEU	44
Heilströmen: Zuversicht und Resilienz für die Seele	44
Klangmeditation für einen entspannten Abschluss	45
Klang und Shiatsu für die Füße - NEU	45
Kneipp-Wohlfühltag für Körper & Seele – auf der Fraueninsel	45
Magen – Darm - Unverträglichkeiten	46
Organe stärken und mehr Know-how: Aufbaukurs Heilströmen - NEU	46
QiGong am See - Die Natur inspiriert den Menschen	46
QiGong am Vormittag- Ein beruhigender Start in das Wochenende	47
QiGong für den ruhigen Tagesausklang	47
Schreiben befreit - NEU	47
Waldbaden - Shinrin Yoku - die sinnliche Entspannungsmethode	48
Workshop: Heilströmen und „EnerSoul“: Unschlagbares Duo beim Abnehmen	48
Wünsch Dir was	49
Yoga – Ruhe im Innen	49

Kinder- und Jugendangebote **50**

Sonstiges	
Vorankündigungen	7
Vorteile einer Mitgliedschaft im Kneippverein Rosenheim e.V.	27
Unsere Kursorte	51
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter	52-53
Vereinsinformationen / Impressum	54
Informationen zur Kursanmeldung	55

Wir verbinden Tradition mit Moderne
Ihre Apotheken vor Ort!

Römer Apotheke



Am Mitterfeld 1 • 83024 Rosenheim
Tel.: 0 80 31/900 45 -99 • Fax:-98
mail@roemerapo.de

Inn Apotheke

Apotheker Markus Bauer e.K.
Rosenheimer Str. 45 • 83101 Rohrdorf/Thansau
Tel.: 0 80 31/900 30 77 • Fax: 900 30 78

mail@innapotheke-online.de
www.innapotheke-online.de



Alte Apotheke

Ludwigsplatz 21
83022 Rosenheim
Tel.: (0 80 31) 30 96 -0
info@alteapotheke-rosenheim.de

Homöopathie • Naturheilmittel

Kräuterammerl[®]
www.kraeuterammerl.de



Vorankündigungen

Mitgliederversammlung des Kneipp-Vereins Rosenheim

Freitag, 12. April 2024, um 18 Uhr, in Schechen
Alle Mitglieder erhalten fristgerecht eine persönliche Einladung.

Kneipp-Familientag im Riedergarten Rosenheim

Bewegungsspiele mit Spaß & Kneippen für die ganze Familie
Sonntag, 09. Juni 2024, 13 – 15 Uhr (siehe Seite 9)

Tagesfahrt Ottobeuern – Rosengarten & Kräutergärten im Kurpark Bad Wörishofen

Auf Kneipps Spuren von Stephansried nach Ottobeuern und dabei den herrlichen Kurpark Bad Wörishofen genießen. Mit einer Führung durch Bad Wörishofen.
Samstag, 29. Juni 2024, ab 8 Uhr (siehe Seite 41)

Flohmarkt zugunsten des Kneipp-Vereins Rosenheim

Sonntag, 15. September 2024, 9 – 13 Uhr, geplant in Raubling
Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Neue Termine und viele weitere Infos finden Sie unter
www.kneipp-verein-rosenheim.de





Wasser

Die von Kneipp entwickelte Anwendung des Wassers zu Wärme- und Kältereizen bildet ein fein differenziertes, individuell anpassbares System in Form von Waschungen, Güssen, Wickeln, Bädern und Kräuterbädern.

Daneben auch Taulaufen und Wassertreten, die den Organismus zu positiven Reaktionen führen.

Kneipp-Familientag im Riedergarten Rosenheim - NEU

Bewegungsspiele mit Spaß & Kneippen für die ganze Familie

Termin: Sonntag, 09.06.2024, 13 – 15 Uhr | Ausweichtermin bei Regen: Sonntag, 16.06.2024, 13 – 15 Uhr

Gebühr: Kostenloses Angebot!

Kursort: Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße

Anmeldung: Keine

Bitte kurze oder weite Hose/Rock anziehen und ein kleines Handtuch mitbringen.

Kneipp-Info-Treffs im Riedergarten Rosenheim

Wir treffen uns zum aktiven Kneippen mit Anleitung in Theorie & Praxis und erhalten Tipps für zuhause.

Freitag, 17.05.2024, 15 Uhr, Eröffnung der Riedergarten-Saison

Ausweichtermin bei Regen, Sonntag, 19.05.2024, 13 Uhr

Dann fortlaufend werktags zweimal monatlich um 13 Uhr bei sonnigem Wetter.

Termine finden Sie auf unserer Webseite.

Donnerstag, 19.09. und Sonntag, 22.09.2024, 13 Uhr, Saisonabschluss

Gebühr: Kostenloses Angebot!

Kursort: Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße

Anmeldung: Keine

Bitte kurze oder weite Hose/Rock anziehen und ein kleines Handtuch mitbringen.

Kneippanwendungen und Heilströmen für die Wechseljahre

Anwendungen in der Praxis:

Typische Beschwerden der Wechseljahre mit Kneippen und Strömen reduzieren

Samstag, 22.06.2024, 9 – 13.30 Uhr | Samstag, 16.11.2024, 9 – 13.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 70 € | für Nichtmitglieder 80 € | je 1 Termin

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

www.heiltherapie-rosenheim.de oder

Karin Jehl, Telefon 0 80 36 / 14 51, E-Mail Karin.jehl@web.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke, 1-2 Kissen, Geschirrtuch aus Leinen, Handtuch, evtl. Bikinioberteil, Yogamatte und eine kleine Mahlzeit mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 14.06.2024 bzw. bis 08.11.2024





WWW.KLANGOASENRAUM.DE
 ACHTSAME BERÜHRUNG MIT KLANG & SHIATSU

WILLKOMMEN IM KLANGOASENRAUM BY CLAUDIA SCHINDLER

**Achtsame Berührung, Entspannung & Regeneration
 für alle Lebenslagen mit Klangmassagen und
 Shiatsu / Meridianbehandlung.**

klang-oasen-raum@gmx.de Handy 0172 8820903

**Mobile Angebote für Firmenevents, Messen &
 Betriebliches Gesundheitsmanagement etc.**

*Für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft
 zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel; es ist das
 natürlichste, einfachste und – wenn recht angewendet – das sicherste Mittel*

*Natürlich
 gesund*
 Bad
 Feilnbach

Zurück in die Balance

Besuchen Sie die Kneippanlage am Osterbach,
 Workshops & Vorträge in Bad Feilnbach
 und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit
 von Ihrem Alltag!

Weitere Infos zu Kneipp und Gesundheit in Bad Feilnbach: Tel.: 08066 887-440 oder www.bad-feilnbach.de

Kneippanwendungen für Zuhause

Kneippen daheim: schnelle, einfache und effektive Anwendungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Mittwoch, 06.11.2024, 14 – 16 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €
 plus 5 Euro Materialkosten für Skript

Kursort: Kath. Pfarramt Mariä Himmelfahrt, Am Kirchberg 6, 83083 Riedering

Anmeldung: Karin Jehl, Telefon 0 80 36 / 14 51, E-Mail karin.jehl@web.de

[Bitte bequeme Kleidung, Geschirrtuch aus Leinen und kleines Handtuch mitnehmen.](#)

[Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 03.11.2024](#)

Kneippbecken Brannenburg – Wassertreten und Kneippguss Infotreff

Tipps mit praktischen Kneipp-Anwendungen vor Ort für interessierte KneippianerInnen und die, die es werden wollen.

Mittwoch, 05.06., 10.07. und 07.08., jeweils 17 Uhr, Dauer ca. 45 Minuten

Gebühr: Kostenfrei

Kursort: Kneippbecken Brannenburg, Ortsteil Thann (am Ende Kellerweg)

Anmeldung: Keine

Infos bei Gudrun Straßer unter gudstras@gmx.de oder der Touristinfo Brannenburg

Telefon 0 80 34 / 45 15, E-Mail info@brannenburg.de

[Bei schlechtem Wetter entfällt der jeweilige Termin.](#)

Gesunder und erholsamer Schlaf mit Kneipp

Einfache Anwendungen zur Verbesserung der Schlafqualität nach dem Gesundheitskonzept von Kneipp.

Mittwoch, 17.04.2024, 19.30 – 21 Uhr | Dienstag, 15.10.2024, 9.30 – 11 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 15 € | für Nichtmitglieder 20 € | je 1 Termin
 plus 5 € Materialkosten für Skript

Kursort: Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Karin Jehl, Telefon 0 80 36/14 51, E-Mail karin.jehl@web.de

[Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldeschluss bis 14.04.2024 bzw. 12.10.2024](#)



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.

After Work Fitness für Sie & Ihn

Variantenreiche Kraft- und Ausdauerübungen für den ganzen Körper. Jede Stunde ist ein bisschen anders.

Dienstags, 19 – 20 Uhr, ab 09.01.2024 fortlaufend

Gebühr: für Mitglieder 5 € | für Nichtmitglieder 6 € | je 1 Termin

Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte eine Matte mitbringen | Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Bewegt durch den Alltag

Gezieltes rückenfreundliches Training bringt den Körper in Schwung und hält ihn fit.

Montags, 17.30 – 18.30 Uhr, ab 08.01.2024 fortlaufend

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 55)

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Sandra Suchomel, Telefon 0 80 36 / 3 03 05 22, E-Mail sandra.suchomel@t-online.de

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

ChanMi QiGong - NEU

Die Wirbelsäule mit fließenden Bewegungen pflegen und geschmeidig werden lassen.

Eine ganz besondere Art von QiGong.

Donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr | 11.01. – 08.02., 19.09. – 24.10.2024

Gebühr: für Mitglieder 48 € | für Nichtmitglieder 54 € | je 5 Treffen

Kursort: Schule/Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte bequem kleiden, dicke Socken und Matte mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Fit in die Woche

Rückengerechte Übungen für den ganzen Körper, mit Kräftigung, Dehnung, Koordination und Mobilisation.

Montags, 9.30 – 10.30 Uhr, fortlaufend

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 55)

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Pangerstraße 11, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Eveline Ober, Telefon 0 80 52 / 55 00

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen | Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Damen-Gymnastik am Freitagvormittag

Gymnastik und Stretching für den gesamten Körper, mit und ohne Kleingeräte
Freitags, 9 – 10 Uhr

12.01. – 08.03., 15.03. – 07.06., 14.06. – 02.08., 13.09. – 15.11., 22.11. – 13.12.2024

Gebühr: für Mitglieder 45 € | für Nichtmitglieder 60 € | je 8 Treffen

Kursort: Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte bequeme Kleidung, Matte, ein Getränk mitbringen. | Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Gymnastik am Stuhl für jedes Alter und für Mollige - NEU

Mit Bewegung und Spaß fit bleiben oder werden, geht auch ohne Bodenübungen
im Gehen, Stehen und Sitzen.

Donnerstags, 17.15 – 18.15 Uhr, fortlaufend

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 55)

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Pangerstraße 11, 83026 Rosenheim

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

Gerne Schnupperstunde erfragen. Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Faszien – wollen auch bewegt werden - NEU

Geschmeidige Faszien wirken innerlich und äußerlich wie ein Jungbrunnen. So unterschiedlich die Faszien sind, so vielseitig kann man sie gezielt trainieren.

Dienstags, 19 – 20 Uhr, 20.02. – 12.03.2024

Gebühr: für Mitglieder 28 € | für Nichtmitglieder 32 € | je 4 Termine

Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte Matte, Faszienrolle (falls vorhanden) mitbringen und Gymnastikkleidung anziehen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

FELDENKRAIS® – Bewusstheit durch Bewegung - NEU

Eine körperorientierte Lernmethode, bei der Sie durch die Anleitung von leichten und sanften Bewegungsabfolgen Ihr momentanes Bewegungspotential erfahren und erweitern.

Montags, 19 – 20 Uhr, ab 26.02.2024 / 10 Termine, ab 07.10.2024 / 6 Termine

Mittwochs, 8.30 - 9.30 Uhr, ab 28.02.2024 / 10 Termine, ab 09.10.2024 / 6 Termine

Gebühr: für Mitglieder 99 € | je 10 Termine, 66 € | je 6 Termine

für Nichtmitglieder 110 € | je 10 Termine, 72 € | je 6 Termine

Kursort: Evang. Gemeindesaal, Kirchenstraße 6, 83098 Brannenburg

Anmeldung: Astrid Neumann, Telefon 01 62 / 61 52 977, E-Mail astrid-neumann@online.de

Bitte Matte, Decke, kleines flaches Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Gymnastik auf dem Hocker

Diese Stunde ist genau richtig, wenn Sie keine Bodengymnastik mögen, aber fit bleiben wollen.

Donnerstags, 17 – 18 Uhr

11.01. – 15.02., 22.02. – 28.03. (Letzter Termin in den Osterferien),

1.04. – 23.05. (Letzter Termin in den Pfingstferien),

06.06. – 11.07., 12.09. – 24.10., 07.11. – 12.12.2024

Gebühr: für Mitglieder 45 € | für Nichtmitglieder 50 € | je 6 Treffen

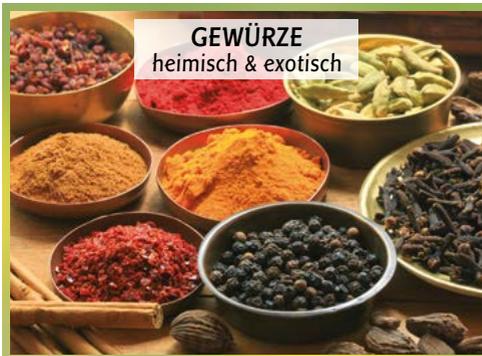
Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte Turnschuhe, Gymnastikschlappen oder Stoppersocken mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.



GEWÜRZE
heimisch & exotisch



TEE & KRÄUTER
aus der Welt & regional



SCHÖNES & NÜTZLICHES
und vieles zum Entdecken

Erlesene Gewürze
Auswahl bester Tees
und viel Schönes
zum Verschenken

83135 SCHECHEN
Rosenheimer Str. 21 a
Di - Fr 9 bis 18 Uhr
Adventssamstage
9 bis 13 Uhr

83022 ROSENHEIM
Am Esbaum 9
Mo - Fr 10 bis 18 Uhr
Sa 10 bis 15 Uhr
Adventssamstage
10 bis 18 Uhr

livadi®
Anke Pirchner
www.livadi.de

Irische Volkstänze - NEU

Schwungvolle irische Figurentänze für sportliche Tanzbegeisterte.

Samstags, 17 – 19 Uhr, vierzehntägig (nicht in den Schulferien)

13.01., 27.01., 24.02., 09.03., 13.04., 27.04., 11.05., 08.06., 22.06., 06.07., 20.07., 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12.2024

Gebühr: für Mitglieder 5 € | für Nichtmitglieder 6 € | je 1 Tanzabend

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Marlies Jahns, Telefon 0 80 35 / 69 25, E-Mail marlies.jahns@gmx.de

Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.

Orientalischer Tanz mit Vorkenntnissen

Ein Tanz der Lebensfreude für mehr Beweglichkeit und Körperbewusstsein für Frauen jeden Alters.

Donnerstags, 18.30 – 19.45 Uhr, fortlaufend

Gebühr: für Mitglieder 110 € | für Nichtmitglieder 130 € | je 10 Treffen
Kleingruppenaufschlag bei weniger als 7 Teilnehmerinnen.

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Pangerstraße 11, 83026 Rosenheim

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

Wieder Einsteigerinnen willkommen! Gerne Einsteiger-Workshop oder Schnupperstunde erfragen.

Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

RückenQiGong

Spezielle Übungen für Nacken, Schultern und Rücken. Vorbeugend bei Rundrücken bzw. Skoliose.

Dienstags, 17.45 – 18.45 Uhr

09.01. – 06.02. 5 Treffen, 20.02. – 26.03. 6 Treffen (1 Termin in den Osterferien),

09.04. – 14.05. 6 Treffen, 04.06. – 09.07. 6 Treffen, 17.09. – 22.10. 6 Treffen,

05.11. – 10.12.2024 6 Treffen

Gebühr für Mitglieder 45 € | je 5 Treffen, 54 € | je 6 Treffen

für Nichtmitglieder 50 € | je 5 Treffen, 60 € | je 6 Treffen

Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 9, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte bequeme Kleidung und weiche Schuhe oder Stoppersocken tragen und eine Matte mitbringen.

Im Sommer bei trockenem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.



PILATES - Fit für Körper und Geist mit Pilates

Fitnessprogramm für den gesamten Körper, welches gelenkschonend auf Matten ausgeübt wird.

Mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr, fortlaufend

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 55)

Kursort: Turnhalle Prinzregentenschule, Prinzregentenstraße 62, 83022 Rosenheim,
(Eingang Hohenzollernstraße)

Anmeldung: Ulrike Hösch, Telefon 0 80 31 / 2 21 19 75

Sturzprophylaxe-Training – aktiv sein, Stürze vermeiden

Gezieltes Muskel- und Gleichgewichtstraining zur Vermeidung von Stürzen

Montags, 16.45 – 17.45 Uhr | 05.02.-26.02., 03. - 24.06., 30.09. - 21.10.2024

Gebühr: für Mitglieder 36 € | für Nichtmitglieder 44 € | je 4 Termine

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Ralf Staude, Telefon 0 80 35 / 9 55 79 29, E-Mail ralf.staude@gmail.com

Kurs findet ab 6 Teilnehmenden bis max. 10 Teilnehmenden statt.

Trommeln orientalischer Rhythmen

Für alle, die fremde Rhythmen entdecken möchten. Trommeln erdet und baut Stress ab.

Donnerstags, 20 – 21 Uhr

18.01., 22.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06., 18.07., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.2024

Gebühr: für Mitglieder 10 € | je 1 Termin, 5er Karte 40 €

für Nichtmitglieder 12 € | je 1 Termin, 5er Karte 50 €

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Ursula Lang, Telefon 0 80 31 / 8 45 59, E-Mail uschilang58@gmail.com

Bitte eigene Trommel (Leihtrommeln sind nur begrenzt vorhanden) mitbringen.

Hinweis: Schnupperstunde nach Voranmeldung möglich.

Für Interesse an einem Workshop Trommeln - Zimbeln - Tanzen gerne melden!

Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining

Zu leichter Musik wird der ganze Körper und Rücken mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Ergänzt durch intensives Beckenbodentraining.

Montags, 9 – 10 Uhr, fortlaufend, ab 08.01.2024

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 55)

Kursort: Vereinsheim Stephanskirchen (neben der Kirche)

Anmeldung: Marie-Luise Kaiser, Telefon 0 80 31 / 7 09 25, E-Mail ml.kaiser@gmx.de



„Das natürlichste und
einfachste Abhärtungsmittel
bleibt das Barfußgehen.“

Sebastian Kneipp

**Auch deshalb verkaufen
wir Barfußschuhe.**



BARFUßSCHUHE
Rosenheim

Freuen Sie sich in unserem
neuen Ladengeschäft auf
freundliche sowie fachlich
fundierte Beratung und eine
umfassende Auswahl!

Für Sie da -

in der Heilig-Geist-Straße
in Rosenheim (und nur da :-)

Heilig-Geist-Straße 11, Rosenheim
Tel: 08031 / 58 99 008

Freiheit für die Füße

www.barfusschuhe-rosenheim.de



Wohlfühlgymnastik für Frauen am Morgen

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik kombiniert mit mental moving.
Mittwochs, 08.45 – 09.45 Uhr, ab 10.01. / 10 Treffen, ab 10.04. / 12 Treffen, ab 11.09.2024 / 10 Treffen
Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 55)
Kursort: Kath. Pfarrsaal St. Hedwig, Austraße 36, 83024 Rosenheim
Anmeldung: Marion Diedrich, Telefon 0 80 31 / 89 22 28

Yoga - Fit für Körper und Geist mit Yoga - NEU

Der Schwerpunkt von Yoga besteht darin, die Haltung und das Wohlbefinden zu verbessern.
Mittwochs, 18.15 – 19:30 Uhr, fortlaufend
Gebühr: für Mitglieder 90 € | für Nichtmitglieder 100 € | je 10 Termine
Kursort: Turnhalle Prinzregentenschule, Prinzregentenstraße 62, 83022 Rosenheim,
(Eingang Hohenzollernstraße)
Anmeldung: Ulrike Hösch, Telefon 0 80 31 / 2 21 19 75
Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Naturwanderungen mit Irmi – Der Weg ist das Ziel!

Bergkräuterwanderung zum Kraftort Engelstein in Bergen im Chiemgau.
Sonntag, 09.06.2024, 10 – 16 Uhr
Gebühr für Mitglieder 35 € | für Nichtmitglieder 40 €
Treffpunkt: Parkplatz Kalkofen, 83346 Bergen
Anmeldung: Irmengard Linder, Telefon 0 86 62 / 6 64 70 48 oder 01 72 / 8 65 31 79
E-Mail info@kraeuterhoch3.de
Bitte Getränk und Brotzeit mitbringen.

*Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, der biete das Möglichste auf,
dass er in reiner Luft seine Zeit zubringe und vermeide aufs Sorgfältigste,
schlechte, verdorbene Luft einzuatmen.*





Schneeschuwandern

Schneeschu-Anfängerkurs auf Arzmoos (L)

Erleben Sie sicher die verzauberte Winterlandschaft. Mit erfahrener Anleitung.

Samstag, 06.01.2024, ab 9 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

Dauer 3 bis 4 Std. Bitte warme Getränke und Brotzeit mitbringen.

Ausrüstung und Treffpunkt werden bei Anmeldung geklärt. Schneeschuhe können ausgeliehen werden

Wildbichleib`n (L)

Aussichtsreiche, leichte Schneeschuwanderung im Kaiserwinkel auch für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Samstag, 13.01.2024, ab 9 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

HU 500m, GZ ca. 4 Std., Schneeschuhe können ausgeliehen werden

Laubenstein 1350m (L)

Die Wanderung bietet einen schönen Tiefblick auf den Chiemgau.

Samstag, 20.01.2024, ab 9 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

HU 550m, GZ ca. 4 Std., Schneeschuhe können ausgeliehen werden



Lüsener Alm/Südtirol (L)

Perfekte Winterlandschaft und eine Unterkunft mit Wellnessbereich bieten das unvergessliche Schneeschu-Abenteuer.

Samstag, 27. bis Montag, 29.01.2024

Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €

HU bis 500m, GZ bis 4 Std, Leistungen: Fahrgemeinschaft, Schneeschuhe, 2xÜF/DZ, Führung

Anmeldung bis 05.01.2024

Tristmahlschneid 1452m (L)

Samstag, 03.02.2024, ab 9 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

HU 700m, GZ 4 Std., Schneeschuhe können ausgeliehen werden

Brennkopf 1353m (L)

Samstag, 10.02.2024, ab 8 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

HU 700m, GZ 4 Std., Schneeschuhe können ausgeliehen werden

Villanderer Alm/Südtirol (M)

Grandiose Aussicht zu den Dolomiten und bodenständige, südtiroler Kost macht Lust auf Sarntaler Berge.

Freitag, 16.02. - Sonntag, 18.02.2024

Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €

HU bis 500m, GZ bis 5 Std.

Leistungen: Fahrgemeinschaft, Schneeschuhe, 2xÜF/DZ, Führung

Anmeldung bis 22.01.2024

Feichteck 1514m (L)

Samstag, 24.02.2024, ab 8 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

HU 800m, GZ 3 Std., Schneeschuhe können ausgeliehen werden





Gehen und staunen.

Beim Wandern neue Wunder entdecken.

Die Welt liegt Ihnen zu Füßen. Sie müssen nur noch loslaufen. Entdecken Sie Natur und Kultur der Region.

spk-ro-aib.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Rosenheim-
Bad Aibling

Sennesalm/Südtirol (L)

Im Herzen der Prager Dolomiten

Freitag, 01.03. - Sonntag, 03.03.2024

Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €

Leistungen: Fahrgemeinschaft, Schneeschuhe, 2xÜF/DZ, Führung, GZ bis zu 4 Std.

Anmeldung bis 03.02.2024

Wandberg (L)

Samstag, 09.03.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std., Schneeschuhe können ausgeliehen werden

Ebersberggrunde (L)

Samstag, 16.03.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std., Schneeschuhe können ausgeliehen werden

Lacherspitz 1724m (M)

Samstag, 23.03.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

HU 620m, GZ 4 Std., Schneeschuhe können ausgeliehen werden

BRUNNER
WERBEGRAFIK

Druckprodukte | Werbetechnik
Textildruck | Werbeartikel

www.brunner-werbegrafik.de
Lagerhausstraße 8 · 83109 Großkarolinenfeld · Tel. 080 31-8 1118





Wanderungen

Tegernseer Höhenweg (L)

Samstag, 06.04.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 4 Std.

Kleiner Jakobsweg (L)

Samstag, 13.04.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.

Auerberg Rundweg (L)

Samstag, 20.04.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 4 Std.

Porientalweg (L)

Samstag, 27.04.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 4 Std.

Keschtnweg/Südtirol (L)

Von Brixen nach Bozen hoch über der Eisack | Samstag, 04.05. - Dienstag, 07.05.2024

Gebühr: für Mitglieder 450 € | für Nichtmitglieder 470 €

Leistungen: 3xDZ/HP, Bahn, Führung, GZ bis zu 6 Std.

Anmeldung bis 03.04.2024

Via Bregaglia/Schweiz-Italien (L)

Vom Maloja-Pass nach Chiavenna | Samstag, 18.05. - Dienstag, 21.05.2024

Gebühr: für Mitglieder 570 € | für Nichtmitglieder 590 €

Leistungen: 3xDZ/ÜF, Fahrgemeinschaft, Führung, GZ bis zu 6 Std.

Anmeldung bis 12.04.2024

Wolkenheime/Trentino-Veneto (L)

Außergewöhnlich und unvergesslich sind die Tiefblicke auf den Gardasee.

Donnerstag, 30.05. - Montag, 03.06.2024

Gebühr: für Mitglieder 590 € | für Nichtmitglieder 610 €

Leistungen: 4xÜ/HP/Mehrbettzimmer, Führung, Fahrgemeinschaft, GZ bis zu 3 Std.

Anmeldung bis 02.05.2024

Taubensee (L)

Samstag, 15.06.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.

Harauerspitz (L)

Samstag, 22.06.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.



3-Zinnen-Trek (L)

Im Kerngebiet der Sextener Dolomiten | Freitag, 28.06. - Sonntag, 30.06.2024

Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €

Leistungen: 2xÜ/HP/Mehrbettzimmer, Fahrgemeinschaft, Führung, GZ bis zu 4 Std.

Anmeldung bis 07.06.2024

Vom Ritten zum Radlsee/Südtirol (L)

Sarntaler Schmankerltour | Donnerstag, 04.07. - Sonntag, 07.07.2024

Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €

Leistungen: 3xÜ/F/Mehrbettzimmer, Reisekosten, Führung, GZ bis zu 5 Std.

Anmeldung bis 14.06.2024

Langkofel-Umrandung/Dolomiten (L)

Blumenpracht und kühner Fels | Sonntag, 21.07. - Dienstag, 23.07.2024

Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €

Leistungen: 2xÜ/HP/Mehrbettzimmer, Fahrgemeinschaft, Führung, GZ bis zu 5 Std.

Anmeldung bis 21.06.2024

Rosengarten/Dolomiten (L)

Im Reich von König Laurin | Donnerstag, 01.08. - Sonntag, 04.08.2024

Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €

Leistungen: 3xÜ/F/Mehrbettzimmer, Reisekosten, Führung, GZ bis zu 5 Std.

Anmeldung bis 12.07.2024

Wilhelm Leibl Weg (L)

Samstag, 10.08.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.

Rampoldalm (L)

Samstag, 17.08.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.



Vorteile
einer Mitgliedschaft
im Kneipp-Verein Rosenheim e.V.

- Wir senden Ihnen unser jährliches Programmheft druckfrisch unmittelbar nach Erscheinen zu.
- Sie bekommen Ihren persönlichen, Deutschland weit gültigen Ausweis direkt vom Kneipp-Bund.
- Sie erhalten 6x jährlich das Kneipp-Journal vom Kneipp-Verlag in Bad Wörishofen zugesandt.
- Preisvorteile erhalten Sie bei unseren Angeboten, aber auch überregional bei Nachbar-Kneipp-Vereinen sowie Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp Akademie in Bad Wörishofen.
- Sie erhalten Bonuspunkte – erkundigen Sie sich bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse.
- Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten beim Kneipptreff im Riedergarten, bei Wanderungen und vielseitigen Kursangeboten, sowie bei unserer Mitgliederversammlung.
- Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen.
- Sie können bei laufenden Kursen unverbindlich schnuppern.
- Sie erhalten Zugang zur Kneipp-Visite auf der Homepage des Kneipp-Bundes für alle geläufigen Kneipp Anwendungen.
- Sie lernen die Verwendung von Heilkräutern bei Kursen, Workshops, Vorträgen oder Wanderungen kennen.
- Sie unterstützen nachhaltig unsere präventive Gesundheitskonzeption.
- Sie helfen uns, unsere Ziele auf der Grundlage von Sebastian Kneipps fünf Wirkprinzipien der Gesundheit zu erreichen.
- Sie erhalten Preisvorteile beim Urlaub in den Kneipp-Kurhotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg und bei Kneipp-Gesundheitshöfen deutschlandweit.
- Sie können alle 2 Jahre am Kneipptreff international „Worldwide“ Gleichgesinnte aus ganz Europa treffen

Ihre Vorstandschaft vom
Kneipp-Verein Rosenheim e.V.



Aufnahmeantrag



für eine
 Einzelmitgliedschaft – 29 €

Familienmitgliedschaft – 36 €
Rosenheim e.V.

Name Vorname Geb. Datum

Straße Postleitzahl Ort

E-Mail Adresse (Pflichtangabe)

Telefon-/Mobilnummer

ggf. Partner/in Name Vorname Geb. Datum

ggf. Kind Name Vorname Geb. Datum

ggf. Kind Name Vorname Geb. Datum

Mit meiner Mitgliedschaft erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins Rosenheim und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. in der jeweils gültigen Fassung an (siehe www.kneipp-verein-rosenheim.de). Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich bin damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein Rosenheim e.V. und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen. Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO gelesen habe.

Ort / Datum Unterschrift Mitglied (bei minderjährigen gesetzlicher Vertreter)

Ort / Datum ggf. Unterschrift Partner/in

SEPA-Lastschriftmandat

(Kneipp-Verein Rosenheim e.V. Gläubiger-Identifikationsnummer DE14ZZZ00000136002)

Name des Kontoinhabers

IBAN BIC

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Rosenheim e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene 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

Ort / Datum Unterschrift Kontoinhaber

Bitte senden Sie den Aufnahmeantrag an: Kneipp-Verein Rosenheim e.V. | Erlenweg 31a | 83064 Raubling,
E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de | Telefon 08031 609267

echo

Wochenzeitung für Stadt
und Landkreis Rosenheim

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

Sie sind gerne draußen
an der frischen Luft und
haben einmal die Woche Zeit?
Dann sind Sie bei uns
genau richtig!

(Mindestalter 13 Jahre)



SICHER AUCH IN
IHRER NÄHE!



**Bewerben
Sie sich jetzt:**

T. 0 80 31 / 90 189-0
Hafnerstraße 5-13
83022 Rosenheim

info@prospekt-express.de
www.prospekt-express.de

Schwarzenbergrunde (L)

Samstag, 31.08.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.

Alpenüberquerung Krimmler Tauern (L-M)

Auf historischen Saumpfaden unterwegs nach Südtirol | Freitag, 06.09. - Sonntag, 08.09.2024

Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €

Leistungen: 2xÜ/F/Mehrbettzimmer, Reisekosten, Führung, GZ bis zu 6 Std.

Anmeldung bis 09.08.2024

Grenzsclängeln/Südtirol (L-M)

Vom Zillertal zum Brenner | Freitag, 20.09. - Sonntag, 22.09.2024

Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €

Leistungen: 2xÜ/F/Mehrbettzimmer, Reisekosten, Führung, GZ bis zu 4 Std.

Anmeldung bis 30.08.2024

Meraner-Höhenweg-Süd/Südtirol (L-M)

Vom Schnalstal nach Meran in luftiger Höh | Donnerstag, 03.10. - Sonntag, 06.10.2024

Gebühr: für Mitglieder 490 € | für Nichtmitglieder 510 €

Leistungen: 3xÜ/F/Mehrbettzimmer, Reisekosten, Führung, GZ bis zu 6 Std.

Anmeldung bis 02.09.2024

Obervinschgau/Südtirol (L-M)

Beschaulich im rätischen Dreieck unterwegs | Donnerstag, 17.10. - Sonntag, 20.10.2024

Gebühr: für Mitglieder 550 € | für Nichtmitglieder 570 €

Leistungen: 3xDZ/F, Fahrgemeinschaft, Führung, GZ bis zu 5 Std.

Anmeldung bis 27.09.2024

Hohe Asten (L)

Samstag, 26.10.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.

Kranzhorn (L)

Samstag, 09.11.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.

Heuberg (L)

Samstag, 16.11.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.

Thierberg-Runde (L)

Samstag, 23.11.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.

Wildbichlrunde (L)

Samstag, 30.11.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.

Reisen ist die Sehnsucht nach dem Leben
Die weite Welt - für wenig Geld

BUSREISEN **ASTI** www.asti-bus.com Asti - Reisen GmbH | Tiroler Str. 5 | 83080 Oberaudorf | reisen@asti | Tel. 08033 / 1091

**Schröcken (L)**

Samstag, 07.12.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 2 Std.

Klobenstein-Schmugglerweg (L)

Samstag, 14.12.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

GZ 3 Std.

Anmeldung:

Peter Birle, Telefon 0 80 36 / 80 32 oder 01 73 / 6 44 62 77

E-Mail peterbirle@gmail.com, www.montrego.de**Wichtige Hinweise:**

L = Die Gehzeiten betragen durchschnittlich 3-4 Stunden in den Bergen. Bei Höhenunterschieden bis 700 Metern auf steinigen, unebenen Pfaden. Diese Touren sind für Wanderer mit normaler Kondition geeignet.

M = Bei durchschnittlich 5-6 Stunden Gehzeit sind Höhenunterschiede von 700 bis 1000 Metern zu bewältigen. Möglich sind auch raue Wegbeschaffenheit und steile An- und Abstiege. Wandrerfahrung notwendig!

HU = Höhenunterschied im Aufstieg

GZ = Gesamtgehzeit ohne Pausen

BWF = Bergwanderführer

Tagesausflüge:

Die Tagesausflüge erfolgen in Fahrgemeinschaften und werden individuell vereinbart. Für den Fahrer sollten 20 Cent pro Km/Person gerechnet werden.

Mehrtagesausflüge:

Zu den mehrtägigen Ausflügen fahren wir in der Regel mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Dazu ist eine Mindestbeteiligung von 6 Personen wünschenswert. Bitte immer spätestens 15 Minuten vor Abfahrt am Bahnhof sein. Kommen weniger Personen zusammen, wählen wir eine Fahrgemeinschaft.

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





Ernährung

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

Ganzheitliche Bauchgesundheit als Wurzel der Gesundheit - NEU

Ein intensives Wochenende für Körper, Geist & Seele. Alle Wochenenden sind vollständige Kurse mit den Inhalten: Magen, Drüsen, Dünn- & Dickdarm, darmassoziiertes Immunsystem, Enterisches Nervensystem, Vagusnerv und den Themen, Bauch-Hirn-Seele-Achse, Heilkräuter, Ballaststoffe, Probiotika.

Jeweils Samstag und Sonntag, 9 – 17 Uhr | 24. - 25.02., 13. - 14.04., 15. - 16.06. und 09. - 10.11.2024

Gebühr: für Mitglieder 120 € | für Nichtmitglieder 150 € | inkl. Material und Skript

Kursort: BFZ Rosenheim, Gießereistraße 43, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Sabine Haase, Telefon 0 80 35 / 15 20, E-Mail achillea-haase@t-online.de

Gemüse fermentieren: Gib Dir Saures!

Schnippeln, mischen, stampfen... - ein Fest für alle Sinne!

Mittwoch, 26.06.2024, 17.30 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 75 € | für Nichtmitglieder 95 € | inkl. Material und Skript

Kursort: GmiasHunger Manufaktur, Finsterwalder Straße 5, 83071 Stephanskirchen

Anmeldung: Sibylle Hunger, Telefon 0 80 31 / 2 57 69 88, E-Mail erlebnis@gmias hunger.de, www.gmias hunger.de

Rohrdorf

Hotel zur Post ☆☆☆ SUPERIOR

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- Behagliche & gemütliche Atmosphäre
- Gepflegte & gemütliche neu renovierte Gästezimmer
- Qualitativ hochwertige und frische Produkte aus eigener Metzgerei und Schlachtung
- Warme Küche bis 22.00 Uhr



- Ausgezeichnete regionale Küche
- Große & kleine Feiern
- Räume für Hochzeiten und Familienfeiern
- Konferenzräume
- Ideale Lage für Ausflüge
- Verkehrsgünstige Lage
- Neuerbautes Gästehaus

Ausgezeichnet:
Mit dem Service
Q-Bayern.
Wieder 3 x Gold für
Metzgerei.

„genießen, erleben, sich einfach erholen...“







Hotel zur Post

Dorfplatz 14 • 83101 Rohrdorf • Tel: 08032/ 1830 • Fax: 08032 / 5844 • hotel@post-rohrdorf.de • www.post-rohrdorf.de



Fasten - Ein Königsweg zur Gesundheit

Fasten ist ein effektiver und natürlicher Weg zur Entgiftung, sowie eine Phase der Vitalisierung und Regeneration.

Dienstag, 20.02.2024, 19 – 21 Uhr: Infotreffen vor der Fastenkur

Samstag, 24.02.2024, 15 – 17 Uhr: Treffen am 1. Fastentag

Montag, 26.02.2024, 19 – 21 Uhr: Treffen am 3. Fastentag

Mittwoch, 28.02.2024, 19 – 21 Uhr: Treffen am 5. Fastentag

Freitag, 01.03.2024, 19 – 21 Uhr: Treffen am 7. Fastentag

Gebühr für Mitglieder 90 € | Nichtmitglieder 100 € | inkl. umfangreiches Skript

Kursort: Praxisgemeinschaft für Naturheilkunde, Kreuzstraße 26 c, 83093 Bad Endorf

Anmeldung: Hans-Josef Schröders, Telefon 0 80 53 / 7 99 77 71,

E-Mail kontakt@heilpraktiker-bad-endorf.com, www.heilpraktiker-bad-endorf.com

Kurs findet ab 5 bis max. 9 Teilnehmenden statt.

POWER statt SAUER mit der „Acht-Tage-Basen-Kur“

Eine Basen-Kur ist ein Neustart für Ihren Stoffwechsel und damit eine ausgezeichnete Möglichkeit für mehr Gesundheit und Vitalität.

1. Kurs

Dienstag, 27.02.2024, 19 – ca. 20.30 Uhr: Infotreffen vor der Basen-Kur

Samstag, 02.03.2024, 15 – 17 Uhr: Treffen am 1. Kurtag

Dienstag, 05.03.2024, 19 – 21 Uhr: Treffen am 4. Kurtag

Donnerstag, 07.03.2024, 19 – 21 Uhr: Treffen am 6. Kurtag

2. Kurs

Dienstag, 05.11.2024, 19 – ca. 20.30 Uhr: Infotreffen vor der Basen-Kur

Samstag, 09.11.2024, 15 – 17 Uhr: Treffen am 1. Kurtag

Dienstag, 12.11.2024, 19 – 21 Uhr: Treffen am 4. Kurtag

Freitag, 15.11.2024, 19 – 21 Uhr: Treffen am 7. Kurtag

Gebühr für Mitglieder 75 € | für Nichtmitglieder 85 € | inkl. umfangreiches Skript | je Kurs

Kursort: Praxisgemeinschaft für Naturheilkunde, Kreuzstraße 26c, 83093 Bad Endorf

Anmeldung: Hans-Josef Schröders, Telefon 0 80 53 / 7 99 77 71,

E-Mail kontakt@heilpraktiker-bad-endorf.com, www.heilpraktiker-bad-endorf.com

Kurs findet ab 5 bis max. 9 Teilnehmenden statt.

BAD AIBLINGER
MOORKISSEN



Thermokissen zur lokalen Wärme- und Kältetherapie

Bei Verspannungen · Rückenschmerzen · rheumatischen Beschwerden · Ohrenscherzen
Prellungen · Verstauchungen · Traumata · Migräne · Insektenstichen · Zahnschmerzen
In 6 verschiedenen Größen erhältlich in vielen Apotheken oder direkt bei
Panradl Moor GmbH · Austraße 7 · 83569 Vogtareuth · www.aiblinger-moorkissen.de



www.oro-saft.de

**Richtig einkaufen.
Regional einkaufen.
ORO-Bio-Säfte kaufen.**

Das wohl einzigste regionale Bio-Sortiment!

Jetzt erst recht!

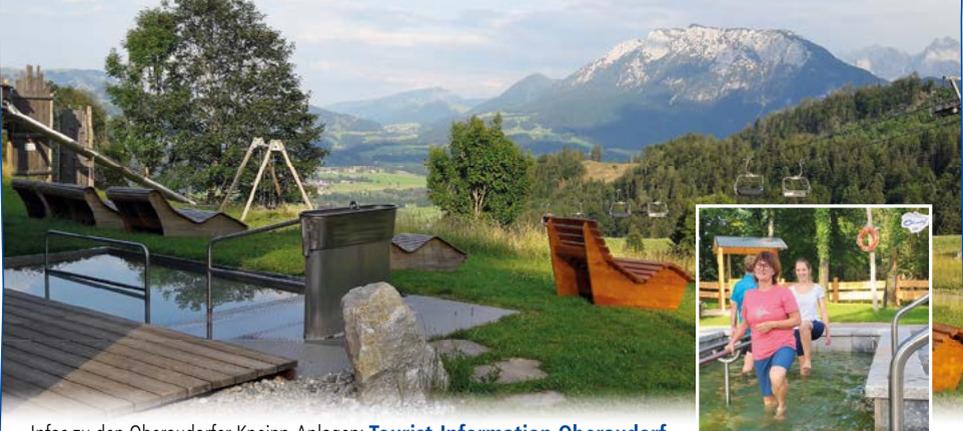
...weil's quad is!

ORO
Die regionale Kelterei

Klasse statt Masse

*Gute Aussichten
für Ihre Gesundheit*





Infos zu den Oberaudorfer Kneipp-Anlagen: **Tourist-Information Oberaudorf**
Kufsteiner Straße 6, 83080 Oberaudorf, Tel. +49 (0) 8033 30120, info@oberaudorf.de, www.tourismus-oberaudorf.de



Heilpflanzen

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

Familien-Kräuter – und Urzeitwanderung in der Nicklheimer Filze - NEU

Geschichte, Natur & Pflanzen mit Mikroskop & Lupe beim Filzen-Rundweg in Nicklheim entdecken
Sonntag, 05.05.2024, 10 – 13 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 5 € | für Nichtmitglieder 10 € | pro Familie

Kursort: Parkplatz Moorstation Nicklheim, 83064 Raubling, nahe Sportplatz

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 31 / 60 92 67, E-Mail jerger@kneipp-verein-rosenheim.de

Bitte feste Schuhe, Sonnenschutz, Getränk, Brotzeit und Sitzunterlage mitbringen.

Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt.

Familien-Kräuterwanderung – mit Mikroskop & Lupe auf Entdeckertour - NEU

Natur & Pflanzen beim Rundweg am Moorbad entdecken, Naturerfahrungen beim Kneippen, Spiel & Spaß danach beim Café Pauli

Dienstag, 20.08.2024, 10 – 12 Uhr, danach Zeit zum Einkehren

Gebühr: für Mitglieder 5 € | für Nichtmitglieder 10 € | pro Familie

Kursort: Treffpunkt, Parkplatz Cafe Pauli, Höhenberg 3, 83229 Aschau

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 31 / 60 92 67, E-Mail jerger@kneipp-verein-rosenheim.de

Bitte kurze Hosen, kleines Handtuch, Sonnenschutz und ein Getränk mitbringen.

Märchenabend - NEU

Mit Märchen den Frühling bzw. Herbst begrüßen. Zu den Themen werden wir Kräuterrezepte ausprobieren.

Montag, 25.03.2024, 18.30 – 21 Uhr | Freitag, 15.11.2024, 18.30 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 € | je 1 Termin
plus Materialkosten 5 €

Kursort: Praxis von Manuela Thurisch, Hans-Lorenz-Straße 11, 83059 Kolbermoor

Anmeldung: Manuela Thurisch, Telefon 01 51 / 10 35 80 00, E-Mail ela.mau@web.de

Kurs findet ab 3 bis max. 10 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 18.03.2024 bzw. 08.11.2024



Erste spezialisierte ambulante Pflegeeinrichtung für chronische und schwer heilende Wunden in Rosenheim

Das WZ – WundZentrum Rosenheim ist eine spezialisierte ambulante Pflegeeinrichtung mit höchsten hygienischen Standards, in der ausschließlich Patient:innen mit chronischen und schwer heilenden Wunden behandelt werden. Die Kompetenzen der hochqualifizierten Pflegefachpersonen des WundZentrums liegen in der ambulanten Wundbehandlung. Im Vordergrund stehen dabei die Wundheilung, der Erhalt der Lebensqualität und eine enge, ganzheitliche Betreuung der Patient:innen. Dafür nehmen sich die Pflegefachpersonen ausreichend Zeit für eine umfassende Pflegeanamnese, Behandlung und Koordination aller notwendigen Maßnahmen.

Das WZ – WundZentrum in Rosenheim ist ebenfalls auf die Hauterkrankung «Akne

inversa» spezialisiert und bietet seit März 2021 eine ganzheitliche Beratung und Behandlung für Patient:innen mit chronisch rezidivierenden Abszessen an.

Sie leiden an einer schwer heilenden Wunde oder kennen einen Betroffenen, dem Sie helfen möchten? Vereinbaren Sie jetzt einen Termin im WZ – WundZentrum und lassen Sie sich individuell beraten.

Wir sind für Sie da!

Luitpoldstraße 4, 83022 Rosenheim
Tel.: 08031 – 830 37 40
E-Mail: rosenheim@wundzentren.de
www.wundzentren.de/rosenheim

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
08.00–17.00 Uhr und nach Vereinbarung

Tagesfahrt Ottobeuern – Rosengarten & Kräutergärten im Kurpark Bad Wörishofen - NEU

Auf Kneipp's Spuren von Stephansried nach Ottobeuern und dabei den herrlichen Kurpark Bad Wörishofen genießen.

Samstag, 29.06.2024, ab 8 Uhr

Gebühr für Mitglieder 5 € | für Nichtmitglieder 10 € | Führung und Tagesbegleitung plus Busfahrt 32 €

Anmeldung: Busreisen Astl, Telefon 0 80 33 / 10 91, E-Mail reisen@astl.de

Weitere Infos: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 31 / 60 92 67, E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de

Abfahrt 8 Uhr Rosenheim/Bahnhof, weitere Abfahrtszeiten/Orte bei der Anmeldung möglich.

Die Fahrt findet ab 30 Teilnehmenden statt.

Wildkräuterwanderung – sammeln, kochen und genießen - NEU

Wir entdecken die heilsamen Wildkräuter in der Natur, sammeln sie und kochen feine Gerichte für uns.

Samstags, 14 – 17 Uhr, 06.04. und 13.07.2024

Gebühr: für Mitglieder 45 € | für Nichtmitglieder 50 € | je 1 Termin

Kursort: Kräuterhoch3, Fichtenweg 5, 83346 Bergen bei Traunstein

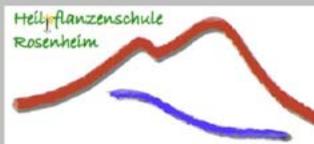
Anmeldung: Irmengard Linder, Telefon 01 72 / 8 65 31 79, E-Mail info@kraeuterhoch3.de, www.kraeuterhoch3.de

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Interessierte für Fahrgemeinschaften aus dem Raum Rosenheim melden sich bitte unter Telefon 0 80 31 / 60 92 67, E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de

Heilpflanzenschule Rosenheim

Ausbildung & Seminare

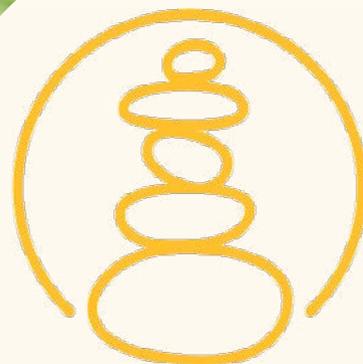


Heilpflanzenschule
Rosenheim

HEILPFLANZENKONGRESS

Kurhaus BAD AIBLING
14. – 16. Juni 2024

www.heilpflanzenschule-rosenheim.de



Lebensordnung

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.

Alle Energiepunkte kennenlernen: Basiskurs Heilströmen

Unterstützung der Selbstheilungskräfte:

Setzen Sie passende Energiepunkte zu Ihren Beschwerden ein.

Mittwoch, 06.03. – 20.03.2024, 19 – 20.30 Uhr | Mittwoch, 16.10. – 30.10.2024, 19 – 20.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 55 € | für Nichtmitglieder 62 € | je 3 Termine

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de, www.heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke und 1-2 Kissen mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 28.02.2024 bzw. 09.10.2024

Entgiften und regenerieren mit Japanischem Heilströmen

„Detox“ unkompliziert und entspannend ausprobieren, sowie die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Freitag, 19.01.2024, 19 – 21.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 33 € | für Nichtmitglieder 38 €

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de, www.heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke und 1-2 Kissen mitbringen. Tagsüber schon 2 Liter trinken!

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 12.01.2024

Fit, gesund und vital – Heilströme für die Selbstanwendung - NEU

Nutzen Sie Ihre Hände als „Starthilfekabel“: Gesundheits-Prävention mit den wichtigsten Heilströmen.

Mittwochs, 19 – 21 Uhr, 21.02., 25.09.2024

Gebühr: für Mitglieder 25 € | für Nichtmitglieder 30 € | je 1 Termin

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de, www.heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke und 1-2 Kissen mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 14.02.24 bzw. 18.09.2024

Gesundheit stärken durch die Anwendung der Gesichts-Reflexzonenmassage - NEU

Diese Reflexpunkte im Gesicht sind leicht zugänglich und lassen sich schnell und effektiv einsetzen.

Samstag, 20.04.2024, 10 – 15 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 70 €

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de, www.heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke, 1-2 Kissen und eine kleine Mahlzeit mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 12.04.2024

Gesundheit und Schönheit gehen Hand in Hand: Heilströmen und asiatische Schönheitsgeheimnisse - NEU

Selbstheilungskräfte aktivieren, Gesichtsreflexzonenmassage und natürliches Facelifting

Samstags, 10 – 17 Uhr, 16.03. und 19.10.2024, ein weiterer Termin ist möglich

Gebühr: für Mitglieder 80 € | für Nichtmitglieder 90 € | je 1 Termin

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de, www.heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke und 1-2 Kissen, Standspiegel, Gästehandtuch, Augencreme, falls vorhanden, Häkelnadel bis 3,5, sowie eine kleine Mahlzeit mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 08.03.2024 bzw. 11.10.2024

Heilströmen: Zuversicht und Resilienz für die Seele

Den Alltag besser meistern: Stress und Erschöpfung reduzieren, Ruhe und Gelassenheit aufbauen.

Mittwochs, 19 – 21 Uhr, 24.01., 06.11.2024

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 € | je 1 Termin

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de, www.heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke und 1-2 Kissen mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 17.01.2024 bzw. 30.10.2024

Klangmeditation für einen entspannten Abschluss

Entspannen mit sanften Klängen und Schwingungen und vom Alltag „abheben“.

Entspannung noch mehr genießen.

Freitags, 18 – 19.30 Uhr, 19.01., 22.03., 19.04., 17.05., 14.06., 20.09., 11.10., 13.12.2024

Sonntags, 18 – 19.30 Uhr, 18.02., 04.08., 17.11.2024

Gebühr: für Mitglieder 18 € | für Nichtmitglieder 20 € | je 1 Termin

Kursort: Kath. Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03
E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte gute Matte, Decke, Kissen und Knierolle für das gemütliche Liegen mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Klang und Shiatsu für die Füße - NEU

Meridiane und Reflexzonen der Füße auf sanfte Art stimulieren. Einmal die Füße richtig verwöhnen. Gerne zu Zweit anmelden.

Samstag, 24.02.2024, 15 – 17.30 Uhr | Samstag, 28.09.2024, 15 – 17.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 40 € | für Nichtmitglieder 50 € | je 1 Termin

Kursort: Kath. Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03
E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte Matte, Decke, Kissen und frische Socken sowie ein Getränk mitbringen. Falls vorhanden, eigene Klangschale mitbringen.

Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Kneipp-Wohlfühltag für Körper & Seele – auf der Fraueninsel

Abwechslungsreicher Regenerationstag mit reichlichen Anregungen für ein starkes Immunsystem.

Mit Kneipp-Anwendungen für zu Hause, Ernährung, Kräutern, Bewegung und Ausgleich.

Samstag, 9.30 – 16.30 Uhr, 06.04. und 28.09.2024

Gebühr: für Mitglieder ab 8 Teilnehmenden 60 € / bei 6 - 7 Teilnehmenden 75 €
für Nichtmitglieder ab 8 Teilnehmenden 80 € / bei 6 - 7 Teilnehmenden 90 €
plus Materialkosten je Teilnehmer 10 € (Skript, Material, Tee/Kaffee und Gebäck)

Kursort: Kloster Frauenwörth, Insel Frauenchiemsee

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

Bei Anmeldung erhalten sie weitere wichtige Infos. Eigene Anreise.

Kurs findet ab 6 bis max. 12 Teilnehmenden statt.



Magen – Darm - Unverträglichkeiten

Stärkung die Verdauungsorgane, um verschiedene Begleitsymptome und Einschränkungen zu minimieren.

Samstag, 12.10.2024, 10 – 13.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 40 € | für Nichtmitglieder 47 €

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de, www.heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke, 1-2 Kissen und eine kleine Mahlzeit mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 05.10.2024

Organe stärken und mehr Know-how: Aufbaukurs Heilströmen - NEU

Sie lernen die Heilströme zur Stärkung der einzelnen Organe kennen und vertiefen Ihre Kenntnisse.

Freitags, 19 – 21 Uhr, 15.11. – 29.11.2024

Gebühr: für Mitglieder 66 € | für Nichtmitglieder 73 € | je 3 Termine

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de, www.heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke und 1-2 Kissen mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 08.11.2024

QiGong am See - Die Natur inspiriert den Menschen

QiGong im Freien, an einem schönen Badensee ohne Verkehrslärm. Der Kurs findet nur im Freien statt.

Donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr, 04.07. – 25.07.2024

Gebühr: für Mitglieder 36 € | für Nichtmitglieder 40 € | je 4 Termine

Kursort: Badensee Thansau, 83101 Thansau (Anfahrtsbeschreibung bei Anmeldung)

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte Matte, Getränk und Sonnenhut mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

QiGong am Vormittag- Ein beruhigender Start in das Wochenende

Die Woche gut ausklingen lassen und die eigene Mitte pflegen, so kann die Energie wieder fließen.

Freitags, 10.15 – 11.15 Uhr

12.01. – 23.02., 01.03. – 19.04., 03.05. – 21.06., 28.06. – 02.08., 13.09. – 25.10., 08.11. – 13.12.2024

Gebühr für Mitglieder 66 € | für Nichtmitglieder 72 € | je 6 Treffen

Kursort: Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte bequem kleiden und weiche Schuhe oder dicke Socken anziehen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

QiGong für den ruhigen Tagesausklang

QiGong eignet sich sehr gut, um die eigene innere Ruhe wiederzufinden, die Gesundheit zu stärken, sich zu konzentrieren und die Körpermitte zu stabilisieren.

Donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr

22.02. – 28.03. (letzter Kurstermin in den Osterferien) | 11.04. – 23.05. (letzter Kurstermin in den Pfingstferien) | 07.11. – 12.12.2024

Gebühr: für Mitglieder 58 € | für Nichtmitglieder 65 € | je 6 Treffen

Kursort: Schule/Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de, www.klangoasenraum.de

Bitte weiche Schuhe anziehen oder dicke Socken und eine Matte mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Schreiben befreit - NEU

Durch aktives Schreiben evtl. Blockaden lösen und in die Kreativität kommen.

Montags, 18.30 – 21 Uhr, ab 19.02. | ab 07.10.2024

Gebühr: für Mitglieder 75 € | für Nichtmitglieder 90 € | je 3 Termine

Kursort: Praxis von Manuela Thurisch, Hans-Lorenz-Straße 11, 83059 Kolbermoor

Anmeldung: Manuela Thurisch, Telefon 01 51 / 10 35 80 00, E-Mail ela.maui@web.de

Bitte Schreibzeug und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs findet ab 3 Teilnehmenden statt. und ist begrenzt auf 6 Teilnehmende

Anmeldung bis 12.02.2024 bzw. 30.09.2024



Waldbaden - Shinrin Yoku - die sinnliche Entspannungsmethode

Waldbaden – die etwas andere Entspannungsmethode! Die heilende Wirkung der Waldatmosphäre spüren!

Sonntag, 11.02.2024, 11 – 14 Uhr (Faschingssonntag)

Sonntag, 14.04.2024, 14 – 17 Uhr

Mittwoch, 01.05.2024, 9 – 12 Uhr (Feiertag)

Samstag, 11.05.2024, 15 – 18 Uhr (vor Muttertag)

Freitag, 21.06.2024, 17 – 20 Uhr (zum Sommeranfang)

Samstag, 13.07.2024, 7 – 10 Uhr

Sonntag, 29.09.2024, 16 – 19 Uhr

Freitag, 18.10.2024, 15 – 18 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 25 € | für Nichtmitglieder 29 € | je 1 Termin

Kursort: verschiedene Wälder rund um Rosenheim, Bekanntgabe rechtzeitig vor Kursbeginn

Anmeldung: Brigitte Petzinger, Telefon 0 80 31 / 9 82 29, E-Mail brigitte.petzinger@freenet.de

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe anziehen, sowie eine Sitzunterlage und kleines Getränk im Rucksack mitbringen.

Jeden Freitag: Termine ganz individuell auf Anfrage!

Workshop: Heilströmen und „EnerSoul“: Unschlagbares Duo beim Abnehmen

Abnehmen light: energetisch aufgelöste seelische Hürden und „heilgeströme“ körperliche Blockaden.

Info- und Schnupperabend, Montag, 18.03.24, 19.15 – 20.15 Uhr, kostenlos

Freitag, 12.04.2024, 19 – ca. 21.30 Uhr

Samstag, 13.04.2024, 9.30 – ca. 17 Uhr

Sonntag, 14.04.2024, 9.30 – ca. 16 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 280 € | für Nichtmitglieder 305 € | je 1 Termin

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de,

www.heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke, 1-2 Kissen und eine kleine Mahlzeit mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 05.04.2024



Wünsch Dir was

Sie können bestimmen, für welche Beschwerden wir miteinander strömen.

Thema bei der Anmeldung nennen.

Freitag, 02.02.2024, 19 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 35 € | für Nichtmitglieder 40 €

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de, www.heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke und 1-2 Kissen mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 26.01.2024

Yoga – Ruhe im Innen

atmen – ankommen im Raum – einfach bewegen – Wohlklang im Innen taucht auf – ein ruhendes Ich ordnet sich neu

Montags, 09.30 – 10.30 Uhr

08.01. - 05.02. 5 Treffen, 19.02. - 18.03. 5 Treffen, 08.04. - 13.05. 6 Treffen,

30.09.-21.10. 4 Treffen, 04.11.-09.12.2024 6 Treffen

Gebühr: für Mitglieder 32 € | je 4 Treffen, 40 € | je 5 Treffen, 48 € | je 6 Treffen

für Nichtmitglieder 36 € | je 4 Treffen, 45 € | je 5 Treffen, 54 € | je 6 Treffen

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Helga Tradt, Telefon 0 80 35 / 9 5 97 67, E-Mail htradt@yahoo.de

Bitte eine Decke und bequeme Übungskleidung mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.





Kinder- und Jugendangebote, KiTa

Für Teams in Kindergärten und Kindertagesstätten

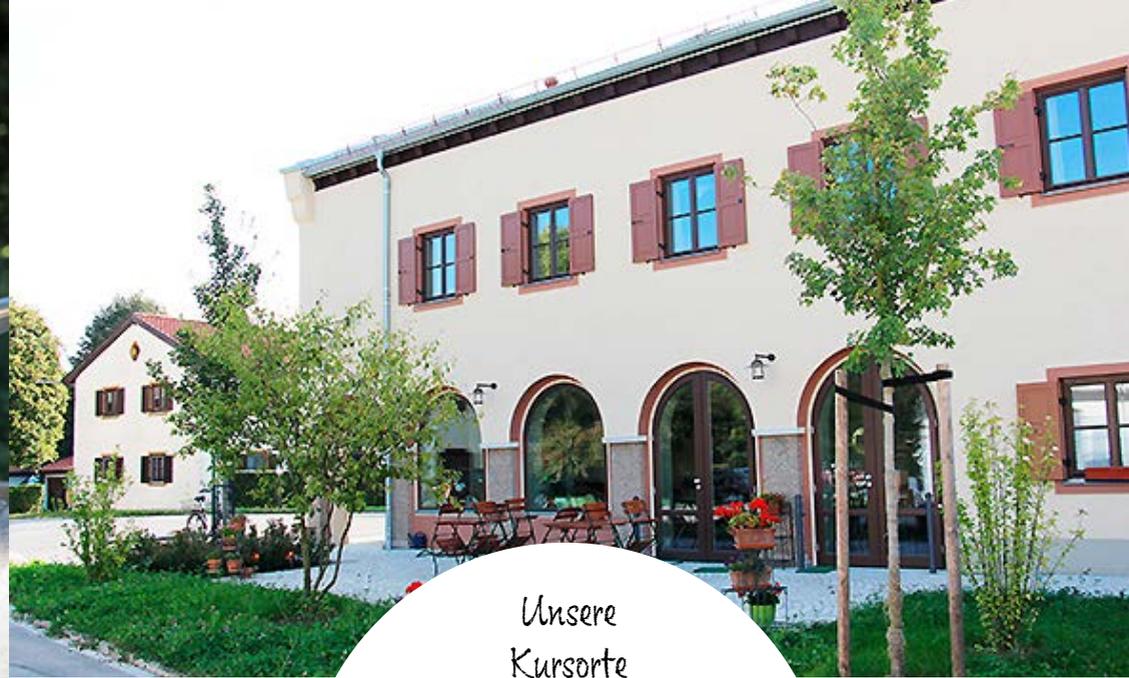
- Fortbildungstage mit verschiedenen Themen
- Auszeit- oder Wohlfühltag
- Schnuppertag zur „Kneipp für Kinder-Ausbildung“

Projekte für Kindergärten, Kindertagesstätten und Grundschulen im Rahmen der Gesundheitserziehung

- Kindergarten- und Schulprojekte
- Schul- und Vorschulausflüge/-wanderungen
- Kindergruppen

Zur Gesundheitserziehung bieten wir in Rosenheim und Umgebung ganzheitliche Themen mit allen Sinnen: Heilkraft des Wassers, Bewegung, Ernährung, Entspannung, Lebensordnung sowie „Kräuter-detektive“ an. Erfahrungsberichte aus Kindergärten, Kindertagesstätten und Schulen, die regelmäßig Kneipp Themen in ihren Alltag einbringen zeigen, dass die Erkältungsrate bei den Kindern und den Teams um 50 % sinkt. Sie werden entweder gar nicht, oder nicht so lange krank.

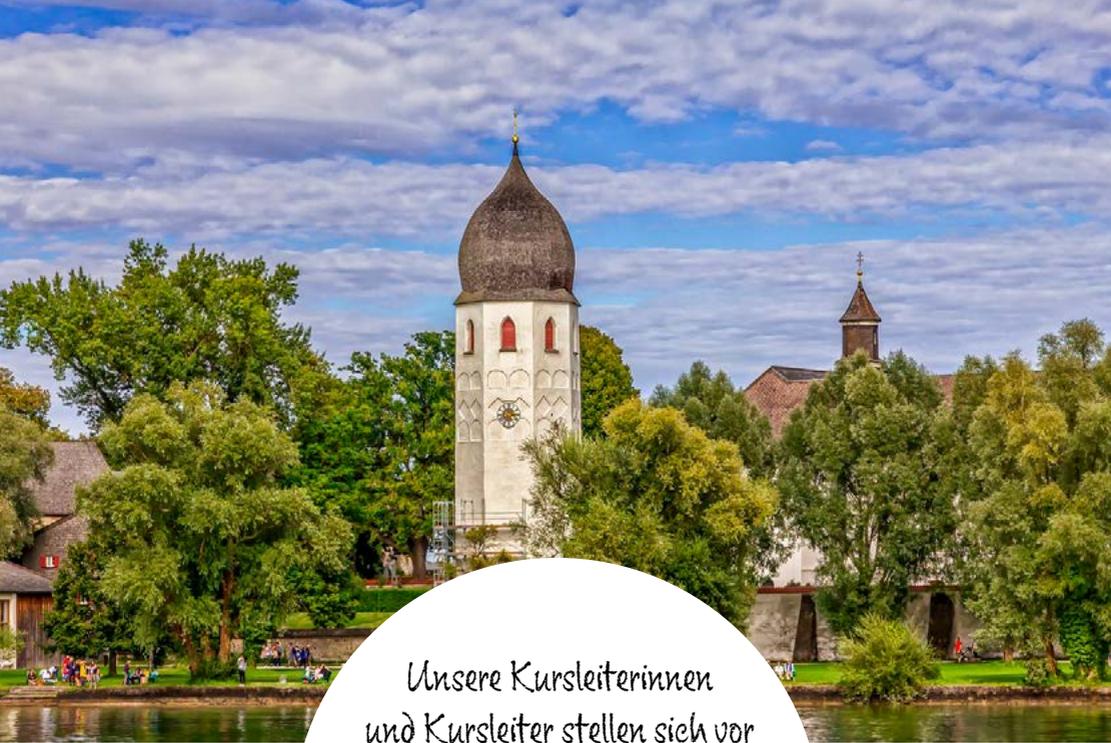
Infos beim Kneipp-Verein Rosenheim e.V., Gertraud Jerger, Telefon 0 80 31 / 60 92 67,
E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de



Unsere Kursorte

- Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße
- Kneippbecken Brannenburg, Ortsteil Thann (am Ende Kellerweg)
- Bürgerhaus Happinger, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim
- Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling
- Vereinsheim Stephanskirchen (neben der Kirche)
- Turnhalle Prinzregentenschule, Prinzregentenstraße 62, 83022 Rosenheim,
- Kath. Pfarramt Mariä Himmelfahrt, Am Kirchberg 6, 83083 Riedering
- Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim
- Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim
- Kath. Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Thansau
- Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau
- Evang. Gemeindesaal, Kirchenstraße 6, 83098 Brannenburg
- Kloster Frauenwörth, Insel Frauenchiemsee
- Badensee Thansau, 83101 Thansau (Anfahrtsbeschreibung bei Anmeldung)

Weitere Angebote in Räumen unserer Kursleiterinnen und Kursleiter, sowie an vielen Orten im Freien.
Insgesamt knapp 100 Angebote mit etwa 500 Einzelterminen.



Unsere Kursleiterinnen
und Kursleiter stellen sich vor

Peter Birle	Bergwanderführer, Wanderleiter SKA*
Marion Diedrich	Übungsleiterin für Reha-, Breitensport BLSV*, und für Beckenbodengymnastik, Yogalehrerin, Krankenschwester
Christina Erdl	Dozentin für Japanisches Heilströmen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sabine Haase	Kursleiterin für Heilpflanzenkunde, Fachberaterin ganzheitliche Bauchgesundheit nach Kneipp
Ulrike Hösch	Pilatestrainerin, Yogalehrerin, geprüfte Groupfitnesstrainerin
Marlies Jahns	Englischdozentin in der Erwachsenenbildung, Irish Set Dance Kursleiterin
Karin Jehl	Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*, Übungsleiterin Breitensport C-Lizenz, Aromafachberaterin, PTA

Gertraud Jerger	Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*, Übungsleiterin für Reha-, Breitensport und Beckenbodengymnastik, Dozentin für Heilpflanzenkunde, Orientalischen Tanz, MFA
Marie-Luise Kaiser	Übungsleiterin in der Prävention und Beckenbodentrainerin
Ursula Lang	Dozentin für Trommeln und orientalischen Tanz
Irmengard Linder	Wildkräuterpädagogin, Bergwanderleiterin
Astrid Neumann	Zertifizierte FELDENKRAIS®* - Lehrerin FVD
Eveline Ober	Übungsleiterin für Breitensport C-Lizenz
Brigitte Petzinger	Kursleiter für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
Claudia Schindler	Entspannungspädagogin SKA*, Übungsleiterin für Reha- und Breitensport, Wirbelsäulengymnastik und QiGong, Shiatsu-Praktikerin
Hans-Josef Schröders	Heilpraktiker und Kneipp-Hydrotherapeut
Manuela Thurisch	Heilpraktikerin, Phyto-, Schreib- und Märchentherapeutin
Helga Tradt	Zertifizierte Kundalini Yogalehrerin, Bobbybliss-Trainerin
Ralf Staude	Übungsleiter für Reha-Sport, Mentalcoach, Stressmanagement-Trainer, Seniorensportlehrer, Physiotherapeut
Gudrun Straßer	Kneipp-Mentorin, Heilpraktikerin
Sandra Suchomel	Übungsleiterin für Reha- und Breitensport, Rückenschullehrerin

*SKA = Sebastian – Kneipp – Akademie für Gesundheitsbildung

*BLSV = Bayerischer Landessportverband

*FVD = Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.



Vereinsinformation & Impressum

KNEIPP-VEREIN ROSENHEIM E.V.

1. Vorsitzende: Gertraud Jerger

POSTANSCHRIFT

Erlenweg 31a | 83064 Raubling

KONTAKT

Telefon **0 80 31 / 60 92 67** | info@kneipp-verein-rosenheim.de

INTERNET

www.kneipp-verein-rosenheim.de

BANKVERBINDUNG

Sparkasse Rosenheim | IBAN DE37 7115 0000 0000 0066 19

MITGLIEDERVERWALTUNG / KASSE

Vereinsbeitritt, Änderungen, Kündigungen, usw. senden Sie bitte direkt an unseren Kassier
E-Mail kassier@kneipp-verein-rosenheim.de

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

LAYOUT & DRUCK

Brunner Werbegrafik OHG, Großkarolinenfeld

BILDNACHWEIS

Deutscher Kneippbund, Schweizer Kneippverband, Stadt Rosenheim,
Gertraud Jerger, Bernd Vierthaler, pixabay, Team13



Information zur Kursanmeldung

- Die **Anmeldung** zu den Kursangeboten erfolgt über unsere Website, per E-Mail, oder telefonisch direkt bei den jeweiligen Kursleiterinnen und Kursleitern. Eine Anmeldung ist verbindlich.
- Für **Schnupperstunden** bei laufenden Kursen, persönlicher Auskunft und Anmeldungen wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiterinnen und Kursleiter.
- Den **Anmeldeschluss** bei einzelnen Angeboten bitte beachten (besonders bei unseren Tages- und Mehrtagesangeboten).
- Eine **Mitgliedschaft** im Kneipp-Verein können Sie mit Anmeldung eines Kursangebotes verbinden – (siehe Anmeldeformular auf Seite 28/29). Sie erhalten dadurch Vergünstigungen bei unseren Angeboten, aber auch überregional z.B. in Bad Wörishofen oder unseren Nachbar-Kneipp-Vereinen. Nähere Informationen bekommen Sie gerne über unsere Vorstandschaft.
- Manche **Kursangebote** können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.
- Der Kneipp-Verein Rosenheim e.V. und die Kursleiterinnen und Kursleiter treten nicht als Reiseveranstalter, sondern als **Kursanbieter** auf. Wir sind lediglich behilflich bei Reservierungen und sammeln stellvertretend und zur Kostenabwicklung mit den Unterkünften die Entgelte ein.

Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden pro Kursstunde

- **ab 15 Teilnehmenden** 4 € für Mitglieder
6 € für Nichtmitglieder
- **11 - 14 Teilnehmenden** 5 € für Mitglieder
7 € für Nichtmitglieder
- **8 - 10 Teilnehmenden** 6 € für Mitglieder
8 € für Nichtmitglieder
- **6 - 7 Teilnehmenden** 8 € für Mitglieder
10 € für Nichtmitglieder

Eine **Mindestteilnehmerzahl** ist nötig, um die Kosten für Räume und Übungsleiterpauschale zu decken. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, wenn für kleinere individuelle Gruppen unsere qualifizierten Kursleiter eine höhere Aufwandsentschädigung ansetzen müssen, um kostendeckend zu bleiben.

Die **Kursgebühren 2024** sind vorbehaltlich nach den Raumpreisen in der Planungsphase kalkuliert. Sollten sich im Laufe der Zeit durch die nicht kalkulierbaren Energiepreise die Mietgebühren kurzfristig erhöhen, sind wir und die Kursleiter gezwungen, die Preise entsprechend anzupassen. Wir bitten um Verständnis.

Das lebendige Wasser

Du schmeckst es. Du spürst es.



Natürlich
aufsteigendes
Quellwasser

- Artesischer Brunnen
- **kein** mechanisches Pumpen aus der Tiefe
- **kein** Zerstören der Wasserstruktur



Reinstes Wasser
aus der Natur

- **keine** Medikamentenrückstände
- **keine** Hormone
- **keine** Pestizide



Umweltschonend
abgefüllt

- **ausschließlich** in der Glas-Mehrwegflasche
- PVC- & BPA-freier Verschluss



Das natürliche Mineralwasser aus den Rosenheimer Voralpen.
Erfahre mehr stlq.de/reinstes-wasser

ST. LEONHARDS
Quellen