

Neue Termine & Online Angebote finden Sie  
unter [www.kneipp-verein-rosenheim.de](http://www.kneipp-verein-rosenheim.de)



© by Kneipp-Bund e.V. 2021



**Eintrag**  
Kneippwasserbäder  
**Einträge:**  
Traditionelles Altes und Neues  
nach der Lebens- und Arbeitsweise

Liebe Mitglieder des Kneipp-Vereins Rosenheim,  
liebe Leserinnen und Leser,

nach dem in vieler Hinsicht ereignisreichen und besonderen Jahr 2021 legt der Kneipp-Verein wiederum ein beachtliches Jahresprogramm für 2022 vor. Pfarrer Sebastian Kneipp und das, was er uns lehrt, sind auch nach seinem 200. Geburtstag am 17. Mai 2021 noch aktuell und verbreitet: Alleine über 750 Kneipp-Anlagen werden in Deutschland gezählt, überwiegend in Baden-Württemberg und Bayern. Die Pflege seines Andenkens und seiner naturverbundenen Gesundheitslehre stehen im Fokus des Wirkens aller Kneipp-Vereine.



Gegen die Widerstände von studierten Medizinern und Apothekern, die Kneipps natürlichen Heilmethoden sehr skeptisch, ja sogar feindselig gegenüberstanden, hat Sebastian Kneipps Lehre von der Heilkraft der Natur eine breite Anhängerschaft gefunden. Bis heute gilt der Name Sebastian Kneipp als eine Art „Gütesiegel“ für gesunde Lebensweise.

Auch der Rosenheimer Kneipp-Verein leistet seit beachtlichen 70 Jahren wertvolle Beiträge zur Gesundheitspflege zur Gesunderhaltung für jede Altersgruppe. Darauf können die Vereinsmitglieder zu recht sehr stolz sein. Und wie es sich für einen solchen Geburtstag gehört, wird dies auch gebühlich zu feiern sein.

Ein Blick in das vor Ihnen liegende Programmheft zeigt, wie vielseitig und abwechslungsreich die Angebote sind. Mit einer gelungenen Mischung aus Vorträgen, Seminaren, Kursen und Wanderungen, um nur ein paar Beispiele zu nennen, bietet der Kneipp-Verein Mitgliedern, sowie Nichtmitgliedern ein breites Wissens- und Erlebnisspektrum rund um gesunde Lebensweise an.

Auch das vor über 30 Jahren im Rosenheimer Riedergarten errichtete Kneipp-Becken geht auf die Initiative des Vereins zurück und lädt Einheimische und Gäste ein, eine der zentralen Kneipp-Ideen praktisch zu erleben und sich zu erfrischen.

Die Beständigkeit und Einfachheit der Kneippschen Lehre mit ihren natürlichen Heilmitteln sowie ihren Anleitungen zur Gesunderhaltung und Fitness sind ein wohltuendes, bewährtes Gegengewicht zu den heutigen modernen Gesundheitsangeboten, die uns mit vielen Versprechungen und oft hohen Kosten locken.

Ich wünsche uns allen, dass wir 2022 die Corona-Krise weiter überwinden und die Aktivitäten des Kneipp-Vereins so normal wie möglich stattfinden können. Jedenfalls haben die vergangenen beiden Jahre dazu beigetragen, dass wir die eigene Gesundheit wieder stärker zu schätzen wissen und sie keineswegs eine Selbstverständlichkeit ist.

Die Veranstaltungsangebote des Kneipp-Vereins bieten auf alle Fälle ein breites Spektrum an Ideen, Hilfen und Anregungen für eine gesunde Lebensweise an. Alle Interessenten, Mitglieder und Nichtmitglieder sind eingeladen, mitzumachen und für sich den richtigen Weg für Gesundheit und Wohlbefinden zu entdecken und zu erproben.

Ich wünsche dem Verein und allen Interessierten ein glückliches, erfolgreiches Jahr 2022 und viel Freude bei den Vereinsaktivitäten. Bleiben Sie gesund.

### 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

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

#### INTERNET

www.kneipp-verein-rosenheim.de

#### BANKVERBINDUNG

Sparkasse Rosenheim  
IBAN DE37 7115 0000 0000 0066 19

#### Mitgliederverwaltung / KASSE

Vereinsbeitritt, Änderungen, Kündigungen usw. senden Sie bitte direkt an  
Peter Birle, Schömeringer Straße 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 nur unter den jeweils aktuellen Abstands-, Hygiene- und Corona-Regelungen stattfinden. Alternativ finden einige Angebote ONLINE, Gymnastikkurse bei trockenem Wetter im Freien oder in größeren Räumen statt. Da es kurzfristig immer noch zu Änderungen kommen kann, fragen Sie bitte **direkt beim jeweiligen Kursleiter nach**.

- Die **Anmeldung** zu den Kursangeboten erfolgt telefonisch oder per E-Mail direkt bei den jeweiligen Kursleiterinnen und Kursleitern. Melden Sie sich direkt über unsere Homepage an. Erhalten Sie innerhalb der nächsten Tage keine Bestätigung, melden Sie sich bitte nochmals beim Kursleiter telefonisch. Eine Anmeldung ist verbindlich.
- Die **Schnupperstunden** sind unverbindlich bei laufenden Kursen. Persönliche Auskunft und Anmeldung jeweils direkt beim Kursleiter.
- Der **Anmeldeschluss** bei den einzelnen Angeboten ist jeweils angegeben (besonders bei unseren Tages- und Mehrtagesangeboten).
- Eine **Mitgliedschaft** im Kneipp-Verein können Sie mit Anmeldung eines Kursangebotes verbinden – (siehe Anmeldeformular auf Seite 27 - 30). Dadurch erhalten sie Vergünstigung bei unseren Angeboten, aber auch überregional z.B. in Bad Wörishofen oder bei unseren Nachbar Kneipp-Vereinen. Nähere Informationen hierzu finden Sie unter: Vorteile einer Mitgliedschaft.
- Manche **Kursangebote** können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.
- Der Kneipp-Verein Rosenheim e.V. und die KursleiterInnen 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.

### NEU - Staffelpreise nach Teilnehmerzahl pro Kursstunde

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

Um die Kosten für Räume und Übungsleiterpauschalen zu decken, ist eine Mindestteilnehmerzahl nötig. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, wenn für kleinere individuelle Gruppen unsere qualifizierten Kursleiter eine höhere Aufwandsentschädigung ansetzen, um kostendeckend arbeiten zu können.



---

Vorankündigung:

---

## Mitgliederversammlung

---

Freitag, 13. Mai 2022

18 Uhr

Unsere Mitglieder erhalten für die Mitgliederversammlung 2022 fristgerecht eine schriftliche Einladung.

---

---

**Im Herbst begeht der Kneipp Verein  
sein 70-jähriges Jubiläum!**

Dazu folgen weitere Jubiläumsveranstaltungen!

### BEWEGUNG

Ausgleichssport	🌲	8
Damen-Gymnastik und Stretching am Freitagvormittag		8
NEU - Faszienworkshop - Wie gehe ich mit meiner Faszienrolle um?	🖥️	9
Fit in die Woche	🌲	9
NEU - Hockergymnastik für jedes Alter	🌲	10
INDIAN BALANCE - den Körper bewegen, während die Seele ausruht	🖥️🌲	10
NEU - Osteoporosegruppe in Rosenheim	🌲	11
Pilates - Fit für Körper und Geist		11
Piloxing		11
QiGong am Vormittag		12
QiGong für den ruhigen Tagesausklang	🌲	12
QiGong am See - Die Natur inspiriert den Menschen	🌲	13
Rücken QiGong - spezielle Übungen für Nacken, Schultern und Rücken	🖥️	13
Sturzprophylaxe-Training – aktiv sein, Stürze vermeiden		14
Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining		14
Wohlfühlgymnastik für Frauen am Morgen		15

### LEBENSORDNUNG - ENTSPANNUNG - AUSGLEICH

Autogenes Training – Entspannung unabhängig von Zeit und Ort	🖥️	15
NEU: Heilströmen – Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken	🌲	16
Klangmeditation für einen entspannten Abschluss	🖥️	17
Klangschale: Ach - Du hast auch eine im Schrank?		17
Lachyoga – Stress loslassen und wieder Freude spüren!	🖥️🌲	18
Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode	🌲	18
Yoga - Gesundheit und Spiritualität		19
NEU - Denk dich fit – kreatives Gedächtnistraining – Online	🖥️	19

### ERNÄHRUNG

Der Darm als Wurzel der Gesundheit	🖥️	20
Gemüse fermentieren: gib Dir Saures!	🖥️	20
POWER statt SAUER mit der „Acht-Tage-Basen-Kur“		21

### WASSER-, KNEIPP- UND KRÄUTERTHEMEN

Mit Kneipp gesund durch den Winter	🖥️	22
Kneipp'sche Kräuter-Apotheke - Vortragsreihe	🖥️	22
Kneippanwendungen für Zuhause	🖥️	23
Selbstheilungskräfte aktivieren mit Kneipp	🖥️	23

Wildkräuter sammeln, kochen, genießen		24
Eröffnung der Riedergarten-Saison zum Kneippen in Rosenheim	🌲	24
Weitere Info-Treffs im Riedergarten	🌲	24
Kneippbecken Brannenburg - Wassertreten und Kneippguss - Tipps und Infos	🌲	25

### SEPA-Lastschriftmandat

27

### Aufnahmeantrag

28

### TANZ UND RHYTHMUS

Orientalischer Tanz mit Vorkenntnissen		32
Trommeln orientalischer Rhythmen		32

### KINDER UND JUGEND-ANGEBOTE

Shiatsu für Kinder 4- bis 7-Jährige		33
Projekte für Kindergärten und Grundschulen im Rahmen der Gesundheitserziehung		33

### TAGESANGEBOTE

NEU: Heilströmen – Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken mit Christina Erdl	🌲	34
Kneipp'scher Heilkräutertag auf der Fraueninsel		36
Kneipp-Wohlfühltag für Körper und Seele – auf der Fraueninsel		37
Bewegtes Denken – heute schon gelacht und gedacht?	🌲	37
Erste Hilfe mit Kneipp's Hausmitteln		38
Kneipp-Seminare zum Wohlfühlen		38
Lebensordnung – Das Maß des eigenen Lebens finden		39
Wechseljahrbeschwerden, so helfen Kneippanwendungen		39

### WANDERN

Kräuterwanderungen und Moorführungen	🌲	40
Wanderungen und Bergtouren mit Peter Birle	🌲	41

### SONSTIGES

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sich vor		49
Gutschein		50
Datenschutzerklärung		52
Vorteile einer Mitgliedschaft im Kneippverein Rosenheim e.V.		55

🌲 auch DRAUSSEN, falls es in Präsenz nicht stattfinden kann

🖥️ auch ONLINE, falls es in Präsenz nicht stattfinden kann

## Ausgleichssport

Gezieltes rückengerechtes Training mit und ohne Kleingeräte sorgt dafür, dass jeder Muskel bewegt wird. Mit körperbewussten Kräftigungs- und Ausdauerübungen bringen Sie Ihren Körper in Schwung und halten sich fit. Mit einem kurzen Stretching und einer Entspannung wird die Stunde beendet.

**Montags**  
ab 10.01.2022  
17.30 - 18.30 Uhr  
fortlaufend

Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)  
Kursort: Pfarrheim Rosenheim-Pang, Panger Straße 11  
Anmeldung: Sandra Sucomel, Telefon 08036/3030522,  
E-Mail sandra.sucomel@t-online.de

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte**

## 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.

**Schnupperstunde und Einstieg jederzeit auf Anfrage.**

**Freitags**  
9.00 - 10.00 Uhr  
14.01. - 11.03.2022  
18.03. - 20.05.2022  
24.06. - 12.08.2022  
16.09. - 11.11.2022  
18.11. - 27.01.2023  
je 8 Treffen

Gebühr für Mitglieder: 45,00 Euro / 8 Treffen  
Gebühr für Nichtmitglieder: 60,00 Euro / 8 Treffen  
Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Eingang  
Pernauerstraße, 83022 Rosenheim  
Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 08031/737646,  
E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, ein Getränk**

*„Die beste Turnübung wäre, von Zeit zu Zeit eine körperliche Arbeit zu verrichten, die nicht nur gelenkig macht, sondern auch durch Heben und Tragen die Kräfte vermehrt.“*

## NEU - Faszienworkshop

### Wie gehe ich mit meiner Faszienrolle um?

Faszien mögen nicht nur die ROLLE, sondern auch schwingen, dehnen in allen Variationen und letztendlich auch entspannen.

Wir beginnen mit ausgiebigen schwingen, dehnen uns nach Herzenslust und nach dem ausgiebigen Rollen – auch mit Faszien-, Tennis- und Golfbällen hat sich jeder die Entspannung mit und ohne Rolle mit dem kleinen Gong verdient.

Gebühr für Mitglieder: 63 Euro / 1 Treffen  
Gebühr für Nichtmitglieder: 69 Euro / 1 Treffen  
Kursort: Schule / Hort Thansau,  
Taubenstraße 7, 83101 Thansau  
Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon  
0 80 31 / 73 76 46,  
E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

**Bitte Gymnastikkleidung tragen, dicke Matte und Decke sowie ein Getränk mitbringen.**

**Samstag**  
29.01.2022  
08.10.2022  
jeweils  
14.30 - 17.30 Uhr

## 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.

Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)  
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 / 60 92 67

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte**

**Montags**  
ab 10.01.2022  
9.30 - 10.30 Uhr  
fortlaufend

## NEU - Hockergymnastik für jedes Alter

Wollen Sie wieder in den Gymnastik-Bereich einsteigen, können Sie nicht am Boden liegen und wollen trotzdem fit bleiben? Dann ist diese Stunde mit Übungen vorwiegend auf dem Hocker genau richtig. Abwechslung bieten Kleingeräte oder mal eine kleine Tanzeinlage und der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz.

Gebühr für Mitglieder: 45 Euro / 6 Treffen  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 50 Euro / 6 Treffen  
 Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 9, 83101 Thansau  
 Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46,  
 E-Mail [klang-oasen-raum@gmx.de](mailto:klang-oasen-raum@gmx.de)

<b>Donnerstags</b>	13.01. - 17.02.2022	17.00 - 18.00 Uhr	6 Treffen
<b>Donnerstags</b>	24.02. - 07.04.2022	17.00 - 18.00 Uhr	6 Treffen
<b>Donnerstags</b>	05.05. - 30.06.2022	17.00 - 18.00 Uhr	6 Treffen
<b>Donnerstags</b>	07.07. - 11.08.2022	17.00 - 18.00 Uhr	6 Treffen
<b>Donnerstags</b>	22.09. - 27.10.2022	17.00 - 18.00 Uhr	6 Treffen
<b>Donnerstags</b>	10.11. - 15.12.2022	17.00 - 18.00 Uhr	6 Treffen

## 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 indigene Klangwelt und das gezielte Wahrnehmen der Übungen.

Gebühr für Mitglieder: 8 Euro  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 10 Euro  
 Kursort: Zentrum für Yoga (Sat Nam)  
 Niedermoosen, Eichenstraße 8a,  
 83083 Riedering  
 Anmeldung: Mona Willkommer,  
 Telefon 01 57 / 74 08 40 70,  
 E-Mail [Mona08@gmx.de](mailto:Mona08@gmx.de)

**Donnerstags**  
 ab April 2022  
 19.00 - 20.00 Uhr

## NEU - Osteoporosegruppe in Rosenheim

Mit Hilfe gezielter wirkungsvollen Übungen kann einer Osteoporose (krankhafte Knochenentkalkung) vorgebeugt werden. Ebenso kann einer bereits bestehenden Osteoporose dadurch entgegengewirkt werden.

Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)  
 Kursort: Pfarrheim Rosenheim-Pang, Panger Straße 11,  
 83026 Rosenheim  
 Anmeldung: Sandra Suchomel, Telefon 0 80 36 / 3 03 05 22,  
 E-Mail [sandra.suchomel@t-online.de](mailto:sandra.suchomel@t-online.de)

**Montags**  
 ab 10.01.2022  
 16.15 - 17.15 Uhr  
 fortlaufend

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte**

## 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.

Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)  
 Kursort: Grundschule an der Prinzregentenstraße 62,  
 83022 Rosenheim, (Eingang Hohenzollernstraße)  
 Anmeldung: Ulrike Hösch, Telefon 0 80 31 / 2 21 19 75

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

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte**

## 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: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)  
 Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim  
 Anmeldung: Diana Jokic, Telefon 01 73 / 4 57 72 24,  
 E-Mail [diana.jokic@gmx.de](mailto:diana.jokic@gmx.de)

**Montags**  
 ab 17.01.2022  
 20.00 - 21.00 Uhr  
 fortlaufend

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte**

## 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: 66 Euro / 6 Treffen, 55 Euro / 5 Treffen  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 72 Euro / 6 Treffen, 60 Euro / 5 Treffen  
 Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Eingang Pernauerstraße, 83022 Rosenheim  
 Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46,  
 E-Mail [klang-oasen-raum@gmx.de](mailto:klang-oasen-raum@gmx.de)

<b>Freitags</b>	14.01. - 18.02.2022	10.15 - 11.15 Uhr	6 Treffen
<b>Freitags</b>	04.03. - 08.04.2022	10.15 - 11.15 Uhr	6 Treffen
<b>Freitags</b>	06.05 - 03.06.2022	10.15 - 11.15 Uhr	5 Treffen
<b>Freitags</b>	24.06. - 29.07.2022	10.15 - 11.15 Uhr	6 Treffen
<b>Freitags</b>	23.09. - 28.10.2022	10.15 - 11.15 Uhr	6 Treffen
<b>Freitags</b>	11.11. - 16.12.2022	10.15 - 11.15 Uhr	6 Treffen

## 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: 58 Euro / 6 Treffen  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 65 Euro / 6 Treffen  
 Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau  
 Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46,  
 E-Mail [klang-oasen-raum@gmx.de](mailto:klang-oasen-raum@gmx.de)

<b>Donnerstags</b>	13.01. - 17.02.2022	18.15 - 19.15 Uhr	6 Treffen
<b>Donnerstags</b>	24.02. - 07.04..2022	18.15 - 19.15 Uhr	6 Treffen
<b>Donnerstags</b>	22.09. - 27.10.2022	18.15 - 19.15 Uhr	6 Treffen
<b>Donnerstags</b>	10.11. - 15.12.2022	18.15 - 19.15 Uhr	6 Treffen

## QiGong am See - Die Natur inspiriert den Menschen

QiGong in der Natur ein ganz besonderes Erlebnis. Die Energie fließt wieder durch die Meridiane und der Schlaf ist wunderbar erholsam. Der Kurs findet nur im Freien statt. Dieser Kurs ist ideal zum QiGong kennen lernen geeignet.

Gebühr für Mitglieder: 40 Euro / 4 Treffen  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 36 Euro / 4 Treffen  
 Kursort: Badensee oder Schulsportplatz Thansau,  
 Wegbeschreibung nach Anmeldung  
 erhältlich  
 Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 08031 / 737646,  
 E-Mail [klang-oasen-raum@gmx.de](mailto:klang-oasen-raum@gmx.de)

**Donnerstags**  
 30.06. -  
 21.07.2022  
 18.15 - 19.15 Uhr

Bei Regenwetter verschieben sich die Termine entsprechend.

## Rücken QiGong - spezielle Übungen für Nacken, Schultern und Rücken

Dieses spezielle QiGong enthält Übungen zur Stärkung und gleichzeitig zur Mobilisation von Nacken, Schultern und Rücken. Die Stunde findet vorwiegend im Stehen statt, so werden auch die Oberschenkel gut trainiert und gewähren so Unterstützung für die Knie und gute Beweglichkeit im Alltag. Ideal als Ausgleich nach der Büroarbeit.

Gebühr für Mitglieder: 54 Euro / 6 Treffen  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 60 Euro / 6 Treffen  
 Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau  
 Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46,  
 E-Mail [klang-oasen-raum@gmx.de](mailto:klang-oasen-raum@gmx.de)

Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

<b>Dienstags</b>	11.01. - 15.02.2022	17.45 - 18.45 Uhr	6 Treffen
<b>Dienstags</b>	22.02. - 05.04.2022	17.45 - 18.45 Uhr	6 Treffen
<b>Dienstags</b>	26.04. - 31.05.2022	17.45 - 18.45 Uhr	6 Treffen
<b>Dienstags</b>	21.06. - 26.07.2022	17.45 - 18.45 Uhr	6 Treffen
<b>Dienstags</b>	20.09. - 25.10.2022	17.45 - 18.45 Uhr	6 Treffen
<b>Dienstags</b>	08.11. - 13.12.2022	17.45 - 18.45 Uhr	6 Treffen

## Sturzprophylaxe-Training – aktiv sein, Stürze vermeiden

Gezieltes Muskel- und Gleichgewichtstraining ist das beste Mittel, um Stürze zu vermeiden. Merken Sie, dass Sie nicht mehr so sicher auf den Beinen stehen wie früher? Fällt das Treppensteigen oder das Aufstehen aus dem Sessel schwerer als früher? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, egal ob der Schulsport die letzte Aktivität war oder ob Sie bis vor Kurzem noch Sport getrieben haben. Mit viel Bewegung, egal wie alt oder fit Sie sind und Tipps für den Alltag verringern Sie das Risiko zu Stürzen – nur Mut, es ist nie zu spät zu starten!

<b>Montags</b> ab 25.04.2022 16.45 - 17.45 Uhr 8 Treffen Anmeldung bis 13.04.2022	Gebühr für Mitglieder:	60 Euro
	Gebühr für Nichtmitglieder:	80 Euro
	Teilnehmer:	mindestens 6 max. 10 Teilnehmer
	Kursort:	Bürgerhaus Happung, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim
	Anmeldung:	Ralf Staude, Telefon 0 80 35 / 9 55 79 29, E-Mail ralf.staude@gmail.com

**Weitere wichtige Infos bei Anmeldung.**

## Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining

Zu leichter Musik wird der ganze Bewegungsapparat durch gezielte Übungen mobilisiert. Die Rückenmuskeln werden gedehnt und gekräftigt. Intensives Beckenbodentraining beugt eventuellen Schwächen vor bzw. lindert oder beseitigt bereits vorhandene „Probleme“.

<b>Montags</b> ab 10.01.2022 9.00 - 10.00 Uhr fortlaufend	Gebühr:	nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)
	Kursort:	Vereinsheim Stephanskirchen (neben der Kirche)
	Anmeldung:	Marie-Luise Kaiser, Telefon 0 80 31 / 7 09 25, E-Mail ml.kaiser@gmx.de

**Nähere Auskunft auf Anfrage.**

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

## 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.

Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)  
 Kursort: Pfarrsaal St. Hedwig, Austraße 36, 83024 Rosenheim  
 Anmeldung: Marion Diedrich, Telefon 0 80 31 / 89 22 28

<b>Mittwochs</b>	ab 12.01.2022	8.45 - 9.45 Uhr	12 Treffen
<b>Mittwochs</b>	ab 27.04.2022	8.45 - 9.45 Uhr	12 Treffen
<b>Mittwochs</b>	ab 07.09.2022	8.45 - 9.45 Uhr	12 Treffen

## Lebensordnung - Entspannung - Ausgleich

### Autogenes Training – Entspannung unabhängig von Zeit und Ort

Diese ganzheitliche Entspannungsmethode wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Geist und Seele. Mit Autogenem Training können Sie besser abschalten, erholsamer schlafen, tagsüber konzentrierter sein und zusätzlich das Immunsystem stärken. Die einzelnen Übungen werden mit Klangschalen unterstützt. Tägliches üben zu Hause garantiert, dass Autogenes Training erfolgreich erlernt wird. In der Kursgebühr ist ein Skript enthalten. Kurse für Schüler bitte anfragen.

Gebühr für Mitglieder: 75 Euro  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 85 Euro  
 Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7,  
83101 Thansau  
 Anmeldung: Claudia Schindler,  
Telefon 0 80 31 / 73 76 46,  
E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de  
 Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

<b>Montags</b> 07.02. - 21.03.2022 18.15 - 19.30 Uhr 6 Treffen
--



### NEU: Heilströmen – Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken

Krisenzeiten sind ein guter Zeitpunkt, Neues zu lernen oder Altes wieder zu entdecken. 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).

Ich freue mich auf Ihre Fragen.

#### Mittwochs

ab 09.03.2022  
oder  
ab 09.11.2022  
19.00 - 20.30 Uhr  
je 3 Treffen

#### Basiskurs

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.

#### Freitags

ab 02.12.2022  
19.00 - 21.00 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: 66 Euro + Materialkosten für das Skript: 6 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder: 78 Euro + Materialkosten für das Skript: 6 Euro  
Kursort: Rosenheim oder Raubling (genaue Info bei Anmeldung)  
Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49,  
E-Mail [info@heiltherapie-rosenheim.de](mailto:info@heiltherapie-rosenheim.de)

Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

Zusätzliche Infos unter [www.heiltherapie-rosenheim.de](http://www.heiltherapie-rosenheim.de)

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, 1-2 Kissen**

*„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht,  
das Notwendige, Nützliche und Heilsame  
mehr und mehr sich anzueignen.“*



### 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.

Gebühr für Mitglieder: 15 Euro / 1 Treffen  
Gebühr für Nichtmitglieder: 18 Euro / 1 Treffen  
Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 2, 83101 Thansau  
Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46,  
E-Mail [klang-oasen-raum@gmx.de](mailto:klang-oasen-raum@gmx.de)

**Bitte mitbringen: bequeme Matte, Decke, Knierolle, Kissen und Teetasse**

**Freitags** 18.00 - 19.30 Uhr jeweils 1 Abend an folgenden Terminen:

04.02.2022	11.03.2022	01.04.2022	24.06.2022
05.08.2022	21.10.2022	02.12.2022	

**Sonntags** 18.00 - 19.30 Uhr jeweils 1 Abend an folgenden Terminen:

09.01.2022	22.05.2022	18.09.2022	18.12.2022
------------	------------	------------	------------

### 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.

Gebühr für Mitglieder: 63 Euro / 1 Treffen  
Gebühr für Nichtmitglieder: 70 Euro / 1 Treffen  
Kursort: Schule/Hort Thansau, Taubenstraße 7,  
83101 Thansau  
Anmeldung: Claudia Schindler,  
Telefon 0 80 31 / 73 76 46,  
E-Mail [klang-oasen-raum@gmx.de](mailto:klang-oasen-raum@gmx.de)

Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

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

#### Samstag

12.02.2022  
oder  
12.11.2022  
14.30 - 18.00 Uhr



## Lachyoga – Stress loslassen und wieder Freude spüren!

Beim Lachyoga wechseln sich spielerische Lach- und Klatschübungen mit entspannenden Atemübungen ab. Wir kommen schnell in einen angenehmen Wohlfühlzustand. Der Kopf wird frei und das Immunsystem gestärkt. Lachyoga aktiviert unsere Körperzellen, setzt Glückshormone frei und trägt zu einer optimistischeren Haltung bei. Somit gehen wir gelassener, gesünder und glücklicher durchs Leben.

Gebühr für Mitglieder: 59 Euro / 6 Treffen, 30 Euro / 3 Treffen  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 69 Euro / 6 Treffen, 34 Euro / 3 Treffen  
 Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim  
 Anmeldung: Inge Fechter, Telefon 0 80 31 / 8 95 47 oder 01 77 / 2 05 12 93  
 E-Mail inge@lachyoga-rosenheim.de

<b>Montags</b>	07.02. - 14.03.2022	18.30 - 19.30 Uhr	6 Treffen
<b>Dienstags</b>	05.04. - 03.05.2022	9.30 - 10.30 Uhr	3 Treffen
<b>Montags</b>	19.09. - 07.11.2022	18.30 - 19.30 Uhr	6 Treffen

## Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode

Bei einem Waldbad die heilende Wirkung des Waldes kennenlernen. Mit verschiedenen Sinnes- und Achtsamkeitsübungen und sanften Bewegungen in die Waldatmosphäre eintauchen, wohltuende Erfahrungen genießen. Die neuen Erkenntnisse können gut in den Alltag übertragen werden.

Gebühr für Mitglieder: 25 Euro / 1 Treffen  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 29 Euro / 1 Treffen  
 Kursort: Verschiedene Wälder 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 Getränk mitbringen.

<b>Faschingssonntag</b>	27.02.2022	11.00 - 14.00 Uhr
<b>Zum Muttertag</b>	09.05.2022	09.00 - 12.00 Uhr
<b>Zu Maria-Himmelfahrt</b>	12.08.2022	17.30 - 20.30 Uhr
<b>Buß- und Betttag</b>	16.11.2022	12.00 - 15.00 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage!



## 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. Sie finden fortlaufend statt, außer in den Schulferien.

Gebühr für Mitglieder: 10 Euro / 1 Treffen  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 12 Euro / 1 Treffen  
 Kursort: Treffpunkt Leiten, Breitensteinstraße 16,  
 83071 Schloßberg  
 Anmeldung: Elisabeth Antretter,  
 Telefon 0 80 36 / 80 32,  
 E-Mail lisa.antretter@freenet.de

**Dienstags**  
 ab 11.01.2022  
 18.00 - 19.15 Uhr  
 fortlaufend

## ONLINE – ANGEBOTE

Sollten sich wiederholt Einschränkungen auf unsere Kursangebote durch die Corona-Pandemie ergeben, werden kurzfristig weitere Angebote auf ONLINE umgestellt (siehe  Markierung im Inhaltsverzeichnis). Sehen Sie auf unsere Webseite oder fragen Sie beim jeweiligen Kursleiter nach.

## NEU - Denk dich fit – kreatives Gedächtnistraining – Online

Mit mentalen Purzelbäumen bringen wir unseren Denkkapparat wieder auf Trab und geben mit viel Spaß und Freude unseren grauen Zellen eine Portion Farbe.

Gebühr für Mitglieder: 48 Euro  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 60 Euro  
 Kursort: Onlineveranstaltung  
 Kursleiterin: Marianne Piputa,  
 Telefon 0 80 31 / 2 34 11 32 oder  
 01 51 / 12 66 66 56,  
 E-Mail mf-piputa@t-online.de

**Donnerstags**  
 ab 03.02.2022  
 9.30 - 11.00 Uhr  
 4 Termine

## Der Darm als Wurzel der Gesundheit

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss später viel Zeit für seine Krankheit opfern“ – Sebastian Kneipp

Unser Bauch ist die Basis für unsere Gesundheit. Wie das Verdauungssystem funktioniert, welche Aufgaben Schleimhaut und Mikrobiom stemmen muss, was es mit der Bauch-Hirn-Achse auf sich hat und wie unser Wohlgefühl hergestellt werden kann, wird in einem Vortrag rund um die Bauchgesundheit erörtert.

Gebühr für Mitglieder: 18 Euro je Treffen  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 25 Euro je Treffen  
 Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling oder  
 Crystal-Apotheke, Luitpoldstraße 6, 83022 Rosenheim  
 Anmeldung: Sabine Haase, Telefon 0 80 35 / 15 20 oder  
 01 76 / 55 64 50 72, E-Mail [achillea-haase@t-online.de](mailto:achillea-haase@t-online.de)

<b>Termine im Bürgerhaus Raubling:</b> jeweils 19.00 - 21.00 Uhr			
11.03.2022	24.06.2022	23.09.2022	
<b>Termine in der Crystal-Apotheke:</b> jeweils 18.00 - 20.00 Uhr			
27.01.2022	21.04.2022	21.07.2022	20.10.2022

## 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.

<b>Mittwoch</b> 29.06.2022 17.30 – 21.30 Uhr	Gebühr für Mitglieder:	69 Euro
	Gebühr für Nichtmitglieder:	89 Euro inkl. Material
	Kursort:	GmiasHunger Manufaktur, Finsterwalder Straße 5, 83071 Stephanskirchen-Landmühle
	Anmeldung:	Sibylle Hunger, Telefon 0 80 31 / 2 57 69 88, E-Mail <a href="mailto:erlebnis@gmias hunger.de">erlebnis@gmias hunger.de</a>

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

Eine Basen-Kur ist ein Neustart für Ihren Stoffwechsel und damit eine ausgezeichnete Möglichkeit für mehr Gesundheit und Vitalität. 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. Als angenehmer Begleiteffekt verliert man bei Bedarf ganz nebenbei und schonend ein paar Pfunde. Treffen während der Kur mit Erfahrungsaustausch und unterstützenden Übungen.

Gebühr für Mitglieder: 75 Euro inkl. umfangreichem Skript  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 85 Euro inkl. umfangreichem Skript  
 Teilnehmer: mindestens 6 bis maximal 9 Personen  
 Kursort: Praxismgemeinschaft für Naturheilkunde, Kreuzstraße 26 c,  
 83093 Bad Endorf  
 Anmeldung: Hans-Josef Schröders, Telefon 0 80 53 / 7 99 77 71,  
 E-Mail [kontakt@heilpraktiker-bad-endorf.com](mailto:kontakt@heilpraktiker-bad-endorf.com),  
 Web [www.heilpraktiker-bad-endorf.com](http://www.heilpraktiker-bad-endorf.com)

<b>Termine 1. Kurs:</b>			
<b>Dienstag</b>	08.03.2022	19.00 - 21.00 Uhr:	Info-Treffen vor der Basen-Kur
<b>Samstag</b>	12.03.2022	15.00 - 17.00 Uhr:	Treffen am 1. Kurtag
<b>Dienstag</b>	15.03.2022	19.00 - 21.00 Uhr:	Treffen am 4. Kurtag
<b>Freitag</b>	18.03.2022	19.00 - 21.00 Uhr:	Treffen am 7. Kurtag
<b>Termine 2. Kurs:</b>			
<b>Dienstag</b>	18.10.2022	19.00 - 21.00 Uhr:	Info-Treffen vor der Basen-Kur
<b>Samstag</b>	22.10.2022	15.00 - 17.00 Uhr:	Treffen am 1. Kurtag
<b>Dienstag</b>	25.10.2022	19.00 - 21.00 Uhr:	Treffen am 4. Kurtag
<b>Freitag</b>	28.10.2022	19.00 - 21.00 Uhr:	Treffen am 7. Kurtag

„Man lebt nicht um zu essen und zu trinken,  
 sondern man isst und trinkt, um zu leben“



### Mit Kneipp gesund durch den Winter

Wie kann das Wasser mein Immunsystem stärken? Einführung in die Grundlagen der Lehre nach Kneipp. Tipps und Informationen zur Wirkungsweise von kalten und warmen Anwendungen im Alltag. Einbeziehung von ätherischen Ölen, welche auf wertvolle Weise zusätzlich unterstützen können.

**Donnerstag**  
20.01.2022  
19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr für Mitglieder: 15 Euro  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 20 Euro  
 Kursort: Pfarrheim St. Rupert, Endorfer Straße 18, 83083 Riedering  
 Anmeldung: Karin Jehl, Telefon 0 80 36 / 14 51, E-Mail karin.jehl@web.de  
 Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

### Kneipp'sche Kräuter-Apotheke - Vortragsreihe

Bei diesen Vorträgen werden Sebastian Kneipps bevorzugte Heilpflanzen porträtiert. Wie einfach es ist, eine Hausapotheke zusammenzustellen, wird hierbei wieder einmal deutlich. Nicht nur die Inhaltsstoffe, Anwendungen, Wirkungen werden Themen sein, sondern auch wie sie Geist & Seele unterstützen.

Gebühr für Mitglieder: 15 Euro  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 20 Euro  
 Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling  
 Crystal-Apotheke, Luitpoldstraße 6, 83022 Rosenheim  
 Anmeldung: Sabine Haase, Telefon 0 80 35 / 15 20 oder 01 76 / 55 64 50 72, E-Mail achillea-haase@t-online.de

<b>Termine im Bürgerhaus Raubling:</b> jeweils 19.00 - 21.00 Uhr					
17.01.2022	21.02.2022	25.04.2022	23.05.2022	20.06.2022	18.07.2022
19.09.2022	17.10.2022	21.10.2022			
<b>Termine in der Crystal-Apotheke:</b> jeweils 18.00 - 20.00 Uhr					
20.01.2022	24.02.2022	24.03.2022	28.04.2022	19.05.2022	23.06.2022
14.07.2022	22.09.2022	27.10.2022	17.11.2022		
Januar: Rosmarin & Salbei		Juni: Kamille & Minze			
Februar: Lungenkraut & Schlüsselblume		Juli: Lavendel & Melisse			
März: Schafgarbe & Linde		September: Arnika & Zinnkraut			
April: Holunder & Wacholder		Oktober: Wegwarte & Tausendgüldenkraut			
Mai: Aloe & Spitzwegerich		November: Anis & Fenchel			



### Kneippanwendungen für Zuhause

Auch ohne Kneipp-Anlage und Badeanstalt ist es möglich, einfach und effektiv Kneipp-Anwendungen durchzuführen. Sie können die Leistungsfähigkeit steigern und das Körperbewusstsein verbessern. Außerdem wirken sie positiv auf die Psyche, ausgleichend auf Nerven- und Hormonsystem und verbessern unser Immunsystem. Alltagstaugliche Anwendungen in Theorie und Praxis.

Gebühr für Mitglieder: 15 Euro  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 20 Euro  
 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 Teilnehmern statt.

**Mittwoch**  
09.03.2022  
19.00 - 21.00 Uhr

### Selbstheilungskräfte aktivieren mit Kneipp

„Gesundheit gibt es nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“ (S. Kneipp). Lerne in langsamen Schritten deine Gesundheit aktiv mitzugestalten, die Abwehr- und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren mit einfachen Kneipp-Anwendungen. Wir üben Güsse und Waschungen, lernen verschiedene Wickel und deren Zusätze kennen und erhalten wertvolle Tipps mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Gebühr für Mitglieder: 59 Euro,  
 Gebühr für Nichtmitglieder: 69 Euro  
 Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling  
 Anmeldung: Karin Jehl, Telefon 0 80 36 / 14 51, E-Mail karin.jehl@web.de  
 Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

**Samstag**  
24.09.2022,  
01.10.2022 und  
08.10.2022  
9.30 - 12.00 Uhr  
3 Treffen

„Durch das Abhärten des Körpers wird vielen Krankheiten vorgebeugt“



## Wildkräuter sammeln, kochen, genießen

Bei einer kleinen Wanderung werden Wildkräuter gesammelt und erklärt, um anschließend zusammen zu einem mehrgängigen Menü verarbeitet zu werden - danach wird geschlemmt! Leicht umsetzbare und schmackhafte Rezepte, gesunde Frischkost und Wiesenkräuter voller Nährstoffe – was möchte ein Gourmet mehr?

**Samstag**  
21.05.2022 und  
23.07.2022  
10.00 - 14.00 Uhr  
2 Termine

Gebühr für Mitglieder: 30 Euro inkl. Materialkosten und Skript  
Gebühr für Nichtmitglieder: 40 Euro inkl. Materialkosten und Skript  
Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling  
Anmeldung: Sabine Haase, Telefon 0 80 35 / 15 20, E-Mail [achillea-haase@t-online.de](mailto:achillea-haase@t-online.de)

## Eröffnung der Riedergarten-Saison zum Kneippen in Rosenheim

**Sonntag**  
15.05.2022  
10.30 Uhr  
Ausweichtermin:  
22.05.2022

...mit Start des 70-Jahre Kneipp-Verein Rosenheim e.V. Jubiläumsjahres  
Kostenloser Treffpunkt an der Kneippanlage nach kurzer Bewegungsfreude zum aktiven Kneippen.  
Ausweichtermin bei Regen: 22.05.2022

## 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. Dieses Angebot ist kostenlos!

**Sonntags**  
19.06.2022,  
17.07.2022,  
21.08.2022 und  
18.09.2022  
ab 10.30 Uhr

Treffpunkt: im Riedergarten Rosenheim, Eingang Königstraße, neben dem Spielplatz.  
Keine Anmeldung erforderlich! Kostenlos für alle!  
Infos beim Kneippverein, Gertraud Jerger, Telefon 0 80 31 / 60 92 67  
E-Mail [jerger@kneipp-verein-rosenheim.de](mailto:jerger@kneipp-verein-rosenheim.de)

**Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit!**



## Kneippbecken Brannenburg - Wassertreten und Kneippguss - Tipps und Infos

In einer kurzen Einführung wird Interessantes rund um Pfarrer Kneipp und die kneipp'schen 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 Vorort. Die Infoveranstaltung ist kostenlos. Interessierte Kneippieler und die es werden wollen sind herzlich willkommen.

Kostenfrei – Bei schlechtem Wetter entfällt der Termin.  
Treffpunkt: Kneippbecken Brannenburg (Ortsteil Thann am Ende des Kellerweges in Brannenburg). Keine Anmeldung erforderlich.

Infos bei Gudrun Straßer, E-Mail [gudstras@gmx.de](mailto:gudstras@gmx.de) oder bei der Tourist-Information Brannenburg, Telefon 0 80 34 / 45 15, E-Mail [info@brannenburg.de](mailto:info@brannenburg.de)

**Mittwochs**  
08.06.2022,  
06.07.2022  
und 10.08.2022  
17.00 - 17.45 Uhr

*Natürlich gesund*  
**Bad Feilnbach**

*Zurück in die Balance*

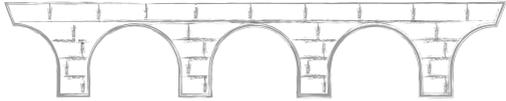
Besuchen Sie die neu gestaltete Kneippanlage, Workshops & Vorträge in Bad Feilnbach und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit in Ihrem Alltag!

Weitere Infos zu Kneipp und Gesundheit in Bad Feilnbach: Tel.: 08066 887-440 oder [www.bad-feilnbach.de](http://www.bad-feilnbach.de)

Termine zu den Kneipp-Infotreffen an der Kneippanlage in Bad Feilnbach mit Anleitung in Theorie & Praxis finden Sie unter [www.bad-feilnbach.de](http://www.bad-feilnbach.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  
**Kräuter**kammerl®  
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 (Pflichtangabe) ..... E-Mail-Adresse (Pflichtangabe)

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/satzungsorganigramm/>) 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



### Orientalischer Tanz mit Vorkenntnissen

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

<p><b>Donnerstags</b> ab 13.01.2022 und ab 15.09.2022 18.30 - 19.45 Uhr 10 Treffen</p> <p>von April bis Juli 6 - 8 Treffen nach Vereinbarung</p>	<p>Gebühr für Mitglieder: 110 Euro / 10 Treffen Gebühr für Nichtmitglieder: 130 Euro / 10 Treffen Kleingruppenaufschlag bei weniger als 7 Teilnehmerinnen Kursort: Pfarrheim Pang, Pangerstraße 11, 83026 Rosenheim-Pang Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de</p>
--	---

### Trommeln orientalischer Rhythmen

Der Kurs ist für alle geeignet, die fremde Rhythmen entdecken möchten, besonders für Tänzerinnen (orient. Tanz) zur Vertiefung des Rhythmusgefühls. Trommeln erdet, baut Stress ab, entspannt oder aktiviert, je nach Befindlichkeit.

Bitte eigene Trommel mitbringen, Leihtrommeln sind nur begrenzt vorhanden. Schnupperstunde nach Voranmeldung möglich.

Gebühr für Mitglieder:	Einzelstunde 10 Euro, 5er Karte 40 Euro
Gebühr für Nichtmitglieder:	Einzelstunde 12 Euro, 5er Karte 50 Euro
Kursort:	Bürgerhaus Happing, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim
Anmeldung:	Ursula Lang, Telefon 0 80 31 / 8 45 59, E-Mail uschilang58@gmail.com

Für einen Workshop Trommeln - Zimbeln - Tanzen bei Interesse gerne melden!

<b>Donnerstags</b> 20.00 - 21.00 Uhr, geplant sind folgende Termine:				
20.01.2022	17.02.2022	17.03.2022	21.04.2022	19.05.2022
23.06.2022	21.07.2022	15.09.2022	20.10.2022	17.11.2022
15.12.2022				

### Shiatsu für Kinder 4- bis 7-Jährige

Der Kurs ist gefüllt mit spielerischen und spannenden Übungen und bereitet Ihrem Kind gute Laune und Wohlbefinden. Sie lernen sanfte Berührungen und Bewegungsgeschichten, die Ihr Kind lieben wird. Jeder Nachmittag gibt Ihnen einen kleinen Einblick in die TCM.

Gebühr für Mitglieder:	63 Euro / 5 Treffen
Gebühr für Nichtmitglieder:	72 Euro / 5 Treffen
Kursort:	Waldorfkindergarten Samenkorn, Schwaiger Weg 21, 83026 Rosenheim
Anmeldung:	Roswitha Späthling, Telefon 01 52 / 34 58 09 89, E-Mail info@shiatsu-bowtech.de
Der Kurs findet ab 4 teilnehmenden Kindern statt.	

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei Decken, zwei Kissen**

<p><b>Mittwochs</b> 27.04. - 25.05.2022 oder 28.09. - 26.10.2022 16.15 - 17.00 Uhr je 5 Treffen</p>
---

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

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet“



### NEU: Heilströmen – Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken mit Christina Erdl

**Mittwoch**  
19.01.2022

**Freitag**  
30.09.2022  
19.00 - 21.00 Uhr

#### Heilströmen zum Kennenlernen – fit, gesund und vital

Die Hände quasi als „Starthilfekabel“ einzusetzen - diese Möglichkeit der Prävention und Selbstbehandlung erlernen Sie an diesem Abend. Dazu gehört auch der wichtigste Hauptstrom der Lebensenergie, welcher alle tieferen Verspannungen erreicht und der uns helfen kann, energiegeladen in den Tag zu starten sowie aus einer starken Mitte heraus zu handeln.

Gebühr für Mitglieder: 26 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder: 31 Euro  
+ Materialkosten für Skript 2,50 Euro

**Mittwoch**  
12.01.2022  
19.00 - 21.30 Uhr

#### Heilströmen: Entgiften und regenerieren

Haben Sie durch die ganzen Leckereien der vergangenen Wochen ein verändertes, eher ungutes Körpergefühl? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, den Körper zu einer Entgiftung anzuregen und den Energie-Haushalt ankurbeln. Heilströmen kann außerdem auch bei der Revitalisierung unterstützen und die angeborenen Selbstheilungskräfte aktivieren. Trinken Sie bitte schon tagsüber genügend Flüssigkeit (2 Liter).

Gebühr für Mitglieder: 33 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder: 38 Euro  
+ Materialkosten für Skript 3 Euro

**Samstag**  
26.03.2022  
10.00 - 13.00 Uhr

**Samstag**  
19.11.2022  
10.00 - 13.00 Uhr

#### Heilströmen: Magen - Darm - Unverträglichkeiten

Ist das ein Thema, welches Sie momentan begleitet? Magenprobleme, Übelkeit, Krämpfe, Durchfall sowie weitere Begleitsymptome schränken Sie in Ihrer Lebendigkeit ein? Vertrage ich dieses Gericht oder geht es mir nachher schlecht? An diesem Vormittag können Sie die vorbeugenden Möglichkeiten des Strömens und ausgewählte Griffkombinationen als Unterstützung für die Verdauungsorgane kennenlernen.

Gebühr für Mitglieder: 40 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder: 47 Euro  
+ Materialkosten für Skript 4 Euro



#### Heilströmen: Lendenwirbel, Hüfte, Knie

Einer dieser Bereiche macht sich immer wieder bemerkbar? Oder der Hexenschuss ist ein öfter auftretender Begleiter, der Ihnen Schmerzen verursacht und Sie in der Beweglichkeit einschränkt? Wir strömen an diesem Vormittag die Mittel, die Heilströmen bietet, um die einzelnen Gebiete zu stärken, unterstützen mit passenden Griffkombinationen und auch der sogenannte „Schmerzgriff“ kommt zur Anwendung.

Gebühr für Mitglieder: 40 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder: 47 Euro  
+ Materialkosten für Skript 4 Euro

**Samstag**  
07.05.2022  
10.00 - 13.00 Uhr

**Samstag**  
22.10.2022  
10.00 - 13.00 Uhr

#### Heilströmen für Frauen 40 plus als kleine Auszeit

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: 70 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder: 80 Euro  
+ Materialkosten für Skript 6 Euro

**Samstag,**  
06.08.22  
10.00 - 16.00 Uhr  
(Sommerferien)

Kursort: Rosenheim oder Raubling (genaue Info bei Anmeldung)  
Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49,  
E-Mail [info@heiltherapie-rosenheim.de](mailto:info@heiltherapie-rosenheim.de), Web [www.heiltherapie-rosenheim.de](http://www.heiltherapie-rosenheim.de)  
Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, 1-2 Kissen.**

„Kümmere Dich jeden Tag um Deinen Seelengarten“



### Kneipp`scher Heilkräutertag auf der Fraueninsel

Bei diesem Tageskurs findet je nach Witterung ein Teil des Programms auch draußen statt. Über den Tag werden nicht nur Anwendung und Wirkung der Heilpflanzen erörtert, sondern auch in einfache Rezepte für Küche, Hausapotheke und Genuss umgesetzt: z.B. Teemischungen, Tinkturen, Salben, Liköre u.v.m.

**Sonntag**  
03.04.2022  
09.30 - 16.30 Uhr

**Frühling:**

Entgiften, entschlacken und entsäuern: die typischen Frühlingskräuter, strotzend vor Vitalstoffen, bringen unseren wintermüden Körper wieder auf Trab, regen den Stoffwechsel an und unterstützen das Immunsystem. Die komplexe Wirkung ist ebenso verblüffend wie die einfachen Anwendungen.

**Sonntag**  
09.10.2022  
09.30 - 16.30 Uhr

**Herbst:**

Im Herbst ist es wichtig, den Körper auf die kalte Jahreszeit mit wärmenden Kräutern und Gewürzen vorzubereiten und im Falle einer Erkrankung auf die Hausapotheke zurückgreifen zu können. Die Natur versorgt uns im Laufe des Jahres mit wertvollen Schätzen, die wir in diesem Workshop verarbeiten.

Gebühr für Mitglieder: 70 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder: 85 Euro  
+ Materialkosten je Teilnehmer 12 Euro (für Tee/Kaffee und Gebäck, Skript und Material)  
Anmeldung bis spätestens 10 Tage vorher.  
Kursort: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben  
Anmeldung: Sabine Haase, Telefon 0 80 35 / 15 20 oder  
01 76 / 55 64 50 72, E-Mail achillea-haase@t-online.de

**BRUNNER**  
WERBEGRAFIK

Druckprodukte | Werbetechnik  
Textildruck | Werbeartikel

[www.brunner-druck.de](http://www.brunner-druck.de)  
Lagerhausstraße 8 · 83109 Großkarolinenfeld · Tel. 0 80 31-8 1118

### Kneipp-Wohlfühltag für Körper und 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. Sie erhalten einfache Tipps zum Abwehrkräfte stärken für zuhause.

Gebühr für Mitglieder 60 Euro / 6 – 7 Teilnehmern 70 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder: 75 Euro / 6 – 7 Teilnehmern 85 Euro  
+ Materialkosten je Teilnehmer 10 Euro (Tee/Kaffee und Gebäck, Skript, Material)  
Weitere wichtige Infos bei Buchungsanfrage an Gertraud Jerger

**Samstag** 02.04.2022 9.30 - 16.30 Uhr  
Anmeldung bis spätestens 20. März!

**Samstag** 08.10.2022 9.30 - 16.30 Uhr  
Anmeldung bis spätestens 25. September!

### 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.

Gebühr für Mitglieder: 13 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder: 15 Euro  
Anmeldung: Marianne Piputa,  
Telefon 0 80 31 / 2 34 11 32,  
E-Mail mf-piputa@t-online.de

Treffpunkt und genauer Termin richten sich nach Jahreszeit und Wetterlage.  
Info bei der Kursleiterin, der Homepage, in der Presse (Echo, OVB) oder im Schaukasten des Kneipp-Vereins

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

**Donnerstag  
oder Samstag**  
09.30 - 11.00 Uhr



## Kneipp-Seminare im Bürgerhaus Raubling bei Gertraud Jerger

**Samstag**

05.02.2022

9.00 - 14.00 Uhr

### Erste Hilfe mit Kneipp's Hausmitteln

Bei Verletzungen, Fieber und sonstigen „Wehwechen“ hat uns Kneipp ein großartiges Erbe hinterlassen. Wir graben seine Schätze wieder aus und stellen einen wichtigen 1. Hilfe-Koffer zusammen um in Notfällen reagieren zu können – der aber in vielen Fällen nicht den Arztbesuch ersetzt – aber oftmals unterstützt.

Anmeldung bis spätestens 24. Januar

**Samstag**

25.06.2022

9.00 - 14.00 Uhr

### Kneipp-Wohlfühltag für Füße & Beine

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag und bilden das Fundament für unseren ganzen Körper. Dieser Workshop gibt wunderbare Anregungen für unsere Füße und Beine mit Gymnastik, Entspannung, Entlastung und vor allem Kneippanwendungen. Sie lernen ein ideales Training als Ausgleich für langes Stehen und Sitzen, bei schweren Beinen.

Anmeldung bis spätestens 15.06.2022

**Samstag**

19.03.2022

9.00 - 14.00 Uhr

### Kneipp-Wohlfühltag - Fit im Beruf

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, Stärkung des Immunsystems, Nervenstärkung und Ausgleich durch Brainfood, Kräuter und Entspannung. Ein Workshop, wie Sie fit und leistungsfähig bleiben und sich wohl fühlen.

Anmeldung bis spätestens 05.03.2022

**Samstag**

12.11.2022

9.00 - 14.00 Uhr

### Kneipp-Wohlfühltag mit Wasser, Wickel & Kräuter

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 zur Stärkung der Abwehrkräfte? Welche Kräuter unterstützen in der Winterzeit, welche Hilfsmittel habe ich dafür in meinem Haushalt?

Anmeldung bis spätestens 02.11.2022



## Seminar Tages-Gebühr im Bürgerhaus Raubling

für Mitglieder: 50 Euro, bei nur 5-7 Teilnehmer 65 Euro

für Nichtmitglieder: 65 Euro, bei nur 5-7 Teilnehmer 80 Euro

+ Materialkosten 10,00 Euro pro Teilnehmer

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

Weitere Informationen folgen bei Anmeldung.

## Lebensordnung – Das Maß des eigenen Lebens finden

„Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit“ – Sebastian Kneipp

Eine der fünf Säulen der Kneipptherapie lautet Lebensordnung. Dieser abstrakte Begriff wird den Teilnehmern näher gebracht, greifbar gemacht und für das eigene Leben anwendbar – lernen Sie „Maß und Ordnung“ in Ihr Leben zu bringen.

Gebühr für Mitglieder: 35 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 45 Euro

Kursort: Bürgerhaus Raubling,  
Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

Anmeldung spätestens eine Woche vorher,  
weitere Infos bei Anmeldung

**Samstag**

02.04.2022

**Samstag**

15.10.2022

9.30 - 13.30 Uhr

## Wechseljahrsbeschwerden, so helfen Kneippanwendungen

Wechseljahre – der Anfang vom Ende? Nein, vielmehr bergen sie einen großen Schatz des sich neu Entdeckens auf allen Ebenen (körperlich, geistig und seelisch). Spannende Einblicke in die ganzheitliche Kneipptherapie und praktische Tipps und Ausgleich, um dem Alltag in dieser Zeit mit einem Wohlgefühl begegnen zu können.

Gebühr für Mitglieder: 40 Euro

Gebühr für Nichtmitglieder: 45 Euro

Kursort:

Adresse wird bei der Anmeldung bekannt gegeben und auf der Internetseite des Kneippvereins veröffentlicht. Voraussichtlich Bürgerheim in Happing.

Anmeldung:

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

Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

**Samstag**

23.04.2022

14.00 - 18.00 Uhr

Workshop

## Naturwanderungen

### Bergkräuterwanderung im Hochfellengebiet in Bergen im Chiemgau

Auf den Bergwiesen am Hochfelln blühen viele interessante Wildkräuter und Orchideen. Wir bestimmen sie und erfahren wie sie für Gesundheit und Küche verwendet werden können. Bitte Getränk und Brotzeit mitbringen.

**Samstag**  
18.06.2022  
10.00 - 17.00 Uhr

Gebühr für Mitglieder 30 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder 35 Euro  
Treffpunkt: Parkplatz Kalkofen in Bergen  
Anmeldung: Irmengard Linder,  
Telefon 0 86 62 / 6 64 70 48 oder  
01 72 / 8 65 31 79,  
E-Mail [info@kraeuterhoch3.de](mailto:info@kraeuterhoch3.de)

### Kräuterwanderungen – Frühling, Sommer, Herbst

Besondere Kräuter in der Nicklheimer Fuizn – ein Kaleidoskop zu allen Jahreszeiten

**Samstag**  
30.04.2022,  
02.07.2022  
17.09.2022  
10.00 - 14.00 Uhr

Gebühr für Mitglieder: 25 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro  
Treffpunkt: Parkplatz Moorstation Nicklheim  
Anmeldung: Sabine Haase, Telefon 0 80 35 / 15 20  
oder 01 76 / 55 64 50 72,  
E-Mail [achillea-haase@t-online.de](mailto:achillea-haase@t-online.de)

### Moorführung „Wir sind alle Sternenstaub“

Entlang des Weltpfades in den Nicklheimer Filzen begeben wir uns auf eine Reise durch die Zeit – vom Beginn unseres Universum vor fast 14 Mrd Jahren bis heute! Dabei durchwandern wir eine wunderschöne, abwechslungsreiche Moorlandschaft, die wir in einem Moorhand- und Fußbad ganz unmittelbar erleben können. Auch die jüngere Geschichte der Nicklheimer Filze mit Moorentstehung, Torfabbau und Renaturierung durch die hier heimischen Menschen kommt auf unserem Weg nicht zu kurz.

**Samstag**  
28.05.2022  
9.00 - 12.00 Uhr

Gebühr für Mitglieder: 12 Euro  
Gebühr für Nichtmitglieder 14 Euro  
Mindestteilnehmerzahl 10  
Kursort: Parkplatz Nicklheimer Filze bei Raubling  
Anmeldung: Annette Ryll, Telefon 01 60 / 98 76 31 05,  
E-Mail [aaryll@web.de](mailto:aaryll@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 <sup>L</sup>

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.

**Samstag**  
08.01.2022  
ab 9.00 Uhr

### Wildbichlreib`n <sup>L</sup>

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**  
15.01.2022  
ab 9.00 Uhr

### Laubenstein 1350m <sup>L</sup>

So nah und doch so fern, wird der Gipfel mit den davor liegenden, tief eingeschneiten Almen eher selten aufgesucht. Bietet er doch einen schönen Tiefblick auf den Chiemgau. Aufstieg von Soilach, oberhalb Frasdorf. HU 550m, GZ ca. 4 Std.

**Samstag**  
22.01.2022  
ab 9.00 Uhr

### Lüsener Alm/Südtirol <sup>L</sup>

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, 350 Euro für Mitglieder, sonst 370 Euro. Anmeldung bitte bis 10.01.2022!

**Freitag bis  
Sonntag**  
28. - 30.01.2022

### Tristmahlnschneid 1452m <sup>L</sup>

HU 700m, GZ 4 Std

**Samstag**  
05.02.2022  
ab 9.00 Uhr

**Samstag**  
12.02.2022  
ab 8.00 Uhr

**Brennkopf 1353m<sup>L</sup>**  
HU 700m, GZ 4 Std.

**Freitag bis  
Sonntag**  
18. - 20.02.2022

**Villanderer Alm/Südtirol<sup>M</sup>**  
Von der Gassnerhütte/Parkplatz wandern wir über die weitläufige Hochfläche in ca. 2 Stunden zum Berggasthaus Stöffelhütte 2057m in grandioser Aussichtsloge zu den Dolomiten. Am Nachmittag lockt noch der nahe Jocherberg und vermittelt einen Überblick über die nächsten Tourentage 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, 340 Euro für Mitglieder, sonst 360 Euro  
Anmeldung bis 07.02.2022!

**Samstag**  
26.02.2022  
ab 7.00 Uhr

**Fellhorn 1765m<sup>M</sup>**  
Schneeschuwandern vom Feinsten auf dem Panoramahöhenweg vom Parkplatz Steinplatte 1374m in einmalig schöner Wegführung zum weitläufigen Gipfelplateau. HU 600m, GZ 6 Std.

**Freitag bis  
Sonntag**  
04.- 06.03.2022  
ab 7.00 Uhr

**Fanes-Alm/Dolomiten<sup>M</sup>**  
großartige, eindrucksvolle Dolomitenszenerie auf Schneeschuhen erleben. HU bis 900m, GZ bis 6 Std. Leistungen: 2x Ü/HP, Fahrkosten, BWF, 370 Euro für Mitglieder, sonst 390 Euro  
Anmeldung bis 21.02.2022!

**Samstag**  
12.03.2022  
ab 8.00 Uhr

**Mühlhörndlwand 1658m<sup>M</sup>**  
HU 930m, GZ 5 Std.

**Samstag**  
19.03.2022  
ab 8.00 Uhr

**Lacherspitz 1724m<sup>M</sup>**  
HU 620m, GZ 4 Std.

**Samstag**  
26.03.2022  
ab 8.00 Uhr

**Lochner Horn 1448m<sup>L</sup>**  
HU 720m, GZ 5 Std.

Allgemeiner Hinweis!

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

**Amalfiküste<sup>L</sup>**

Diese Region bietet Wanderern so ziemlich alles, was das Herz begehrt; ursprüngliche Ortsverbindungswege und ausgedehnte Touren hoch über dem Meer. Eine wunderschöne Landschaft mit Zitronenkulturen und Weinbergen, Wäldern, kleine Bachläufe, liebliche Täler und schroffe Felswände. Wir wandern von Sorrent nach Cetara bei Salerno. Immer wieder fasziniert das Meer mit seinen türkisfarbenen Buchten und die vielen kulturellen Kostbarkeiten unterwegs. Ortskundige Führung.  
Anreise am Freitagabend mit dem Nachtzug nach Neapel. Rückreise ebenfalls mit dem Nachtzug von Rom nach Rosenheim. Ankunft am Samstag gegen 8 Uhr morgens.  
Leistungen: 6xÜ/HP/DZ/Bahnfahrt/Bus/Taxi/BWF, 1.300 Euro für Mitglieder, sonst 1.320 Euro  
HU bis 1000m, GZ bis 6 Std.  
Anmeldung bis 01.03.2022!

**Kescht`nweg/Südtirol<sup>L</sup>**

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, 430 Euro für Mitglieder, sonst 450 Euro  
Anmeldung bis 01.04.2022!

**Madron 942m<sup>L</sup>**

Rundwanderung durch die wildromantische Wolfsschlucht mit Einkehr auf dem Petersberg. GZ ca. 4 Std.

**Via Bregaglia/Engadin<sup>L</sup>**

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, 570 Euro für Mitglieder, sonst 590 Euro  
Anmeldung bis 13.04.2022!

**Sonntag bis  
Montag**  
03. - 11.04.2022

**Sonntag bis  
Mittwoch**  
24. - 27.04.2022

**Samstag**  
30.04.2022

**Mittwoch bis  
Samstag**  
04. - 07.05.2022

**Samstag**  
14.05.2022  
ab 8.00 Uhr

**Sonnwendwand 1512m** <sup>L</sup>  
HU 860m, GZ 4 Std.

**Mittwoch bis  
Sonntag**  
18. - 22.05.2022

**Bassa Via Gardesana/Gardasee** <sup>L-M</sup>  
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 620 Euro für Mitglieder, sonst 640 Euro  
Anmeldung bis 02.05.2022!

**Samstag**  
28.05.2022  
ab 8.00 Uhr

**Rudersburg 1434m** <sup>L</sup>  
HU 800m, GZ 4 Std.

**Samstag**  
04.06.2022  
ab 8.00 Uhr

**Taubensee/Sonnwendköpfl 1278m** <sup>L</sup>  
HU 520m, GZ 3 Std.

**Samstag**  
25.06.2022  
ab 8.00 Uhr

**Hochgern 1748m** <sup>M</sup>  
HU 1150m, GZ 5 Std.

**Samstag**  
02.07.2022  
ab 8.00 Uhr

**Hochfelln 1571m** <sup>M</sup>  
HU 870m, GZ 5 Std.

**Sonntag bis  
Freitag**  
10. - 15.07.2022

**Meraner Höhenweg** <sup>M</sup>  
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 670 Euro für Mitglieder, sonst 690 Euro  
Anmeldung bis 07.06.2022!

**Sonntag bis  
Donnerstag**  
24. - 28.07.2022

**Venediger Höhenweg** <sup>M</sup>  
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. 630 Euro für Mitglieder, sonst 650 Euro  
Anmeldung bis 04.07.2022!

**Rosengarten/Dolomiten** <sup>M</sup>

Vom Sellapaß durchqueren wir die eindrucksvolle Gebirgsgruppe auf unserer Hüttenwanderung bis zum Karerpass. GZ bis zu 7 Std., Leistungen: 4xÜ/HP, Bahn, Bus, BWF, 610 Euro für Mitglieder, sonst 630 Euro  
Anmeldung bis 18.07.2022!

**Sextener- Pragser Dolomiten-Fanes-Durchquerung** <sup>M</sup>

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. 770 Euro für Mitglieder, sonst 790 Euro  
Anmeldung bis 01.08.2022!

**Thierberggrunde** <sup>L</sup>  
HU 220m, GZ 3 Std.

**Dachstein-Tauern Region** <sup>L</sup>

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. 410 Euro für Mitglieder, sonst 430 Euro  
Anmeldung bis 16.08.2022!

**Sarntaler Höhenrunde** <sup>L</sup>

Reizvolle Höhenwanderung vom Rittner Horn zur Radlseehtütte über die weitläufigen Hochalmen mit Dolomitenblick. GZ bis zu 5 Std., Leistungen: 3xÜ/HP, Zug, Bus, BWF, für Mitglieder 350 Euro sonst 370 Euro  
Anmeldung bis 01.09.2022!

**Obervinschgauer Wandermenü** <sup>L</sup>

Von einem Standorthotel in Mals unternehmen wir Wanderungen je nach Wetter und Kondition. HU bis zu 700m, GZ bis zu 5 Std., Leistungen: 4xÜ/HP, Fahrgemeinschaften, BWF, für Mitglieder 490 Euro, sonst 510 Euro.  
Anmeldung bis 18.09.2022!

**Sonntag bis  
Donnerstag**  
07. - 11.08.2022

**Sonntag bis  
Sonntag**  
21. - 28.08.2022

**Samstag**  
03.09.2022  
ab 8.00 Uhr

**Sonntag bis  
Mittwoch**  
11. - 14.09.2022

**Sonntag bis  
Mittwoch**  
25. - 28.09.2022

**Sonntag bis  
Donnerstag**  
02. - 06.10.2022

<b>Sonntag bis Dienstag</b> 16. - 18.10.2022	<b>Mendelkamm/Val di Non</b> <sup>L</sup> Von unserem Standorthotel in Fondo/Malosco erkunden wir die aussichtsreichen Gipfel wie Penegal 1737m, Roèn 2116m, HU bis zu 700m, GZ 4 Std., Leistungen: 2xHP/DZ, Fahrgemeinschaft, BWF, für Mitglieder 350 Euro, sonst 370 Euro Anmeldung bis 22.09.2022!
<b>Samstag</b> 22.10.2022 ab 8.00 Uhr	<b>Kranzhorn 1386m</b> <sup>L</sup> HU 500m, GZ 3 Std.
<b>Samstag</b> 29.10.2022 ab 8.00 Uhr	<b>Heubergrunde 1338m</b> <sup>L</sup> HU 600m, GZ 3 Std.
<b>Samstag</b> 05.11.2022 ab 8.00 Uhr	<b>Feichteck 1514m</b> <sup>L</sup> HU 700m, GZ 3 Std.
<b>Samstag</b> 12.11.2022 ab 8.00 Uhr	<b>Riesenberg 1449m</b> <sup>L</sup> HU 750m, GZ 4 Std.
<b>Samstag</b> 19.11.2022 ab 8.00 Uhr	<b>Spitzstein 1596m</b> <sup>L</sup> HU 700m, GZ 3 Std.
<b>Samstag</b> 26.11.2022 ab 8.00 Uhr	<b>Sulten 1487m</b> <sup>L</sup> HU 650m, GZ 3 Std.
<b>Samstag</b> 03.12.2022 ab 8.00 Uhr	<b>Schwarzenberg 1187m</b> <sup>L</sup> HU 360m, GZ 3 Std.
<b>Samstag</b> 10.12.2022 ab 8.00 Uhr	<b>Haindorfer Berg 1123m</b> <sup>L</sup> HU 250m, GZ 3 Std.
<b>Samstag</b> 17.12.2022 ab 8.00 Uhr	<b>Hofalm 970m</b> <sup>L</sup> HU 370m, GZ 3 Std.
<b>Samstag</b> 31.12.2022 ab 8.00 Uhr	<b>Sattelberg 820m</b> <sup>L</sup> HU 330m, GZ 3 Std.

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

### Wichtige Hinweise

- L Die Gehzeiten betragen durchschnittlich 3 bis 4 Stunden in den Bergen, bei Höhenunterschieden bis 700 Metern auf steinigen, unebenen Pfaden. Diese Touren sind für Wanderer mit normaler Kondition geeignet.
- M Bei durchschnittlich 5-6 Stunden Gehzeit sind Höhenunterschiede von 700 bis 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 und Person gerechnet werden. Gebühr: für Mitglieder 15 Euro / für Nichtmitglieder 20 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](http://www.montrego.de). Hier können Sie sich zu den entsprechenden Touren auch anmelden und Fragen stellen.

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

Rohrdorf

# Hotel zur Post SUPERIOR

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

- Behagliche & gemütliche Atmosphäre
- Gepflegte & gemütliche neu renovierte Gästezimmer
- Qualitativ hochwertige und frische Produkte aus eigener Metzgerei und Schlachtung
- Warme Küche bis 23.30 Uhr



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

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








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

**Hotel zur Post**

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



## 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 Aßling



Eisspezialitäten von der Familie Gschwendtner aus Söchtenau

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




[precht.de](http://precht.de)

## Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sich vor

Elisabeth Antretter	ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Theologin
Peter Birle	Bergwanderführer, Wanderleiter (SKA*)
Marion Diedrich	Übungsleiterin für Reha-, Breitensport BSV und für Beckenbodengymnastik, Yogalehrerin, Krankenschwester
Christina Erdl	Dozentin für Japanisches Heilströmen, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Inge Fechter	Zertifizierte Lachyoga Trainerin
Sabine Haase	Kursleiterin für Heilpflanzenkunde, Fachberaterin Ganzheitliche Bauchgesundheit nach Kneipp
Ulrike Hösch	Pilatestrainerin, geprüfte Groupfitnesstrainerin
Sibylle Hunger	FermentiererIn, Wildnispädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie
Karin Jehl	Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Übungsleiterin Breitensport C-Lizenz, Aromaberaterin, PTA
Diana Jokic	Zertifizierter Piloxing Instructor
Gertraud Jerger	Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Übungsleiterin für Reha-, Breitensport und Beckenbodentraining, Dozentin für Heilpflanzenkunde, Orientalischen Tanz, MFA, 1. Vorsitzende
Ursula Lang	Dozentin für Trommeln und orientalischen Tanz
Irmengard Linder	Wildkräuterpädagogin, Bergwanderleiterin
Eveline Ober	Übungsleiterin für Breitensport C-Lizenz
Marianne Piputa	Staatl. Geprüfte Gymnastik- und Sportlehrerin, zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVDG*/SKA*), Mentaltrainerin, Reha-Übungsleiterin
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
Hans-Josef Schröders	Heilpraktiker und Kneipp-Hydrotherapeut

## Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sich vor

Roswitha Späthling	Shiatsu-Praktikerin, BabyShiatsu-Praktikerin mit Kursleitung, Bowtech Praktikerin, Eltern-Kind Gruppen Leitung, Krankenschwester
Ralf Staude	Übungsleiter für Reha-Sport, Mental-Coach, Stressmanagement-Trainer, Seniorensportlehrer, Physiotherapeut
Gudrun Straßer	Kneipp-Mentorin, Heilpraktikerin
Sandra Suchomel	Übungsleiterin für Reha- und Breitensport, Rückenschullehrerin
Mona Willkommer	Indian Balance Instructor, Pilatetrainerin

\*SKA = Sebastian – Kneipp – Akademie für Gesundheitsbildung

\*BLSV = Bayerischer Landes-Sportverband

\*BVDG = Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

## Verschenken Sie doch mal GESUNDHEIT!

Der Gutschein bietet Ihnen die Möglichkeit eine Jahresmitgliedschaft und / oder ein Kursangebot Ihrer Wahl zu verschenken. Die Jahresmitgliedschaft endet automatisch mit Ablauf des Kalenderjahres.

## GUTSCHEIN

- für eine Jahresmitgliedschaft
- für das Kursangebot:

für \_\_\_\_\_

Bitte hier den Empfänger des Gutscheins eintragen



# 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](http://www.barfussschuhe-rosenheim.de)

Montag bis Freitag: 9:30 - 18:00

Samstag: 9:30 - 16:00

Liebe Mitglieder,

am 25.05.2018 trat die neue 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 allgemeiner Informationen im Rahmen des Mitgliederservice.

### **DATENSCHUTZERKLÄRUNG**

#### **Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen:**

Kneipp-Verein Rosenheim e.V., E-Mail [info@kneipp-verein-rosenheim.de](mailto:info@kneipp-verein-rosenheim.de) gesetzlich vertreten durch die 1. Vorsitzende Gertraud Jerger, Erlenweg 31 a, 83064 Raubling und die stellv. Vorsitzende Claudia Schindler, Innstraße 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 Mitgliedervertrages 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 zuständigen Aufsichtsbehörde:

Bayerisches Landesamt für Datenschutz  
Promenade 27, 91522 Ansbach  
Telefon 09 81 / 53 13 00, E-Mail [poststelle@lda.bayern.de](mailto: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 personenbezogenen Daten zu, soweit es für Verwaltungszwecke des Ortsvereins bzw. des Kneipp-Bundes 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](mailto:info@prospekt-express.de)  
[www.prospekt-express.de](http://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, Deutschlandweit gültigen Ausweis direkt vom Kneipp-Bund.
- Sie erhalten 6x jährlich das Kneipp-Journal vom Kneipp-Verlag zugesandt.
- Preisvorteile erhalten Sie bei unseren Angeboten, aber auch überregional bei Nachbarkneippvereinen 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 und in Brannenburg, 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 Kneipp-Anwendungen.
- Sie lernen die Verwendung von Heilkräutern bei Kursen, Workshops, Vorträgen oder Wanderungen kennen.
- Sie unterstützen nachhaltig unsere präventive Gesundheitskonzeption.
- Sie helfen uns, unsere Ziele auf der Grundlage von Sebastian Kneipps fünf Wirkprinzipien der Gesundheit zu erreichen.
- Sie erhalten Preisvorteile beim Urlaub in den Kneipp-Kurhotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg und bei Kneipp-Gesundheitshöfen deutschlandweit.
- Sie können alle 2 Jahre am Kneipptreff international „Worldwide“ Gleichgesinnte aus ganz Europa treffen.

Ihre Vorstandschaft vom  
**Kneipp-Verein Rosenheim e.V.**



Lebendiges Wasser



6 QUELLEN. 9 SORTEN.

**BESTE QUALITÄT**

aus artesischen  
Tiefenquellen

SPÜRE DIE

*Natürlichkeit!*

**WASSER IST NICHT GLEICH WASSER**

Was macht die lebendigen Wässer von St. Leonhards so einzigartig?

Erfahre mehr: [www.st-leonhards-quellen.de](http://www.st-leonhards-quellen.de)



**ST. LEONHARDS**  
Quellen