

PROGRAMM 2021



1821 – 2021

KNEIPP
JAHRE



Vertrag mit
Landesrat Bayern
Kneipp ist
Immaterielles Kulturerbe
Wissen, Können verbindet

Anlässlich des 200. Geburtstages von Sebastian Kneipp am 17.05.2021

Liebe Mitglieder des Kneipp-Vereins Rosenheim e. V.
liebe Leserinnen und Leser dieses Programmheftes,

jedes Zeitalter bringt besondere Menschen hervor. Es sind Menschen, die außergewöhnlich sind und die mit ihren Taten oder Erfindungen in die Geschichtsbücher eingehen. Sebastian Kneipp gehört zu diesen Menschen.

Sebastian Kneipp erkrankte 1846 als Jugendlicher an der damals lebensbedrohlichen Tuberkulose.

Mit Bewegung, Kräutern und vor allem der Heilkraft des Wassers gelang es ihm, seine Tuberkulose vollständig zu heilen. 1852 begann er damit, erstmals Patienten zu behandeln. Der Erfolg war durchschlagend und brachte ihm Beinamen wie „Cholera-Kaplan“ oder „Wasserdoktor“ ein. Die Menschen strömten zu ihm und die Konkurrenz beäugte ihn kritisch. Einige Ärzte und Apotheker verklagten ihn sogar. Die Verfahren endeten immer mit einem Freispruch. Die Erfolgsgeschichte von Sebastian Kneipp mit seinen 5 Wirkprinzipien war nicht mehr aufzuhalten und dauert bis heute an.

Anlässlich des 200. Geburtstages von Sebastian Kneipp nimmt Sie der Kneipp-Verein Rosenheim 2021 mit auf eine besondere Wanderung durch den Landkreis Rosenheim. Es sind 18 Etappen mit 325 Kilometern, die Sie komplett mitgehen oder sich einzelne Etappen aussuchen können.

Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Sebastian Kneipp und seine Philosophie zu ehren und den Landkreis Rosenheim mit seiner beeindruckenden Natur und seinen einzigartigen Wanderwegen noch besser kennenzulernen. Diese Wanderung rundet das umfangreiche zusätzliche Programm des Kneipp-Verein Rosenheim e. V. in diesem Jubiläumsjahr ab. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Mitgliedern für ihr großes Engagement bedanken.

„Gesundheit gibt es nicht im Handel, sondern nur durch Lebenswandel“

Dieses Zitat von Sebastian Kneipp hat in all den Jahren nichts von seiner Aktualität verloren. Darum möchte ich Sie auffordern: Gehen Sie achtsam mit Ihrem Körper um, pflegen und stärken Sie ihn, denn wir haben nur diesen einen Körper und dieses eine Leben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen Gesundheit, sowie viele interessante Begegnungen und Erfahrungen bei dieser wunderschönen Wanderung.

Otto Lederer
Landrat



1. Tag: 17.5. Montag. Start um 8 Uhr in Rosenheim an der Kneippanlage im Riedergarten. Über Schloßberg – Simssee Uferweg – Wurmsdorf – Atzing – Prien zur Kneippanlage im Eichental und Übernachtung in Prien oder mit Zug zurück. ca. 24 km/6 Std. Wanderzeit. 713 m auf und 618 m ab.

2. Tag: 18.5. Dienstag. Von Prien über Bernau zur Steinlingalm und weiter zur nahen Sonnenalm an der Kampenwand Bergstation, hier Übernachtung oder mit Seilbahn nach Aschau und mit Bus oder Bahn nach Rosenheim zurück. ca. 19 km/6 Std./ 1265 m Aufstieg.

3. Tag: 19.5. Mittwoch. Abstieg zur Dalsenalm – Weitlahner – Roßalm – Geigelstein 1813m – Priener Hütte/DAV/ Übernachtung. ca. 10 km/5 Std./769m Auf- und 824m Abstieg.

4. Tag: 20.5. Donnerstag. Abstieg nach Sachrang über Wildbichlalm und Aufstieg zum Spitzsteinhaus/DAV/ Übernachtung. ca. 13 km/5Std./556m Auf- und 717m Abstieg.

5. Tag: 21.5. Freitag. Über den Brandlberg – Klausen – Predigtstuhl zum Hochries Gipfelhaus/DAV. ca. 9 km/5 Std./ 755m Auf- und 437m Abstieg.

6. Tag: 22.5. Samstag. Abstieg über Pölcheralm – Genossenschaftsalm – Schweibereralm – Käsalm – nach Windhausen. Am Inn entlang nach Erl und über die Fußgängerbrücke nach Oberaudorf hinüber. Übernachtung in Oberaudorf. ca. 20 km / 6 Std. / 1200m Abstieg. (evtl. Bahnrückfahrt nach Rosenheim).

7. Tag: 23.5. Sonntag. Auf dem Jakobsweg in die Kiefer. Durch die Gießenbachklamm – Schopperalm – Schmidalm – Grundlalm – Herrenalm zum Brunnsteinhaus/DAV/ Übernachtung. ca. 19 km / 7 Std. / 969m Auf- und 74m Abstieg.

8. Tag: 24.5. Montag. Übergang zur Rosengasse und über Grafenherberg zur Sudelfeldstraße. Weiter über Arzmoos zur Mitteralm / DAV/ Übernachtung. ca. 15 km / 5 Std. / 433m Auf- und 598m Abstieg.

9. Tag: 25.5. Dienstag. Mit der Zahnradbahn auf den Wendelstein und zum Gipfel 1837m. Abstieg ins Jenbachtal und hinaus nach Bad Feilnbach auf dem Wasserfallweg. Oder von der Mitteralm 1200m auf den Reindleralmsattel 1418m und Abstieg nach Bad Feilnbach. Übernachtung oder per Bus nach Rosenheim. Ca. 16 km / 4 Std. / 100m Auf- und 1200m Abstieg oder ca. 11 km / 3 Std. / 220m Auf- und 920m Abstieg.

10. Tag: 26.5. Mittwoch. Von Bad Feilnbach am Auer Berg entlang nach Au auf dem Jakobsweg und über Dettendorf – Oberstauchhausen – Vagen. Ca. 20 km / 6 Std. 250 HM Auf- und Abstieg. Anreise: Busbahnhof RO ab 7.30 Uhr – Bad Feilnbach an 8.05 Uhr. Rückfahrt mit Bus nach Feldkirchen-Westerham, dann stündlich per Zug nach RO.

11. Tag: 27.5. Donnerstag. Über Feldkirchen-Westerham nach Großhöhenrain. Übernachtung im Gasthof Höhenrain, Tel. 0 80 63 - 9 66 4. ca. 25 km. / 7 Std. Wanderzeit.

12. Tag: 28.5. Freitag. Ostermünchen ist unser Ziel. Übernachtung im Landgasthof „Zur Post“, Tel. 0 80 67 - 90 9 59 oder mit dem Zug zurück. ca. 21 km / 6 Std. Wanderzeit.

13. Tag: 29.5. Samstag. Weiter geht's über Lampferding – Dettendorf – Wurzach – Dinding – Rettenbach – Filzen – Springelbach – Forsting. Übernachtung im Brauerei-Gasthof Forsting, Tel. 0 80 94 - 90 97-0 oder mit dem Zug zurück. ca. 24 km / 6 Std. Wanderzeit.

14. Tag: 30.5. Sonntag. Über Ebrach – Kalteneck – Albaching – Utzenbichl – Fußstätt nach Soyen. Übernachtung im „Das Haus am See“, Tel. 0 80 71 - 10 41 888 oder mit dem Zug zurück. ca. 24 km / 6 Std. Wanderzeit.

15. Tag: 31.5. Montag. Auf der Königswarter Eisenbahnbrücke über den Inn oder bei Teufelsbruck über die Staustufe. Weiter nach Schambach – Irlham – Herbstham – Stadlern – Voglsang nach Schnaitsee. Übernachtung in der Pension Spiegelsberger, Tel. 0 80 74 - 92 36 oder Tel. 0 171 - 674 84 93. ca. 26 km / 7 Std. Wanderzeit.

16. Tag: 1.6. Dienstag. Über Frabertsham – Diepoldsberg nach Höslwang. Übernachtung im Gasthof Gehrlein, Tel. 0 80 55 - 483. ca. 17 km / 5 Std. Wanderzeit.

17. Tag: 2.6. Mittwoch. Über Aufham – Bachham – an Eggstätt vorbei in's Weitmoos – zum Malerwinkel am Chiemseeufer – auf dem Uferweg über Gollenshausen nach Gstadt – mit dem Schiff auf die Fraueninsel. Übernachtung im Gästehaus Neumair, Tel. 0 80 54 - 600. ca. 19 km / 5 Std. Wanderzeit.

18. Tag: 3.6. Donnerstag. Mit dem Schiff zur Herreninsel – Inselrundweg – Schloß besichtigen – per Schiff nach Prien Stock – Prien Bahnhof – Rückfahrt nach Rosenheim mit der Bahn.

Insgesamt ca. 325 km Wanderstrecke und ca. 8300 Höhenmeter im Anstieg!

Wichtiger Hinweis:

Die Teilnahme ist kostenlos!

Einzelne oder mehrere Etappen bis hin zur ganzen Runde können „gebucht“ werden. Die An- bzw. Abreise und eventuelle Übernachtungen müssen selbst veranlasst werden. Die Landkreistrunde wurde vorgegangen und erkundet. Sie wird von zwei Bergwanderführern begleitet. Bei Anmeldungen und Fragen kontaktieren sie bitte: Manuela Großhauser, mobil 01 57 74 06 57 24 oder Peter Birle, mobil 01 73 6 44 62 77.

Haben Sie Lust mitzumachen?

Ihr Wohlbefinden zu pflegen und zu fördern ist unser Anliegen, denn die Lebenskraft zu stärken ist der richtige Weg zu einer vorbeugenden und wohltuenden Gesundheitsvorsorge. Vielleicht entdecken Sie in unserem Programm auch etwas, was Sie interessiert und anregt. Die Kursleiterinnen und Kursleiter des Kneipp-Vereins Rosenheim freuen sich auf Ihre Teilnahme. Für unverbindliche Schnupperstunden in laufenden Kursen fragen Sie unsere Kursleiter.

KNEIPP-VEREIN ROSENHEIM e.V.

1. Vorsitzende: Gertraud Jerger
2. Vorsitzende: Claudia Schindler

POSTANSCHRIFT

Erlenweg 31a • 83064 Raubling

KONTAKT

Tel. 0 80 31 - 220 81 61

Fax. 0 80 31 - 220 52 77

info@kneipp-verein-rosenheim.de

INTERNET

www.kneipp-verein-rosenheim.de

BANKVERBINDUNG

Sparkasse Rosenheim

BLZ 711 500 00 • KTO 6619

IBAN DE37 7115 0000 0000 006619

MITGLIEDERVERWALTUNG

Kasse, Beitritt, Änderungen, Kündigungen, usw., direkt bei
Peter Birle, Schömeringer Str. 46b, 83071 Stephanskirchen

E-Mail: birle@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.

Wichtige Information zur Kursanmeldung

Unsere Kurse und Angebote können derzeit nur unter den aktuellen Abstands- und Hygieneregeln stattfinden, sofern die Räume offen sind. Alternativ finden einige Gymnastikkurse bei trockenem Wetter im Freien oder in größeren Räumen statt. Da es aktuell kurzfristig immer noch zu Änderungen kommen kann, fragen Sie bitte **direkt beim jeweiligen Kursleiter** nach.

- Die **Anmeldung** zu den Kursangeboten erfolgt telefonisch oder per Email direkt bei den jeweiligen Kursleiterinnen und Kursleitern. Eine Anmeldung ist verbindlich.
- Für unverbindliche Schnupperstunden bei laufenden Kursen, persönlicher Auskunft und Anmeldungen wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter.
- Bitte beachten Sie bei einzelnen Angeboten den **Anmeldeschluss** (besonders bei unseren Tages- und Mehrtagesangeboten).
- Eine **Mitgliedschaft** im Kneipp-Verein können Sie mit Anmeldung eines Kursangebotes verbinden – (siehe Anmeldeformular auf Seite 29-30).
Dadurch erhalten Sie Vergünstigungen bei unseren Angeboten aber auch überregional, z.B. in Bad Wörishofen oder unseren Nachbarkneippvereinen. Nähere Informationen hierzu erteilt Ihnen gerne 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 Kursleiter/-innen 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 Teilnehmerzahl pro Kursstunde

- **ab 15 Teilnehmer/-innen 3,50 Euro für Mitglieder**
5,50 Euro ohne Mitgliedschaft
- **11 - 14 Teilnehmer/-innen 4 Euro für Mitglieder**
6 Euro ohne Mitgliedschaft
- **8 - 10 Teilnehmer/-innen 5 Euro für Mitglieder**
7 Euro ohne Mitgliedschaft
- **6 - 7 Teilnehmer/-innen 7 Euro für Mitglieder**
9 Euro ohne Mitgliedschaft

Um die Kosten für Räume und Übungsleiterpauschale zu decken, ist eine Mindestteilnehmerzahl nötig. Deshalb bitten wir um Verständnis, wenn für kleinere individuelle Gruppen unsere qualifizierten Kursleiter eine höhere Aufwandsentschädigung ansetzen müssen, um kostendeckend zu bleiben.



Vorankündigung:

Mitgliederversammlung

Freitag, 23. April 2021

18.00 Uhr

Unsere Mitglieder erhalten für die Mitgliederversammlung 2020/2021 fristgerecht eine schriftliche Einladung.

Inhaltsverzeichnis

BEWEGUNG

Ausgleichsgymnastik	10
Damen-Gymnastik und Stretching am Freitagvormittag	10
Fit in die Woche	10
Neu: INDIAN BALANCE - den Körper bewegen, während die Seele ausruht	11
Osteoporosegruppe in Rosenheim	11
Pilates - Fit für Körper und Geist	12
Pilates	12
Piloxing	13
QiGong am Vormittag	13
QiGong am See - Die Natur inspiriert den Menschen	14
QiGong für den ruhigen Tagesausklang	14
QiGong-Workshop für Nacken, Schulter und Rücken	15
TriloChi	15
Wohlfühlgymnastik für Frauen am Morgen	16

LEBENSORDNUNG - ENTSPANNUNG - AUSGLEICH

Neu: Heilströmen-Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken (Grundprogramm - Aufbaukurs)	16
Klangmeditation für einen entspannten Abschluss	17
Klangschale - Ach, du hast auch eine im Schrank?	17
Neu: Lachyoga - Lachen ist gesund und macht glücklich	18
Yin Yoga	18
Yoga - Gesundheit und Spiritualität	19

ERNÄHRUNG

Neu: Basen-Aktiv-Kur	20
Neu: Darmgesundheit	20
Gemüse fermentieren: Gib dir Saures!	21
Neu: Heilfasten nach Hildegard von Bingen	21
Neu: Fasten - Ein Königsweg zur Gesundheit	22
Neu: POWER statt SAUER mit der „Acht-Tage-Basen-Kur“	22

KRÄUTER UND NATUR GENIEßEN

Neu: Einführung in die Aromatherapie - Zauber der Düfte	23
Neu: Fit und gesund durch die Wechseljahre für Frauen ab 40+	23
Neu: Kräutererlebnisse mit Sabine Haase	24

Inhaltsverzeichnis

Traditionelles Kräuterbuschenbinden	25
Eröffnung der Riedergarten-Saison zum Kneippen in Rosenheim	25
Weitere Info-Treffs im Riedergarten	25
Kneippbecken Brannenburg - Wassertreten und Kneippguss Tipps und Infos	26

TANZ UND RHYTHMUS

Orientalischer Tanz	27
SEPA-Lastschriftmandant	29
Aufnahmeantrag	30
Trommeln Orientalischer Rhythmen	34

KINDER UND JUGEND-ANGEBOTE

Neu: Kinder stärken mit Heilströmen	34
Neu: Shiatsu für Kinder und ihre Mamas	35
Projekte für Kindergärten und Grundschulen im Rahmen der Gesundheitserziehung	35

TAGESANGEBOTE

Neu: Heilströmen - Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken	36
Kneipp'sche Heilkräuter - auf der Fraueninsel	38
Bewegtes Denken - heute schon gelacht und gedacht?	39
Kneipp-Wohlfühltag für Körper und Seele - auf der Fraueninsel	39
Kneipp-Wohlfühltag für Füße und Beine	40
Kneipp-Wohlfühltag - Fit & Spaß im Beruf	40
Kneipp-Wohlfühltag mit Wasser, Wickel und Kräuter	40

WANDERN

Naturwanderungen mit Irmi - Der Weg ist das Ziel!	41
Wanderungen mit Roswitha Blankenhagen-Gössl - Familienwanderungen 2021	42
Wanderungen mit Roswitha Blankenhagen-Gössl - Seniorenwanderungen 2021	43
Wanderungen mit Peter Birle	45

SONSTIGES

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sich vor	53
Datenschutzerklärung	56
Vorteile einer Mitgliedschaft im Kneippverein Rosenheim e.V.	59

Ausgleichsgymnastik

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

Montags

ab 11.01.2021
17.45 - 18.45 Uhr
fortlaufend
(nicht in den
Schulferien)

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: je nach Teilnehmerzahl
Gebühr für Nichtmitglieder: siehe Seite 6

Kursort: Pfarrheim Rosenheim-Pang, Panger Straße 11
Anmeldung: Sandra Suchomel, Tel. 0 80 36 / 3 03 05 22,
E-Mail: sandra.suchomel@t-online.de

Damen-Gymnastik und Stretching am Freitagvormittag

In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt auf Rücken- und Bauchkräftigung. Speziell für den unteren Rücken / Lendenwirbelsäule wird mit einfachen, sehr effektiven Übungen die Muskulatur gekräftigt. Stretching und eine kurze Entspannung runden die Stunde ab.

Freitags

9.00 - 10.00 Uhr
10 Treffen
fortlaufend

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 45,00 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 60,00 Euro

Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Eingang Pernauerstraße,
Rosenheim
Anmeldung: Claudia Schindler, Tel. 0 80 31 / 73 76 46,
E-Mail: klang-oasen-raum@gmx.de

Fit in die Woche

Rückengerechte Übungen für den ganzen Körper. Kräftigung, Dehnung, Koordination und Mobilisation stehen im Vordergrund. Mit Spaß und in geselliger Runde in die Woche starten? Dann machen sie bei uns mit.

Montags

ab 11.01.2021
9.30 - 10.30 Uhr
fortlaufend

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: je nach Teilnehmerzahl
Gebühr für Nichtmitglieder: siehe Seite 6

Kursort: Pfarrheim Rosenheim-Pang, Panger Strasse 11
Anmeldung: Eveline Ober, Tel. 0 80 52 / 55 00
ODER Infos beim Kneippverein
unter Tel. 0 80 31 / 2 20 81 61

NEU: INDIAN BALANCE - den Körper bewegen, während die Seele ausruht

Das fließende indianische Programm für Körper, Geist und Seele beflügelt die Sinne und bringt pure Energie. Dieses Training dringt in die Tiefe auf dem Weg in unser Inneres und formt den gesamten Körper. Im Zentrum der Indigenen Heilgymnastik steht das bewusste Erleben der Kahuna Atemtechnik, die Klangwelt, das Fließen der Energien und das gezielte Wahrnehmen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins:
8,00 Euro pro Stunde, 10er Block 70,00 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder:
10,00 Euro pro Stunde, 10er Block 90,00 Euro

Kursort: Zentrum für Yoga (Sat Nam) Niedermoosen,
Eichenstr. 8a, Riedering
Anmeldung: Mona Willkommer, Tel: 0 157 / 74 08 40 70,
E-Mail: Mona08@gmx.de

Donnerstags

ab 14.01.2021
18.30 - 19.30 Uhr

Osteoporosegruppe in Rosenheim

Mit Hilfe gezielter wirkungsvoller Übungen kann einer Osteoporose (Abbau des krankhaften Knochengewebes) vorgebeugt werden. Ebenso kann einer bereits bestehenden Osteoporose dadurch entgegengewirkt werden.

Gebühr für Mitglieder / Nichtmitglieder des Kneippvereins:
ab 15 TN 45,00 / 60,00 Euro
ab 11 TN 50,00 / 70,00 Euro
ab 6 TN 80,00 / 100,00 Euro

Kursort: Großer Pfarrsaal Christkönig Kirche, Rosenheim
Anmeldung: Karin Metternich, Tel. 0 80 31 / 1 38 65

Donnerstags

10.00 - 11.15 Uhr
10 Treffen
fortlaufend

„Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“

Pilates - Fit für Körper und Geist

Die Stunde beginnt zum Aufwärmen mit rhythmischer Bewegung zur Musik. Danach schafft die Pilates-Methode die Harmonie zwischen Körper und Geist. Pilates ist ein Fitnessprogramm für den gesamten Körper, welches gelenkschonend auf Matten ausgeübt wird. Es entspannt, dehnt und kräftigt die Muskulatur. Schwerpunkt von Pilates ist die Verbesserung der Körperhaltung, Körperwahrnehmung und die Korrektur falscher Bewegungsmuster. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch für Anfänger geeignet.

Mittwochs
19.30 - 20.30 Uhr
fortlaufend
(nicht in den
Schulferien)

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: je nach Teilnehmerzahl
Gebühr für Nichtmitglieder: siehe Seite 6

Kursort: Rosenheim, Grundschule Prinzregentenstraße
(Eingang Hohenzollernstraße).
Anmeldung: Ulrike Hösch, Tel. 0 80 31 / 2 21 19 75.

Pilates

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode zur Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur – ein harmonisches Workout für eine starke Körpermitte. Mit der damit einhergehenden verbesserten Beweglichkeit im Becken- und Schulterbereich verändert sich auch die Körperhaltung positiv – wir gehen aufrechter durchs Leben.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 10,00 Euro/Stunde
Gebühr für Nichtmitglieder: 12,00 Euro/Stunde

Kursorte: Abends: Franz Pelzl Haus (AWO), Ebersberger Str. 8, Rosenheim
Vormittags: Pfarrsaal St. Hedwig, Austr. 36, Erlenau
Anmeldung: Diane Reichert, Tel. 0 80 31/8 87 50 14, Handy: 0 176/99 59 05 42
E-Mail: info@diane-reichert.de

Donnerstags	07.01.2021	18.00 - 19.00 Uhr	11 Treffen
	15.04.2021	18.00 - 19.00 Uhr	13 Treffen
	23.09.2021	18.00 - 19.00 Uhr	12 Treffen
Mittwochs	13.01.2021	11.15 - 12.15 Uhr	10 Treffen
	14.04.2021	11.15 - 12.15 Uhr	13 Treffen
	22.09.2021	11.15 - 12.15 Uhr	12 Treffen

Piloxing

Piloxing ist ein spannendes Fitness-Programm, das die besten Aspekte von Pilates, Boxen und Tanz in einem intensiven Intervalltraining vereint. Das Barfußtraining verbrennt viele Kalorien, formt und strafft den Körper. Mit hohem Spaßfaktor werden die Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness enorm gesteigert.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: je nach Teilnehmerzahl
Gebühr für Nichtmitglieder: siehe Seite 6

Kursort: St. Hedwig Pfarramt, Austr. 36, 83022 Rosenheim
Anmeldung: Diana Jokic, Tel. 0 173 / 4 57 72 24,
E-Mail: diana.jokic@gmx.de

Montags
ab 11.01.2021
20.00 - 21.00 Uhr
fortlaufend
(nicht in den
Schulferien)

QiGong am Vormittag

Starten Sie gemütlich in den Tag. Nach dem Ausschlafen, sanfte QiGong-Übungen und zum Schluss entspannen mit Klangschalen oder Gong. So kann die Woche gut ausklingen und Sie können den Einstieg in das Wochenende gelöst beginnen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 75,00 Euro / 100,00 Euro - 6 / 8 Treffen
Gebühr für Nichtmitglieder: 84,00 Euro / 112,00 Euro - 6 / 8 Treffen

Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Eingang Pernauerstraße, Rosenheim
Anmeldung: Claudia Schindler, Tel. 0 80 31 / 73 76 46,
E-Mail: klang-oasen-raum@gmx.de

Freitags	15.01. - 19.03.2021	10.15 - 11.30 Uhr	8 Treffen
	09.04. - 21.05.2021	10.15 - 11.30 Uhr	6 Treffen
	09.07. - 13.08.2021	10.15 - 11.30 Uhr	6 Treffen
	24.09. - 26.11.2021	10.15 - 11.30 Uhr	8 Treffen

QiGong am See - Die Natur inspiriert den Menschen.

QiGong im Freien, an einem schönen Badensee ohne Verkehrslärm. Die Energie fließt wieder durch die Meridiane und der Schlaf ist wunderbar erholsam. Der Kurs findet nur im Freien statt. Bei Regenwetter verschieben sich die Termine entsprechend.

Donnerstags

08.07. - 12.08.2021
18.30 - 19.30 Uhr
6 Treffen

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 45,00 Euro / 6 Treffen
Gebühr für Nichtmitglieder: 50,00 Euro / 6 Treffen

Kursort: Badensee Thansau
Anmeldung: Claudia Schindler, Tel. 0 80 31 / 73 76 46,
E-Mail: klang-oasen-raum@gmx.de

QiGong für den ruhigen Tagesausklang

QiGong ist ein wirkungsvoller Weg, um Körper, Geist und Seele in Balance zu halten. Durch sanfte Bewegungen, eine natürliche Atmung und positive Gedanken wird der Fluss der Lebensenergie „Qi“ gestärkt und harmonisiert, die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Der Mensch findet zu seiner Mitte.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 50,00 / 67,00 Euro - 6 / 8 Treffen
Gebühr für Nichtmitglieder: 60,00 / 80,00 Euro - 6 / 8 Treffen

Kursort: Mehrzweckraum im Seniorenheim St. Anna, Taubenstraße, 83101 Thansau
Anmeldung: Claudia Schindler, Tel. 0 80 31 / 73 76 46, E-Mail: klang-oasen-raum@gmx.de

Donnerstags	14.01. - 04.03.2021	18.30 - 19.45 Uhr	6 Treffen
Donnerstags	18.03. - 06.05.2021	18.30 - 19.45 Uhr	6 Treffen
Donnerstags	30.09. - 02.12.2021	18.30 - 19.45 Uhr	8 Treffen



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



QiGong-Workshop für Nacken, Schulter und Rücken

Dieses spezielle QiGong enthält Übungen zur Stärkung und gleichzeitig zur Mobilisation von Nacken, Schultern und Rücken.

Nach ausgiebigen Wirbelsäulenschwingen entspannen Sie sich bei der Klangmeditation „Die goldene Kugel“.

Bitte bequeme Matte, Decke, Kissen und ein Getränk mitbringen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 55,00 Euro / 1 Treffen
Gebühr für Nichtmitglieder: 65,00 Euro / 1 Treffen
Kurs findet ab 4 Teilnehmer statt!

Kursort: Mehrzweckraum, St. Anna in Thansau
Anmeldung: Claudia Schindler, Tel. 0 80 31 / 73 76 46,
E-Mail: klang-oasen-raum@gmx.de

Samstag

10.04.2021
oder
09.10.2021
14.30 - 18.00 Uhr

TriloChi

TriloChi vereint funktionelles Training mit fließenden tänzerischen Elementen und fernöstlichen Disziplinen wie QiGong, Tai Ji und Yoga. Für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und gleichzeitig auch ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen möchten. Die Bewegungen harmonisieren und lösen Verspannungen und Blockaden im Körper - für mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Lassen Sie sich für Neues inspirieren!

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 10,00 Euro/Stunde
Gebühr für Nichtmitglieder: 12,00 Euro/Stunde

Kursort: Franz Pelzl Haus (AWO), Ebersberger Str. 8, Rosenheim
Anmeldung: Diane Reichert, Tel. 0 80 31/8 87 50 14, Handy: 01 76 99 59 05 42
E-Mail: info@diane-reichert.de

Montags	11.01.2021	17.30 - 18.30 Uhr	10 Treffen
Montags	12.04.2021	17.30 - 18.30 Uhr	13 Treffen
Montags	20.09.2021	17.30 - 18.30 Uhr	13 Treffen

Wohlfühlgymnastik für Frauen am Morgen

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

Mittwochs
08.45 - 09.45 Uhr

Gebühr: siehe Seite 6 (Staffelpreise)
Kursort: Pfarrsaal St. Hedwig, Austraße 36, 83024 Rosenheim
Anmeldung: Marion Diedrich, Tel. 0 80 31/89 22 28

 Lebensordnung - Entspannung - Ausgleich

NEU: Heilströmen – Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken

Krisenzeiten sind ein guter Zeitpunkt, Neues zu lernen oder auch Altes neu kennen zu lernen. Ein gutes Beispiel für altes Wissen, das uns in der Coronazeit neue Impulse geben kann, ist das Japanische Heilströmen: Eine unkomplizierte Methode, die zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte beitragen kann. Man kann es sich als Akupunktur mit den eigenen Händen vorstellen. Im Vordergrund aller Kurse steht die Praxis, das gemeinsame Strömen (bekleidet). Ein Skript kann am Kursabend erworben werden, Getränke werden gestellt und ich freue mich auf Ihre Fragen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen.

Mittwochs
ab 03.02.2021
oder
ab 22.09.2021
19.00 - 20.30 Uhr
je 3 Treffen

Heilströmen Grundprogramm

Sie lernen alle 26 Energiepunkte kennen und erfahren auch, welche Punkte Sie bei den verschiedensten Beschwerden miteinander kombinieren können, z.B. Stärkung des Immunsystems, Rücken- und Nackenverspannungen, Stressreduktion. Am ersten Kursabend können noch Themenwünsche geäußert werden.

Mittwoch
13.10.2021
19.00 - 20.30 Uhr
3 Treffen

Heilströmen Aufbaukurs

Zusätzliche Ebenen und die Stärkung der einzelnen Organe werden ausgiebig geströmt. Sie erhalten mehr Know-how, vertiefen die Kenntnisse und erfahren, wie viele Möglichkeiten hinter dieser Methode stehen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 50,00 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder : 55,00 Euro

Kursort: Nikolaistraße 13, Rosenheim
Anmeldung: Christina Erdl, Tel. 0 80 34/6 36 96 49, E-Mail: info@heiltherapie-rosenheim.de
Zusätzliche Infos auf: www.heiltherapie-rosenheim.de

Klangmeditation für einen entspannten Abschluss

Die Woche oder das Wochenende ruhig ausklingen, sich treiben und mit Klangschalen verwöhnen lassen. Entspannen mit sanften Klängen und Schwingungen und vom Alltag „abheben“. Entspannung noch mehr genießen durch den Rhythmus der regelmäßigen Klangabende. Der Abend sollte ganz gemütlich zu Hause ausklingen. Bitte bequeme Matte, Decke, Knierolle, Kissen und Teetasse mitbringen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 15,00 Euro / 1 Treffen
Gebühr für Nichtmitglieder: 18,00 Euro / 1 Treffen

Kursort: Mehrzweckraum im St. Anna, Taubenstraße, 83101 Thansau
Anmeldung: Claudia Schindler, Tel. 0 80 31/73 76 46, E-Mail: klang-oasen-raum@gmx.de

Freitags 18.00 - 19.30 Uhr jeweils 1 Abend an folgenden Terminen:
15.01.2021 19.02.2021 16.04.2021 07.05.2021 09.07.2021
06.08.2021 17.09.2021 12.11.2021 10.12.2021 17.12.2021

Sonntags 18.00 - 19.30 Uhr jeweils 1 Abend an folgenden Terminen:
21.03.2021 06.06.2021 17.10.2021 05.12.2021

Klangschale: Ach - Du hast auch eine im Schrank?

Dann hol sie raus und lerne in diesem Workshop viele Einsatzmöglichkeiten kennen, wie z. B. begrüßen mit Klang, Klang auf der Hand, Klang auf dem Körper, Klang in der Aura usw. Den Abschluss bildet eine geführte Klangmeditation und dann kannst Du ganz entspannt den Abend beginnen.

Bitte - wenn vorhanden - Klangschale, bequeme Matte, Decke, Kissen und ein Getränk mitbringen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 55,00 Euro / 1 Treffen
Gebühr für Nichtmitglieder: 65,00 Euro / 1 Treffen
Der Kurs findet ab 4 Teilnehmer statt!

Kursort: Mehrzweckraum, St. Anna in Thansau.
Anmeldung: Claudia Schindler, Tel. 0 80 31 / 73 76 46,
E-Mail: klang-oasen-raum@gmx.de

Samstag
06.03.2021
oder
25.09.2021
14.30 - 18.00 Uhr



NEU: Lachyoga – Lachen ist gesund und macht glücklich!

Lachyoga verhilft zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und Lebendigkeit. Die spielerischen Lachübungen sind ebenso wie die Atem- und Entspannungsübungen für jedes Alter geeignet. Sie geben uns ein besseres Körpergefühl, machen den Kopf frei und unterstützen unser Immunsystem. Lachyoga macht jede Menge Spaß und schenkt uns neue Energie für unser Leben.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 49,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 59,00 Euro

Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Austr. 36, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Inge Fechter, Tel. 0 80 31/8 95 47, Handy: 01 77/2 05 12 93,

E-Mail: Inge@Lachyoga-Rosenheim.de

Montags	11.01. - 22.02.2021	18.30 - 19.30 Uhr	6 Treffen
Montags	12.04. - 17.05.2021	18.30 - 19.30 Uhr	6 Treffen
Montags	20.09. - 25.10.2021	18.30 - 19.30 Uhr	6 Treffen

Yin Yoga

Yin Yoga ist die perfekte Ergänzung zu dynamischen Sportarten und zu unserem yang-orientierten Alltag. Charakteristisch ist hier das lange Halten der Asanas (3-5 Minuten). Erst dadurch können sich die Muskeln in der Tiefe entspannen, die tieferen Bindegewebsschichten, Bänder und Sehnen werden optimal gedehnt und stimuliert, die Gelenke geschmeidig gehalten - die yogische Variante des Faszientrainings - für jeden geeignet.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 10,00 Euro/Stunde

Gebühr für Nichtmitglieder: 12,00 Euro/Stunde

Kursort: AWO, Ebersberger Str. 8, Rosenheim

Anmeldung: Diane Reichert, Tel. 0 80 31/88 750 14, Handy: 01 76/99 59 05 42,

E-Mail: info@diane-reichert.de

Donnerstags	07.01.2021	20.00 - 21.00 Uhr	11 Treffen
Donnerstags	15.04.2021	20.00 - 21.00 Uhr	13 Treffen
Donnerstags	23.09.2021	20.00 - 21.00 Uhr	12 Treffen

Vormittagskurs auf Anfrage möglich.



Yoga - Gesundheit und Spiritualität

Körper und Seele aufatmen lassen mit den harmonischen und kraftvollen Übungen des Hatha-Yoga. Körper- und Atemübungen können zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und Gesundheit verhelfen.

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 10,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 12,00 Euro

Kursort: Treff.Leiten, Breitensteinstraße 16, 83071 Schloßberg

Anmeldung: Elisabeth Antretter, Tel: 0 80 36/80 32,

E-Mail: lisa.antretter@freenet.de

Dienstags

18.00 - 19.15 Uhr
fortlaufend
(nicht in den
Schulferien)

GEWÜRZE

heimisch und exotisch



PFEFFER RARITÄTEN

für Feinschmecker



TEE

aus der Welt und regional



GESCHENKE

für jeden Anlass



REGIONAL

einkaufen

83135 SCHECHEN
Rosenheimer Str. 21 a
Für Sie geöffnet: DI - FR 9.00-18.00

83022 ROSENHEIM
Am Esbaum 9
Für Sie geöffnet:
MO - FR 10.00-18.00 · SA 10.00-15.00

Einkaufen auch online:

www.livadi.de



NEU: Basen-Aktiv-Kur

Gesundes Konzept für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Eine basische Lebensführung eröffnet neue Perspektiven für eine verbesserte Lebensqualität.

Freitag

23.04.2021
18.00 - 21.00 Uhr
und

Samstag

24.04.2021
9.30 - 12.00 Uhr
und
13.00 - 17.00 Uhr

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins 85,00 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 95,00 Euro

zuzüglich Kosten für Lebensmittel (Selbstversorger),
Rezepte & Einkaufsliste vom Kursleiter

Teilnehmer: Mindestens 6 bis maximal 8 Personen

Kursort: Bad Aibling, Adresse wird bei der Anmeldung bekannt
gegeben

Anmeldung: Sabine Sporrer, Tel. 0 15 25/2 74 96 07,
E-Mail: sabine.sporrer.mj@gmail.com

NEU: Darmgesundheit

Trügt uns unser Bauchgefühl oder zwickt es gerne in der Leibesmitte? Was so selbstverständlich leicht sein sollte, könnte für Reizdarm-Patienten ein täglicher Spießrutenlauf werden.

Wie man einen sensiblen Magen von einem kranken Darm unterscheidet, welche Rolle das Mikrobiom spielt, natürliche Hilfen aus der Naturheilkunde und dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Kneipp, Darm-Hirn-Achse und vieles mehr wird in verschiedenen Abenden erörtert.

Fachberaterin Sabine Haase teilt Ihr Wissen gerne, damit der Bauch sich wieder wohlfühlt.

Vorträge
jeweils **mittwochs**

03.03.2021
21.04.2021
09.06.2021
22.09.2021
10.11.2021
19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 15,00 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 20,00 Euro

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

Gemüse fermentieren: Gib Dir Saures!

Schnippeln - Mischen - Stampfen... mittels Milchsäuregärung verwandeln wir frisches regionales Biogemüse in probiotische Schmankerl. Eine traditionelle Technik modern interpretiert und kreativ gewürzt. Nicht nur im Herbst, sondern das ganze Jahr über können wir allerlei Fermentiertes herstellen und vielseitig genießen. Fermentieren ist echte Handarbeit und ein Fest für alle Sinne.

Im Kurspreis inklusive: Zwei Gärsysteme zur dauerhaften Verwendung, Anleitung, Rezepte, frisches regionales Biogemüse und ausgiebige Verkostung von Schmankerln aus der GmiasHunger Werkstatt.

Dauer: ca. 4 Stunden

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 65,00 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 75,00 Euro inkl. Material

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

Kursort und
Termine werden in
der öffentl. Presse
und Internetseite
bekannt gegeben.

NEU: Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Fastengruppe mit Fastenbegleitung - Fasten, der Weg nach Innen

Jede Zeit des Fastens ist eine Zeit der Umkehr und der Reinigung. Ich lade Dich dazu ein, über all das, was Dich belastet, nachzudenken, und von Deinem Ballast zu befreien, der Dich einengt und Dein wahres Wesen verdeckt. So kann Deine Seele neu aufblühen. Die Einführung findet am Aschermittwoch den 17.02.2021 von 19.30 - 20.30 Uhr statt.

Danach tägliches Treffen zum Erfahrungsaustausch, zur Meditation und Kneipp-Anwendungen zum Wohlfühlen und Entspannen.

Dauer: Sieben Fastentage

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 85,00 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 95,00 Euro
Zusätzliche Kosten für das Fastenpaket
(Tee, Suppe, Kekse, Wickel, Bärwurz Mischung und Habermus)

Teilnehmer: Mind. 6 bis max. 8 Personen

Kursort: Bad Aibling, Adresse wird bei der Anmeldung bekannt
gegeben

Anmeldung: Sabine Sporrer, Tel. 0 15 25/2 74 96 07,
E-Mail: sabine.sporrer.mj@gmail.com

ab
Aschermittwoch
17.02.2021
19.30 - 20.30 Uhr

danach tägliches
Treffen

NEU: Fasten - Ein Königsweg zur Gesundheit

Fasten ist ein effektiver und natürlicher Weg zur Entgiftung, sowie eine Phase der Vitalisierung und Regeneration. Auch Geist und Seele erfahren eine innere Reinigung und Besinnung. Die Fastenkur dauert 7 Tage (individuell auch kürzer oder länger möglich) plus je 2-3 Vorbereitungs- und Nachfastentage. Treffen während der Kur mit Erfahrungsaustausch und unterstützenden Übungen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 85,00 Euro, inkl. umfangreichem Skript

Gebühr für Nichtmitglieder: 95,00 Euro, inkl. umfangreichem Skript

Teilnehmer: Mind. 6 bis max. 9 Personen

Kursort: Praxismgemeinschaft für Naturheilkunde, Kreuzstr. 26 c, 83093 Bad Endorf

Anmeldung: Hans-Josef Schröders, Tel. 0 80 53 / 7 99 77 71, Email:

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

Samstag	13.03.2021	10.00 - 12.00 Uhr:	Info-Treffen vor der Fastenkur
Sonntag	21.03.2021	10.00 - 12.00 Uhr:	Treffen am 2. Fastentag
Dienstag	23.03.2021	19.00 - 21.00 Uhr:	Treffen am 4. Fastentag
Donnerstag	25.03.2021	19.00 - 21.00 Uhr:	Treffen am 6. Fastentag
Samstag	27.03.2021	10.00 - 12.00 Uhr:	Gemeinsames Fastenbrechen

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

Während der Basen-Kur ernähren wir uns fast ausschließlich pflanzlich, vitalstoffreich und basenbildend. Durch das Meiden von säurebildenden Nahrungsmitteln wird der Stoffwechsel entlastet und umgestimmt. Ein so entlasteter Organismus aktiviert die Selbstheilungskräfte und regeneriert schneller. Treffen während der Kur mit Erfahrungsaustausch und unterstützenden Übungen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 75,00 Euro, inkl. umfangreichem Skript

Gebühr für Nichtmitglieder: 85,00 Euro, inkl. umfangreichem Skript

Teilnehmer: Mind. 6 bis max. 9 Personen

Kursort: Praxismgemeinschaft für Naturheilkunde, Kreuzstr. 26 c, 83093 Bad Endorf

Anmeldung: Hans-Josef Schröders, Tel. 0 80 53 / 7 99 77 71, Email:

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

Dienstag	19.10.2021	19.00 - 21.00 Uhr:	Info-Treffen vor der Basenkur
Freitag	22.10.2021	19.00 - 21.00 Uhr:	Treffen am 1. Kurtag
Montag	25.10.2021	19.00 - 21.00 Uhr:	Treffen am 4. Kurtag
Donnerstag	28.10.2021	19.00 - 21.00 Uhr:	Treffen am 7. Kurtag

NEU: Einführung in die Aromatherapie – Zauber der Düfte

Viele ätherische Öle wirken sich positiv auf unsere Psyche aus. Andere entfalten eine direkte Heilwirkung auf den Körper. Ob zur Körperpflege, zum Wohlfühlen oder gegen konkrete Alltagsbeschwerden - stellen Sie sich die besten Rezepturen selbst her, einfach und schnell.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 25,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 35,00 Euro

zzgl. Materialkosten für Öle + Gläser

Teilnehmer: Mind. bis 6 max. 8 Personen

Kursort: Bad Aibling, Adresse wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Sabine Sporrer, Tel. 0 15 25 / 2 74 96 07,

Email: sabine.sporrer.mj@gmail.com

Mittwoch
05.05.2021
19.00 - 21.30 Uhr

NEU: Fit und gesund durch die Wechseljahre für Frauen ab 40 +

Lernen Sie Kräuterheilkunde, Kneippsche Anwendungen u.ä. für ein besonderes Wohlfühlgefühl in diesem Lebensabschnitt aus der Naturheilkunde kennen und verwenden!

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 25,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 35,00 Euro

Teilnehmer: Mind. 8 max. 12 Personen

Kursort: Bad Aibling/Adresse wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Sabine Sporrer, Tel. 0 15 25 / 2 74 96 07,

Email: sabine.sporrer.mj@gmail.com

Mittwoch
13.10.2021
19.00 - 21.30 Uhr

„Gegen das aber, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es auch, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten und mit den Füßen zertreten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“



NEU: Kräutelerlebnisse mit Sabine Haase

Samstag

19.06.2021

14.00 - 17.00 Uhr
in Raubling

Frauenwünsche

Zurück zur Ursprünglichkeit: mit Kräuterrezepten und viel Liebe auf dem Herzensweg zum inneren Frieden. Typische Frauenthemen und die Heilpflanzen für Körper, Geist & Seele zur Stärkung, Ausgleich und Weiblichkeit. Abgerundet wird dieser Workshop mit alltagstauglichen kleinen Ritualen zum Frau-sein und feinen Aphrodite-Schmankerln.

Samstag

17.07.2021

14.00 - 17.00 Uhr
in Raubling

Sommer-Blüten-Träume

Der Sommer verwöhnt uns mit einer bunten Mischung aus gesunden und schmackhaften Blüten, die wir in diesem Workshop zu alltagstauglichen und einfachen Rezepten verarbeiten – und zwar in allen Farben! Aber auch ihre Wirkung wird ein Thema sein und die Anwendung für die Hautpflege. Abgerundet wird dieser Workshop mit der Herstellung von Blütentinte und feinen Schmankerln.

Samstag

11.09.2021

14.00 - 17.00 Uhr
in Raubling

Zurück zu den Wurzeln

Heimische Heilpflanzen(wurzeln), die die Kraft der Erde in sich tragen und uns erden und stärken. Zu unserer Entwicklung benötigen wir starke Wurzeln – wir werden sie kennenlernen und in Rezepten verarbeiten. Abgerundet wird dieser Workshop mit dem Kennenlernen des Wurzel-Chakras und seine Bedeutung für uns und die Ahnenarbeit, sowie passenden Schmankerln.

Bei allen 3 Kräuter-Workshops gibt es ein Skript mit vielen Infos und Rezepten. Bitte kleine Behälter für die Proben mitbringen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 25,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 30,00 Euro

Anmeldung & nähere Informationen: Sabine Haase,
Tel. 0 80 35/15 20; Email: achillea-haase@t-online.de



Traditionelles Kräuterbuschenbinden

Lebendiges Brauchtum: Zuerst werden zusammen Kräuter bei einer kurzen Wanderung gesammelt und erklärt, um daraus anschließend ganz individuelle Sträuße zu binden, die mit einer Kräuter-Weihrauch-Mischung geräuchert werden. Dazu gibt es viel Wissenswertes aus alten Tagen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 18,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 20,00 Euro

Anmeldung & nähere Informationen: Sabine Haase,
Tel. 0 80 35/15 20; Email: achillea-haase@t-online.de

Samstag

14.08.2021

15.00 - 17.00 Uhr
in Raubling

Eröffnung der Riedergarten-Saison zum Kneippen in Rosenheim

mit Start des 200-Jahre Sebastian-Kneipp Jubiläumsjahres.

Kostenloser Treffpunkt an der Kneippanlage nach kurzer Bewegungsfreude zum aktiven Kneippen.

Am Montag, 17. Mai um 8 Uhr treffen wir uns an der Kneippanlage zum Frühstart vor der Arbeit und zum Start der 360° Landkreis-Umwanderung zum Jubiläumsjahr. Danach startet die Wandergruppe nach Prien. Weitere Infos am Beginn des Programmhefts.

Sonntag

16.05.2021

14.00 Uhr
Ausweichtermin:
Sonntag
23. 05.2021
14.00 Uhr

Weitere Info-Treffs im Riedergarten

Zum aktiven Kneippen (mit Anleitung in Theorie & Praxis) treffen wir uns an der Kneippanlage im Riedergarten. Eingeleitet durch eine kurze Aufwärmgymnastik und Barfußrunde erfahren Sie die wohltuende Wirkung, auch eines Arm- oder Kniegusses. Anschließend ist Erfahrungsaustausch und Treff mit Infos über den Kneippverein!

Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit. Dieses Angebot ist kostenlos!

Treffpunkt: Im Riedergarten Rosenheim, Eingang Königstraße, neben dem Spielplatz.

Anschließend 1 Stunde danach im Cafe INNIG, Innstraße 13

Keine Anmeldung erforderlich! Kostenlos für alle!

Infos beim Kneippverein, Gertraud Jerger, Tel. 0 80 31/2 20 81 61,

E-Mail: jerger@kneipp-verein-rosenheim.de

Mittwoch	16.06.2021	10.00 Uhr	Ausweichtermin: Freitag, 18.06.
Mittwoch	14.07.2021	10.00 Uhr	Ausweichtermin: Freitag, 16.07.
Mittwoch	11.08.2021	10.00 Uhr	Ausweichtermin: Freitag, 13.08.
Sonntag	19.09.2021	14.00 Uhr	Ausweichtermin: Mittwoch, 22.09.
Saisonabschluss			



Kneippbecken Brannenburg - Wassertreten und Kneippguss Tipps und Infos

In einer kurzen Einführung wird Interessantes rund um Pfarrer Kneipp und die Kneippschen Anwendungen erläutert, wie z.B. „Was muss ich beim Wassertreten beachten und wie kann ich Zuhause mit wenig Aufwand Kneipp'sche Anwendungen in meinen Alltag integrieren“. Mit praktischen Anwendungen vor Ort. Die Infoveranstaltung ist kostenlos, interessierte Kneippianer und die es werden wollen sind herzlich willkommen.

Dauer der Veranstaltung je ca. 45 Min. Bei schlechtem Wetter entfällt der Termin.

Mittwochs

09.06.2021

14.07.2021

18.08.2021

17.00 Uhr

Kostenfrei

Treffpunkt: Kneippbecken Brannenburg
(Ortsteil Thann am Ende des Kellerweges in Brannenburg)

Keine Anmeldung erforderlich

Infos bei Gudrun Straßer unter gudstras@gmx.de
oder bei der Tourist-Information Brannenburg,
Tel.: 0 80 34/45 15 oder info@brannenburg.de

Hotel zur Post

ROHRDORF

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 23.30 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...“

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



Orientalischer Tanz

Ein Tanz der Lebensfreude, für mehr Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Ideales Training für Rücken, Bauch und Beckenboden, für Frauen jeden Alters, zur vielfältigen Musik aus dem Orient. Aufbauender Kurs.

Mit leichten bis mittleren Vorkenntnissen

Wir lernen und vertiefen Grundfiguren, tanzen Kombinationen, wiederholen Choreographien und lernen neue dazu. Hilfe geben uns auch Beckenbodenübungen. Wiedereinsteigerinnen willkommen!

Von Mai bis Juli 6 - 7 Treffen nach Vereinbarung

Für Fortgeschrittene mit langjähriger Tanzerfahrung

Die bekannten Grundfiguren sollten alle gut sitzen und abrufbereit sein. Wir tanzen Kombinationen, neue Variationen, wiederholen Choreographien und lernen neue dazu.

Von Mai bis Juli 5 - 6 Treffen nach Vereinbarung

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 9,00 Euro/Stunde

Gebühr für Nichtmitglieder: 11,00 Euro/Stunde

Kleingruppenaufschlag bei weniger als 7 Teilnehmerinnen

Kursort: Pfarrheim Rosenheim-Pang, Panger Straße 11

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

Donnerstags

14.01.2021
und 16.09.2021
19.45 - 20.45 Uhr
je 10 Treffen

Donnerstags

ab 14.01.2021
und 16.09.2021
18.15 - 19.30 Uhr
je 10 Treffen

BUSREISEN

...einstiegen & sorglos genießen.

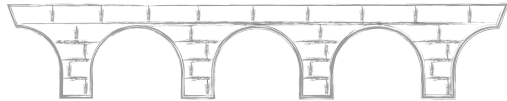
Neue Tagesreisen, Rundreisen, Städtereisen, Wanderreisen, Wellnessreisen und noch viele mehr warten auf Sie!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Rosenheim, Oberaudorf, Kufstein.

Astl-Reisen GmbH | 83076 Oberaudorf | reisen@astl.de | Tel. 08033/1091

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

Kräuterkammerl®
www.kraeuterkammerl.de

SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers:

Kneipp-Verein Rosenheim.....

Anschrift des Zahlungsempfängers:

Erlenweg 31 a.....
Straße und Hausnummer des Kneipp-Vereins

83064 Raubling.....
PLZ und Ort des Kneipp-Vereins

Gläubiger-Identifikationsnummer:

Mandatsreferenz:

für Mitgliedschaft von:
Name des Mitglieds bzw. Hauptmitglieds

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben

Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Rosenheim e.V.

ab zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

☐ Einzelperson € 29,00 pro Jahr ☐ Familie € 36,00 pro Jahr

.....
Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

.....
Straße PLZ Ort

.....
Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

Mit meiner / unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich / wir die Satzung des Kneipp-Vereins Rosenheim und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzungs-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind 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.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.

☐ Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Bitte senden Sie den Aufnahmeantrag an unsere Mitgliederverwaltung:

Peter Birle, Schömeringer Str. 46 b, 83071 Stephanskirchen
oder geben Sie den Aufnahmeantrag direkt bei Ihrer Kursleitung ab.

.....
Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

.....
Ort Datum ggf. Unterschrift Partner/-in



Mobiles Bezahlen? Ganz normal.



**Für alle Karten.
Für alle Geräte.¹**

**Dank Ihrer Sparkasse jetzt
kontaktlos, schnell und sicher
mit dem Handy bezahlen.**

¹ Geräte mit Apple Pay oder der App „Mobiles Bezahlen“; exklusive der Sparkassen-Kreditkarte Business.



**Sparkasse
Rosenheim-Bad Aibling**

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

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

[illegible][illegible]

(Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt)

Ort

Datum (TT.MM.JJJJ)

Unterschrift/en des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Trommeln orientalischer Rhythmen

Dieser Workshop ist für jeden geeignet, der gerne fremdartige Rhythmen entdecken möchte - für Anfänger und mit Vorkenntnissen. Besonders empfehlenswert für Tänzerinnen (Orient. Tanz) zur Vertiefung des Rhythmusgefühls. Trommeln erdet - baut Stress ab - entspannt oder aktiviert - je nach Befindlichkeit. Das Trommeln in der Gruppe kann eine sehr intensive Erfahrung sein - lasst Euch darauf ein!

Bitte eigene Trommel mitbringen, wenn vorhanden. Leihtrommeln sind nur begrenzt nach Voranmeldung möglich. Unverbindliche Schnupperstunde gerne nach Vereinbarung. Für einen Workshop Trommeln - Zimbeln - Tanzen bei Interesse gerne melden!

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: einzeln 10,00 Euro, 5er Karte 40,00 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: einzeln 12,00 Euro, 5er Karte 50,00 Euro

Kursort: im Bürgerhaus Happung, Happinger Str. 83, 83026 Rosenheim
Anmeldung: Ursula Lang, Tel. 0 80 31/8 45 59, AB, Email: uschilang58@gmail.com

Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr. Geplant sind 2021 folgende Termine:
21.01.2021 25.02.2021 18.03.2021 22.04.2021 20.05.2021
17.06.2021 15.07.2021 16.09.2021 21.10.2021 18. 11.2021
16.12.2021 Änderungen vorbehalten.

Kinder- & Jugendangebote

NEU: Kinder stärken mit Heilströmen

Erste Maßnahme bei Wehwehchen des Alltags / kleineren Unfällen kann Heilströmen sein. Die Kleinen kämpfen nicht nur mit Kinderkrankheiten, Allergien und Bauchschmerzen; der hektische Schulalltag kann sehr belastend sein. In diesem sensiblen Bereich können wir Heilströmen wunderbar einsetzen; Kinder reagieren oft sehr schnell darauf.

Dienstag

09.03.2021

19.00 - 21.00 Uhr

Montag

22.11.2021

19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 25,00 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder: 29,00 Euro

Kursort: Nikolaistraße 13, Rosenheim
Anmeldung: Christina Erdl, Tel: 0 80 34/6 36 96 49,
E-Mail: info@heiltherapie-rosenheim.de
Zusätzliche Infos auf: www.heiltherapie-rosenheim.de

NEU: Shiatsu für Kinder (6 - 9 Jahre) und ihre Mamas

Sie lernen, mit sanften Griffen spielerisch auf das Wohlbefinden ihres Kindes positiv einzuwirken. Dies stärkt die Bindung und die Vertrautheit miteinander. In dieser Innigkeit findet Ihr Kind zu seinen Stärken. Jeder der fünf Nachmittage hat ein eigenes Thema.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Ab 4 teilnehmenden Kindern findet der Kurs statt.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 63,00 Euro / 5 Treffen

Gebühr für Nichtmitglieder: 72,00 Euro / 5 Treffen

Kursort: Waldorfkindergarten Samenkorn,
Schwaiger Weg 26, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Roswitha Späthling, Tel. 01 52/34 58 09 89,
E-Mail: info@shiatsu-bowtech.de

Mittwochs

24.02. - 24.03.2021

oder

29.09. - 27.10.2021

16.00 - 17.15 Uhr

Projekte für Kindergärten und Grundschulen im Rahmen der Gesundheitserziehung

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

Zur Gesundheitserziehung bieten wir ganzheitliche Themen mit allen Sinnen: Heilkraft des Wassers, Bewegung, Ernährung, Entspannung, Lebensordnung, sowie „Kräuterdetektive“ an.

Termine nach Vereinbarung in Kindergärten und Schulen in Stadt und Landkreis Rosenheim.

Infos beim Kneippverein Rosenheim e.V., Tel. 0 80 31/2 20 81 61
Gertraud Jerger, Email: info@kneipp-verein-rosenheim.de

„Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, biete das Mögliche auf, in reiner Luft seine Zeit zu verbringen.“



NEU: Heilströmen – Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken mit Christina Erdl

Mittwoch

27.01.2021

und

15.09.2021

19.00 - 21.00 Uhr

Heilströmen zum Kennenlernen – fit, gesund und vital

Erste Möglichkeiten der Selbstbehandlung und die wichtigsten Hauptströme: Dazu gehört das sogenannte „Gesundheits-Erhaltungsprogramm“, welches alle tieferen Verspannungen erreichen und uns helfen kann, energiegeladen in den Tag zu starten, sowie aus einer starken Mitte heraus zu handeln. Skript kann immer erworben werden.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 25,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 29,00 Euro

Dienstag

19.01.2021

19.00 - 21.30 Uhr

Heilströmen: Entgiften und regenerieren

Weihnachten ist vorbei - jetzt die angeborenen Selbstheilungskräfte aktivieren! Wir befassen uns speziell mit Energiepunkten, die uns bei der Entgiftung unterstützen, welche die Revitalisierung unseres Körpers stärken und die den Energie-Haushalt ankurbeln können. Trinken Sie bitte tagsüber genügend Flüssigkeit (2 L).

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 30,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 35,00 Euro

Dienstag

02.03.2021

19.00 - 21.00 Uhr

Mittwoch

10.11.2021

19.00 - 21.00 Uhr

Heilströmen: Erholsamer Schlaf

Ist er für Sie nicht selbstverständlich? Sie haben Schwierigkeiten, ein-/durchzuschlafen, wachen um dieselbe Uhrzeit auf und schlafen nicht mehr ein? Hier erfahren Sie Wege, um sich zu entspannen, loszulassen. Auch lernen Sie den speziellen Schlafstrom kennen, der Ihnen helfen kann, wieder besser in den Schlaf zu finden.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 25,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 29,00 Euro



Japanisches Heilströmen bei Kopfschmerzen und Migräne

Heilströmen kennt verschiedene Möglichkeiten, bei Migräne durch Stärkung der Selbstheilungskräfte und Entspannung der Schmerzpunkte das gesamte Körpersystem zu entlasten. Wir „strömen“ miteinander die Energiepunkte, die uns bei den häufigsten Kopfschmerzarten unterstützen. Gerne gehe ich besonders in diesem Fall auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 25,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 29,00 Euro

Dienstag

16.03.2021

19.00 - 21.00 Uhr

Montag

15.11.2021

19.00 - 21.00 Uhr

Heilströmen: Fesch in den Sommer

Der Sommer steht vor der Tür und keine Lust auf kurze Röcke? Hier ist es möglich, Heilströmen einzusetzen, welches im Bindegewebe eingelagerte Giftstoffe abbauen und ausschwemmen kann. Außerdem können wir dadurch den Stoffwechsel und den Muskelaufbau aktivieren. Kurze, effektive Gymnastikübungen runden den Abend ab.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 30,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 35,00 Euro

Mittwoch

05.05.2021

19.00 - 21.30 Uhr

Heilströmen für Frauen 40 plus als kleine Auszeit (Sommerferien)

Seelisches Wohlbefinden stärken und körperliche Selbstheilungskräfte aktivieren, um nachlassender Energie, Hormon-Umstellung oder Alterungsprozess zu begegnen. Dieser Nachmittag lebt durch die angenehme Atmosphäre, das Miteinander und Kennenlernen alltagstauglicher Methoden, die Stress reduzieren / Gelassenheit aufbauen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 50,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 55,00 Euro

Samstag

07.08.2021

14.00 - 18.00 Uhr

Kursort: Nikolaistraße 13, Rosenheim

Anmeldung: Christina Erdl, Tel: 0 80 34/6 36 96 49,

E-Mail: info@heiltherapie-rosenheim.de, www.heiltherapie-rosenheim.de



Kneipp'sche Heilkräutertage - auf der Fraueninsel

Je nach Witterung wird ein Teil des Programms auch draußen gemacht. Über den Tag werden nicht nur Anwendung und Wirkung der wichtigsten Heilpflanzen erörtert, sondern auch in einfachen Rezepten umgesetzt – für Küche, Hausapotheke und Genuss: z.B. Teemischungen, Tinkturen, Salben und Liköre.

Sonntag

18.04.2021

09.30 - 16.30 Uhr

Inseltag im Frühling

Im Frühling zu neuen Kräften finden mit Kräutern, die entgiften, entschlacken und entsäuern. Die typischen Frühlingskräuter, strotzend vor Vitalstoffen, die unseren wintermüden Körper wieder auf Trab bringen, werden in diesem Workshop nach dem näheren Kennenlernen zu einfachen, aber ebenso effizienten und alltagstauglichen Rezepten verarbeitet – für Küche, Hausapotheke und Genuss!

Sonntag

17.10.2021

09.30 - 16.30 Uhr

Inseltag im Herbst

Im Rahmen der Kneipp-Wohlfühltag auf der Fraueninsel geht es um die Heilkräuter für Leib und Seele. Diese leisten nicht nur einen täglichen Beitrag für einen gesunden Organismus und das nicht nur auf körperlicher Ebene. Jetzt im Herbst ist es wichtig, den Körper auf die kalte Jahreszeit mit wärmenden Kräutern und Gewürzen vorzubereiten und im Falle einer Erkrankung auf altbewährte Hausmittel zurückgreifen zu können.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 70,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 85,00 Euro

+ Materialkosten je Teilnehmer 15,00 Euro (Tee/Kaffee und Gebäck, Skript und Material)

Anmeldung bis spätestens 10 Tage vorher bei Sabine Haase, Tel. 0 80 35/15 20,

Email: achillea-haase@t-online.de

„Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“



Bewegtes Denken – heute schon gelacht und gedacht?

Beim gemütlichen Wandern durch die Natur bringen wir mit unterhaltsamen Übungen unseren „Denkapparat“ wieder auf Trab und regen unsere „grauen Zellen“ zum „Wachturnen“ an. In der Gruppe trainieren wir mit Spaß unsere Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration usw.

Wetterfeste Kleidung, Schuhe, evtl. Lesebrille, etwas zum Trinken und eine Sitzunterlage bitte mitbringen.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 13,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder : 15,00 Euro

Treffpunkt auf dem Parkplatz vor dem Tenniscenter Rosenheim in der Pürstlingstraße 45 A

Anmeldung: Marianne Piputa, Tel: 0 80 31 / 2 34 11 32,

E-Mail: mf-piputa@t-online.de

Samstag

20.03.2021

und

08.05.2021

10.00 - 12.00 Uhr

Kneipp - Wohlfühltag für Körper & Seele - auf der Fraueninsel

Mit Besinnung auf die eigene Gesundheit führt dieser Regenerationstag in Kneipp's 5-Wirkprinzipien ein. Abwechslungsreich mit der Heilkraft des Wassers in Theorie und Praxis, Kräuter, Ernährung, leichter Gymnastik und Entspannung im Kloster und der Idylle der Insel. Kernthema: Abwehrkräfte stärken von zuhause aus.

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 60,00 Euro

70,00 Euro / 6 - 7 Teilnehmer

Gebühr für Nichtmitglieder: 75,00 Euro

85,00 Euro / 6 - 7 Teilnehmer

+ Materialkosten je Teilnehmer 10,00 Euro (Tee/Kaffee und Gebäck, Skript, Material)

Weitere wichtige Infos bei Buchungsanfrage an Gertraud Jerger, Anmeldeinfos siehe S.40.

Samstag 17.04.2021 9.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung bis spätestens 2. April!

Samstag 16.10.2021 9.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung bis spätestens 1. Oktober!



Kneipp-Wohlfühltag für Füße & Beine

Samstag

19.06.2021

9.00 - 16.00 Uhr

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag und bilden das Fundament für unseren ganzen Körper. Es gibt wunderbare Anregungen unsere Füße und Beine mit Gymnastik, Entspannung, Entlastung und vor allem Kneippanwendungen. Lernen Sie ein ideales Training als Ausgleich für langes Stehen und Sitzen, bei schweren Beinen. Anmeldung: bis spätestens 04.06.2021

Kneipp-Wohlfühltag - Fit & Spaß im Beruf

Samstag

20.03.2021

9.00 - 16.00 Uhr

In diesem Seminar erhalten Sie effektive Anleitungen und Tipps, die leicht im Tagesablauf und am Arbeitsplatz, umzusetzen sind: Ausgleich für langes Stehen oder Sitzen, Tipps zum Heben und Tragen, Nervenstärkung und Ausgleich durch Brainfood, Kräuter und Entspannung. Sie bleiben fit, leistungsfähig und fühlen sich wohl. Anmeldung: bis spätestens 14.03.2021

Kneipp-Wohlfühltag mit Wasser, Wickel & Kräuter

Samstag

13.11.2021

9.00 - 16.00 Uhr

Mit Besinnung auf unser Wohlfühlgefühl ist dieser Hausmitteltag auf warme, wechselwarme Wasseranwendungen, Wickel, Auflagen & Kräuter aufgebaut. Wann brauche ich warme, wechselwarme Anwendungen oder doch kalte? Welche Kräuter unterstützen in der Winterzeit, welche Hilfsmittel habe ich dafür in meinem Haushalt? Anmeldung: bis spätestens 07.11.2021

Seminar Tages-Gebühr im Bürgerhaus Raubling

für Mitglieder des Kneippvereins: 50,00 Euro, bei nur 5-7 Teiln. 70,00 Euro

für Nichtmitglieder: 75,00 Euro, bei nur 5-7 Teiln. 85,00 Euro

+ Materialkosten 10,00 Euro pro Teilnehmer

Kursort: Im Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Gertraud Jerger, Tel. 0 80 35/90 77 64, E-Mail: kneipp@kreativstudio.de, bei der Sie weitere wichtige Infos erhalten



Naturwanderungen mit Irmi – Der Weg ist das Ziel!

Wildkräuterspaziergang am Samerberg

Wir wandern über einen schönen Höhenweg, entlang dem viele interessante Wildkräuter wachsen, bis zu einem ursprünglichen Hof mit schöner Aussicht ins Inntal. Dort genießen wir unsere Brotzeit und gehen anschließend auf einem Rundweg zurück.

Treffpunkt: Kirchenparkplatz Roßholzen - Samerberg

Samstag

29.05.2021

14.00 - 17.00 Uhr

Wandern am Wasser – Energiewanderung

Gemütliche Wanderung um den idyllischen Bärnsee

Von Aschau aus gehen wir zu einem Wasserfall und einer alten Heilquelle im Wald. Anschließend wandern wir um den in einem kleinen Naturschutzgebiet idyllisch liegenden Bärnsee. Am Weg entlang wachsen besonders viele Wildkräuter und seltene Pflanzen. Auf dem Rückweg können wir bei einer kleinen Kneippanlage noch Wasser treten. Bitte Brotzeit und Getränke für unterwegs mitbringen.

Treffpunkt: Hochseilgarten Aschau

Samstag

31.07.2021

14.00 - 18.00 Uhr

Wildkräuterspaziergang am Samerberg

Im Wanderparadies Samerberg finden wir eine unendliche Vielfalt von Wildpflanzen, die für Gesundheit und Küche verwendet werden können. Fernab von überlaufenen Wegen wandern wir gemütlich und lernen die Pflanzen sicher zu erkennen. Wer Lust hat, kann etwas sammeln und die Tipps gleich zu Hause ausprobieren. Bitte Brotzeit für unterwegs mitnehmen.

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Ab 4 Personen:

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 20,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 25,00 Euro

Samstag

28.08.2021

14.00 - 17.00 Uhr

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

Wanderungen mit Roswitha Blankenhagen-Gössel

Familienwanderungen 2021

Familienwanderungen mit dem Ziel, Kindern das Erlebnis der Natur, der Bewegung, Spiele im Freien, Spaß und Kameradschaft zu vermitteln

Sonntag
11.04.2021
ab 9.00 Uhr

Daffnerwaldalm (Heuberg)

Vom Duftbräu über den Max-Schäfer-Steig. Trittsicherheit ist erforderlich, ca. 350 Höhenmeter bis Daffnerwaldalm.

- Gehzeit: ca. 1,5 Std. im Aufstieg
- Alter: ab 8 Jahre

Sonntag
25.04.2021
ab 9.00 Uhr

Rund um den Madron und auf das Petersbergl

Über schmale, teilweise steile Steige auf das Petersbergl (Einkehrmöglichkeit). Abstieg Philosophenweg – über die Wasserfälle nach Fischbach und zurück zum Parkplatz, ca. 400 Höhenmeter.

- Gehzeit: 2 Stunden im Aufstieg
- Alter: ab 8 Jahre

Sonntag
13.06.2021
ab 9.00 Uhr

Tregler Alm

Leichte, kurze Wanderung ab Hundhammer Berg. Schöner Kinderspielplatz. Kinderwagen geeignet, ca. 200 Höhenmeter.

- Gehzeit: ca. 1 Std. im Aufstieg
- Alter: ab 4 Jahre

Sonntag
11.07.2021
ab 9.00 Uhr

Gießenbachklamm – Troyer

Erlebniswanderung ab Kiefersfelden. Thema Wasser. Wanderung und Wasserspiele möglich. (ev. Wechselwäsche). Einkehrmöglichkeit in der Schopperalm, ca. 225 Höhenmeter. Bitte festes Schuhwerk anziehen, da es manchmal Rutschgefahr in der Klamm gibt.

- Gehzeit: ca. 2-3 Std.
- Alter: ab 4/5 Jahre

Sonntag
22.08.2021
ab 9.00 Uhr

Über die Jenbachschlucht /Wasserfall zur Wirtsalm

Von Bad Feilnbach aus. Kurzes steiles Wegstück am Jenbachsteig, Trittsicherheit in der Jenbachschlucht. Einkehrmöglichkeit in der Wirtsalm, ca. 400 Höhenmeter.

- Gehzeit: ca. 2,5 Std. im Anstieg
- Alter: ab 8 Jahre

Wendelstein Männleinweg

Ab Bayrischzell über den Aussichtsturm und Abenteuerspielplatz zum Bergcafe Siglhof, 250 Höhenmeter.

- Gehzeit: ca. 1,5 Std. im Aufstieg
- Alter: ab 4 Jahre (nicht Kinderwagen geeignet)

Sonntag
19.09.2021
ab 9.00 Uhr

Von Sachrang auf den Spitzstein

Abwechslungsreicher Hütten und Gipfelanstieg. Tolle Aussicht, 860 Höhenmeter.

- Gehzeit: 3 Std. im Aufstieg
- Alter: ab 8/10 Jahre

Sonntag
10.10.2021
ab 9.00 Uhr

Wichtige Hinweise

- Eltern haben die Aufsichtspflicht gegenüber ihren Kindern.
 - Ausrüstung: Festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung, Brotzeit und Getränke
 - Treffpunkt: Treffpunkt ist jeweils an der Aisinger Schule / Friedhof.
 - Fahrgemeinschaften können gebildet werden. Der Fahrer bekommt 10 Cent pro Kilometer und pro Person.
- Kurzfristige Änderungen sind möglich

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 7,00 Euro pro Familie
Gebühr für Nichtmitglieder: 15,00 Euro pro Familie

Anmeldung und nähere Informationen:

Roswitha Gössel, Tel.: 0 80 31 - 6 99 82, E-Mail: roswitha.blankenhagen@web.de

Seniorenwanderungen 2021

Gemeinsames Wandern. Freude an der Gemeinschaft, der Natur und Freude an der Bewegung.

Hirschau – Rundweg

Rundwanderung mit Besichtigung der Maximilianskirche und Johanniskirche. Ab Rathaus Grabenstätt zu den Kirchen, weiter in die Hirschauer Bucht, zum Naturbeobachtungsturm und über Haggenau zurück nach Grabenstätt.

- Dauer: ca. 3,5 Std., 7,5 km
- Mit öffentl. Verkehrsmitteln per Bahn nach Prien und dann per Bus nach Grabenstätt

Donnerstag
08.04.2021
ab 9.00 Uhr

Donnerstag
22.04.2021
ab 9.00 Uhr

Hechtsee – Rundweg ab Kiefersfelden

Variante ab Kiefersfelden Bahnhof

- Dauer ca. 3 Std., 7 km
- 200 Höhenmeter
- Mit öffentl. Verkehrsmittel bis Kiefersfelden Bahnhof

Donnerstag
10.06.2021
ab 9.00 Uhr

Wanderung zum Hofstättersee

Wanderung zum Aussichtsturm und zum Moor Lehrpfad.

Gutes Schuhwerk ist von Nöten, da die Holzplanken am Lehrpfad rutschig sein können.

- Rundwanderweg - Dauer: 1,5 Std., 60 Höhenmeter
- Einkehrmöglichkeit: Am Strandhaus

Donnerstag
08.07.2021
ab 9.00 Uhr

Röthelmoos Almen – Weitsee

Aussichtsreiche Wanderung von Urschlau (Ruhpolding) zu den Röthelmoos Almen und weiter zum Weitsee

- Dauer. Einfache Strecke ca. 2,5 Std., Strecke 7 km.
- Rückweg wie Hinweg oder Rückfahrt nach Ruhpolding mit Linienbus
- Höhendifferenz 150 m

Donnerstag
19.08.2021
ab 9.00 Uhr

Samerberg Rundweg

Ab Steinkirchen zur Dandlbergalm

- Gehzeit: ca. 2 Std.
- Höhendifferenz 150 Höhenmeter
- Einkehrmöglichkeit in der Dandlbergalm

Donnerstag
16.09.2021
ab 9.00 Uhr

Wanderung im Burger Moos und um den Hofstätter See

lange Wanderung ab Rosenheim. Im Burger Moos gibt es Erklärtafeln über Pflanzen und Tiere im Moos.

- Strecke: 17,3 km
- Dauer ca. 5 Std.

Donnerstag
07.10.2021
ab 9.00 Uhr

Von Aschau um den Bärnsee

Schöne Wanderung mit tollem Blick auf die Berge

- Strecke: 8km
- Dauer: 3 Std.
- Einkehrmöglichkeit im Cafe Pauli
- Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar

Wichtige Hinweise

- Ausrüstung: Festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung, Brotzeit und Getränk
- Treffpunkt: Ist an der Aisinger Schule oder Bahnhof oder am jeweiligen Zielbahnhof
- Fahrgemeinschaften können gebildet werden. Der Fahrer bekommt 10 Cent pro Kilometer und pro Person

Gebühr für Mitglieder des Kneippvereins: 5,00 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 7,00 Euro

Anmeldung und nähere Informationen:

Roswitha Gössel, Tel.: 0 80 31 / 6 99 82 , E-Mail: roswitha.blankenhagen@web.de

Wanderungen mit Peter Birle

„Bewegung macht glücklich, den Kopf frei und ist die beste Altersvorsorge!“

Auf Schneeschuhen durch den Winter

Es bedarf keinerlei aufwendiger Technik und Ausrüstung.

Etwas Ausdauer und Kondition ist allerdings von Vorteil.

Schneeschuh-Anfängerkurs auf der Arzmoosalm ^L

Im leichten Gelände der Unteren und Oberen Arzmoosalm/Sudelfeld sind die ersten Schritte mit den Wintergeräten schnell gelernt. Mit erfahrener Anleitung erleben Sie sicher die verzauberte Winterlandschaft.

Dauer ca. 3 bis 4 Std.

Bitte warme Getränke und Brotzeit mitbringen.

Die Ausrüstung und der Treffpunkt werden bei Anmeldung geklärt.

Schneeschuhtouren im Obervinschgau ^{L-M}

Herrliches Tourengebiet zwischen Ortler, Ofenpaß und Reschen. Kombiniert mit kleinem Kulturprogramm. Standorthotel in Mals. HU bis 700m, GZ bis 5 Std.

Leistungen: 3x Ü/HP/DZ, Fahrkosten, Leihschneeschuhe, BWF 370,00 Euro für Mitglieder, sonst 390,00 Euro.

Anmeldung bitte bis 3.1.2021!

Samstag
09.01.2021
ab 9.00 Uhr

Donnerstag
14.01.2021
bis **Sonntag**
17.01.2021

Samstag 23.01.2021 ab 9.00 Uhr	Wildbichlreib`n`^L Aussichtsreiche, leichte Schneeschuhwanderung im Kaiserwinkel auch für Anfänger und Wiedereinsteiger. Von Mannerstätt am Wildbichl 741m über Feistenau auf Schafberg 1229m und Karspitze 1239m. Zünftige Einkehr in der Wildbichlalm 900m, HU 500m, GZ ca. 4 Std
Samstag 30.01.2021 ab 9.00 Uhr	Laubenstein 1350m^L So nah und doch so fern, wird der Gipfel mit den davor liegenden, tief eingeschnittenen Almen eher selten aufgesucht. Bietet er doch einen schönen Tiefblick auf den Chiemgau. Aufstieg von Soilach, oberhalb Frasdorf. HU 550m, GZ ca. 4 Std.
Sonntag 07.02.2021 bis Dienstag 09.02.2021	Lüsener Alm/Südtirol^L Perfekte Winterlandschaft und gemütliche Unterkunft mit Wellnessbereich bieten beste Voraussetzungen für ein unvergessliches Schneeschuh-Abenteuer. HU bis 500m, GZ bis 4 Std. Leistungen: 2xÜ/HP/DZ, Fahrkosten, Leihschneeschuhe, BWF 330,00 Euro für Mitglieder, sonst 350,00 Euro. Anmeldung bitte bis 23.1.2021!
Samstag 13.02.2021 ab 9.00 Uhr	Tristmahlnschneid 1452m^L HU 700m, GZ 4 Std.
Samstag 20.02.2021 ab 8.00 Uhr	Brennkopf 1353m^L HU 700m, GZ 4 Std.
Sonntag 28.02.2021 bis Dienstag 02.03.2021	Mendelkamm/Val di Non^L Von einem Standorthotel in Fondo/Malosco erkunden wir die ausichtsreichen Gipfel im Mendelkamm. Durch lichte Lärchenwälder wandern wir zu den Aussichtskanzeln von Penegal 1737m, Gantkofel 1868m und Roèn 2116m. HU bis zu 700m, GZ 4 Std. Leistungen: 2xÜ/HP/DZ, Fahrgemeinschaft, BWF, Leihschneeschuhe 330,00 Euro für Mitglieder, sonst 350,00 Euro. Anmeldung bis 13.2.2021!
Samstag 06.03.2021 ab 7.00 Uhr	Fellhorn 1765m^M Schneeschuhwandern vom Feinsten auf dem Panoramahöhenweg vom Parkplatz Steinplatte 1374m in einmalig schöner Wegführung zum weitläufigen Gipfelplateau. HU 600m, GZ 6 Std.

Villanderer Alm/Südtirol^M Von der Gassnerhütte/Parkplatz wandern wir über die weitläufige Hochfläche in ca. 2 Std. zum Berggasthaus Stöffelhütte 2057m in grandioser Aussichts-lage zu den Dolomiten. Am Nachmittag lockt noch der nahe Jocherberg und vermittelt einen Überblick über die nächsten Tour-entage in den Sarner Bergen. Bodenständige, schmackhafte südtiroler Kost macht Lust auf Villanderer Berg 2509m und Rittner Horn 2260m, unsere weiteren Ziele. HU bis 500m, GZ bis 5 Std. Leistungen: 2xÜ/HP/DZ, Fahrkosten, BWF. 320,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 340,00 Euro. Anmeldung bis 27.2.2021!	Sonntag 14.03.2021 bis Dienstag 16.03.2021
Fanes-Alm/Dolomiten^M Großartige, eindrucksvolle Dolomitenszenerie auf Schneeschuhen erleben. HU bis 900m, GZ bis 6 Std. Leistungen: 2xÜ/HP, Fahrkos-ten, BWF. 350,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 370,00 Euro. Anmeldung bis 6.3.2021!	Sonntag 21.03.2021 bis Dienstag 23.03.2021 ab 7.00 Uhr
Mühlhörndlwand 1658m^M HU 930m, GZ 5 Std	Samstag 27.03.2021 ab 8.00 Uhr
Allgemeiner Hinweis! Schneeschuhe können gegen eine Gebühr ausgeliehen werden. Ansonsten genügen wetterfeste Kleidung, Bergschuhe, Gamaschen und Teleskopstöcke. Anmeldung siehe S. 51.	
Amalfiküste^L Diese Region bietet Wanderern so ziemlich alles, was das Herz be-gehrt: ursprüngliche Ortsverbindungswege und ausgedehnte Touren hoch über dem Meer. Eine wunderschöne Landschaft mit Zitronenkul-turen und Weinbergen, Wäldern, kleine Bachläufe, liebliche Täler und schroffe Felswände. Wir wandern von Sorrent nach Cetara bei Saler-no. Immer wieder fasziniert das Meer mit seinen türkisfarbenen Buch-ten und den vielen kulturellen Kostbarkeiten unterwegs. Ortskundige Führung. Anreise am Freitag Abend mit dem Nachtzug nach Neapel. Rückreise ebenfalls mit dem Nachtzug von Rom nach Rosenheim. Ankunft am Samstag gegen 8 Uhr morgens. GZ bis 6 Std. Leistungen: 6xÜ/HP/DZ/Bahnfahrt/Bus/Taxi/BWF. 1.270,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 1.290,00 Euro. Anmeldung bitte bis 13.3.2021!	Sonntag 11.04.2021 bis Dienstag 19.04.2021

Samstag 24.04.2021 ab 9.00 Uhr	Madron 942m^L Rundwanderung durch die wildromantische Wolfsschlucht mit Einkehr auf dem Petersberg. GZ ca. 4 Std.
Sonntag 02.05.2021 bis Mittwoch 05.05.2021	Keschtnweg/Südtirol^L Weitwanderweg, hoch über dem Eisacktal von Brixen bis Bozen. Höchst kurzweilig führt der frühlingshafte Weg gegenüber den Dolomiten über Feldthurns, Säben, Klausen, Villanders, Barbian, Unterinn am Ritten nach Schloß Runkelstein bei Bozen. Unterkünfte in Hotels. Tageswanderzeiten bis zu 6 Std. Leistungen: 3xDZ/HP, Bahnfahrten, BWF. 410,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 430,00 Euro Anmeldung bis 10.4.2021!
Mittwoch 12.05.2021 bis Samstag 15.05.2021	Via Bregaglia/Engadin^L Wunderschöne Route auf alten Wegen und Steigen durch das Val Bregaglia am Fuße der bizarren Felstürme des Bergell. Vom Maloja Pass 1815m hinab in die lombardische Frühlingsluft nach Chiavenna 333m. Wanderzeiten bis zu 6 Std. Leistungen: 3xDZ/HP, Fahrgemeinschaft/Bus/BWF. 550,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 570,00 Euro. Anmeldung bis 23.4.2021!
Montag 17.05.2021 bis Donnerstag 03.06.2021	360° um den Landkreis Rosenheim^L Zum Gedenken an den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp beginnen wir die Wanderung um 8 Uhr an der Kneippanlage im Riedergarten/Rosenheim. Die 325 Wanderkilometer und ca. 8300 Höhenmeter im Anstieg führen uns in 18 Tagen durch die abwechslungsreiche Landschaft an den Landkreisgrenzen entlang. Teilnehmen können bei dieser offenen Wanderung alle, die eine oder mehrere Tagesetappen mitgehen wollen. Begleitet wird die Tour von den Bergwanderführern Manuela Großhauer, mobil 0157-74 06 57 24 und Peter Birle, mobil 0173 - 6 44 62 77. Die Teilnahme ist kostenlos. Für Unterkunft, An- und Abreise sowie Verpflegung muss selbst gesorgt werden. Weitere Informationen auch unter www.kneipp-verein-rosenheim.de
Samstag 12.06.2021 ab 8.00 Uhr	Sonnwendwand 1512m^L HU 860m, GZ 4 Std.

Bassa Via Gardesana/Gardasee^{L-M}

Wir sind mitten im Frühling auf unserem hohen Weg über dem Gardasee von Salò nach Limone. Enge Dorfgassen, alte Pfade und wilde Schluchten sind unsere täglichen Begleiter. Ausgesuchte Unterkünfte, in oft traumhafter Lage, runden die Wandertage ab. Genießen Sie die atemberaubenden Tiefblicke auf den Gardasee und die Köstlichkeiten der lombardischen Küche. Wanderzeiten bis zu 6 Stunden.
Leistungen: 4xÜ/HP/DZ, Fahrgemeinschaft, Schiff, BWF.
590,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 610,00 Euro.
Anmeldung bitte bis 8.5.2021!

Vinschgauer Waalwege^L

Am Sonnenhang, gegenüber der eindrucksvollen Ortlergruppe wandern wir überwiegend auf Waalwegen von Burgeis nach Naturns. Unterkünfte in Hotels.
Leistungen: 4xHP/DZ, Fahrgemeinschaft, Zug, Bus, BWF, GZ 4-5 Std.
490,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 510,00 Euro.
Anmeldung bis 11.6.2021!

Untersberg-Überquerung 1972m^M

Aufstieg durch das Nierntal zum Störhaus 1894m ca. 4 Std.
Hüttenübernachtung. Überquerung der Hochfläche vom Berchtesgadener- zum Salzburger Hochthron 1853m, ca. 4 Std. Mit Seilbahn und Bus nach Salzburg.
Leistungen: 1xÜ/HP auf AV-Hütte, Bahn, Bus, Seilbahn, BWF.
190,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 210,00 Euro.
Anmeldung bis 26.6.2021!

Meraner Höhenweg^M

Großartige Umrundung der Texelgruppe. Vom eisigen Hochgebirge zu den tropischen Palmen. GZ bis zu 7 Std.
Leistungen: 5xÜ/HP in Gasthäusern und Hütten, Bahn, Bus, Seilbahn, BWF.
650,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 670,00 Euro.
Anmeldung bis 3.7.2021!

Mittwoch
16.06.2021
bis
Sonntag
20.06.2021

Sonntag
27.06.2021
bis
Donnerstag
01.07.2021

Sonntag
11.07.2021
bis
Montag
12.07.2021

Sonntag
18.07.2021
bis
Freitag
23.07.2021

Sonntag 15.08.2021 bis Donnerstag 19.08.2021	Venediger Höhenweg^M Hüttenwanderung am Südfuß der Venedigergruppe mit starken Landschaftseindrücken für trittsichere WandererInnen. HU bis 1000m, GZ bis 6 Std. Leistungen: 4xÜ/HP/Fahrgemeinschaft/Bus/Maut/BWF. 610,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 630,00 Euro. Anmeldung bis 17.7.2021!
Sonntag 05.09.2021 bis Donnerstag 09.09.2021	Rosengarten/Dolomiten^M Vom Sellapaß durchqueren wir die eindrucksvolle Gebirgsgruppe auf unserer Hüttenwanderung bis zum Karerpaß. GZ bis zu 7 Std. Leistungen: 4xÜ/HP, Bahn, Bus, BWF. 580,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 600,00 Euro. Anmeldung bis 14.8.2021!
Sonntag 19.09.2021 bis Donnerstag 26.09.2021	Sextener- Pragser Dolomiten-Fanes-Durchquerung^M Atemberaubende Felslandschaften und liebliche Almwiesen sind unsere tägliche Begleitung vom Fischleintal an den Drei Zinnen vorbei ins Alta Badia. GZ bis zu 7 Std. Leistungen: 7xÜ/HP, Bahn, Bus, BWF. 750,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 770,00 Euro. Anmeldung bis 28.8.2021!
Sonntag 03.10.2021 bis Mittwoch 06.10.2021	Dachstein-Tauern Region^L Ausgehend von unserem Standorthotel in der steirischen Ramsau, erkunden wir die eindrucksvolle Gegend am Fuße des Dachsteins und in den Niederen Tauern. Gehzeiten bis zu 5 Stunden. Leistungen: 3xHP/DZ, Fahrgemeinschaft, BWF. 390,00 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 410,00 Euro. Anmeldung bis 18.9.2021!
Samstag 09.10.2021	Brünstein 1532m^M Rundtour vom Parkplatz Tatzlwurm, GZ 5 Std.
Samstag 16.10.2021	Trainsjoch 1707m^M HU 700m, GZ 4 Std
Samstag 23.10.2021 ab 8.00 Uhr	Kranzhorn 1386m^L HU 500m, GZ 3 Std.

Heubergrunde 1338m^L HU 600m, GZ 3 Std.	Samstag 30.10.2021 ab 8.00 Uhr
Gederer Wand 1398m^M HU 650m, GZ 4 Std.	Samstag 06.11.2021 ab 8.00 Uhr
Feichteck 1514m^L HU 700m, GZ 3 Std.	Samstag 13.11.2021 ab 8.00 Uhr
Riesenberg 1449m^L HU 750m, GZ 4 Std.	Samstag 20.11.2021 ab 8.00 Uhr
Wandberg 1454m^L HU 500m, GZ 3 Std.	Samstag 27.11.2021 ab 8.00 Uhr
Spitzstein 1596m^L HU 700m, GZ 3 Std.	Samstag 04.12.2021 ab 8.00 Uhr
Ratzinger Höhe 700m^L HU 200m, GZ 3 Std.	Samstag 11.12.2021 ab 8.00 Uhr
Haindorfer Berg 1123m^L HU 250m, GZ 3 Std	Samstag 18.12.2021 ab 8.00 Uhr

Anmeldung und nähere Informationen: Peter Birle, Tel. 0 80 36/80 32 oder 01 73/6 44 62 77, www.montrego.de, E-Mail: peterbirle@gmail.com

Wichtige Hinweise

- L: Die Gehzeiten betragen durchschnittlich 3-4 Stunden in den Bergen bei Höhenunterschieden bis 700 Metern auf steinig, unebenen Pfaden. Diese Touren sind für Wanderer mit normaler Kondition geeignet.
- M: Bei durchschnittlich 5-6 Stunden Gehzeit sind Höhenunterschiede von 700 bis 1500 Metern zu bewältigen. Möglich sind auch rauhe Wegbeschaffenheit und steile An- und Abstiege. Wandererfahrung notwendig!
- HU: Höhenunterschied im Aufstieg
- GZ: Gesamtgehzeit ohne Pausen
- BWF: Bergwanderführer



Besondere Hinweise – Tagesausflüge:

Die Tagesausflüge erfolgen in Fahrgemeinschaften und werden individuell vereinbart. Für den Fahrer sollten 10 Cent pro km/Person gerechnet werden.

Gebühren für Mitglieder des Kneipp-Vereins/Nichtmitglieder: 15,00 / 20,00 Euro

Besondere Hinweise – 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.

Mit Anmeldeschluss ist auch die Zahlung auf mein Konto fällig:

IBAN: DE92 7115 0000 0020 1307 04

Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling

Bei Reiserücktritt ohne Ersatzperson werden 50% der Reisekosten zurückerstattet. Bitte achten Sie bei Auslandsfahrten darauf, dass Sie einen ausreichenden Unfallkrankenversicherungsschutz haben!!! Weitere Informationen wie z.B. Packlisten oder Detailinfos finden Sie unter dem Kontakt- und Informationsportal www.montrego.de.

Hier können Sie sich zu den entsprechenden Touren auch anmelden und Fragen stellen.

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

Eine Haftung wird ausgeschlossen.



BRUNNER
WERBEGRAFIK

Druckprodukte | Werbetechnik
Textildruck | Werbeartikel

www.brunner-druck.de
Lagerhausstraße 8 · 83109 Großkarolinenfeld · Tel. 0 80 31-8 111 8

Elisabeth Antretter	Theologin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Peter Birle	Bergwanderführer, Wanderleiter (SKA*)
Roswitha Blankenhagen-Gössel	Wanderführerin
Marion Diedrich	Krankenschwester, Übungsleiterin für Breitensport u. Reha – Übungsleiterin BSV, Übungsleiterin für Beckenbodengymnastik, Yogalehrerin
Christina Erdl	Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin für Japanisches Heilströmen
Inge Fechter	Zertifizierte Lachyoga Trainerin
Manuela Großhauser	Bergwanderführerin, Kneipp-Lehrerin
Sabine Haase	Kursleiterin für Heilpflanzenkunde, Fachberaterin Ganzheitliche Bauchgesundheit nach Kneipp
Ulrike Hösch	Geprüfte Groupfitnesstrainerin, Pilates-Trainerin
Sibylle Hunger	Heilpraktikerin Psychotherapie, Wildnispädagogin
Diana Jokic	Zertifizierter Piloxing Instructor
Gertraud Jerger	Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA*), Übungsleiterin für Reha-Sport und Beckenbodengymnastik, Dozentin für Heilpflanzenkunde, orientalischen Tanz, Arzthelferin, 1. Vorsitzende
Ursula Lang	Dozentin für Trommeln und orientalischen Tanz
Irmengard Linder	Wildkräuterpädagogin, Bergwanderleiterin
Karin Metternich	Krankengymnastin, Zusatzausbildung für Koronarsport
Eveline Ober	Übungsleiterin für Breitensport
Marianne Piputa	Staatl. geprüfte Gymnastik- und Sportlehrerin, zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVDG*/SKA*), Mentaltrainerin, Reha-Übungsleiterin
Diane Reichert	Heilpraktikerin, Rückentrainer-Lizenz, Yogalehrerin, Body Art Instructor, zertifizierte TriloChi-Lehrerin, Pilates-Trainerin
Claudia Schindler	Entspannungspädagogin (SKA*), Übungsleiterin für Reha- und Breitensport, Wirbelsäulengymnastik und QiGong, Shiatsu-Praktikerin, 2. Vorsitzende

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sich vor

Hans-Josef Schröders	Heilpraktiker und Kneipp-Hydrotherapeut
Roswitha Späthling	Shiatsu-Praktikerin, BabyShiatsu-Praktikerin mit Kursleitung, Bowtech-Praktikerin, Eltern-Kind Gruppenleitung, Krankenschwester
Sabine Sporrer	Heilpraktikerin, Kneipp-Gesundheitstrainerin
Gudrun Straßer	Heilpraktikerin, Kneipp-Mentorin
Sandra Suchomel	Übungsleiterin für Breitensport, Rückenschullehrerin, Übungsleiterin für Reha-Sport
Mona Willkommer	Pilates-Trainerin, Indian Balance Instructor

*SKA = Sebastian – Kneipp – Akademie für Gesundheitsbildung

*BLSV = Bayerischer Landessportverband

*BVDG = Bundesverband deutscher Gedächtnistrainer



PRECHTL
Hier geht's mir gut

Bad Aibling Ebersberger Straße 1
 Brannenburg Nußdorfer Straße 33
 Raubling Friedrich-Fuckel-Straße 3
 Bad Feilnbach Kufsteiner Straße 44



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



Obstbrände von der Brennerei Stocker aus Tattenhausen



Fleisch- und Wurstwaren von der Metzgerei Hilger aus Rosenheim



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



Kaffees von der Kaffeerösterei Martermühle aus Aibling



Eispezialitäten von der Familie Gschwendtner aus Söchtenau

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

 **precht.l.de**



BARFUßSCHUHE Rosenheim

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.“
(Pfarrer Kneipp)

Richtig barfuß, im Morgentau auf der Wiese, den Sandstrand entlang, auch über Stock und Stein ist die beste Empfehlung für gesunde Füße, für einen sicheren Gang und gute Abwehrkraft.

„Die Weibspersonen stecken im Korsett wie ein Narr in seiner Zwangsjacke. Sie werden natürlich krank und dann laufen sie von einem Arzt zum anderen.“
(Pfarrer Kneipp)

Was für die „Weibspersonen“ gilt, stimmt auch für unsere Füße.

**Gehen Sie barfuß
- und wenn das nicht geht -
mit Barfußschuhen.**

Mit ihren flexiblen Sohlen bieten unsere Leguanos Ihren Füßen die volle Bewegungsfreiheit. Barfußschuhe für einen sicheren Gang und für kräftige, geschmeidige Füße.

**Mitglieder des Kneipp-Vereins bekommen 10% Rabatt.
Bringen Sie Ihren Mitgliedsausweis mit.**

BARFUßSCHUHE Rosenheim

Heilig-Geist-Straße 9

83022 Rosenheim

Tel: 08031 / 58 99 008

www.barfussschuhe-rosenheim.de

Montag bis Freitag: 9:30 - 18:00

Samstag: 9:30 - 16:00

Liebe Mitglieder,

am 25. Mai 2018 trat die neue EU-Datenschutzgrundverordnung in Kraft. Gemäß Art. 13 DSGVO sind wir verpflichtet, Sie über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, die Sie damals mit Ihrer „Beitrittserklärung“ abgegeben haben, zu informieren. Die Daten beschränken sich auf die Mitgliedschaft, den Beitragseinzug und allgemeine Informationen im Rahmen des Mitgliederservice.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen:

Kneipp-Verein Rosenheim e.V., E-Mail: info@kneipp-verein-rosenheim.de gesetzlich vertreten durch die 1. Vorsitzende Gertraud Jerger, Erlenweg 31 a, 83064 Raubling und die stellv. Vorsitzende Claudia Schindler, Innstr. 32, 83101 Rohrdorf.

Zwecke, für die personenbezogene Daten verarbeitet werden, die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung:

Die personenbezogenen Daten, die mit dem Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft erhoben werden, werden für die Begründung und Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses auf Datenverarbeitungs-Systemen des Ortsvereins und des Dachverbandes Kneipp-Bund gespeichert und verarbeitet (Einladung zur Mitgliederversammlung, Zusendung des Vereinsprogramms). Die Verarbeitung erfolgt hierbei aufgrund der Erforderlichkeit des Mitgliedschaftsverhältnisses im Verein oder zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins. Werden weitere personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Mitgliedsvertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer expliziten Einwilligungserklärung (freiwillige Angaben von Kommunikationsdaten, Einwilligung zum Beitragseinzug per SEPA-Lastschriftmandat; Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos im Internet oder Pressemedium).

Die Bankverbindungsdaten werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an die Sparkasse Rosenheim übermittelt, sofern als Rechtsgrundlage für diese Verarbeitung die Einwilligung zum Einzug des Mitgliedsbeitrags per SEPA-Lastschriftmandats unterzeichnet wurde.

Empfänger von personenbezogenen Daten:

Die Daten der Mitglieder werden an den Dachverband Kneipp-Bund e.V., übermittelt, der diese zur Erfüllung seiner Verbandsaufgaben benötigt (z.B. Versand Kneipp-Journal, Erhebung des monatlichen Bundesbeitrags etc.). Die Notwendigkeit zur Verarbeitung der Daten ergibt sich durch die Satzung des Kneipp-Bund e.V. und zur Erfüllung des Mitgliedschaftsvertrags.

Zugriff auf Ihre Daten haben nur die Beauftragten des Ortsvereins bzw. Mitarbeiter des Kneipp-Bundes, die diese Daten zur Erledigung der ihnen übertragenen Aufgaben benötigen. Diese Mitarbeiter sind auf das Datengeheimnis gemäß Art. 5 Abs. 1 DSGVO verpflichtet.

Dauer der Speicherung personenbezogener Daten:

Die personenbezogenen Daten werden solange gespeichert, solange sie für die oben genannten Zwecke erforderlich sind und solange gesetzliche Aufbewahrungsfristen dies verlangen.

Nach Beendigung der Mitgliedschaft werden die erhobenen Daten gelöscht.

Rechte der Betroffenen:

Dem Mitglied stehen folgende Rechte zu: Recht auf Auskunft, Recht auf Berichtigung, Recht auf Löschung, Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit, Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung.

Bei Verarbeitung freiwilliger Angaben hat das Mitglied das Recht, die Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf wird die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung bis zum Widerruf nicht berührt.

Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde:

Für das Mitglied besteht ein Beschwerderecht bei folgender zuständiger Aufsichtsbehörde:

Bayerisches Landesamt für Datenschutz

Promenade 27, 91522 Ansbach

Tel. 09 81 - 53 13 00, E-Mail: poststelle@lda.bayern.de

Erforderlichkeit der Bereitstellung personenbezogener Daten:

Die Bereitstellung der über den Aufnahmeantrag erhobenen personenbezogenen Daten (mit Ausnahme der freiwilligen Angaben) ist für den Mitgliedschaftsvertrag erforderlich. Bei Nichtbereitstellung kann die Aufnahme des Antragstellers in den Kneipp-Verein Rosenheim e.V. nicht erfolgen.

EINWILLIGUNG:

Ich stimme der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung meiner personen-bezogenen Daten zu, soweit es für Verwaltungszwecke des Ortsvereins bzw. des Kneipp-Bunds notwendig ist.

Da Sie jederzeit Auskunft über Ihre gespeicherten Daten beim Vorstand erfragen, der Nutzung der Daten widersprechen und die Löschung verlangen können, **verzichten wir auf die Einholung Ihrer Unterschrift auf der Datenschutzerklärung und der Einwilligung.**

Ihre Vorstandschaft des

Kneipp-Verein Rosenheim e.V.

Die Gemeinnützigkeit ist anerkannt – Amtsgericht Traunstein

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 / 90 189-21

Hafnerstraße 5-13

83022 Rosenheim

info@prospekt-express.de

www.prospekt-express.de

Vorteile einer Mitgliedschaft im Kneippverein Rosenheim e.V.

- Wir senden Ihnen das jährliche Programmheft druckfrisch persönlich unmittelbar nach Erscheinen zu.
- Sie bekommen Ihren persönlichen Deutschland weit gültigen Ausweis direkt vom Kneippbund.
- Sie erhalten 6x jährlich das Kneipp-Journal vom Kneippverlag in Bad Wörishofen zugesandt.
- Preisvorteile erhalten Sie bei unseren Angeboten, aber auch überregional bei Nachbar-kneippvereinen 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 und 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 Kneippanwendungen.
- 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.



Lebendiges Wasser



6 QUELLEN. 9 SORTEN.

SPÜRE DIE

Natürlichkeit!

BESTE QUALITÄT

aus artesischen
Tiefenquellen

WASSER IST NICHT GLEICH WASSER.

Erfahre mehr über unser lebendiges Wasser

www.st-leonhards-quellen.de

ST. LEONHARDS
Quellen