

Kneipp

VEREIN

Rosenheim e.V.

Programm 2026

Alle Termine und Angebote
auf einen Blick

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



FÜNF GEWINNT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Fünf gewinnt – Die Kraft der Kneippschen Elemente“ lautet das Motto des Kneipp-Bundes für 2026. Die fünf Elemente, die das Fundament der Kneippschen Gesundheitslehre bilden: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Das Jahresmotto lädt uns alle ein, diese kraftvolle Vielfalt bewusst in unser Leben zu integrieren.



Oft wird Kneipp vor allem mit dem Element Wasser verbunden. Werden Menschen nach Kneipp gefragt, fallen ihnen die Kneipp-Becken zum Wassertreten ein und vielleicht noch die erfrischenden Güsse. Doch die anderen vier Elemente sind ebenso wertvoll. Sie ergänzen sich zu einem ganzheitlichen Lebensstil, der Körper, Geist und Seele stärkt. Besonders spannend ist, wie Kinder spielerisch und mit Freude die fünf Elemente entdecken und in ihren Alltag einbauen. Sie sind unsere kleinen Gesundheitsbotschafter und können mit ihrem natürlichen Vorbild die ganze Familie inspirieren. Wenn Kinder die Kraft von Wasser, Bewegung, gesunder Ernährung, Heilpflanzen und einer ausgewogenen Lebensordnung erleben, wächst in ihnen ein Bewusstsein für Gesundheit, das sie ein Leben lang begleiten wird. Deshalb sind wir als Verein aktiv dabei, in Kindertagesstätten und Schulen dafür zu werben. 2024/25 wurde die Förderschule in Bad Aibling von uns auf dem Weg zur Ersten, weit im Umkreis zertifizierten „Kneippschule“ begleitet.



Unser Programm hat wieder viele neue Angebote. Auch einige Kursleiterinnen konnten wir neu dazu gewinnen. Es gibt viel zu entdecken – stöbern Sie durch das Programm und suchen sie Ihre Highlights heraus.

Lassen Sie uns alle dafür sorgen, dass dieses wertvolle Kneipp-Wissen in unserem Alltag lebendig wird und wir 2026 die Kraft der Kneippschen Elemente bewusst nutzen, weitergeben und dabei gemeinsam gewinnen!

Handwritten signature of Bernd Viertaler.



Entgiften & Entschlacken mit Kneipp – NEU	9
Frauengesundheit mit Kneipp Anwendungen und Heilströmen – NEU	9
Nach der Erkältung ist vor der Erkältung, vorbeugende Maßnahmen nach Kneipp – NEU	9
Vom Kneippen zum Eisbaden: Die Heilkraft des kalten Wassers – Vortrag – NEU	10
Wasseranwendungen nach Kneipp, wie wirken sie und welche Methoden gibt es? – NEU	10
3-Tages-Bustour nach Bad Wörishofen – auf Kneipp's Spuren – NEU	10
Feierabendkneippen und Kneipptreffs im Riedergarten Rosenheim	11
Gesunder und erholsamer Schlaf mit Kneipp	11
Kneippbecken Brannenburg – Wassertreten und Kneippguss Infotreff	11
Kneipp-Einführungsworkshop	12
Kneipp-Wohlfühltag für Körper & Seele – auf der Fraueninsel	12
Kneipp-Wohlfühltag 2 – Aufbau- und Wickeltag mit Wickel und Auflagen	12
Vom Kneippen zum Eisbaden	13



AbendEntspannung – Yoga & Faszien – NEU	15
Abenteuer Yoga – für Kinder – NEU	15
Gelassenheit im Alltag – NEU	15
MamaFit – Beckenboden & Rücken – NEU	15
MeridianYoga – NEU	16
RückenFit – Ganzheitliches Rückentraining – NEU	16
Zeit für dich – atmen, loslassen, ankommen – NEU	16
After Work Fitness für Sie & Ihn	16
Bewegt durch den Alltag	17
ChanMi QiGong	17
Damengymnastik	17
Gymnastik auf dem Hocker	18
Irische Volkstänze	18
Komm in Deine Kraft	18
Orientalischer Tanz - Schnupperstunde für Anfänger ohne Vorkenntnisse	19
Orientalischer Tanz - Workshop für Anfänger	19
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	19
PILATES - Fit für Körper und Geist mit Pilates	19
QiGong am Vormittag - ein beruhigender Start in das Wochenende	20

QiGong für den ruhigen Tagesausklang 🍏	20
Rückenfit	20
RückenQiGong	21
Trommeln orientalischer Rhythmen	21
Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining	21
Wohlfühlgymnastik für Frauen am Vormittag	22
Yoga - Fit für Körper und Geist mit Yoga	22
Schneeschuhwandern	24
Tageswanderungen	25 - 27

🍏 Ernährung

34 - 37

Antientzündlich essen: Gesundheitsschutz aus der Küche – NEU	35
Basenfastenkurs – NEU	35
Basenfasten - Auszeit – NEU	35
Braucht moderne Ernährung Nahrungsergänzungsmittel und wenn ja wie viel? – NEU	36
Bustour nach Abensberg / Hundertwasserturm mit Spargelfeldführung – NEU 🍏 🍏	36
Bustour zur Ölmühle Garting / Schnaitsee – NEU 🍏	36
Diagnose Zöliakie – und nun? – NEU	37
Gemüse fermentieren: Gib Dir Saures!	37
Gesunde Geschenke aus der Küche - Kochabend – NEU	37
Fastenwoche - Sanft fasten, nach Hildegard von Bingen – NEU	37
Seminar Fit und vital ins Frühjahr: Ganzheitlich, natürlich entgiften, Stoffwechsel aktivieren – NEU	38
Workshop - Hormonbalance mit bewusster Ernährung – NEU	38
Ganzheitliche Bauchgesundheit - Vortrag 🍏	38
Gelenkentzündung – Arthrose & Co. - Vortrag 🍏	39
Die Wechseljahre einer Frau - Vortrag 🍏	39

🌿 Heilpflanzen

40 - 42

DIY – natürliche Haarseifen und Deos – NEU	41
Frühjahrskur mit Brennnessel, Löwenzahn, Gundelrebe und Co. – NEU	41
Kräutertour mit Kneippen am Samerberg – NEU 🍏 🍏 🍏	41
Kräuter-Yoga Workshop: Die Schafgarbe – NEU 🍏 🍏	41
Kräuter-Yoga Workshop: Die Fichte – NEU 🍏 🍏	42
Heilkräuterwanderungen - von April bis September 🍏	42

🧘 Lebensordnung

44 - 51

Biografisches Schreiben – NEU	45
Das Wunder der Atmung - Vortrag – NEU	45
Die Kneippsche Lebensordnung, erklärt am chinesischen Modell der 5 Wandlungsphasen – NEU	45
Face-Aktiv: Erlernen Sie für Ihre Gesundheit und Entspannung diese neue Behandlungsmöglichkeit – NEU	45
Face-Aktiv: Gesundheit, Wohlbefinden, innere und äußere Attraktivität – NEU	46
Gongmeditation mit Frühstück – NEU	46
Heil-Impulse für geschwächte Organe und andere Körperbereiche – NEU	46
Nerven bewahren: Strategien für ein entspanntes Leben – Vortrag – NEU	47
Die Energie für den Winter stärken mit dem Nierenmeridian	47
Der kleine Energiekreislauf – Workshop	47
Japanisches Heilströmen: Entgiften und regenerieren	48
Japanisches Heilströmen: Gesundheit und Vitalität für die Selbstanwendung	48
Japanisches Heilströmen: Wir strömen für Ihre Beschwerden	48
Japanisches Heilströmen: Alle Energiepunkte kennenlernen - Basiskurs	49
Japanisches Heilströmen: Unterstützung bei Magen - Darm - Unverträglichkeiten	49
Klangmeditation für einen entspannten Abschluss	49
Märchenabend	50
Ost trifft West - der Lebermeridian im Jahresrhythmus	50
Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode	50
Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode	51
Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode – NEU	51
Zusatzangebot – NEU	51
Führungen durch den Rosengarten am Schlossberg 🍏	51

Kinder- und Jugendangebote

52 - 53

Sonstiges

Unsere Kursorte	6
Vorankündigungen	7
Vorteile einer Mitgliedschaft	29
Mitgliedsantrag	30 - 31
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter	54 - 56
Vereinsinformationen / Impressum	58
Informationen zur Kursanmeldung	59

🍏 🍏 🍏 🍏 🍏 Die farbigen Punkte kennzeichnen Angebote, die mehr als eine Kneippsche-Säule ansprechen.

🖨 Onlineangebot



Unsere Kursorte

	Anzahl der Kurse
• Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße	5
• Kneippbecken Brannenburg, Ortsteil Thann (am Ende Kellerweg)	1
• Bürgerhaus Happung, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim	13
• Bürgerhaus Miteinander, Lessingstraße 77, 83024 Rosenheim	2
• Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling	9
• Vereinsheim Stephanskirchen, Schömeringer Straße 16, 83071 Stephanskirchen	1
• PTSV Rosenheim, Pürstlingstraße 45a, 83024 Rosenheim	1
• Turnhalle Prinzregentenschule, Prinzregentenstraße 62, 83022 Rosenheim	2
• Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim	4
• Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim	5
• Kath. Pfarrheim Oberwöhr, Krainstraße 23, 83026 Rosenheim	2
• Kath. Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Thansau	5
• Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau	6
• Kloster Frauenwörth, Insel Frauenchiemsee	1
• Haus des Gastes, Seeplatz 5, 83257 Gstadt am Chiemsee	1

Weitere Angebote finden in Räumen unserer Kursleiterinnen und Kursleiter, sowie an vielen Orten im Freien statt. Insgesamt über 120 Angebote mit etwa 800 Einzelterminen.



Vorankündigungen

Mitgliederversammlung des Kneipp-Vereins Rosenheim

Samstag, 28. März 2026, 9.30 Uhr

Alle Mitglieder erhalten fristgerecht eine persönliche Einladung.

Saisoneroöffnung im Riedergarten Rosenheim

Sonntag, 17.05.2026, 14 Uhr, (Ausweichtermin bei Regen, Mittwoch, 20.05.)

Weitere kostenlose Treffen zur Mittagspause oder am Feierabend zum aktiven Kneippen mit Tipps, auch für zu Hause (siehe Seite 11).

Kneipp-Familientag im Riedergarten Rosenheim

Sonntag, 28.06.2026, 13 – 15 Uhr (Ausweichtermin bei Regen, Sonntag, 05.07.2026)

Bewegungsspiele mit Spaß & Kneippen für die ganze Familie (siehe Seite 52).



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.

Entgiften & Entschlacken mit Kneipp – NEU

 Es gibt einige Möglichkeiten aus der Kneipplehre, um unseren Körper zu entgiften und entschlacken, gerade am Beginn der Fastenzeit.

 Samstag, 21.02.2026, 9.30 – ca. 14.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 50 € | für Nichtmitglieder 65 €

Kleingruppenaufschlag bei 5-7 Teilnehmenden | plus 10 € für Materialkosten und Skript

Kursort: Geplant im Bürgerhaus Raubling. Wird bei der Anmeldung bzw. auf unserer Webseite bekannt gegeben.

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

Bitte kurze Hose, Dusch-Handtuch und eine Trockenbürste mitnehmen.

Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Frauengesundheit mit Kneipp Anwendungen und Heilströmen – NEU

Anwendungen in der Praxis: Typische Beschwerden der Wechseljahre mit Kneippen und Strömen reduzieren.

Sonntag, 12.04. und Samstag, 14.11.2026, 10 – 17.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 85 € | für Nichtmitglieder 95 € | je 1 Termin | plus 15 € für Skript, handliche Kurzfassung nach Themen, Kaffee und Kuchen

Kursort: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de oder Karin Jehl, Telefon 0 80 36 /14 51, E-Mail Karin.jehl@web.de

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke, 1-2 Kissen, Geschirrtuch aus Leinen, Handtuch, Körperbürste, evtl. Bikinioberteil, Flip-Flops und kleine Mahlzeit mitnehmen.

Kurs findet ab 4 bis maximal 8 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 05.04. bzw. 07.11.2026

Nach der Erkältung ist vor der Erkältung, vorbeugende Maßnahmen nach Kneipp – Vortrag – NEU

Wie können wir uns durch einfache, gut in den Alltag integrierbare, Methoden für die kommende Erkältungssaison abhärten?

Mittwoch, 15.04.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 15 €

Kursort: Bürgerhaus Happung, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Dr. med. Katja Miersch, Telefon 0 80 31 / 9 08 03 31, E-Mail mail@praxis-dr-miersch.de

Vom Kneippen zum Eisbaden:

Die Heilkraft des kalten Wassers – Vortrag – NEU

Eine Einführung vom Kneippen zum Eisbaden - Grundlagen, medizinische Hintergründe und Alternativen.

Mittwoch, 16.09.2026, 19 – 20.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder kostenlos | für Nichtmitglieder 10 €

Kursort: Bürgerhaus Happung, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Ralf Staude, 01 72 / 9 18 62 10, E-Mail ralf.staude@gmail.com

Hinweis: Praxiskurs am 20.09.2026, 13 – 14 Uhr, im Riedergarten (gleich mit anmelden)

Wassermanwendungen nach Kneipp, wie wirken sie und welche Methoden gibt es? – Vortrag – NEU

Kalt- und Warmreize stimulieren unser Immunsystem und unser vegetatives Nervensystem nachhaltig.

Mittwoch, 11.03.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 15 €

Kursort: Bürgerhaus Happung, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Dr. med. Katja Miersch, Telefon 0 80 31 / 9 08 03 31, E-Mail mail@praxis-dr-miersch.de

3-Tages-Bustour nach Bad Wörishofen – auf Kneipp's Spuren – NEU

 Wir beginnen die Tour in Stephansried/Basilika Ottobauern und erkunden anschließend Bad Wörishofen mit einer Kneippeinführung.

 Freitag, 12.06. – Sonntag, 14.06.2026

Gebühr: im Doppelzimmer 335 € | Einzelzimmerzuschlag 28 €
plus 12 € für Führungen und Kneippeinführung, inkl. Skript (22 € für Nichtmitglieder)

Leistungen: 2x Übernachtung mit Halbpension im Kurhotel Sonnengarten
(Schwimmbad/Sauna/Tretbecken), Busfahrt

Abfahrt: Bei der Anmeldung, Zustieg und Abholungszeit klären.

Anmeldung: Kneipp-Verein Rosenheim, Telefon 0 80 31 / 60 92 67,
E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de

Hinweis: Fahrt in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein Ruhpolding. Der Bus fährt um 6.30 Uhr
in Ruhpolding ab, mit weiteren Zustiegen in Frasdorf und Pfraundorf.
Genauere Fahrtbeschreibung unter www.kneipp-verein-rosenheim.de

Fahrt findet ab 25 bis max. 50 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 01.04.2026

Feierabendkneippen und Kneipptreffs im Riedergarten Rosenheim

Wir treffen uns zur Mittagspause oder am Feierabend zum aktiven Kneippen mit Tipps, auch für zu Hause.

Sonntag, 17.05.2026, 14 Uhr, Saisoneneröffnung (Ausweichtermin bei Regen, Mittwoch, 20.05.)

Danach treffen wir uns 2x monatlich. Die Termine werden auf unserer Webseite und in der Presse bekannt gegeben.

Sonntag, 20.09.2026, 14 Uhr, Saisonabschluss (Ausweichtermin bei Regen, Mittwoch, 23.09.)

Gebühr: Kostenloses Angebot

Kursort: Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße

Anmeldung: keine (nur Gruppen bitte vorher anmelden bei Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64)

Bitte kurzärmeliges T-Shirt, kurze Hose/Rock anziehen und kleines Handtuch mitbringen.

Nachmittags gehen wir im Anschluss ins Café Innig, Innstraße 13, zum Erfahrungsaustausch.

Gesunder und erholsamer Schlaf mit Kneipp

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

Mittwoch, 06.05.2026, 19.30 – 21 Uhr, Mittwoch, 14.10.2026, 10 – 11.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 15 € | für Nichtmitglieder 22 € | je 1 Termin
plus 5 € für Materialkosten und Skript

Kursort: 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.

Kneippbecken Brannenburg – Wassertreten und Kneippguss Infotreff

Infos rund um Kneipp und praktische Wasser-Anwendungen vor Ort für interessierte Kneippianer-Innen und die, die es werden wollen.

Mittwochs, 17 Uhr, 03.06., 08.07., 19.08.2026 / Dauer etwa 45 Minuten

Gebühr: Kostenloses Angebot

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

Anmeldung: keine

Infos: bei Gudrun Straßer, E-Mail gudstras@gmx.de oder bei der Touristinfo Brannenburg
Telefon 0 80 34 / 45 15, E-Mail info@brannenburg.de

Bei schlechtem Wetter entfällt der jeweilige Termin.

Kneipp-Einführungworkshop

 Einführung in die 5 Wirkprinzipien Kneipps, ihre positive Wirkung und wie einfach sie im Alltag durchzuführen sind.

 Samstags, 9 – 13 Uhr, 24.01.2026 PTSV Rosenheim,

 20.06. und 24.10.2026 geplant im Bürgerhaus Raubling

Gebühr: für Mitglieder 35 € | für Nichtmitglieder 50 €

Kleingruppenaufschlag bei 4-6 Teilnehmenden | plus 10 € für Materialkosten

Kursort: siehe oben

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de oder bei Karin Jehl, Telefon 0 80 36 / 14 51, E-Mail karin.jehl@web.de

[Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.](#)

Kneipp-Wohlfühltag für Körper & Seele – auf der Fraueninsel

 Abwechslungsreicher Regenerationstag mit reichlichen Anregungen für ein starkes Immunsystem nach Kneipp.

 Samstags, 9.30 – 16.30 Uhr, 18.04. und 10.10.2026

Gebühr: für Mitglieder 70 € | Kleingruppenaufschlag bei 6 - 7 Teilnehmenden 10 €
für Nichtmitglieder 90 € | Kleingruppenaufschlag bei 6 - 7 Teilnehmenden 10 €
plus 12 € für Materialkosten (Tee/Kaffee und Gebäck, Material, Skript)

Kursort: Kloster Frauenwörth und die Idylle der Fraueninsel

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 01 57 / 71 57 73 20, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

[Anmeldung bis 14 Tage vorher. Dabei erhalten Sie wichtige weitere Infos.](#)

[Kurs findet ab 6 bis max. 12 Teilnehmenden statt.](#)

Kneipp-Wohlfühltag 2 – Aufbau- und Wickeltag mit Wickel und Auflagen

 Für alle, die bereits regelmäßig auch zu Hause kneippen und wissbegierig erweiterte Güsse, Wickel und Auflagen kennenlernen wollen.

 Samstag, 21.11.2026, 9.30 – 16 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 65 € / Kleingruppenaufschlag bei 6 - 7 Teilnehmenden 10 €
für Nichtmitglieder 85 € / Kleingruppenaufschlag bei 6 - 7 Teilnehmenden 10 €
plus 10 € für Materialkosten (Tee/Kaffee und Gebäck, Material, Skript)

Kursort: geplant im Kursraum vom PTSV Rosenheim, Pürstlingstraße 45a

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

[Anmeldung bis 14 Tage vorher. Dabei erhalten Sie wichtige weitere Infos.](#)

[Kurs findet ab 6 bis max. 12 Teilnehmenden statt.](#)

Vom Kneippen zum Eisbaden

 Bereits ab Mai mit regelmäßigem Kneippen beginnen, um das Immunsystem zu trainieren.

Praxiseinführung und Einführungsvortrag bis hin zum Eisbaden im September.

Sonntag, 17. Mai 2026, 14 Uhr, (Mittwoch, 20. Mai, Ausweichtermin bei Regen)

Danach treffen wir uns 1-2x monatlich. Die Termine werden auf unserer Webseite und in der Presse bekannt gegeben.

Sonntag, 20. September 2026, 13 Uhr, Praxiseinführung zum Eisbaden

Gebühr: für Mitglieder 5 € | für Nichtmitglieder 10 € | am 20.09.2026 inkl. Skript

Kursort: Erste Treffen an der Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 01 57 / 71 57 73 20, E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de, keine Anmeldung zu den kostenlosen Kneipptreffs.

[Bitte kurzärmeliges T-Shirt und kurze Hose/Rock mitbringen.](#)

*Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann,
das sicherer heilt als das Wasser.*



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



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.

AbendEntspannung – Yoga & Faszien – NEU

Sanfter Yoga-Flow mit Faszienübungen – Entspannung und Beweglichkeit am Abend.

Dienstags, 19.15 – 20 Uhr, 06.01. – 28.04., 13.10. - 29.12.2026

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Onlineangebot

Anmeldung: Jessica Kühn, Telefon 01 52 / 09 40 84 92, E-Mail jessica@kuehnsports.fitness

Bitte eine Internetverbindung vorbereiten, dazu Sportkleidung, eine Matte und Wasser.

Abenteuer Yoga – für Kinder – NEU

In spannenden Yogageschichten bewegen sich die Kinder. Sie entdecken ihre innere Stärke und lernen spielerisch ihren Körper zu spüren.

Donnerstags, 16 – 17 Uhr, 26.02. – 21.05.2026 (nicht in den Ferien) | 10 Termine

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Kath. Pfarrheim Oberwöhr, Krainstaße 23, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Marlies Schönberger, Telefon 01 63 / 7 39 56 21, E-Mail malischoeni@aol.com

Bitte eine Matte, ein Kissen und ein Getränk mitbringen.

Gelassenheit im Alltag – NEU

Entspannung entdecken, Stress loslassen und die innere Ruhe stärken.

Montags, 18.30 – 19.30 Uhr, 23.02. – 10.05.2026 (nicht in den Ferien) | 10 Termine

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Kath. Pfarrheim Oberwöhr, Krainstaße 23, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Marlies Schönberger, Telefon 01 63 / 7 39 56 21, E-Mail malischoeni@aol.com

Bitte eine Matte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

MamaFit – Beckenboden & Rücken – NEU

Sanftes Training für Mamas – Rücken, Bauch und Beckenboden nach der Rückbildung stärken.

Dienstags 10 - 11 Uhr, 06.01. – 28.04., 13.10. - 29.12.2026

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Onlineangebot

Anmeldung: Jessica Kühn, Telefon 01 52 / 09 40 84 92, E-Mail jessica@kuehnsports.fitness

Bitte eine Internetverbindung vorbereiten, dazu Sportkleidung, eine Matte und Wasser.



MeridianYoga – NEU

Meridian Yoga zielt darauf ab, das Qi in den Meridianen zu harmonisieren, Blockaden zu lösen um Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Donnerstags, 16.45 – 17.45 Uhr,

08.01.- 12.02., 26.02.– 02.04., 17.09. – 22.10., 12.11. – 17.12.2026 | je 6 Treffen

Gebühr: für Mitglieder 66 € | für Nichtmitglieder 72 € | je 6 Termine

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

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 0172 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte Matte, dicke Socken und ein Getränk mitbringen. | Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.



RückenFit – Ganzheitliches Rückentraining – NEU

Ganzkörpertraining mit Rückenfokus – mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit.

Dienstags, 18 – 19 Uhr, 06.01. – 28.04., 13.10. – 29.12.2026

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Onlineangebot

Anmeldung: Jessica Kühn, Telefon 01 52 / 09 40 84 92, E-Mail jessica@kuehnsports.fitness

Bitte eine Internetverbindung vorbereiten, dazu Sportkleidung, eine Matte und Wasser.

Zeit für dich – atmen, loslassen, ankommen – NEU

Bewusst atmen, entspannen, neue Energie finden – ein wohlthuender Vormittag für dich.

Samstag, 25.04.2026, 9.30 – 13 Uhr

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Kath. Pfarrheim Oberwöhr, Krainstraße 23, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Marlies Schönberger, Telefon 01 63 / 7 39 56 21, E-Mail malischoeni@aol.com

Bitte eine Yoga-Matte, Decke, Kissen und ein Getränk mitbringen.

After Work Fitness für Sie & Ihn

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

Dienstags, 19 – 20 Uhr, fortlaufend

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

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

Bitte eine Matte mitbringen. | Kurs findet ab 6 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 12.01.2026 fortlaufend

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

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

Anmeldung: Sandra Suchomel, Telefon 0 80 31 / 7 96 77 91

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.



ChanMi QiGong

Die Wirbelsäule mit fließenden Bewegungen pflegen und geschmeidig werden lassen.

Eine ganz besondere Art von QiGong.

Donnerstags, 18 – 19.30 Uhr, 26.03. – 16.04. (auch in den Osterferien), 26.11. – 17.12.2026

jeweils 4 Treffen

Gebühr: für Mitglieder 66 € | für Nichtmitglieder 72 € | 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

Bitte bequem kleiden, dicke Socken und Matte, sowie ein Getränk mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Damengymnastik

Gymnastik und Stretching am Freitagvormittag für den gesamten Körper, mit und ohne Kleingeräte.

Freitags, 9 – 10 Uhr, 09.01.- 06.03. (nicht am 20.02.), 13.03.- 22.05. (nicht am 15.05., auch in den

Osterferien), 12.06. – 31.07., 18.09.- 13.11. (nicht am 06.11.), 20.11.2026 - 22.01.2027 (nicht in den

Ferien) | je 8 Treffen

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

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

Bitte bequeme Kleidung, Matte und ein Getränk mitbringen.

Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

*Durch das Abhärten des Körpers
wird vielen Krankheiten vorgebeugt.*



Gymnastik auf dem Hocker

Diese Stunde ist genau richtig, wenn Sie keine Bodengymnastik mögen, aber fit bleiben wollen.
 Dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr, 13.01. – 24.02. (nicht am 17.02.), 03.03. – 14.04. (nicht am 07.04.),
 05.05. – 16.06. (nicht am 02.06.), 23.06. – 28.07., 15.09. – 20.10., 10.11. – 15.12.2026 | je 6 Treffen
 Gebühr: für Mitglieder: 45 € | für Nichtmitglieder 50 € | je 6 Termine
 Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Rohrdorf-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

Bitte Turnschuhe, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken mitbringen.
 Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Irische Volkstänze

Schwungvolle irische Figurentänze für sportliche Tanzbegeisterte
 Samstags, 17 – 19 Uhr, 10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 11.04., 25.04., 02.05., 16.05.,
 13.06., 27.06., 11.07., 25.07., 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.2026
 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.

Komm in Deine Kraft

Durch Stockkampfkunst zu mehr innerer Ruhe und Stärke. Für alle Neugierigen ab 14 Jahren.
 Samstags, 15.30 – 17.30 Uhr, 07.03. und 10.10.2026
 Gebühr: für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 65 € | je 1 Termin
 Kursort: YAMA Yoga Akademie Mangfalltal, Gewerbepark BwB 13, 83052 Bruckmühl
 Anmeldung: Selma Kogler, Telefon 01 72 / 1 42 53 14, E-Mail kogler@gg-gestaerkt.de
 Bitte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken mitnehmen. | Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.



BRUNNER
 WERBEGRAFIK

Druckprodukte | Werbetechnik
 Textildruck | Werbeartikel

www.brunner-werbegrafik.de
 Lagerhausstraße 8 · 83109 Großkarolinenfeld · Tel. 08031-81118



Orientalischer Tanz - Schnupperstunde für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Einstieg in den Tanz der Lebensfreude, für mehr Beweglichkeit und Körperbewusstsein für Frauen.
 Donnerstag, 15.01.2026, 19.45 – 20.45 Uhr
 Gebühr: für Mitglieder 12 € | für Nichtmitglieder 15 €
 Bitte Leggings und Tanzschläppchen mitbringen. Hüfttücher und Schleier werden gestellt.



Orientalischer Tanz - Workshop für Anfänger

Einstieg in diesen Tanz der Lebensfreude für mehr Beweglichkeit und Körperbewusstsein für Frauen jeden Alters.
 Donnerstags, 19.45 – 20.45 Uhr, 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 26.02.2026 | 5 Treffen
 Gebühr: für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 75 € | 5 Termine
 Bitte Leggings und Tanzschläppchen mitbringen. Hüfttücher und Schleier werden gestellt.
 Bei genügend Interessentinnen kann der aufbauende Kurs fortgeführt werden.



Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Wir wiederholen und verfeinern die Grundtechniken, Kombinationen und bisherige Choreografien sowie lernen neues dazu.
 Donnerstags, 18.20 - 19.35 Uhr, ab 15.01.2026 fortlaufend (nicht in den Ferien)
 Gebühr: für Mitglieder 110 € | für Nichtmitglieder 130 € | je 10 Termine
 Bitte weit schwingenden Rock, Hüfttuch, Schleier und Tanzstock mitbringen.

Für alle orientalischen Tänze:

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim
 Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de
 Kurse finden jeweils ab 5 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 (findet nicht in den Schulferien statt)
 Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)
 Kursort: Turnhalle Prinzregentenschule, Prinzregentenstraße 62, 83022 Rosenheim
 (Eingang Hohenzollernstraße)
 Anmeldung: Ulrike Hösch, Telefon 0 80 31 / 2 21 19 75
 Bitte Gymnastikmatte und Hallenturnschuhe mitbringen.



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, 09.01. – 13.02., 27.02. – 10.04., 17.04. – 19.06. (nicht in den Pfingstferien),
 26.06. – 31.07., 18.09. – 23.10., 13.11. – 18.12.2026 | je 6 Treffen
 Gebühr: für Mitglieder 66 € | für Nichtmitglieder 72 € | je 6 Termine
 Kursort: Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim
 Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 0172 / 8 82 09 03,
 E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequem kleiden und weiche Schuhe oder dicke Socken mitbringen.
 Kurs findet ab 6 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, 17.55 – 18.55 Uhr,
 15.01. – 12.03. (nicht am 19.02.), 24.09. – 19.11.2026 (nicht am 05.11.) | je 8 Treffen
 Gebühr: für Mitglieder 88 € | für Nichtmitglieder 96 € | je 8 Termine
 Kursort: Schule/Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau
 Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 0172 / 8 82 09 03,
 E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte möglichst weiche Schuhe anziehen oder dicke Socken und eine Matte mitbringen.
 Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Rückenfit

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung für den ganzen Körper, von Kopf bis Fuß.
 Montags, 10 – 11 Uhr, ab 12.01.2026 fortlaufend
 Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)
 Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim
 Anmeldung: Eveline Ober, Telefon 0 80 52 / 55 00
 Bitte Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Antirutschsocken und ein Getränk mitbringen.

*Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel
 bleibt das Barfußgehen.*



RückenQiGong

Spezielle Übungen für Nacken, Schultern und Rücken. Vorbeugend bei Rundrücken bzw. Skoliose.
 Dienstags, 17.45 – 18.45 Uhr, 13.01. – 24.02. (nicht am 17.02.), 03.03. – 14.04., (nicht am 07.04.), 05.05. – 16.06.2026 (nicht am 02.06.), 23.06. – 28.07., 15.09. – 20.10., 10.11. – 15.12.2026 | je 6 Treffen
 Gebühr: für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 66 € | je 6 Termine
 Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Rohrdorf-Thansau
 Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 0172 / 8 82 09 03,
 E-Mail klang-oasen-raum@gmx.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.

Trommeln orientalischer Rhythmen

Für alle, die fremde Rhythmen entdecken möchten. Trommeln erdet und baut Stress ab.
 Donnerstags, 20 – 21 Uhr
 22.01., 26.02., 26.03., 23.04., 21.05., 18.06., 16.07., 17.09., 15.10., 12.11., 10.12.2026
 Gebühr: für Mitglieder 10 € pro Termin | 5er Karte 40 €
 für Nichtmitglieder 12 € pro 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. Intensives
 Beckenbodentraining beugt eventuellen Schwächen vor und lindert oder beseitigt bereits vorhandene
 Probleme.
 Montags, 9 – 10 Uhr, fortlaufend, ab 12.01.2026
 Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)
 Kursort: Vereinsheim Stephanskirchen (neben der Kirche), Schömeringer Straße 16,
 83071 Stephanskirchen
 Anmeldung: Marie-Luise Kaiser, Telefon 0 80 31 / 7 09 25, E-Mail ml.kaiser@gmx.de
 Bitte eine Turnmatte und bequeme Kleidung mitbringen.



Wohlfühlgymnastik für Frauen am Vormittag

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik kombiniert mit mental moving
Mittwochs 8.45 – 9.45 Uhr, fortlaufend ab 14.01.2026

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

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

Anmeldung: Marion Diedrich, Telefon 0 80 31 / 89 22 28

Yoga - Fit für Körper und Geist mit Yoga

Der Schwerpunkt von Yoga besteht darin die Haltung und das Wohlbefinden zu verbessern.

Mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr, ein Block besteht aus 10 Kurseinheiten, Termine auf Anfrage

Gebühr: für Mitglieder 90 € | für Nichtmitglieder 100 € | je 10 Termine

Kursort: Turnhalle Prinzregentenschule, Prinzregentenstraße 62, 83022 Rosenheim,

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

Bitte Yogamatte (Gymnastikmatte) mitbringen. | Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.



Westerndorfer Straße 101 • 83024 Rosenheim
E-Mail: info@gasthofhoehensteiger.de
WWW.GASTHOFHOEHENSTEIGER.DE



GASTHOF



EVENTS



LIEFERSERVICE



RUFEN SIE UNS AN:
0 80 31 / 8 66 67

„Das natürlichste und
einfachste Abhärtungsmittel
bleibt das Barfußgehen.“

Sebastian Kneipp



Exklusiv für
Kneipp-Mitglieder:
**10 % Rabatt auf
alle Leguano-Modelle!**
Profitieren Sie jetzt
von der Kooperation mit
dem Kneipp-Verein
Deutschland.

Freuen Sie sich in
unserem Ladengeschäft
auf freundliche, fachlich
fundierte Beratung und
auf eine umfassende
Auswahl.



BARFUßSCHUHE
Rosenheim

Direkt am
Busbahnhof!
Heilig-Geist-Straße 11
08031 5899008



www.barfusschuhe-rosenheim.de



Schneeschuhwandern

Die reine Gehzeit beträgt jeweils etwa 3 Stunden im leichten, lawinensicheren Gelände. Schneeschuhe können für 10 € ausgeliehen werden.

Arzmoosalmrunde

Sonntag, 04.01. und Samstag, 10.01.2026
Geeignet für AnfängerInnen

Wildbichlalmrunde

Samstag, 17. und 24.01.2026
Einkehr auf der Wildbichlalm

Erlerberg

Samstag, 31.01. und 07.02.2026
verschiedene Einkehrmöglichkeiten

Brennkopf - Höhenwanderung im Kaiserwinkel

Samstag, 21.02.2026
Höhenwanderung im Kaiserwinkel

Ebersberg-Runde

Samstag, 28.02.2026
Almwanderung über dem Walchsee

Tristmahlnalm

Samstag, 07.03.2026
Einkehrmöglichkeiten

Laubenstein

Samstag, 14.03.2026
Toller Chiemseeblick

Euzenau-Runde

Samstag, 21.03.2026
Einkehrmöglichkeit



Genuß- und Gesundheitswanderungen

Sämtliche Tagesausflüge haben Wanderzeiten von 2 bis 3 Stunden. Die Höhenmeter im Anstieg liegen bei etwa 400 Metern auf teilweise steinigen und wurzeligen Wegen. Die Touren sind für Wandernde mit normaler Kondition und festem Schuhwerk geeignet.

Prientalweg

Samstag, 18.04.2026
Von Aschau nach Prien

Tegernseer Höhenweg

Samstag, 25.04.2026
Von Gmund nach Tegernsee mit Einkehr

Almbachklamm

Samstag, 09.05.2026
Spannende Wanderung unterm Untersberg

Harauerspitz

Samstag, 16.05.2026
Abwechslungsreich im Kaiserwinkel mit Einkehr

Klobenstein

Samstag, 30.05.2026
Auf dem Schmugglerweg zur Hängebrücke mit Einkehr

Taubensee

Samstag, 06.06.2026
Auf dem Kroatensteig zum Bergsee mit Einkehr

W. Leibl Weg

Samstag, 13.06.2026
Von Bad Feilnbach über Schwarzlack nach Brannenburg

Hochplatten-Rundweg

Samstag, 20.06.2026
Mit Sessellift zur Hochalm mit Einkehr



Schwarzenberg-Runde

Samstag, 27.06.2026

Kneippen und Wandern über Oberaudorf

Nattersberg-Runde

Samstag, 04.07.2026

Von Seegatterl zur Hindenburg Hütte

Hohe Asten

Samstag, 11.07.2026

Von der Regau über Bichlersee zur beliebten Einkehr

Thierberg-Runde

Samstag, 18.07.2026

Historische Einsiedelei über Kufstein

Gießenbachklamm

Samstag, 25.07.2026

Spektakulär zur gemütlichen Schopperalm

Toter Mann

Samstag, 08.08.2026

Mit dem Watzmann im Blick auf den Aussichtsgipfel und am Soleleitungsweg zurück mit Einkehr

Kneifelspitze

Samstag, 22.08.2026

Von Maria Gern zur Paradeaussicht über Berchtesgaden mit Einkehr

Frillensee-Runde

Samstag, 29.08.2026

Von Adelsgraben unter dem Hochstaufen

Nußberg

Samstag, 05.09.2026

Stille Einkehr an der Klause mit Kaiserblick

Grafenloch

Samstag, 12.09.2026

Pfiffiger Besuch einer historischen Höhlenburg

Breitenberg Haus

Samstag, 19.09.2026

Von Margarethen zur gemütlichen Hütte

Gamskogel

Samstag, 26.09.2026

Gegenüber dem Wilden Kaiser. Liftbenutzung

Teufelsgraben

Samstag, 10.10.2026

Spannende Almwanderung mit Einkehr

Porientalwanderung

Samstag, 17.10.2026

Von Sachrang nach Aschau

Antonius-Kapelle

Samstag, 24.10.2026

Kleinod im Kaisertal, mit Einkehr

Simssee-Uferweg

Samstag, 31.10.2026

Vom Kurfenwirt zum Gockerlwirt

Petersberg

Samstag, 07.11.2026

Historischer Wallfahrtsort über dem Inntal

Arzmoos-Runde

Samstag, 14.11.2026

Herbststimmung auf der Alm

Dandlberg-Runde

Samstag, 21.11.2026

Von Steinkirchen über den Gipfel

Weg der Sinne

Samstag, 28.11.2026

Nach Kleinhöhenrain mit Bergpanorama

Ratzinger Höhe

Samstag, 05.12.2026

Zwei Seeblick und Voralpenaussicht

Herrenchiemsee

Samstag, 12.12.2026

Stille Spätherbststunde auf der Insel

Chiemsee-Uferweg

Samstag, 19.12.2026

Von Gstadt nach Breitbrunn

Für Schneeschuhwanderungen und Tagestouren

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 € | ab 3 Teilnehmenden

Lift-, Bus- oder Schifffahrtkosten sind zusätzlich zu leisten.

Bei Tagestouren werden Fahrgemeinschaften gebildet und individuell vereinbart.

Für den Fahrer werden 0,20 € pro km/Person gerechnet.

Anmeldung: Peter Birle, Telefon 0 80 36 / 80 32 oder 01 73 / 6 44 62 77, E-Mail peterbirle@gmail.com

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



LUFTKURORT BERGWELTEN Oberaudorf

Gute Aussichten für Ihre Gesundheit

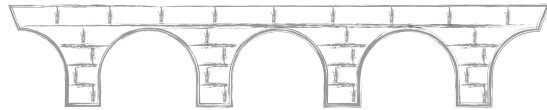
Wir sind GenussOrt 2024

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



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



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

- Wir senden Ihnen unser jährliches Programmheft druckfrisch unmittelbar nach Erscheinen zu.
- Sie bekommen Ihren persönlichen, deutschlandweit gültigen Ausweis direkt vom Kneipp-Bund.
- Sie erhalten 4x 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 bei den Kneipptreffs an den verschiedenen Kneipp-Anlagen der Region, 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, Wanderungen oder Vorträgen 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 bei Kneipp-Gesundheitshöfen deutschlandweit.
- Sie können alle 2 Jahre an den internationalen Kneipp-Aktions-Tagen von Kneipp-Worldwide (IKAT) Gleichgesinnte aus ganz Europa treffen.

Ihre Vorstandschaft vom
Kneipp-Verein Rosenheim e.V.



Aufnahmeantrag



für ☐ Einrichtungen / Juristische Personen – 70 € ☐ Fördermitgliedschaft – xx €
☐ Einzelmitgliedschaft – 34 € / unter 18 J. – 15 € ☐ Familienmitgliedschaft – 44 €

Name / Einrichtung / Firma	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
Einrichtungen / Firmen - Ansprechpartner	Firmen - E-Mail Adresse (Pflichtangabe)	Förderbeitrag

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 gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Ort / Datum	Unterschrift Kontoinhaber
-------------	---------------------------

Bitte senden Sie den Aufnahmeantrag an: E-Mail mitglieder@kneipp-verein-rosenheim.de
oder Kneipp-Verein Rosenheim e.V. | Erlenweg 31a | 83064 Raubling

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!



schnell und einfach
online bewerben!



**Bewerben
Sie sich jetzt:**

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

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



Pflege

Wohnen im Alter

Demenz

Gesundheit

Hilfeleistungen

Beratung

Arbeitskreise

Aus- und Weiterbildung

**Wir vernetzen die
Seniorenarbeit
in Rosenheim.**

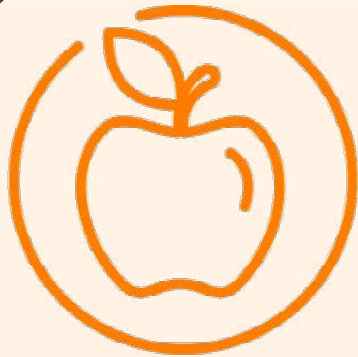


Koordinierungsstelle

Reichenbachstraße 8 · 83022 Rosenheim

Di/Mi/Do • Telefon 08031/3651636

www.pro-senioren-rosenheim.de



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.

Antientzündlich essen: Gesundheitsschutz aus der Küche – NEU

Die entzündungshemmende Ernährung gilt als Schlüssel für gesunde Gelenke, Gefäße und den Erhalt der Muskulatur. Die Umsetzung ist einfach und genussreich.

Mittwoch, 22.04.2026, 20 – 21 Uhr, Knochen und Gelenkgesundheit

Mittwoch, 29.04.2026, 20 – 21 Uhr, Vitalität und Muskulatur

Gebühr: für Mitglieder 15 € | für Nichtmitglieder 18 € | je 1 Termin

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Brigitte Huber, Telefon 0 80 51 / 9 65 01 05 oder 0151 / 57 58 73 44, E-Mail bmhuber@gmx.net

Kurs findet bis maximal 10 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin.

Basenfastenkurs – NEU

7 Tage Basenfasten zu Hause, Entsäuerung und Entgiftung mit professioneller Anleitung in einer Gruppe, inklusive 3 Treffen und ausführlichem Skript

Mittwoch, 22.04.2026, 19 Uhr

Ab 23.04. kannst Du mit dem Fasten für ± 7 Tage beginnen. Während Deiner Fastenzeit werden wir uns zwei mal treffen, um uns gemeinsam zu stärken, Fragen zu klären und uns über gesunde Ernährung Gedanken zu machen.

Gebühr: für Mitglieder 80 € | für Nichtmitglieder 90 € | inklusive Skript

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

Anmeldung: Veronika Nickl, Telefon 01 70 / 2 85 21 25,

E-Mail info@ernaehrungsberatung-veronikanickl.de

Hinweis: Teilnehmende, die bei mir schon einen Basenfastenkurs gemacht haben, zahlen nur 40 €.

Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 13.04.2026

Basenfasten - Auszeit – NEU

4 Tage Basenfasten – Auszeit in wunderschöner Umgebung in den Bergen Österreichs am Kraftplatz Maria Waldrast.

Donnerstag, 15.10., 11 Uhr – Sonntag, 18.10.2026, ca. 14 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 225 € | für Nichtmitglieder 250 € | inklusive Skript

Hotel und Basenfasten-Vollpension muss separat gebucht werden.

340 € im Doppelzimmer, 385 € im Einzelzimmer | inkl. basischer Vollpension

Kursort: Waldrast Natur Ressort, bei Matrei am Brenner, www.mariawaldrast.at

Anmeldung: Veronika Nickl, Telefon 01 70 / 2 85 21 25,

E-Mail info@ernaehrungsberatung-veronikanickl.de

Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 01.10.2026

Braucht moderne Ernährung Nahrungsergänzungsmittel und wenn ja wie viel? – Vortrag – NEU

Wie ist die aktuelle Datenlage zur Notwendigkeit der Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln?

Mittwoch, 21.01.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 15 €

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Dr. med. Katja Miersch, Telefon 0 80 31 / 9 08 03 31, E-Mail mail@praxis-dr-miersch.de



Bustour nach Abensberg / Hundertwasserturm mit Spargelfeldführung – NEU

Wir beginnen in Abensberg mit einer Spargelfeldführung mit Spargelessen. Danach geht es zum Hundertwasserturm und der Brauereiführung.

Dienstag, 12.05.2026, 8 – ca. 19 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 15 € | für Nichtmitglieder 20 € | inkl. Spargelfeldführung
inkl. Kunsthausbesuch, oder statt Kunsthaus plus 5 € für Bierwelt-/Hundertwasserturm-
besichtigung mit Getränk,
Busfahrt ist frei (finanziert über Zuschuss Pro Senioren Rosenheim)

Abfahrt: Bei der Anmeldung, Zustieg und Abholungszeit klären.

Anmeldung: Astl-Reisen, 0 80 33 / 10 91, info@astl-bus.com

Bitte beachten: Die Bierwelt und das Kunsthaus sind wegen Stufen nicht ganz barrierefrei. Das Essen ist nicht im Preis enthalten. Fahrt findet ab 25 bis max. 50 Teilnehmenden statt.



Bustour zur Ölmühle Garting / Schnaitsee – NEU

Bei der Betriebsbesichtigung mit Verkostung und Kuchengenuss bekommen wir einen bereicherten Einblick über unsere regionalen Öle.

Dienstag, 22.09.2026, 13 – 18 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 15 € | für Nichtmitglieder 20 € | inkl. Betriebsbesichtigung mit Verkostung,
sowie Kaffee und Kuchen, Busfahrt ist frei (finanziert über Zuschuss Pro Senioren Rosenheim)

Abfahrt: Bei der Anmeldung, Zustieg und Abholungszeit klären.

Anmeldung: Astl-Reisen, 0 80 33 / 10 91, info@astl-bus.com

Fahrt findet ab 25 bis max. 50 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 10.09.2026

*Kneipp über Nahrung und Getränke:
Man prüfe alles und behalte das Beste.*

Dieser Grundsatz führt uns am sichersten zur Wahrheit.



Diagnose Zöliakie – und nun? – NEU

Infos rund um die Autoimmunerkrankung Zöliakie und Tipps zur Ernährungsumstellung.

Montags, 23.03. und 16.11.2026, 19 – 20.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 5 € | für Nichtmitglieder 10 €

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

Anmeldung: Manuela Thurisch, Telefon 01 51 / 10 35 80 00, ela.maiui@web.de

Kurs findet ab 4 bis max. 10 Teilnehmenden statt.

Gemüse fermentieren: Gib Dir Saures!

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

Termin im Sommer 2026, wird auf der Website bekannt gegeben

Gebühr: für Mitglieder 50 € | für Nichtmitglieder 70 € | plus 25 € für Material und Skript

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

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

Gesunde Geschenke aus der Küche - Kochabend – NEU

Raffinierte Zubereitungen und neueste Informationen über Vital- und Schutzstoffe der immunstarken Ernährung stehen an diesem Kochabend im Mittelpunkt.

Donnerstag, 03.12.2026, 18 – 20.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 37 € | für Nichtmitglieder 43 €

Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Brigitte Huber, Telefon 0 80 51 / 9 65 01 05 oder 01 51 / 57 58 73 44,
E-Mail bmhuber@gmx.net

Kurs findet bis maximal 8 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 29.11.2026

Fastenwoche - Sanft fasten, nach Hildegard von Bingen – NEU

Das Basenfasten mit Ur-Dinkel und Pflanzenkost. Eine Woche ohne belastende Nahrungs- und Genussmittel entgiftet, erleichtert und löst Stoffwechselblockaden.

März: Freitag, 20.03., Montag, 23.03. und Donnerstag, 26.03.2026, jeweils 18 – 19.30 Uhr

November: Freitag, 13.11., Montag, 16.11. und Donnerstag, 19.11.2026, jeweils 18 – 19.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 75 € | für Nichtmitglieder 80 € | Inkl. Skript und Fastentagebuch | je 3 Termine

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Brigitte Huber, Telefon 0 80 51 / 9 65 01 05 oder 01 51 / 57 58 73 44,
E-Mail bmhuber@gmx.net

Kurs findet bis maximal 8 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin.



Seminar Fit und vital ins Frühjahr: Ganzheitlich, natürlich entgiften, Stoffwechsel aktivieren – NEU

Stress und schlechte Ernährung führen langfristig zu organischen Belastungen, die wir mit natürlichen Methoden und Übungen loslassen können, nach Hildegard v. Bingen.

Donnerstags, 15 – 17.30 Uhr, 26.02., 28.05. und 08.10.2026

Gebühr: für Mitglieder 29 € | für Nichtmitglieder 35 € | plus 6 € Materialkosten | je 1 Termin

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Brigitte Huber, Telefon 0 80 51 / 9 65 01 05 oder 01 51 / 57 58 73 44,

E-Mail bmhuber@gmx.net

Kurs findet bis maximal 8 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin.

Workshop - Hormonbalance mit bewusster Ernährung – NEU

Im Kurs lernt man Phyto-Hormone aus Lebensmitteln, Kräutern und Saaten kennen, die auf natürliche Weise die Hormonbalance stärken. Mit Frauen-Power-Oxymel zum Mitnehmen.

Mittwochs, 20 – 21.15 Uhr, 08.07. und 09.09.2026

Gebühr: für Mitglieder 25 € | für Nichtmitglieder 30 € | plus 5 € Materialkosten | je 1 Termin

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Brigitte Huber, Telefon 0 80 51 / 9 65 01 05 oder 01 51 / 57 58 73 44,

E-Mail bmhuber@gmx.net

Kurs findet bis maximal 8 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin.

Ganzheitliche Bauchgesundheit - Vortrag

Alltagstaugliche Tipps für eine gute Verdauung.

Mittwochs, 18.30 – 20 Uhr, 25.02., 20.05., 23.09.2026

Gebühr: für Mitglieder 15 € | für Nichtmitglieder 20 € | je 1 Termin

Kursort: stand bis Redaktionsschluss noch nicht fest

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



Gelenkentzündung – Arthrose & Co. - Vortrag

Ganzheitliche Behandlung. Anschaulich und praxisnah wird gezeigt, was Gelenke nachhaltig unterstützt.

Mittwochs, 18.30 – 20 Uhr, 18.03. und 21.10.2026

Gebühr: für Mitglieder 15 € | für Nichtmitglieder 20 € | je 1 Termin

Kursort: stand bis Redaktionsschluss noch nicht fest

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



Die Wechseljahre einer Frau - Vortrag

Ganzheitliche Betrachtung. In vielen Kulturen gilt diese Phase als Aufbruch, nicht als Abschied. Was wir von anderen lernen können.

Mittwochs, 18.30 – 20 Uhr, 22.04.2026

Gebühr: für Mitglieder 15 € | für Nichtmitglieder 20 € | je 1 Termin

Kursort: stand bis Redaktionsschluss noch nicht fest

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



GEWÜRZE
heimisch & exotisch



TEE & KRÄUTER
aus der Welt & regional



ESSIGE & BALSAME
vollmundig & fruchtig

Erlesene Gewürze
Auswahl bester Tees
und viel Schönes
zum Verschenken

83135 SCHECHEN
Rosenheimer Str. 21 a
Aktuelle Öffnungszeiten
unter www.livadi.de

83022 ROSENHEIM
Am Esbaum 9
Aktuelle Öffnungszeiten
unter www.livadi.de

Livadi®
Anke Pirchner

www.livadi.de



Frühstück - Kaffee - Kuchen - Bagel - Eis

Rosenheimer Str. 24 • 83135 Schechen
Tel.: 08039 / 9096336 • <https://cafe-freiburger.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.

DIY – natürliche Haarseifen und Deos – NEU

Natürliche Haarseifen und Deos ganz einfach selbst herstellen.

Samstags, 28.03. und 21.11.2026, 10 – 13 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 30 € | für Nichtmitglieder 35 € | plus 5 € für Materialkosten und Skript

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

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

Kurs findet ab 3 bis max. 6 Teilnehmenden statt.

Frühjahrskur mit Brennnessel, Löwenzahn, Gundelrebe und Co. – NEU

Heilkräftige Kräuter aus der Natur für die Frühjahrskur

Samstag, 14.03.2026, 14 – 17 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 30 € | für Nichtmitglieder 35 € | plus 10 € für Material und Skript

Kursort: noch offen, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Brigitte Eder, Telefon 0 80 35 / 52 72, E-Mail eder@naturheilpfade-inntal.de



Kräutertour mit Kneippen am Samerberg – NEU



Mit Wandern und Aufwärmübungen kommen wir zur Naturtretanlage am Samerberg, an der wir kneippen, auf dem Rückweg betrachten wir Wildkräuter am Wegesrand.



Samstag, 9.30 – ca. 12 Uhr, 27.06. und 01.08.2026 (nur bei trockenem Wetter)

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

Kursort: Treffpunkt am Parkplatz der Feuerwehr Törwang, Schwimmbadstraße

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

Bitte kurze Hose/Rock und feste Schuhe anziehen, sowie kleines Handtuch mitnehmen.

Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.



Kräuter-Yoga Workshop: Die Schafgarbe – NEU



Ein Tag voller Frauenkraft: sanftes Yoga, altes Heilwissen & selbst Hergestelltes

Samstag, 22.08.2026, 9.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 85 € | für Nichtmitglieder 95 €

Kursort: Yoga Akademie Mangfalltal, Gewerbepark BwB 13, 83052 Bruckmühl

Anmeldung: Bianca Billmaier, Telefon 01 76 / 31 07 27 15, bianca@yoga-fuers-herz.de

Kräuter-Yoga Workshop: Die Fichte – NEU

Fichtenzauber im Advent: sanftes Yoga, altes Heilwissen & selbst Hergestelltes

Samstag, 05.12.2026, 9.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 85 € | für Nichtmitglieder 95 €

Kursort: Haus des Gastes, Seeplatz 5, 83257 Gstadt am Chiemsee

Anmeldung: Bianca Billmaier, Telefon 01 76 / 31 07 27 15, bianca@yoga-fuers-herz.de

Heilkräuterwanderungen - von April bis September

Bei den Kräuterwanderungen tauchen wir ein in die Heilkraft und Magie der Heilpflanzen.

von April bis September ca. 1 x pro Monat, Termine werden auf der Kneipp-Website veröffentlicht

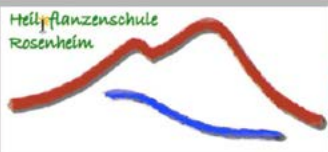
Gebühr: für Mitglieder 18 € | für Nichtmitglieder 20 € | plus 5 € für ausführliches Skript

Kursort: Auf Wiesen und Wegen im Inntal. Genauer Ort wird jeweils bekanntgegeben.

Anmeldung: Brigitte Eder, Telefon 0 80 35 / 52 72, E-Mail eder@naturheilpfade-inntal.de

Bitte eine kleine Brotzeit mitbringen. | Kurs findet ab 3 Teilnehmenden statt.

Heilpflanzenschule Rosenheim Ausbildung & Seminare



Heilpflanzen in der Frauenheilkunde

Heide Fischer, Freiburg. Ärztin, Autorin

Seminar 05. Juli 2025, 9.00 – 16.00 Uhr

www.heilpflanzenschule-rosenheim.de

BRUNNER
WERBEGRAFIK

Druckprodukte | Werbetechnik
Textildruck | Werbeartikel

www.brunner-werbegrafik.de

Lagerhausstraße 8 · 83109 Großkarolinenfeld · Tel. 080 31-81118



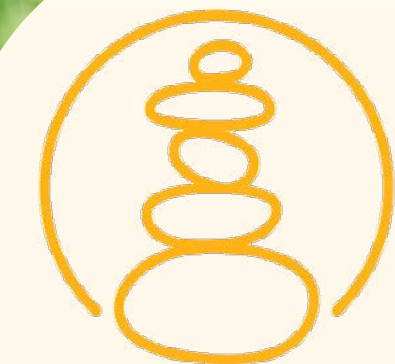
**Beim Wandern
neue Wunder entdecken.**

Die Welt liegt Ihnen zu Füßen. Sie
müssen nur noch loslaufen. Entdecken
Sie mit uns Natur und Kultur der Region.
spk-ro-aib.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Rosenheim-
Bad Aibling



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.

Biografisches Schreiben – NEU

Einführung in die Biografiearbeit mithilfe von kreativen Schreibübungen und Impulsen.
 Samstag, 21.02. und 28.02.2026, 10 – 13 Uhr (2 Termine)
 Samstag, 24.10. und 31.10.2026, 10 – 13 Uhr (2 Termine)
 Gebühr: für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 75 €
 Kursort: Praxis von Manuela Thurisch, Hans-Lorenz-Straße 11, 83059 Kolbermoor
 Anmeldung: Manuela Thurisch, Telefon 01 51 / 10 35 80 00, ela.maui@web.de
 Bitte Heft oder Block und Stifte, sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.
 Kurs findet ab 3 bis max. 6 Teilnehmenden statt.

Das Wunder der Atmung - Vortrag – NEU

Entdecken Sie die Wunder der Atmung: Gesundheit, Entspannung und Vitalität!
 Mittwoch, 17.06.2026, 19 – 20.30 Uhr
 Gebühr: für Mitglieder kostenlos | für Nichtmitglieder 10 €
 Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim
 Anmeldung: Ralf Staude, 01 72 / 9 18 62 10, E-Mail ralf.staude@gmail.com

Die Kneippsche Lebensordnung, erklärt am chinesischen Modell der 5 Wandlungsphasen – Vortrag – NEU

Steigern Sie Ihre Lebensfreude durch Erkennen und Befolgen der natürlichen Kreisläufe!
 Mittwoch, 11.02.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
 Gebühr: für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 15 €
 Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim
 Anmeldung: Dr. med. Katja Miersch, Telefon 0 80 31 / 9 08 03 31 E-Mail mail@praxis-dr-miersch.de

Face-Aktiv: Erlernen Sie für Ihre Gesundheit und Entspannung diese neue Behandlungsmöglichkeit – NEU

Diese Gesichtspunkte sind leicht zugänglich und lassen sich schnell, effektiv und vielfältig einsetzen.
 Samstags, 10 – 15 Uhr, 28.02. und 24.10.2026
 Gebühr: für Mitglieder 65 € | für Nichtmitglieder 75 € | je 1 Termin
 Kursort: Praxis Rosenheim, Nikolaistraße 13, 83022 Rosenheim
 Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de
 Bitte bequeme Kleidung, Matte, eine Decke und 1-2 Kissen mitnehmen.
 Kurs findet ab 4 bis maximal 6 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 21.02. bzw. 17.10.2026

Face-Aktiv: Gesundheit, Wohlbefinden, innere und äußere Attraktivität – NEU

Gesichtspunkt-Massage: Entspannung und Balance, einfaches Gesichtsyoga: Aufbau der Muskulatur.

Sonntag, 15.03.2026, 10 – 17 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 85 € | für Nichtmitglieder 95 €

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

Bitte bequeme Kleidung, 1-2 Kissen, Standspiegel, kleines Handtuch, Augencreme und falls vorhanden Häkelnadel bis 3,0 (kein Scherz) mitnehmen.

Kurs findet ab 4 bis maximal 8 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 08.03.2026

Gongmeditation mit Frühstück – NEU

Kraftvoll starten mit einem Gongfrühstück. Oder die tiefen Töne zum Entspannen lieber am Abend?

Samstag, 10.01., 08.08.2026, 8 – 9.30 Uhr

Sonntag, 15.03., 11.10. 2026, 8 – 9.30 Uhr

Freitag, 17.04., 19.06. und 04.12.2026, 8 - 9.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 26 € | für Nichtmitglieder 36 € | je 1 Termin | plus 10 € für Material inkl. zum Frühstück Kaffee, Tee, Butterbreze, buntes Ei und ein Glas Prosecco oder O-Saft

Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Rohrdorf

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

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Kissen, Decke und ein Getränk mitnehmen.

Kurs findet ab 4 bis maximal 8 Teilnehmenden statt.

Heil-Impulse für geschwächte Organe und andere Körperbereiche – NEU

Durch ein „Potpourri“ von unterschiedlichen Techniken erkrankte / schwache Organe unterstützen.

Sonntag, 18.10.2026, 10.30 – 16 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 75 € | für Nichtmitglieder 85 €

Kursort: Praxis Rosenheim, Nikolaistraße 13, 83022 Rosenheim

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

Kurs findet ab 4 bis maximal 6 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 09.10.2026

Nerven bewahren: Strategien für ein entspanntes Leben – Vortrag – NEU

Warum Stress nicht dein Feind sein muss – entdecke deine innere Stärke.

Mittwoch, 11.11.2026, 19 – 20.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder kostenlos | für Nichtmitglieder 10 €

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Ralf Staude, 01 72 / 9 18 62 10, E-Mail ralf.staude@gmail.com

Die Energie für den Winter stärken mit dem Nierenmeridian

Speziell in der Wandlungsphase Wasser sollte man die Nierenenergie stärken, um gut durch den Winter zu kommen.

Samstag, 17.10.2026, 9.30 – 12 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 42 € | für Nichtmitglieder 50 €

Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Rohrdorf

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

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Kissen, Decke und ein Getränk mitnehmen.

Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Der kleine Energiekreislauf – Workshop

Der kleine Energiekreislauf (Xiao Zhou Tian) ist eine Basisübung des Qi Gongs. Ziel ist die Aktivierung und Harmonisierung des Qi-Flusses im Körper.

Samstag, 24.01.2026, 9.30 – 12 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 42 € | für Nichtmitglieder 50 €

Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Rohrdorf

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

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Kissen, Decke und ein Getränk mitnehmen.

Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.



BAD AIBLINGER MOORKISSEN

Thermokissen zur lokalen Wärme- und Kältetherapie

Bei Verspannungen · Rückenschmerzen · rheumatischen Beschwerden · Ohrenschmerzen
 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

Japanisches Heilströmen: Entgiften und regenerieren

„Detox“ unkompliziert ausprobieren und die Selbstheilungskräfte aktivieren; auch jederzeit zu Hause.

Freitag, 09.01.2026, 19 – 21.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 40 € | für Nichtmitglieder 45 €

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 1-2 Kissen mitnehmen. Bitte tagsüber schon 2 Liter trinken.

Kurs findet ab 4 bis maximal 7 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 06.01.2026

Japanisches Heilströmen: Gesundheit und Vitalität für die Selbstanwendung

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

Mittwoch, 21.01.2026, 19 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 25 € | für Nichtmitglieder 30 €

Kursort: Praxis Rosenheim, Nikolaistraße 13, 83022 Rosenheim

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

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

Kurs findet ab 4 bis maximal 6 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 14.01.2026

Japanisches Heilströmen: Wir strömen für Ihre Beschwerden

Sie können bestimmen, für welche Beschwerden wir miteinander strömen. Themen bei Anmeldung nennen.

Mittwoch, 28.01.2026, 19 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 50 € | für Nichtmitglieder 60 €

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

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

Kurs findet ab 4 bis maximal 7 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 21.01.2026



Japanisches Heilströmen: Alle Energiepunkte kennenlernen - Basiskurs

Unterstützung der Selbstheilungskräfte: Setzen Sie passende Energiepunkte zu Ihren Beschwerden ein.

Samstag, 07.02.2026, 10 – 15 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 66 €

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

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

Kurs findet ab 4 bis maximal 8 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 01.02.2026

Japanisches Heilströmen: Unterstützung bei Magen - Darm - Unverträglichkeiten

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

Samstag, 21.03.2026, 10 – 13.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 68 €

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

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

Kurs findet ab 4 bis maximal 8 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 14.03.2026

Klangmeditation für einen entspannten Abschluss

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

Entspannung noch mehr genießen.

Freitags, 18 – 19.30 Uhr, 30.01., 27.03., 08.05., 03.07., 25.09., 23.10., 20.11.2026

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

Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 0172 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

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

Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

*Wie kein Mensch dem anderen vollständig gleichsieht,
so wird auch jeder auf einem eigenen Weg geführt.*



Märchenabend

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

Freitags, 18.30 – 21 Uhr, 20.02. und 23.10.2026

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

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

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

Kurs findet ab 3 bis max. 10 Teilnehmenden statt.

Ost trifft West - der Lebermeridian im Jahresrhythmus

Detoxen oder Fasten im Frühjahr. Seit Urzeiten eine Tradition. Starten wir rechtzeitig mit einer kleinen Kur für die Leber und pflegen unsere Gesundheit.

Samstag, 28.02.2026, 9.30 – 12 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 42 € | für Nichtmitglieder 50 €

Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Rohrdorf

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 36 46 oder 01 72 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Kissen, Decke, eine Wärmflasche(!), zwei kleine Handtücher und ein Getränk mitnehmen. | Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode

4 Jahreszeitenwaldbad - 1 Waldstück in den 4 verschiedenen Jahreszeiten! Überraschend anders!

Freitags, 20.03., 14 – 17 Uhr, 26.06., 17 – 20 Uhr, 25.09., 15 – 18 Uhr, 18.12.2026, 13 – 16 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 100 € | für Nichtmitglieder 110 € | 4 Termine

Einzeltermin: für Mitglieder 27 € | für Nichtmitglieder 30 €

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 wettergemäße Kleidung und feste Schuhe anziehen, sowie Sitzkissen und kleines Getränk im Rucksack mitbringen.

Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode

Tauchen Sie mit verschiedenen Sinnes- und Achtsamkeitsübungen und sanften Bewegungen in die Waldatmosphäre ein.

Sonntag, 15.02.2026, 11 – 14 Uhr (Faschingssonntag)

Freitag, 01.05.2026, 7 – 10 Uhr (Maifeiertag)

Gebühr: für Mitglieder 27 € | für Nichtmitglieder 30 € | 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 wettergemäße Kleidung und feste Schuhe anziehen, sowie Sitzkissen und kleines Getränk im Rucksack mitbringen.

Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode – NEU

Die etwas andere Entspannungsmethode! Die heilende Wirkung der Waldatmosphäre spüren!

Freitags, zu verschiedenen Uhrzeiten, die 1. Anmeldung entscheidet über die Startzeit!

Gebühr: für Mitglieder 27 € | für Nichtmitglieder 30 € | 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 wettergemäße Kleidung und feste Schuhe anziehen, sowie Sitzkissen und kleines Getränk im Rucksack mitbringen.

Zusatzangebot – NEU

Dieses Waldbad beinhaltet eine Hängemattenauszeit. Lassen Sie sich überraschen!

Freitags, Termine ganz individuell auf Anfrage!

Gebühr: für Mitglieder 30 € | für Nichtmitglieder 33 € | je 1 Termin



Führungen durch den Rosengarten am Schlossberg

2011 wurde am Standort des ehemaligen Schlosses Rosenheim ein Rosenmuseum und Heilkräutergarten gepflanzt. Hier ist ganzjährig ein Ort für Auszeit, Ruhe und Entspannung.

Zur Rosenblüte im Juni finden hier kostenlose Führungen statt.

Gebühr: keine, Spenden erbeten

Kursort: Schloßberg, Salinweg 5, 83071 Stephanskirchen

Infos bei: Dagmar Stamp, Telefon 0 80 31 / 77 15, E-Mail mail@rosen-heim.org

Ihre Wohlfühlreise beginnt hier.

BUSREISEN
astl

Einsteigen & sorglos genießen!

www.astl-bus.de | (+49) 08033 1091 | Tiroler Straße 5 | 83080 Oberaudorf





Kinder- und Jugendangebote, KiTa



Kneipp-Familientag im Riedergarten Rosenheim

Bewegungsspiele mit Spaß & Kneippen für die ganze Familie. Für Kinder gibt es kleine Preise.

Sonntag, 28.06.2026, 13 – 15 Uhr (Sonntag, 05.07.2026 Ausweichtermin bei Regen)

Gebühr: Kostenloses Angebot

Kursort: Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße

Anmeldung: keine

Bitte kurzärmeliges T-Shirt-, kurze Hose/Rock anziehen und kleines Handtuch mitbringen.

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

Kinder- und Jugendangebote, KiTa

Zur Gesundheitserziehung bieten wir in Rosenheim und Umgebung ganzheitliche Themen mit allen Sinnen: Heilkraft des Wassers, Bewegung, Ernährung, Entspannung, Lebensordnung sowie „Kräuterdetektive“ 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 bei: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 31 / 60 92 67, E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de

Abenteuer Yoga – für Kinder – NEU

In spannenden Yogageschichten bewegen sich die Kinder. Sie entdecken ihre innere Stärke und lernen spielerisch ihren Körper zu spüren.

Donnerstags, 16 – 17 Uhr, 26.02. – 21.05.2026 (nicht in den Ferien) | 10 Termine

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Kath. Pfarrheim Oberwöhr, Krainstraße 23, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Marlies Schönberger, Telefon 01 63 / 7 39 56 21, E-Mail malischoeni@aol.com

Bitte eine Matte, ein Kissen und ein Getränk mitbringen.



**ÖLMÜHLE
GARTING**

Feinste Öle für jeden Geschmack

**vom Hof Lamprecht
aus Garting/Schnaitsee**

*nativ – kalt gepresst
natürlich & regional
aus umweltschonendem Anbau*

**Wir bieten auch
Betriebs-
besichtigungen
mit Ölverkostung
- für Vereine, Firmen,
Schulen -**

- mit Probierdecke im Laden
- Öle zum Selberzapfen im Laden
- Ölmühle als Ausflugsziel für Vereine

Besuchen Sie unseren Hofladen:

Mo, Mi, Do, Fr 08:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 17:00 Uhr
Di 08:00 - 12:00 Uhr
Sa 09:00 - 12:00 Uhr
So Geschlossen

www.oelmuehle-garting.de





Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sich vor

Spricht Sie unser Programm an? Wollen Sie Teil unserer Kneipp-Bewegung werden?
Sie können als Kursleiterin oder Kursleiter selbst unser Programm bereichern.
Der Vorstand freut sich auf Ihre Rückmeldung: info@kneipp-verein-rosenheim.de

Bianca Billmaier	Trauma-Yoga-Lehrerin, Kräuterfachfrau, Lehrerin
Peter Birle	Bergwanderführer, Wanderleiter SKA*
Marion Diedrich	Übungsleiterin für Reha-, Breitensport BLSV*, und für Beckenbodengymnastik, Yogalehrerin, Krankenschwester
Brigitte Eder	Heilpraktikerin, Phytotherapeutin/Homöopathie, Kursleiterin für ganzheitliche Entspannungsverfahren
Christina Erdl	Dozentin für Japanisches Heilströmen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sabine Haase	Kursleiterin für Heilpflanzenkunde, Fachberaterin ganzheitliche Bauchgesundheit nach Kneipp
Ulrike Hösch	Geprüfte Groupfitness-, Yoga- und Pilatestrainerin

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Brigitte Huber	Dipl. Ökotrophologin, zertifizierte Fastenleiterin, Diät- und Ernährungstherapeutin VFED* e.V.
Sybillie Hunger	Heilpraktikerin Psychotherapie, Wildnispädagogin
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
Selma Kogler	Gewaltpräventionstrainerin „PPP“® - Psychomotorikerin I'B'P® - staatlich anerkannte Erzieherin
Jessica Kühn	Group Fitness-, Wirbelsäulen-, Beckenboden-, Yoga & Pilates-trainerin
Ursula Lang	Dozentin für Trommeln und orientalischen Tanz
Dr. med. Katja Miersch	Fachärztin für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Kneipp-Diplom-Ärztin, traditionelle chinesische Medizin (AGTCM) Schwerpunkt Phytotherapie und Akupunktur
Veronika Nickl	Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fastenleiterin, staatlich anerkannte Erzieherin
Eveline Ober	Übungsleiterin für Breitensport DOSB-SKA, Schwerpunkt Wirbelsäulen-Gymnastik
Brigitte Petzinger	Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
Claudia Schindler	Entspannungspädagogin SKA*, Übungsleiterin für Reha- und Breitensport, Wirbelsäulengymnastik und QiGong, Shiatsu-Praktikerin
Marlies Schönberger	Entspannungstrainerin, Kursleiterin in Meditation für Erwachsene und Kinder, Übungsleiterin im Kinderyoga; Staatl. gepr. Erzieherin

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Ralf Staude	Übungsleiter für Reha-Sport, Mentalcoach, Stressmanagement-Trainer, Seniorensportlehrer, Physiotherapeut
Gudrun Straßer	Kneipp-Mentorin, Heilpraktikerin
Sandra Suchomel	Übungsleiterin für Reha- und Breitensport, Rückenschullehrerin
Manuela Thurisch	Heilpraktikerin, Phyto-, Schreib- und Märchentherapeutin

*BLSV = Bayerischer Landessportverband

*SKA = Sebastian – Kneipp – Akademie für Gesundheitsbildung

*VFED = Verband für Ernährung und Diätetik e.V.



Kneipp-Tipps
für 2026



Bad Aibling
Brannenburg
Raubling
Bad Feilnbach

Regional einkaufen & genießen



Freiland-Eier von der Familie Baumann aus Högling



Käsespezialitäten von der Dorfkäserei Hubert Stadler aus Herrmannsdorf



Mehl und Müsli von der Hofbäckerei Steingraber aus Vagen



Bad Feilnbacher Honig von der Familie Spann aus Au/Bad Aibling

Achten Sie beim Einkauf auf unser Logo

Regional einkaufen & genießen

Produkte, die wir mit dem „Regional einkaufen & genießen“ Logo auszeichnen, erfüllen immer folgende Kriterien:

- Ort der Produktion, Verarbeitung oder Veredelung im Umkreis von max. 40 km Luftlinie unserer Märkte
- Stärkung der regionalen Strukturen
- Umweltschonung durch kurze Lieferwege
- Gleichbleibend hohe Qualität der Produkte

Mehr Info

SO KÖNNEN SIE AKTIV IHRE ABWEHRKRÄFTE STEIGERN:

- Regelmäßig Sport treiben und bewegen, vor allem an der frischen Luft.
- Vitaminreiche, ausgewogene und frische regionale Kost essen.
- Frische Lebensmittel, Kräuter und Gewürze verwenden (vor allem was „scharf“ ist, wie Kresse, Thymian, Kurkuma, Ingwer, frisch gemahlenen Pfeffer, Pepperoni, Zwiebeln, Kren).
- Alkohol und Zucker meiden, dafür einen guten Imkerhonig zum Süßen verwenden.
- Reichlich Trinken – vor allem Wasser und Kräutertee.
- Räume immer gut belüften und nicht überheizen.
- Ausreichend schlafen – Stress möglichst vermeiden – Entspannung & Ruhe als Ausgleich.
- Nur 1-2-mal pro Woche Baden und Haare waschen, um den Säureschutzmantel der Haut zu erhalten.
- Ein warmes Bad oder Duschen mit kaltem Wasser beenden.
- 1-2-mal täglich eine kurze, kalte oder wechselwarme Kneippanwendung z.B. Taulaufen, Schneetreten, (Leib-)waschung, Wechselarm- oder Fußbad, Güsse, Wassertreten oder Wickel.

Anleitungen dazu bekommen Sie persönlich in unseren vielfältigen Angeboten. Sie finden auch Tipps auf unserer Webseite www.kneipp-verein-rosenheim.de, sowie unter www.kneippbund.de und www.kneippvisite.de.

Wir haben für Sie geöffnet: Montag bis Samstag 8.00 bis 20.00 Uhr precht.de



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

Alles, was Ihre Mitgliedschaft betrifft (Vereinsbeitritt, Änderungen, Kündigung, etc.),
senden Sie bitte direkt an die E-Mail mitglieder@kneipp-verein-rosenheim.de

KASSE

Unseren Kassier erreichen Sie unter der E-Mail-Adresse kasse@kneipp-verein-rosenheim.de.
Für Spenden bis 100 Euro gilt der abgestempelte Beleg/Quittung für den Kontoinhaber als Spenden-
bescheinigung. Bei höheren Beträgen erhalten Sie auf Wunsch gerne eine Spendenquittung.

LAYOUT & DRUCK

Brunner Werbegrafik OHG, Großkarolinenfeld

BILDNACHWEIS

Deutscher Kneippbund, Schweizer Kneippverband,
Gertraud Jerger, Bernd Vierthaler, Peter Birle, pixabay



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.
- Eine **Stornoregelung** erfahren Sie bei der Anmeldung durch die Kursleiterin bzw. den Kursleiter.
- 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 30). 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** 5 € für Mitglieder
7 € für Nichtmitglieder
- **11 - 14 Teilnehmenden** 6 € für Mitglieder
8 € für Nichtmitglieder
- **8 - 10 Teilnehmenden** 7 € für Mitglieder
9 € für Nichtmitglieder
- **6 - 7 Teilnehmenden** 9 € für Mitglieder
11 € 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 2026** 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 WASSER
für alle Gipfelstürmer



Das natürliche Mineralwasser aus den Ruhpoldingern
Bergen. Erfahre mehr: www.st-georgsquelle.de

