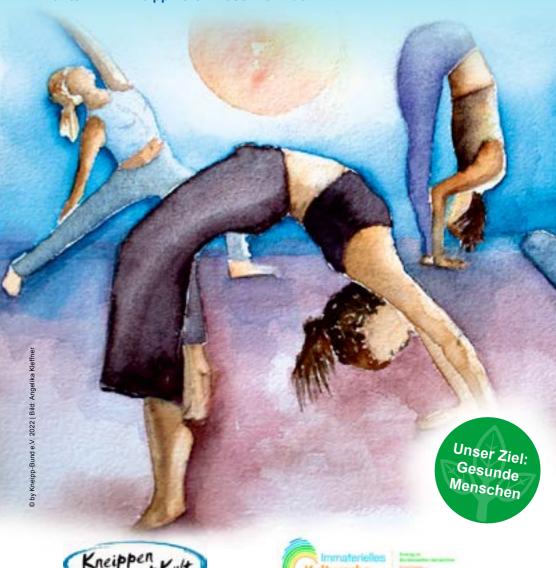


PROGRAMM 2023

Rosenheim e.v.

Neue Termine & Online Angebote finden Sie unter www.kneipp-verein-rosenheim.de







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

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Achtsam mit unseren Ressourcen und unserem Körper umzugehen, ihn zu pflegen und zu stärken und uns bewusst Pausen zu nehmen, das alles sollten wir bei all der Hektik des Alltages nicht vergessen.

Es gibt ein Zitat von Sebastian Kneipp, welches auch über 126 Jahre nach seinem Tod nichts von seiner Aktualität verloren hat: "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."

Gerade in den vergangenen Jahren der Corona-Pandemie haben wir wieder einmal gesehen, wie wichtig und unbezahlbar unsere Gesundheit ist. Ein gesunder Körper, ein funktionierendes Immunsystem sind durch nichts zu ersetzen. Dies zu erreichen, liegt in der Hand jedes Einzelnen.

Auch in diesem Jahr unterstützt Sie der Kneipp Verein Rosenheim e.V. beim Erreichen dieses Zieles. Das Jahresprogramm eröffnet Ihnen eine bunte Palette an Veranstaltungen für Geist und Körper und auch darüber hinaus. Mit der gelungenen Mischung aus Vorträgen, Seminaren, Kursen und Wanderungen bietet der Kneipp-Verein Mitgliedern sowie Nichtmitgliedern ein breites Wissens- und Erlebnisspektrum rund um gesunde Lebensweise an.

Nutzen Sie diese Angebote, denn es geht um Sie und um Ihre Gesundheit. Die Philosophie von Sebastian Kneipp beschränkte sich nicht nur auf die Heilkraft des Wassers, wie viele vielleicht im ersten Moment denken. Er hat sich auch intensiv mit Kräutern, Ernährung und der Bewegung an der frischen Luft beschäftigt. Der menschliche Körper braucht all dies, um gesund zu bleiben oder um gesund zu werden, davon war Kneipp überzeugt.

Darum wünsche ich Ihnen allen von Herzen viel Spaß bei den Angeboten des Kneipp Vereins Rosenheim e.V. und bleiben Sie gesund.

Otto Lederer Landrat



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.

Vorsitzende: Gertraud Jerger
 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

Kursanmeldung & Mitgliederversammlung

Unsere Kurse und Angebote können nur unter den aktuellen Abstands- und Hygieneregelungen stattfinden und sofern die Räume offen sind. 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 KursleiterInnen nach.

- Die Anmeldung zu den Kursangeboten erfolgt telefonisch oder per E-Mail direkt bei den jeweiligen Kursleiterinnen und Kursleitern. Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei kurzfristigen Kursabsagen ohne eine(n) Ersatzteilnehmerln zu finden, fällt ab 1 Woche vorher eine Stornogebühr von 30%, 1-2 Tage vorher 70%, am gleichen Tag oder bei Nichterscheinen 100% an.
- Die Schnupperstunden sind unverbindlich bei laufenden Kursen. Persönliche Auskunft und Anmeldungen 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 32). Dadurch erhalten sie Vergünstigung bei unseren Angeboten aber auch überregional z.B. in Bad Wörishofen oder 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.

Staffelpreise nach Teilnehmerzahl pro Kursstunde

• ab 15 Teilnehmenden 4 Euro für Mitglieder

6 Euro ohne Mitgliedschaft

• 11 - 14 Teilnehmenden 5 Euro für Mitglieder

7 Euro ohne Mitgliedschaft

8 - 10 Teilnehmenden 6 Euro für Mitglieder

8 Euro ohne Mitgliedschaft

• 6 - 7 Teilnehmenden 8 Euro für Mitglieder

10 Euro ohne Mitgliedschaft

Um die Kosten für Räume und Übungsleiterpauschale zu decken ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden nötig. Deshalb bitten wir um Verständnis, wenn für kleinere individuelle

Gruppen unsere qualifizierten Kursleiter eine höhere Aufwandsentschädigung ansetzen müssen, um kostendeckend arbeiten zu können.

Die Kursgebühren ab 2023 sind vorbehaltlich nach den Raumpreisen in der Planungsphase kalkuliert. Sollten sich im Laufe der Zeit durch die nicht kalkulierbaren Energiepreise die Mietgebühren kurzfristig erhöhen, sind wir und die Kursleiter gezwungen, die Preise entsprechend anzupassen. Wir bitten um Verständnis.



Vorankündigung:

Mitgliederversammlung

Samstag, 6. Mai 2023

Unsere Mitglieder erhalten für die Mitgliederversammlung 2023 fristgerecht eine schriftliche Einladung. Als Mitglied bekommen Sie das Programmheft druckfrisch zugesandt, weitere Vorteile einer Mitgliedschaft finden Sie auf Seite 63.

Inhaltsverzeichnis Inhaltsverzeichnis

BEWEGUNG		Kneippanwendungen für Zuhause	26
After-Work-Fitness für Sie & Ihn	8	Kneipp-Wohlfühltag für Füße & Beine	27
NEU - Bauch-, Beine-Po, Beckenboden & Tanz	8	Kneipp-Wohlfühltag für Körper & Seele – auf der Fraueninsel	27
Bewegt durch den Alltag	9	NEU - Kräuterwanderungen	28
Damen-Gymnastik und Stretching am Freitagvormittag	9	NEU - Mit Kneipp wohlig schlafen - Workshop	28
NEU - FELDENKRAIS® - Bewusstheit durch Bewegung	10	Wildkräuter sammeln, kochen, genießen	29
Fit in die Woche	10	Kneipp-Treffs Riedergarten Rosenheim 2023	29
Hockergymnastik für jedes Alter	11	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
NEU - Osteoporosegymnastik auf dem Stuhl	11	SEPA-Lastschriftmandat	3
Pilates - Fit für Körper und Geist	11	Aufnahmeantrag	32
NEU - Pilates	12	Knainnhackan Brannanhura, Wassartratan und Knainnauga, Tinna und Infaa	20
NEU - Pilates für 60 und 70 Plus	12	Kneippbecken Brannenburg - Wassertreten und Kneippguss, Tipps und Infos	36
Piloxing	12	TANZ UND RHYTHMUS	
QiGong am Vormittag	13	Orientalischer Tanz mit Vorkenntnissen	37
QiGong für den ruhigen Tagesausklang	13	Trommeln orientalischer Rhythmen	37
QiGong am See - Die Natur inspiriert den Menschen	14	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Rücken QiGong - Spezielle Übungen für Nacken, Schultern und Rücken	14	MINDER UND JUGEND-ANGEBOTE	
NEU - Sturzprophylaxe-Training – aktiv sein, Stürze vermeiden	15	Projekte für Kindergärten und Grundschulen im Rahmen der Gesundheitserziehu	ing 38
Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining	16	TAGESANGEBOTE	
Wohlfühlgymnastik für Frauen am Morgen	16	NEU: Heilströmen – Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken	39 - 4 ²
LEBENGORDANING ENTORANAMINA ANAGOLEIGH		NEU - QiGong speziell für die Wirbelsäule - Workshop	42
LEBENSORDNUNG - ENTSPANNUNG - AUSGLEICH	47	NEU - QiGong speziell für die Hüften - Workshop	42
NEU - Autogenes Training – Entspannung unabhängig von Zeit und Ort - ONLINE	17	Mehrtägige, aber zusammenhängende Workshops	43 - 44
Japanisches Heilströmen – Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken	18	NEU - Kneippanwendungen und Heilströmen	45
Klangmeditation für einen entspannten Abschluss	19	NEU - Jahreskreisfeste	45 - 46
Klangschale: Ach – Du hast auch eine KLANGSCHALE im Schrank?	19	NEU - Exklusiv für den Kneipp-Verein: Lachende Bädergeschichte	47
Lachyoga - Lachender Start ins neue Jahr - Online	20	Lebensordnung – Das Maß des eigenen Lebens finden	47
NEU - Lachyoga – Magischer Lach-Frühling	20	Lebensordinding — Das Mais des eigenen Lebens iniden	71
NEU - Lachyoga – Herbstlicher Lachzauber	21	WANDERN	
Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode	21	Naturwanderungen mit Irmi – Der Weg ist das Ziel!	48
NEU - Yoga – Ruhe im Innen	22	Wanderungen und Bergtouren mit Peter Birle	48 - 54
NEU – mit Yoga das Jahr beenden & ins neue Jahr starten - Online	23 24		
NEU - Yoga – Yoga im Yin & Yang - Online	24	SONSTIGES	
ERNÄHRUNG		Spendenaufruf	56
Gemüse fermentieren: Gib Dir Saures!	24	IKAT - Internationales Kneipptreffen 2023 in Baden/Wien	57
POWER statt SAUER mit der "Acht-Tage-Basen-Kur"	25	Gutschein	57
•		Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sich vor	58 - 59
WASSER-, KNEIPP- UND KRÄUTERTHEMEN		Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)	60
NEU - Gesunder und erholsamer Schlaf mit Kneipp	26	Vorteile einer Mitgliedschaft im Kneippverein Rosenheim e.V.	63





After-Work-Fitness für Sie & Ihn

Der Kurs bietet variantenreiche Kraft- und Ausdauerübungen mit Musik. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der gesamten Fitness zur Lockerung der Schultern und zur Kräftigung von Bauch- sowie Rückenmuskulatur. Rückenbeschwerden können so vorgebeugt oder verringert werden, wobei auch das Herz-Kreislauf-Training nicht zu kurz kommt.

Dienstags ab 10.01.2023

19.00 – 20.00 Uhr fortlaufend Gebühr:

für Mitglieder des Kneipp- Vereins: 5 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder 6 Euro / 1 Treffen

Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7

83101 Rohrdorf-Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder

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

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Matte, Getränk nach Bedarf

NEU - Bauch-, Beine-Po, Beckenboden & Tanz

Fit bleiben und werden, sich nach einem Training wohl fühlen, dazu ist diese Auszeitstunde für Berufstätige, Frauen und Mütter. Ideales Ausgleichstraining für Rücken, Bauch und Beckenboden, Dehnen & Stretchen - bei abwechslungsreicher Musik oder auch mal ohne - konzentriert auf sich selbst.

Donnerstags ab 02.03.2023 ab 09.11.2023

ab 09.11.2023 20.00 – 21.00 Uhr je 5 Treffen Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)

Bei entsprechender Nachfrage kann ein fortlaufender Kurs entstehen.

Kursort: Pfarrheim Pang, Panger Straße 11

83026 Rosenheim

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64

E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Bewegt durch den Alltag

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.

Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)

Kursort: Pfarrheim Pang, Panger Straße 11

83026 Rosenheim

Anmeldung: Sandra Suchomel, Telefon 0 80 36 / 3 03 05 22

E-Mail sandra.suchomel@t-online.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

Montags

ab 09.01.2023 17.30 – 18.30 Uhr fortlaufend

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.

Gebühr: für Mitglieder: 45 Euro / 8 Treffen

für Nichtmitglieder 60 Euro / 8 Treffen

Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Austr. 36,

Eingang Pernauerstraße, 83022 Rosenheim

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, ein Getränk

Freitags ab 13.01.2023

ab 17.03.2023

ab 17.05.2023 ab 16.06.2023

ab 15.09.2023

ab 18.11.2023

9.00 – 10.00 Uhr ie 8 Treffen

Durch das Abhärten des Körpers wird vielen Krankheiten vorgebeugt

Untätigkeit schwächt - Übung stärkt - Überlastung schadet





NEU - FELDENKRAIS® - Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS® ist eine einzigartige körperorientierte Lernmethode, bei der Sie durch die Anleitung von leichten und sanften Bewegungsabfolgen Ihr momentanes Bewegungspotential erfahren und dieses spielerisch erweitern. Sie lernen Blockaden zu lösen und ganz bewusst effizientere Bewegungen in den Alltag zu integrieren. Verspannungen, Schmerzen und Stress können durch die neu erworbene Bewegungsqualität gelöst werden. Neue Optionen der Beweglichkeit in körperlicher sowie auch in geistiger und seelischer Hinsicht erhalten Raum für Entstehung.

Die Feldenkrais-Methode ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Dienstags

ab 28.02.2023 ab 18.04.2023 ab 07.11.2023 18.30 – 19.30 Uhr ie 6 Treffen Gebühr: für Mitglieder: 66 Euro / 6 Treffen

für Nichtmitglieder: 72 Euro / 6 Treffen Evangelisches Pfarrheim Bruckmühl

Kursort: Evangelisches Pfarrheim Bruckmühl
Adalbert-Stifter-Str. 2. 83052 Bruckmühl

Anmeldung: Astrid Neumann, Telefon 01 62 / 6 15 29 77

E-Mail astrid-neumann@online.de

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

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

auf Nachfrage geplant ab März 9:30 – 10:30 Uhr fortlaufend Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)

Kursort: Pfarrheim Pang, Panger Straße 11

83026 Rosenheim

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

ODER Infos beim Kneipp-Verein unter Telefon

0 80 31 / 60 92 67

Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.

Hockergymnastik für jedes Alter

Wollen Sie wieder in den Gymnastik-Bereich einsteigen und bequem fit werden bzw. 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 Mitalieder: 45 Euro / 6 Treffen

für Nichtmitglieder: 50 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

Donnerstags

ab 12.01.2023 ab 02.03.2023 ab 04.05.2023 ab 14.09.2023 ab 26.10.2023 17.10 - 18.10 Uhr je 6 Treffen

NEU - Osteoporosegymnastik auf dem Stuhl

Mit Hilfe gezielter wirkungsvoller 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 Pang, Panger Straße 11

83026 Rosenheim

Anmeldung: Sandra Suchomel, Telefon 0 80 36 / 3 03 05 22

E-Mail sandra.suchomel@t-online.de

Montags

auf Nachfrage 16.15 - 17.15 Uhr fortlaufend

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.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch für Anfänger geeignet.

Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)

Kursort: Grundschule 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)



Bewegung 🚷

NEU - Pilates

Suchen Sie eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verleiht? Dann sind Sie hier genau richtig. Pilates ist ein ganzheitliches Konzept. Wir trainieren tiefliegende Muskelgruppen zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Mittwochs ab 07.06.2023 ab 09.08.2023 18.30 – 19.30 Uhr

je 8 Treffen

Gebühr: für Mitglieder: 95 Euro / 8 Treffen

für Nichtmitglieder: 104 Euro / 8 Treffen

Kursort: Birkenweg 3, Riedering - Niedermoosen Anmeldung: Beate Steger, Telefon 01 75 / 4 75 51 90

E-Mail beatesteger@gmx.de

NEU - Pilates für 60 und 70 Plus

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmende mit leichten körperlichen Einschränkungen ausgerichtet. Mit sanften, fließenden Bewegungen aktivieren Sie tiefliegende Muskelgruppen, kräftigen und dehnen Sie Ihr Muskel- und Fasziensystem und entspannen Ihren Rücken und Ihre Wirbelsäule ohne Gelenke zu belasten.

Mittwochs ab 07.06.2023

ab 07.00.2023 ab 09.08.2023

10.30 – 11.30 Uhr je 8 Treffen

auch in den
Sommerferien

Gebühr: für Mitglieder: 95 Euro / 8 Treffen

für Nichtmitglieder: 104 Euro / 8 Treffen

Kursort: Birkenweg 3, Riedering - Niedermoosen Anmeldung: Beate Steger, Telefon 01 75 / 4 75 51 90

E-Mail beatesteger@gmx.de

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.

Montags

ab 09.01.2023 20.00 – 21.00 Uhr

fortlaufend (nicht in den Schulferien)

Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Seite 4 (Staffelpreise)

Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Austr. 36

Eingang Pernauerstraße, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Diana Sever, Telefon 01 73 / 4 57 72 24

E-Mail diana.sever@outlook.de

QiGong am Vormittag

Starten Sie gemütlich in den Tag. Nach dem Ausschlafen, sanfte Qigong-Übungen und zum Schluss entspannen mit Klangschalen, Gong oder Energieübungen. Entspannung in der Bewegung sozusagen. 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

für Nichtmitglieder: 72 Euro / 6 Treffen, 60 Euro / 5 Treffen

Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Austr. 36, Eingang Pernauerstraße, 83022 Rosenheim Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46, E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Freitags	13.01. – 17.02.2023	10.15 – 11.15 Uhr	6 Treffen
Freitags	03.03 31.03.2023	10.15 – 11.15 Uhr	5 Treffen
Freitags	05.05 30.06.2023	10.15 – 11.15 Uhr	6 Treffen
Freitags	07.07 11.08.2023	10.15 – 11.15 Uhr	6 Treffen
Freitags	15.09 20.10.2023	10.15 – 11.15 Uhr	6 Treffen
Freitags	10.11 15.12.2023	10.15 – 11.15 Uhr	6 Treffen
Bitte beachten - 04.08. + 11.08. in den Sommerferien!			

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, Selbstheilungskräfte werden angeregt. Der Mensch findet zu seiner Mitte.

Gebühr: für Mitglieder: 58 Euro / 6 Treffen

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

Donnerstags	12.01. – 16.02.2023	18.20 – 19.20 Uhr	6 Treffen	
Donnerstags	02.03 06.04.2023	18.20 - 19.20 Uhr	6 Treffen	
Donnerstags	04.05 29.06.2023	18.20 - 19.20 Uhr	6 Treffen	
Donnerstags	14.09 19.10.2023	18.20 - 19.20 Uhr	6 Treffen	
Donnerstags	26.10 07.12.2023	18.20 - 19.20 Uhr	6 Treffen	
Bitte beachten - 6. April ist Gründonnerstag!				

Bewegung (

QiGong am See - Die Natur inspiriert den Menschen

QiGong im Freien, an einem schönen Badesee ohne Verkehrslärm. Die Energie fließt wieder durch die Meridiane und der Schlaf ist wunderbar erholsam. Der Kurs findet nur im Freien statt.

Donnerstags

06.07. – 27.07.2023 18.30 – 19.30 Uhr 4 Treffen Gebühr: für Mitglieder: 36 Euro / 4 Treffen

für Nichtmitglieder: 40 Euro / 4 Treffen

Kursort: Badesee Thansau, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46

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

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

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

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt!

Dienstags	10.01 14.02.2023	17.45 – 18.45 Uhr	6 Treffen	
Dienstags	28.02 04.04.2023	17.45 – 18.45 Uhr	6 Treffen	
Dienstags	18.04 23.05.2023	17.45 – 18.45 Uhr	6 Treffen	
Dienstags	13.06 18.07.2023	17.45 – 18.45 Uhr	6 Treffen	
Dienstags	12.09 24.10.2023	17.45 – 18.45 Uhr	6 Treffen	
Dienstags	07.11 19.12.2023	17.45 – 18.45 Uhr	6 Treffen	
Bitte beachten – 1 Termin in der ersten Osterferienwoche!				

NEU - 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!

Gebühr: für Mitglieder: 36 Euro / 4 Treffen, für Nichtmitglieder: 40 Euro / 4 Treffen

Teilnehmende: mindestens 6 und maximal 10 Teilnehmende

Kursort: Bürgerhaus Happing, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

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

 Kurs 1: Montags 06.03. – 27.03.23
 16.45 - 17.45 Uhr
 4 Treffen

 Kurs 2: Montags 19.06. – 10.07.23
 16.45 - 17.45 Uhr
 4 Treffen

 Kurs 3: Montags 06.11. – 27.11.23
 16:45 - 17:45 Uhr
 4 Treffen

Anmeldung jeweils bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn.







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". Nähere Auskunft auf Anfrage.

Montags ab 09.01.2023

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

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: Kath. Pfarrsaal St. Hedwig, Austraße 36, 83024 Rosenheim

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

Mittwochs	ab 11.01.2023	8:45 - 9:45	11 Treffen
Mittwochs	ab 19.04.2023	8:45 - 9:45	10 Treffen
Mittwochs	ab 13.09.2023	8:45 - 9:45	11 Treffen



NEU - Autogenes Training Entspannung unabhängig von Zeit und Ort - ONLINE

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 Fantasiereisen unterstützt. Tägliches Üben zu Hause garantiert, dass Autogenes Training erfolgreich erlernt wird.

Gebühr: für Mitglieder: 75 Euro / 5 Treffen

für Nichtmitglieder: 85 Euro / 5 Treffen

Kursort: ONLINE per Zoom

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46

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

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Kurse für Schüler und Kinder bitte anfragen.

Montags

30.01. - 06.03.2023

18.09. - 23.10.2023 18.15 - 19.30 Uhr

je 5

ONLINE-Treffen



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 Käsespezialitäten von der Dorfkäserei

Mehl und Müsli von der Hofbäckerei Steingraber aus Vagen

Obstbrände von der Brennerei









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



16



Lebensordnung - Entspannung - Ausgleich



Japanisches 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 jederzeit neue Impulse geben kann, ist das Japanische Heilströmen: Eine unkomplizierte Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. 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.

Freitags
ab 03.03.2023

Anmeldung bis
26.02.23!
ab 13.10.2023

Anmeldung bis
08.10.23!

19.00 – 20.30 Uhr
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.

Gebühr: für Mitglieder: 55 Euro / 3 Treffen

für Nichtmitglieder: 61 Euro / 3 Treffen

Mittwochs ab 15.11.2023 19.00 – 21.00 Uhr

3 Treffen

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 / 3 Treffen

für Nichtmitglieder: 73 Euro / 3 Treffen

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

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

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt

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

Vorbeugen ist besser als heilen.

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: 18 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 20 Euro / 1 Treffen

Kursort: Freitags - Kath. Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 2, 83101 Thansau

Sonntags - Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46

E-Mail 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:

13.01.2023 03.02.2023 24.03.2023 14.04.2023

16.06.2023 14.07.2023 20.10.2023

Sonntags 18.00 – 19.30 Uhr jeweils 1 Abend an folgenden Terminen:

26.02.2023 21.05.2023 17.09.2023 12.11.2023

10.12.2023

Klangschale:

Ach - Du hast auch eine KLANGSCHALE 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

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

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

Samstag 04.03. 2023 14.15 – 18.15 Uhr



Lebensordnung - Entspannung - Ausgleich



Lachyoga - Lachender Start ins neue Jahr - Online

Möchtest du dich so richtig lebendig und freudvoll fühlen? Kraftvoll und mit einem Lächeln auf den Lippen durch die nächsten Wochen gehen, trotz- und alledem? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für dich. Die erfrischenden Lach- und entspannenden Atemübungen tun Körper, Geist und Seele einfach gut. Wie schön, wenn auch du dabei bist!

Dienstags

ab 07.02.2023 19.00 - 19.40 Uhr 2 Termine

für Mitglieder: 18 Euro / 2 Treffen für Nichtmitglieder: 20 Euro / 2 Treffen

Online per Zoom Kursort:

Gebühr:

Anmeldung: Inge Fechter, Telefon 01 77 / 2 05 12 93

E-Mail inge@lachyoga-rosenheim.de

NEU - Lachyoga - Magischer Lach-Frühling

Wie herrlich fühlt es sich doch an, positiv gestimmt in den Tag zu starten und immer mal wieder von Herzen zu lachen. Wir legen in diesem Kurs die winterliche Traurigkeit ab und stärken uns mit heiteren Übungen aus dem Lachyoga. Glücks-Impulse und motivierende Aktionen runden das Wohlfühlprogramm ab. Gemeinsam spüren, atmen, lachen und tanzen wir in einen magisch-schönen Frühling hinein.

Montags

ab 13.03.2023 18.00 - 19.00 Uhr 4 Termine

Gebühr: für Mitglieder: 44 Euro / 4 Treffen

für Nichtmitglieder: 52 Euro / 4 Treffen

Pfarrheim St. Hedwig, Austr. 36 Kursort:

Eingang Pernauerstraße, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Inge Fechter, Telefon 01 77 / 2 05 12 93

E-Mail inge@lachyoga-rosenheim.de

Bitte etwas zu trinken, eine Matte oder Decke und Schuhe für drinnen mitbringen.

Workshops und interaktive Vorträge sind auf Anfrage möglich.



NEU - Lachyoga – Herbstlicher Lachzauber

Lieber beschwingt, statt bedrückt! Mit den erfrischenden Atem- und heiteren Lachübungen kannst du deine Stimmung schnell heben. Als Lebensfreude-Coach zeige ich dir, wie du deine Gefühle trainierst und nicht nur kurzzeitig glücklich bist. Positive Impulse und motivierende Elemente runden das Programm ab. So sorgen wir selbst für haufenweise Glückshormone und ein gesundes Wohlgefühl. Ich freue mich auf dich!

Gebühr: für Mitglieder: 55 Euro / 5 Treffen

für Nichtmitglieder: 65 Euro / 5 Treffen

Pfarrheim St. Hedwig, Austr. 36 Kursort:

Eingang Pernauerstraße, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Inge Fechter, Telefon 01 77 / 2 05 12 93

E-Mail inge@lachyoga-rosenheim.de

Montags ab 09.10.2023 18.00 - 19.00 Uhr 5 Termine

Bitte etwas zu trinken, eine Matte oder Decke und Schuhe für drinnen mitbringen.

Workshops und interaktive Vorträge sind auf Anfrage möglich.

Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode

Lernen Sie bei einem Waldbad die heilende Wirkung des Waldes kennen!

Tauchen Sie mit verschiedenen Sinnes- und Achtsamkeitsübungen und sanften Bewegungen in die Waldatmosphäre ein. Die wohltuenden Erfahrungen und neuen Erkenntnisse können gut in den Alltag übertragen werden.

Gebühr: für Mitglieder: 25 Euro

für Nichtmitglieder: 29 Euro

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

Anmeldung: Brigitte Petzinger, Telefon 0 80 31 / 9 82 29

E-Mail brigitte.petzinger@freenet.de

Bitte wettergemäße Kleidung, Sitzkissen & Getränk mitbringen.

Faschingssonntag	19.02.2023	11.00 – 14.00 Uhr
Montag - Frühlingsanfang	20.03.2023	13.00 - 16.00 Uhr
Sonntag - Walpurgis	30.04.2023	17.00 - 20.00 Uhr
Samstag - Herbstanfang	23.09.2023	9.00 - 12.00 Uhr

Jeden Freitag: Termine gerne ganz individuell auf Anfrage!



Lebensordnung - Entspannung - Ausgleich



NEU - Yoga - Ruhe im Innen

Sitzen --- atmen --- ankommen im Raum --- den Körper fühlen --- Gedanken schweifen lassen und wieder einfangen --- einfach angeleitet, harmonisch bewegen --- ausprobieren frei und spontan --- Wohlklang im Inneren taucht auf --- macht die Seele lebendig --- ein ruhendes Ich ordnet sich neu --- findet zu neuem Gleichklang ---

Gebühr: für Mitglieder: 48 Euro / 6 Treffen,

40 Euro / 5 Treffen,

32 Euro / 4 Treffen

für Nichtmitglieder: 54 Euro / 6 Treffen,

45 Euro / 5 Treffen,

36 Euro / 4 Treffen

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Helga Tradt, Telefon 0 80 35 / 9 50 97 67, E-Mail htradt@yahoo.de

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Übungskleidung

Montags	09.01 13.02.2023	9:30 - 10:30 Uhr	6 Treffen
Montags	06.03 27.03.2023	9.30 - 10.30 Uhr	4 Treffen
Montags	17.04. – 22.05.2023	9.30 - 10.30 Uhr	5 Treffen
Montags	18.09. – 23.10.2023	9.30 - 10.30 Uhr	6 Treffen
Montags	06.11. – 11.12.2023	9.30 - 10.30 Uhr	6 Treffen



NEU - mit Yoga das Jahr beenden & ins neue Jahr starten - Online

Lass dich die letzten Wochen des Jahres sowie den Jahresbeginn durch wohltuende Yoga-Einheiten begleiten! Ursprünglich stehen die letzten Wochen des Jahres für Stille und Einkehr – in unserer schnelllebigen modernen Welt sieht das häufig anders aus. Nimm dir daher bewusst Zeit für dich und schenke dir aktive Bewegung und Dehnung sowie tiefe Entspannung.

Für Anfänger und geübte Yogis gleichermaßen geeignet.

Yoga-Stil: Mix aus Hatha, Vinyasa und Yin Yoga.

Es besteht die Möglichkeit online live teilzunehmen oder die Aufzeichnung der Stunde zeitlich flexibel zu nutzen (Link wird automatisch nach jeder Einheit zur Verfügung gestellt und ist für 14 Tage abrufbar).

Gebühr: für Mitglieder: 50 Euro / 4 Treffen

für Nichtmitglieder: 60 Euro / 4 Treffen

Kursort: online via Zoom

Anmeldung: Lisa Liebscher, Telefon 01 52 / 09 03 74 06, E-Mail hallo@lisas-yoga-glueck.de

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Freitag	16.12.2022	19:00 - 20:00 Uhr	bewegen & zur Ruhe kommen
Freitag	23.12.2022	19:00 - 20:00 Uhr	Stille genießen & entspannen
Freitag	30.12.2022	19:00 - 20:00 Uhr	zurück blicken & loslassen
Freitag	06.01.2023	09:30 - 10:30 Uhr	nach vorne blicken & aktivieren
Freitag	15.12.2023	19:00 - 20:00 Uhr	bewegen & zur Ruhe kommen
Freitag	22.12.2023	19:00 - 20:00 Uhr	Stille genießen & entspannen
Freitag	29.12.2023	19:00 - 20:00 Uhr	zurück blicken & loslassen
Freitag	05.01.2024	19:00 - 20:00 Uhr	nach vorne blicken & aktivieren

Häufig genug kommt es vor, dass körperlich Kranke noch viel kränker sind an der Seele.





NEU - Yoga - Yoga im Yin & Yang - Online

Das Yin-Yang-Prinzip beschreibt zwei gegensätzliche Kräfte, die sich aufeinander beziehen und im Gleichgewicht sein sollten. Von Yang geprägte Haltungen im Yoga sind dynamisch und muskulär fordernd. Im Gegensatz dazu geht es bei Yin-Yoga darum, langsam in Dehnungen hineinzusinken und dort längere Zeit zu verweilen. In dieser Stunde finden diese Gegensätze zueinander, wodurch Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht finden.

Für Anfänger und geübte Yogis gleichermaßen geeignet.

Yoga-Stil: Mix aus Hatha, Vinyasa und Yin Yoga.

Es besteht die Möglichkeit online live teilzunehmen oder die Aufzeichnung der Stunde zeitlich flexibel zu nutzen (Link wird automatisch nach jeder Einheit zur Verfügung gestellt und ist für 14 Tage abrufbar).

Freitags 20.01. – 10.02.2023

19.00 – 20.00 Uhr 4 Treffen Gebühr: für Mitglieder: 50 Euro / 4 Treffen

für Nichtmitglieder: 60 Euro / 4 Treffen

Kursort: online via Zoom

Anmeldung: Lisa Liebscher, Telefon 01 52 / 09 03 74 06

E-Mail hallo@lisas-yoga-glueck.de

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Ein Yoga-Kurs in Präsenz in Rosenheim ist geplant, sobald ein passender Raum für Abends gefunden wurde. Bei Interesse gerne melden.



Ernährung

Gemüse fermentieren: Gib Dir Saures!

Schnippeln - mischen - stampfen... mittels Milchsäuregärung verwandeln wir frisches regionales Biogemüse in probiotische Schmankerl. Eine traditionelle Technik wird 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.

Dienstag, 23.05.2023

17.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder: 75 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 89 Euro / 1 Treffen

inkl. 25 Euro Material

Kursort: GmiasHunger Manufaktur, Finsterwalderstraße 5a

83071 Stephanskirchen-Landlmühle

Anmeldung: Sibylle Hunger, Telefon 0 80 31 / 2 57 69 88

E-Mail erlebnis@gmiashunger.de

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. Diese Kur beinhaltet 4 Säulen nach Kneipp: Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance/Lebensordnung. Wasseranwendungen werden für zuhause empfohlen.

Gebühr: für Mitglieder: 75 Euro

für Nichtmitglieder: 85 Euro

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 4 EUR enthalten.

Teilnehmende: Mind. 6 bis max. 9 Personen

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

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

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

Termine 1. Kurs:

Dienstag 28.02.2023, 19.00 - 21.00 Uhr: Info-Treffen vor der Basen-Kur

Samstag 04.03.2023, 15.00 - 17.00 Uhr: Treffen am 1. Kurtag **Dienstag** 07.03.2023, 19.00 - 21.00 Uhr: Treffen am 4. Kurtag **Freitag** 10.03.2023, 19.00 - 21.00 Uhr: Treffen am 7. Kurtag

Termine 2. Kurs:

Dienstag 07.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr: Info-Treffen vor der Basen-Kur

 Samstag
 11.11.2023,
 15.00 - 17.00 Uhr:
 Treffen am 1. Kurtag

 Dienstag
 14.11.2023,
 19.00 - 21.00 Uhr:
 Treffen am 4. Kurtag

 Freitag
 17.11.2023,
 19.00 - 21.00 Uhr:
 Treffen am 7. Kurtag

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern nur durch Lebenswandel.



Wasser-, Kneipp- und Kräuterthemen

Wasser-, Kneipp- und Kräuterthemen



NEU - Gesunder und erholsamer Schlaf mit Kneipp

Schneller einschlafen und erholsam durchschlafen, das sind die besten Voraussetzungen um leistungsfähig und konzentriert in den Tag zu starten. Natürliche Reize, in Form von Güssen und Waschungen, Heilkräuter als Tee oder Zusätze und Entspannungsübungen speziell zum Einschlafen, erfahren Sie in diesem Kurs. Mit einfachen Anwendungen und Tipps nach den 5 Säulen des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts lässt sich die Schlafqualität erheblich verbessern.

Dienstag

10.10.2023 9.00 – 11.00 Uhr

1 Treffen

Gebühr: für Mitglieder: 15 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 20 Euro / 1 Treffen zzgl. 5 Euro Materialkosten für Skript

Pfarrheim St. Hedwig, Austr. 36

Eingang Pernauerstraße, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Karin Jehl, Telefon 0 80 36 / 14 51

E-Mail karin.jehl@web.de

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Kneippanwendungen für Zuhause

Kursort:

Auch ohne Kneipp-Anlage und Badeanstalt ist es möglich, einfach und effektiv Kneippanwendungen 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.

Mittwoch

15.03.2023 19.00 – 21.00 Uhr 1 Treffen Gebühr: für Mitglieder: 15 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 20 Euro / 1 Treffen zzgl. 5 Euro Materialkosten für Skript

Kursort: Pfarrheim St. Hedwig, Austr. 36

Eingang Pernauerstraße, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Karin Jehl, Telefon 0 80 36 / 14 51

E-Mail karin.jehl@web.de

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der Natur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.

Kneipp-Wohlfühltag für Füße & Beine

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag und bilden das Fundament für unseren ganzen Körper. Es 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. Nebenbei lernen Sie noch, wie Sie ihr Immunsystem stärken können.

Gebühr: für Mitglieder: 5-7 Teilnehmende 65 Euro,

ab 8 Teilnehmende 50 EUR

für Nichtmitglieder: 5-7 Teilnehmende 80 Euro, ab 8 Teilnehmende 65 EUR

zzgl. Materialkosten 10 Euro pro Teilnehmenden

Kursort: Bürgerhaus Raubling

Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64

E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bei Ihrer Anmeldung bis 01.07.2023 erhalten Sie weitere wichtige

Infos.

Samstag 08.07.2023

9.00 – 14.00 Uhr 1 Treffen

Kneipp-Wohlfühltag für Körper & Seele – auf der Fraueninsel

Mit Besinnung auf die eigene Gesundheit und den eigenen Körper ist dieser Regenerationstag nach Kneipps 5 Wirkprinzipien aufgebaut. Abwechslungsreich - mit Kneippanwendungen Ihr Immunsystem stärken, Kneipps Lieblingskräuter, Ernährung gestern + heute, leichte Gymnastik, Entspannung - im Kloster und der Idylle der Insel.

Gebühr: für Mitglieder: 6-7 Teilnehmende 75 Euro,

ab 8 Teilnehmende 50 EUR

für Nichtmitglieder: 6-7 Teilnehmende 90 Euro,

ab 8 Teilnehmende 80 EUR

zzgl. Materialkosten je Teilnehmenden 10 Euro

(Tee/Kaffee und Gebäck, Skript, Material)

Kursort: Kloster Frauenwörth

Fraueninsel, Prien am Chiemsee

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64

E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Anmeldung bis spätestens 25.09.23, bei der Sie weitere wichtige Informationen erhalten! Programm, je nach Witterung, auch draußen.

Samstag 07.10.2023 9.30 - 16.30 Uhr 1 Treffen



Wasser-, Kneipp- und Kräuterthemen

Wasser-, Kneipp- und Kräuterthemen



NEU - Kräuterwanderungen

Die Kräuter vor der Haustür laden ein, gefunden zu werden!

Jeweils dienstags

25.04., 09.05., 23.05., 20.06.,

11.07., 19.09.2023 17.00 - 19.00 Uhr

Gebühr:

für Mitglieder: 15 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 20 Euro / 1 Treffen

Treffpunkt: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6

83064 Raubling

Anmeldung: Sabine Haase, Telefon 0 80 35 / 15 20

E-Mail achillea-haase@t-online.de

NEU - Mit Kneipp wohlig schlafen - Workshop

Erholsamer Schlaf gibt uns ein gutes Wohlgefühl. Um diesen zu bekommen, gibt es aus Kneipps Hausapotheke zahlreiche wunderbare Anregungen aus seiner ganzheitlichen Lehre. Bewegung, Ernährungstipps, Kräuter, Lebens-Ordnung und vor allem etliche Kneippanwendungen in Theorie & Praxis haben sich hier als Hilfe bewährt. Nebenbei lernen Sie noch, wie Sie ihr Immunsystem stärken können.

Samstag

28.01.2023 9.00 - 13.00 Uhr 1 Treffen

Kursort:

Evang. Gemeindehaus der Erlöserkirche

Königstr. 23, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64

E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bei Ihrer Anmeldung bis 20.01.2023 erhalten Sie weitere wichtige

Infos.

Samstag

14.10.2023 9.00 - 14.00 Uhr

1 Treffen

Bürgerhaus Raubling Kursort:

Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64

E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bei Ihrer Anmeldung bis 06.10.2023 erhalten Sie weitere wichtige

Infos.

Gebühr:

für Mitglieder: 5-7 Teilnehmende 65 Euro, ab 8 Teilnehmende 50 EUR

für Nichtmitglieder: 5-7 Teilnehmende 80 Euro, ab 8 Teilnehmende 65 EUR

zzgl. Materialkosten je Teilnehmenden 10 Euro (Tee/Kaffee und Gebäck, Skript, Material)

Wildkräuter sammeln, kochen, genießen

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

Gebühr: für Mitglieder: 30 Euro

für Nichtmitglieder: 40 Euro

In der Kursgebühr sind die Materialkosten in Höhe von 12 Euro

enthalten.

Bürgerhaus Raubling Kursort:

Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Sabine Haase, Telefon 0 80 35 / 15 20

E-Mail achillea-haase@t-online.de

Kneipp-Treffs Riedergarten Rosenheim 2023

Eröffnung der Riedergarten-Saison

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 eines Arm- oder Kniegusses und Tipps für zuhause. Vereinsmitglieder wie Interessierte sind herzlich willkommen!

Jeweils samstags

22.04., 13.05., 27.05., 17.06., 01.07., 15.07., 29.07.2023 10.00 - 14.00 Uhr

> Sonntag, 21.05.2023

13.00 Uhr

Ausweichtermin: Donnerstag,

25.5.2023

Weitere Kneipp-Treffs im Riedergarten

Donnerstag, 15.06.2023, 13 Uhr

Sonntag, 18.06.2023, 11 Uhr

Donnerstag, 06.07.2023, 13 Uhr Donnerstag, 03.08.2023, 13 Uhr **Sonntag**, 09.07.2023, 11 Uhr Sonntag, 06.08.2023, 11 Uhr

entfällt bei Regen!

Sonntag, 17.09.2023, 13 Uhr Saisonabschluss Ausweichtermin bei Regen: 21.09.2023, 13 Uhr

Treffpunkt: Im Riedergarten Rosenheim, Eingang Königstraße, neben dem Spielplatz. Donnerstags ist anschließend ab ca. 14.15 Uhr Erfahrungsaustausch / Info-Treff im Café INNIG. Innstraße 13

+

Keine Anmeldung erforderlich! Dieses Angebot ist kostenlos!

Infos beim Kneippverein, Gertraud Jerger, 1. Vorsitzende

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

Bitte mitbringen: Ein kleines Handtuch.

28

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



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

Lastschriftmandat

Rosenheim e.v.	aktiv & gerund
e.V.	

Kneipp-Verein Rosenheim

Anschrift des Zahlungsempfängers:
Erlenweg 31 aStraße und Hausnummer des Kneipp-Vereins
83064 RaublingPLZ und Ort des Kneipp-Vereins
Gläubiger-Identifikationsnummer:
Mandatsreferenz:
für Mitgliedschaft von: Name des Mitglieds bzw. Hauptmitglieds
SEPA-Lastschriftmandat:

lch/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	.V.		
ab	zum Mitgliedsk	zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:	on:
☐ Einzelperson € 29,00 pro Jahr	☐ Familie € 36,00 pro Jahr	0 pro Jahr	
Nachname	Vorname	geb. am	
ggf. Partner/-in Nachname	Vorname	geb. am	
Straße	PLZ	Ort	
Telefonnummer (Pflichtangabe)	E-Mail-Adresse (Pflichtangabe)	Pflichtangabe)	
Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:	frei in die Familienmi	tgliedschaft aufgenommen werden:	
ggf. Kind Nachname	Vomame	geb. am	
ggf. Kind Nachname	Vorname	geb. am	
Mit meiner / unserer Mitgliedschaft die Satzung des Kneipp-Bund e.V. organigramm/) in der jeweils gültige Mitgliedschaft enthalten.	erkenne/n ich / wir (einzusehen unter h n Fassung an. Der	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/satzung- organigramm/) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift "Kneipp-Journal" ist in der Mitgliedschaft enthalten.	nheim und d/satzung- ' ist in der
Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt gemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit sei Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.	n, dass die persone arbeitet werden. Die Is und des Kneipp- für Werbezwecke	Joh/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Daten-schutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungs-gemäße 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.	ler Daten- zungs- en. Eine
Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die gemäß Art.13 DS-GVO erhalten ha	Informationen des ɔe/n.	lch/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.	Daten
☐ Ich/Wir willige/n ein, dass die fre werden dürfen. Diese Einwilligur die Zukunft durch eine Anzeige (genügt jeweils eine E-Mail).	iwillig angegebenel ig kann/können ich an den Kneipp-Vere	☐ Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeite 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).	ın verarbeite Virkung für en (es
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.	n trag an unsere M b, 83071 Stephan ig direkt bei Ihrer K	l itgliederverwaltung: skirchen ursleitung ab.	
Ort	Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)	reter)
Ort	Datum	ggf. Unterschrift Partner/-in	



e schon ern uns len Ziele enießen



Rosenheim-Bad Aibling

Sparkasse

spk-ro-aib.de

Frei	sein
ist c	Infac
	Wenn man alles Wichtig erledigt hat. Wir kümme gerne um Ihre finanziel und Wünsche. Und Sie g einfach das Leben.

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in): Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in) Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in): Zahlungsart: 🛚 Wiederkehrende Zahlung

genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: lch/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.

BIC 요: IBAN (Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt) Datum (TT.MM.JJJJ)

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

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 vor Ort. Die Infoveranstaltung ist kostenlos, interessierte KneippianerInnen und die, die es werden wollen sind herzlich willkommen.

Jeweils mittwochs.

07.06.2023 05.07.2023 09.08.2023 17.00 Uhr Dauer der Veranstaltung je ca. 45 Min. Bei schlechtem Wetter entfällt der Termin.

Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

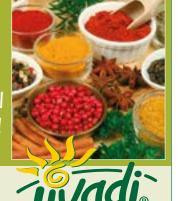
Treffpunkt: Kneippbecken Brannenburg (Ortsteil Thann am Ende des Kellerweges in Brannenburg) Infos bei Gudrun Straßer unter gudstras@gmx.de oder bei der Tourist-Information Brannenburg, Telefon 0 80 34 / 45 15 oder E-Mail info@brannenburg.de

Eine Prise Livadi...

... und 1hre Küche wird zur Schmankerl-Küche!



...feine Gewürze, Essige und Öle, Tees, Accessoires in bester Auswahl finden Sie bei uns!



LIVADI Anke Pirchner · www.livadi.de 83022 Rosenheim · Am Esbaum 9 · Tel: 08031 - 9418686

83135 Schechen · Rosenheimer Str. 21 a · Tel: 08039 - 4390

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.

Wiedereinsteigende willkommen!

Gebühr: für Mitglieder: 110 Euro / 10 Treffen

für Nichtmitglieder: 130 Euro / 10 Treffen

Kleingruppenaufschlag bei weniger als 7 Teilnehmenden.

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang

Pangerstraße 11, 83026 Rosenheim-Pang

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64

E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Donnerstags

ab 19.01.2023 ab 21.09.2023

18.30 - 19.45 Uhr je 10 Treffen

Von April bis Juli 6 - 8 Treffen nach Vereinbarung

Trommeln orientalischer Rhythmen

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

Gebühr: für Mitglieder: Einzelstunde 10 Euro, 5er Karte 40 Euro

für Nichtmitglieder: Einzelstunde 12 Euro, 5er Karte 50 Euro

Kursort: Bürgerhaus Happing, Happinger Str. 83, 83026 Rosenheim

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

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

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

Donnerstags 20.00 - 21.00 Uhr, geplant sind für 2023 folgende Termine:

 19.01.2023
 23.02.2023
 16.03.2023
 20.04.2023
 25.05.2023

 15.06.2023
 20.07.2023
 21.09.2023
 19.10.2023
 16.11.2023

14.12.2023

Projekte für Kindergärten und Grundschulen im Rahmen der Gesundheitserziehung

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

Zur Gesundheitserziehung bieten wir Rosenheim 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

Sollten Sie als Erzieherln/Kinderpflegerln oder Lehrerln an einer ganzheitlichen Weiterbildung "Kneipp für Kinder" interessiert sein, wenden Sie sich gerne an uns.

Infos beim Kneipp-Verein Rosenheim e.V., Telefon 0 80 31 / 60 92 67 Gertraud Jerger, 1. Vorsitzende, E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de



NEU - Heilströmen – Wohlbefinden und Widerstandskraft stärken mit Christina Erdl

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: 25 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 30 Euro / 1 Treffen

Freitag

17.02.2023 Anmeldung bis 11.02.2023

Mittwoch

27.09.2023 Anmeldung bis 11.09.2023

19.00 - 21.00 Uhr

Heilströmen: Entgiften und regenerieren

Sie haben momentan ein ungutes Körpergefühl oder wollten schon immer mal "Detox" unkompliziert ausprobieren? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt den Körper zu einer Entgiftung anzuregen und den Energie-Haushalt anzukurbeln. Heilströmen kann auch bei der Revitalisierung unterstützen und die angeborenen Selbstheilungskräfte aktiveren.

Trinken Sie bitte schon tagsüber genügend Flüssigkeit (21).

Gebühr: für Mitglieder: 33 Euro

für Nichtmitglieder: 38 Euro

Freitag 10.02.2023 19.00 - 21.30 Uhr Anmeldung bis 04.02.2023

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

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

Kurse finden ab 4 Teilnehmenden statt.

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



Tagesangebote

Tagesangebote (

Samstag

25.03.2023 Anmeldung bis 19.03.2023

Samstag

25.11.2023 Anmeldung bis 19.11.2023

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 / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 47 Euro / 1 Treffen

Samstag

29.04.2023 Anmeldung bis 23.04.2023

Samstag

08.10.2023 Anmeldung bis 02.10.2023

10.00 - 17.00 Uhr

Heilströmen und mehr: Die 3 weiblichen Ebenen

Hier geht es um die wenig bekannte Reflexzonenmassage im Gesicht, eine innerlich starke Mitte sowie die Energiepunkte an den Füßen.

Ausgleich und Anregung, Regeneration von innen und außen, von Kopf bis zu den Füssen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Kennenlernen der Reflexpunkte im Gesicht und deren Möglichkeiten.

Gebühr: für Mitglieder: 80 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 90 Euro / 1 Treffen

Heilströmen für Frauen 40 plus als kleine Auszeit (Sommerferien)

Samstag 05.08.2023 Anmeldung bis 30.07.2023 10.00 - 16.00 Uhr

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

Gebühr: für Mitglieder: 70 Euro

für Nichtmitglieder: 80 Euro

Heilströmen: Wünsch Dir was!

Sie haben öfter auftretende Beschwerden oder eine bestimmte Schwachstelle?

Durch Heilströmen haben wir die Möglichkeit, Körperfunktionsstörungen oder seelische Themen zu unterstützen, indem wir die Selbstheilungskräfte stärken. Sie melden sich an, benennen das Thema und dadurch entsteht ein individueller Kursabend.

Gebühr: für Mitglieder: 35 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 40 Euro / 1 Treffen

Freitag

03.02.2023 Anmeldung bis 27.01.2023

Freitag

06.10.2023 Anmeldung bis 28.09.2023

19.00 - 21.00 Uhr

Heilströmen: Zuversicht und Resilienz für die Seele

Die Anforderungen an uns sind in ungeahnte Höhen geklettert. Wie können wir besser mit Stress, Ängsten, Erschöpfung und Verzweiflung umgehen? Heilströmen kann helfen, Gelassenheit zu entwickeln, beruhigt Verstand und Nerven. Bringt uns durch Anregung der Selbstheilungskräfte wieder in Balance, stärkt Urvertrauen und Lebensfreude.

Gebühr: für Mitglieder: 20 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 25 Euro / 1 Treffen

Freitag	27.01.23	19.00 - 21.00 Uhr
Freitag	24.03.23	19.00 - 21.00 Uhr
Montag	16.10.23	19.15 - 21.15 Uhr
Montag	06.11.23	19.15 - 21.15 Uhr
Montag	04.12.23	19.15 - 21.15 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine, welche unabhängig voneinander sind. Anmeldung bis spätestens 6 Tage vor dem jeweiligen Termin!

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

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

41

Kurse finden ab 4 Teilnehmenden statt.

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

Samstag

18.03.2023

14.15 - 18.15 Uhr

Tagesangebote Tagesangebote

_

oote 🌍

Info-Abend

Info-Abend

NEU – QiGong speziell für die Wirbelsäule - Workshop

Durch sanftes, intensiv-langes Schwingen mit der Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Wirbel, wird unsere Wirbelsäule mit viel Qi versorgt. Während des Schwingens entspannt sich die Wirbelsäule genauso wie der übrige Organismus mehr und mehr. Als Abschluss des Schwingens wird die Wirbelsäule "gewaschen". Der kleine Energiekreislauf und eine Klangmeditation beenden den Nachmittag.

Gebühr:

für Mitglieder: 63 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 70 Euro / 1 Treffen

Kursort:

Schule/Hort Thansau

Taubenstraße 7, 83101 Rohrdorf-Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46

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

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Warme, dicke Socken, bequeme Matte,

Decke, Kissen und ein Getränk.

NEU - QiGong speziell für die Hüften - Workshop

Jede Hüfte einzeln nach vorne, nach hinten, zur Mitte und nach Außen kreisen und dann auch noch zueinander.

Langes, intensives, sehr achtsames Kreisen der Hüften ist der Schwerpunkt an diesem Nachmittag. Das Qi durchdringt die Gelenke. Zum Abschluss entspannen wir mit dem kleinen Gong.

Samstag

11.11.2023 14.15 – 18.15 Uhr Gebühr: für Mitglieder: 63 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 70 Euro / 1 Treffen

Kursort: Schule/Hort Thansau

Taubenstraße 7, 83101 Rohrdorf-Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46

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

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

42

Bitte mitbringen: Warme, dicke Socken, bequeme Matte, Decke, Kissen, ein Getränk und "Geduld beim Kreisen".

NEU Heilströmen - mehrtägige, aber zusammenhängende Workshops

Heilströmen und "EnerSoul": Unschlagbares Duo beim Abnehmen

Sie suchen nach einer effektiven Methode, langfristig Gewicht zu reduzieren? Bisher fehlte immer etwas, um Ihr Ziel zu verinnerlichen und abzuspeichern? Abnehmen soll möglichst leicht gehen und sich nahtlos in Ihren Alltag einfügen. Daher nutzen wir in diesem Workshop die Verbindung von Körper, Geist und Seele und setzen umfassend auf allen Ebenen an.

NEU

Gebühr:

Montag 22.05.2023 19.15 - 20.15 Uhr

für Mitglieder: 10 Euro

für Nichtmitglieder: 11 Euro

 Freitag
 09.06.2023
 19.00 - ca. 21.30 Uhr

 Samstag
 10.06.2023
 09.30 - ca. 17.00 Uhr

 Sonntag
 11.06.2023
 09.30 - ca. 16.00 Uhr

Anmeldung bis spätestens 01.06.2023!

NEU

Montag 23.10.2023 19.15 - 20.15 Uhr

Gebühr: für Mitglieder: 10 Euro

für Nichtmitglieder: 11 Euro

 Freitag
 10.11.2023
 19.00 - ca. 21.30 Uhr

 Samstag
 11.11.2023
 09.30 - ca. 17.00 Uhr

 Sonntag
 12.11.2023
 09.30 - ca. 16.00 Uhr

Anmeldung bis spätestens 03.11.2023!

Gebühr: für Mitglieder: 280 Euro

für Nichtmitglieder: 305 Euro

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

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

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

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



Tagesangebote



Samstag 22.04.2023

09.30 - ca.

Sonntag

23.04.2023 09.30 - ca. 17.00 Uhr

Anmeldung bis 16.04.2023!

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und alles, was damit verbunden ist

Wie Schmerzen, Begleitsymptome und der Frust, manches nicht essen zu können. Einschränkungen, der aufwändige Einkauf, begrenzte Auswahl im Lokal sowie die Unsicherheit, vertrage ich das oder geht es mir nachher schlecht? Wir beachten die "Bauchgefühle", stärken alle Verdauungsorgane mit Heilströmen und nutzen mentale Unterstützungsmöglichkeiten.

Gebühr: für Mitglieder: 250 Euro

für Nichtmitglieder: 275 Euro

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

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

Samstag

13.05.2023 09.30 - ca. 17.00 Uhr

Sonntag

14.05.2023 09.30 - ca. 15.00 Uhr

Anmeldung bis 07.05.2023!

Natürliche Schönheit und Ausstrahlung mit Japanischem Heilströmen

Positive Energie für Innen und Außen: Zur inneren Harmonie zählt die Aktivierung von Lymphe, Stoffwechsel und Entgiftung. Für die äußere Schönheit wenden wir Face-Yoga sowie kurze, effektive Gesichtsmassagen mit gleichzeitiger Stärkung der Organe an. Viel Spaß macht "reine Frauenpower" und sich selbst etwas Gutes tun. Carpe diem.

Gebühr: für Mitglieder: 199 Euro

für Nichtmitglieder: 219 Euro Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

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

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

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

NEU - Kneippanwendungen und Heilströmen für die Wechseljahre

Schwankungen in den Wechseljahren können u.a. betreffen: Hormone, Stimmung, Schlaf. Auch Blasenbeschwerden, Hitzewallungen und Haarausfall sind häufig. Heilströmen und Kneippen geben uns die Möglichkeit, verschiedenste Beschwerden positiv zu beeinflussen. Zahlreiche Tipps und praktische Anwendungen stehen im Vordergrund.

Gebühr: für Mitglieder: 70 Euro

für Nichtmitglieder: 80 Euro

Kursort: Bürgerhaus Raubling

Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

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

E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Zusätzliche Infos auf: www.heiltherapie-rosenheim.de

oder Karin Jehl, Telefon: 0 80 36 / 14 51,

E-Mail karin.jehl@web.de

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, 1-2 Kissen, Geschirrtuch aus Leinen, Handtuch, evtl. Bikinioberteil,

Yogamatte, kleine Mahlzeit

Samstag

08.07.2023 09.00 – 13.30 Uhr Anmeldung bis 02.07.2023!

Samstag

18.11.2023 13.30 – 18.00 Uhr Anmeldung bis 12.11.2023!

NEU - Jahreskreisfeste

Ostara Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche

Wir feiern den Frühlingsbeginn und nutzen die neuen Kräfte der Natur zur Stärkung und Reinigung für den neuen Zyklus. Wir halten inne, um loszulassen, abzuschließen und neu zu beginnen. Kräuterwissen und Rezepte, kraftvolle Rituale, Botschaften der Natur, praktische Anleitungen, Austausch, Impulse und Übungen für den Alltag.

Gebühr: für Mitglieder: 70 Euro

für Nichtmitglieder: 80 Euro zzgl. 8 Euro Materialkosten

Samstag

01.04.2023 10.00 - 16.00 Uhr Anmeldung bis 25.03.2023!

Samstag

24.06.2023 10.00 - 16.00 Uhr Anmeldung bis 17.06.2023!

Litha Sommersonnenwende Mittsommer

Wir feiern ein Fest der Lebensfreude und der Kraft, den längsten Tag und die kürzeste Nacht. Die Natur explodiert mit Blüten, Blätter und Früchten. Eine festliche Zusammenkunft an einem besonderen Platz im Freien. Wir nehmen die Kraft des Sommers auf, um unsere Fülle im Innen und Außen zum Reifen zu bringen. Mit Tanz, Feuerritual, Blumenkranz binden, Sonnwendkräuter.

Gebühr: für Mitglieder: 70 Euro

für Nichtmitglieder: 80 Euro zzgl. 8 Euro Materialkosten

Samstag

23.09.2023 10.00 - 16.00 Uhr Anmeldung bis 16.09.2023!

Mabon Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche

Es ist einer der zwei Tage im Jahr die gleich lang dauern. Das Licht (Tag) und die Dunkelheit (Nacht) in Balance miteinander. Wir bereiten uns auf den Winter vor, halten Rückschau, sammeln unsere Kräfte für den neuen Zyklus mit Kräuterwissen, Rezepte, kraftvolle Rituale, praktische Anleitungen, Austausch, Impulse und Übungen für den Alltag.

Gebühr: für Mitglieder: 70 Euro

für Nichtmitglieder: 80 Euro zzgl. 8 Euro Materialkosten

Freitag 22.12.2023 19.00 - ca. 21.00 Uhr Anmeldung bis 15.12.2023!

Yule Wintersonnenwende

Die Wintersonnenwende ist die längste Nacht des Jahres. Räucherritual im winterlichen Nachthimmel, meditative Innenschau mit Kerzenlicht, wir feiern die Rückkehr des Lichtes, die Hoffnung auf Wärme und Fruchtbarkeit für das Jahr. Heilpflanzen, Naturmaterialien und Räucherwerk, Austausch, Impulse für den Alltag.

Gebühr: für Mitglieder: 40 Euro

für Nichtmitglieder: 50 Euro zzgl. 8 Euro Materialkosten

Kursort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling

Anmeldung: Sabine Sporrer Telefon 01 52 52 74 96 07, E-Mail info@sabinesporrer.de

Zusätzliche Infos: www.sabinesporrer.de

Der Kurs findet ab 3 Teilnehmenden statt.

NEU - Exklusiv für den Kneipp-Verein: Lachende Bädergeschichte

Dass Kneipp'sche Anwendungen gesund sind, wissen Sie bestimmt. Und dass Lachen gesund ist und guttut, spüren Sie hoffentlich ganz oft. Wissen Sie auch, dass Rosenheim über mehr als 200 Jahre sehr bemüht war, ein Heilbad zu etablieren? Erleben Sie heitere Übungen aus dem Lachyoga im Wechsel mit interessanten und mit Leichtigkeit aufbereiteten Details zur Rosenheimer Bädergeschichte.

Gebühr: für Mitglieder: 13 Euro / 1 Treffen

für Nichtmitglieder: 15 Euro / 1 Treffen

Kursort: Riedergarten Rosenheim, Treffpunkt Kneipp-Becken

Anmeldung: Inge Fechter, Telefon 01 77 / 2 05 12 93 E-Mail inge@lachyoga-rosenheim.de

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt.

Referentinnen: Dagmar Deisenberger und Inge Fechter

Mittwoch

29.03.2023

09.30 - ca. 11.00 Uhr

Mittwoch

26.07.2023

17.00 - ca.

18.30 Uhr

je 1 Termin

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 Teilnehmenden nähergebracht, greifbar gemacht und für das eigene Leben anwendbar – lernen Sie "Maß und Ordnung" in Ihr Leben zu bringen.

Gebühr: für Mitglieder: 36 Euro

für Nichtmitglieder: 40 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

Termine und Kursort unter Vorbehalt.

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem Termin.

Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung weitere wichtige Infos!

Samstag

01.04.2023 9.30 - 13.30 Uhr

9.30 - 13.30 L

1 Treffen

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem

Termin.

"Es ist nicht genug zu wissen – man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen – man muss es auch tun!"



Wandern 🍿

Naturwanderung mit Irmi – Der Weg ist das Ziel!

NEU - Bergkräuterwanderung zum Kraftort Engelstein in Bergen im Chiemgau

Auf dem Weg zum sagenumwobenen Engelstein mit seiner Höhle blühen unglaublich viele wertvolle Wildkräuter. Wir bestimmen sie und erfahren, wie sie für Gesundheit und Küche verwendet werden können

Sonntag 02.07.2023

10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: für Mitglieder: 35 Euro

für Nichtmitglieder: 40 Euro

Treffpunkt: Parkplatz Kalkofen in 83346 Bergen

Anmeldung: Irmengard Linder, Telefon 0 86 62 / 6 64 70 48 oder

01 72 / 8 65 31 79, E-Mail info@kraeuterhoch3.de

Bitte mitbringen: Getränke und Brotzeit.

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.

Samstag 07.01.2023 ab 9.00 Uhr

Schneeschuh-Anfängerkurs auf der Arzmoos 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.

Samstag 14.01.2023 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.

Laubenstein 1350m L

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 21.01.2023 ab 9.00 Uhr

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,

370 Euro für Mitglieder, sonst 390 Euro. **Anmeldung bitte bis 10.01.2023!**

Tristmahlnschneid 1452m L

HU 700m, GZ 4 Std

Brennkopf 1353m L

HU 700m, GZ 4 Std.

Villanderer Alm/Südtirol ^M

Von der Gassnerhütte/Parkplatz wandern wir über die weitläufige Hochfläche in ca. 2 Stunden zum Berggasthaus Stöffelhütte 2057m in grandioser Aussichtslage 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, Fahrkosten, BWF, 360 Euro für Mitglieder, sonst 380 Euro. **Anmeldung bis 30.01.2023!**

Feichteck 1514m [™]

HU 800m, GZ 4 Std.

Fanes-Alm/Dolomiten M

großartige, eindrucksvolle Dolomitenszenerie auf Schneeschuhen erleben. HU bis 900m, GZ bis 6 Std. Leistungen: 2x Ü/HP, Fahrkosten, BWF, 390 Euro für Mitglieder, sonst 410 Euro

Anmeldung bis 13.02.2023!

Freitag bis Sonntag

27. - 29.01.2023

Samstag

04.02.2023 ab 9.00 Uhr

Samstag

11.02.2023 ab 8.00 Uhr

Freitag bis Sonntag

17. - 19.02.2023

Samstag 25.02.2023

ab 8.00 Uhr

Freitag bis Sonntag

03.- 05.03.2023 ab 6.00 Uhr



Wandern 👚

Samstag

11.03.2023 ab 8.00 Uhr

Samstag

18.03.2023 ab 8.00 Uhr Mühlhörndlwand 1658m $^{\rm M}$

HU 930m, GZ 5 Std.

Lacherspitz 1724m ^M

HU 620m, GZ 4 Std.

Allgemeiner Hinweis!

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

Dienstag bis Mittwoch Amalfiküste L

Diese Region bietet Wanderern 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 Dienstagabend mit dem Nachtzug nach Neapel. Rückreise ebenfalls mit dem Nachtzug von Rom nach Rosenheim Ankunft am Mittwoch gegen 9 Uhr morgens.

Leistungen: 6xÜ/F/DZ/Bahnfahrt/Bus/Taxi/BWF.

1.270 Euro für Mitglieder, sonst 1.290 Euro

HU bis 1000m, GZ bis 6 Std.

Anmeldung bis 01.03.2023!

Dienstag bis Freitag

25. - 28.04.2023

Kescht`nweg/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.

450 Euro für Mitglieder, sonst 470 Euro

Anmeldung bis 03.04.2023!

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: 3xÜ/F/DZ, Fahrgemeinschaft/Bus/BWF. 570 Euro für Mitglieder, sonst 590 Euro. **Anmeldung bis 05.04.2023!**

Sonntag bis Mittwoch

07. - 10.05.2023

Wolkenheime im Trentino und Veneto L

Wir übernachten auf Berghütten in Gipfelnähe, hoch über dem Gardasee, mit atemberaubenden Tief- und Fernblicken. Sonnenauf- und untergänge beeindrucken uns immer wieder. Wanderzeiten bis zu 3 Stunden.

Leistungen: 4xÜ/HP/Mehrbettzimmer, Fahrgemeinschaft, Maut u. Sprit, BWF. 590 Euro für Mitglieder, sonst 610 Euro.

Anmeldung bis 02.05.2023!

Sonntag bis
Donnerstag

21. - 25.05.2023

Taubensee/Sonnwendköpfl 1278m L

HU 520m, GZ 3 Std.

Samstag 17.06.2023 ab 8.00 Uhr

Wolkenheime im Salzburger Land ^M

Spannende Tourenüberquerungen zu außergewöhnlichen Wolkenkuckucksheimen wie das Statzer Haus 2117m auf dem Hundstein oder die Gamskarkogelhütte 2467m im Gasteiner Bergland. Wanderzeiten bis zu 4 Stunden.

Leistungen: Bahn und Bus, Schiff, 3xÜ/HP im Mehrbettzimmer, BWF. 540 Euro für Mitglieder, sonst 560 Euro.

Anmeldung bis 02.06.2023!

Sonntag bis Mittwoch

25. - 28.06.2023

Untersberg - Überquerung ^M

Überquerung der Hochfläche vom Berchtesgadener- zum Salzburger Hochtron mit Übernachtung auf dem Störhaus 1894m. Gehzeiten bis zu 5 Stunden.

Leistungen:1xÜ/HP in AV-Hütte, Bahn, Bus, Seilbahn, BWF. 190 Euro für Mitglieder, sonst 210 Euro. **Anmeldung bis 16.06.2023!**

Freitag bis Samstag

07. - 08.07.2023





Sonntag bis Dienstag

16. - 18.07.2023

Langkofel - Umrundung/Dolomiten L

Eine Tour für Genusswandernde mit bis zu 4 Stunden täglicher Wanderzeit. Leistungen: 2xÜ/HP/Mehrbettzimmer/Fahrgemeinschaft/Maut/BWF. 360 Euro für Mitglieder, sonst 380 Euro.

Anmeldung bis 03.07.2023!

Obervinschgauer Wandermenü L

Von einem Standorthotel in Mals unternehmen wir Wanderungen je nach Wetter und Kondition. HU bis zu 700m, GZ bis zu 5 Std. Leistungen: 4xÜ/F/DZ, Fahrgemeinschaften, BWF, 550 Euro für Mitglieder, sonst 570 Euro.

Anmeldung bis 29.09.2023!

Sonntag bis Donnerstag 22. - 26.10.2023

Sonntag bis Freitag

30.07 -04.08.2023

Alpenüberguerung vom Tegernsee nach Sterzing L-M

Landschaftlich eindrucksvolle und abwechslungsreiche Wandertour über den Alpenhauptkamm für ausdauernde, trittsichere Wandernde. Leistungen: 5xÜ/F in Mehrbettzimmern in Gasthöfen und Berghütten, Bahn, Bus, Schiff, Seilbahn, BWF. 870 Euro für Mitglieder, sonst 890 Euro.

Anmeldung bis 03.07.2023!

Thierbergrunde L HU 220m, GZ 3 Std.

04.11.2023 ab 8.00 Uhr

Samstag

Kranzhorn 1386m L HU 500m, GZ 3 Std.

Samstag 11.11.2023 ab 8.00 Uhr

Sonntag bis **Donnerstag**

10. - 14.09.2023

Rosengarten/Dolomiten ^M

Vom Sellapass durchqueren wir die eindrucksvolle Gebirgsgruppe auf unserer Hüttenwanderung bis zum Karerpass. GZ bis zu 6 Std. Leistungen: 4xÜ/F, Bahn, Bus, BWF.

630 Euro für Mitglieder, sonst 650 Euro.

Anmeldung bis 11.08.2023!

Heubergrunde 1338m L

HU 600m, GZ 3 Std.

Samstag 18.11.2023 ab 8.00 Uhr

Riesenberg 1449m L

HU 750m, GZ 4 Std.

Samstag 25.11.2023 ab 8.00 Uhr

Sonntag bis Dienstag

24. - 26.09.2023

Mittwoch

08. - 11.10.2023

Alpenüberguerung vom Pinzgau ins Ahrntal

Über den historischen Krimmler Tauern 2634m im Zillertaler Alpenhauptkamm nach Südtirol. Wanderzeiten bis zu 5 Stunden. Leistungen: 2xÜ/HP, Zug, Bus, BWF.

440 Euro für Mitglieder, sonst 460 Euro.

Anmeldung bis 28.08.2023!

Spitzstein 1596m L

HU 700m, GZ 3 Std.

Samstag 09.12.2023 ab 8.00 Uhr

Wildbichl Alm L HU 350m, GZ 2 Std.

Samstag 16.12.2023 ab 9.00 Uhr

Dachstein-Tauern Region L Sonntag bis

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.

440 Euro für Mitglieder, sonst 460 Euro. Anmeldung bis 08.09.2023!

Schröcken 1316m L

HU 300m, GZ 2 Std.

Samstag 23.12.2023 ab 9.00 Uhr

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

52



Wichtige Hinweise

- Die Gehzeiten betragen durchschnittlich 3-4 Stunden in den Bergen bei Höhenunterschieden bis 700 Metern auf steinigen, unebenen Pfaden. Diese Touren sind für Wanderer mit normaler Kondition geeignet.
- M Bei durchschnittlich 5-6 Stunden Gehzeit sind Höhenunterschiede von 700 bis1500 Metern zu bewältigen. Möglich sind auch raue 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 20 Cent pro Km/Person gerechnet werden. Gebühren für Mitglieder des Kneipp-Vereins/Nichtmitglieder: **20 Euro / 25 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 Kontaktund 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 Teilnehmenden handeln auf eigenes Risiko. Eine Haftung wird ausgeschlossen.



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

IKAT

Liebe Kneippfreunde,

Kneipp Rosenheim ex

Wir brauchen Ihre Hilfe!

Die Corona-Pandemie mit ihren Einschränkungen hat unser Vereinsleben und damit auch die Einnahmen zur laufenden Kostendeckung massiv geschädigt.

Vom jährlichen Beitrag unserer Mitglieder bleiben bei uns jährlich nur wenige Euro, ein großer Anteil des Jahresbeitrages geht an den Dachverband Kneipp-Bund. **Wir erhalten keine öffentlichen Zuschüsse** und wenige Spenden.

Wir möchten aber gerade jetzt weiterhin aktiv alle dazu anregen und an die Hand nehmen, für ihre eigene Gesundheit einen sinnvollen Beitrag im Sinne von Sebastian Kneipp zu leisten.

Deshalb helfen Sie uns bitte, weiterhin ehrenamtliche Projekte zu organisieren und die laufenden Kosten gemeinsam zu tragen.

Wir danken Ihnen schon jetzt für Ihre Spende auf unser Vereinskonto zum Erhalt unserer gemeinnützigen Arbeit und des Kneippvereins.

Gerne stellen wir Ihnen ab 100 € eine Spendenquittung aus!

Im Namen der Vorstandschaft

Gertraud Jerger Claudia Schindler
1. Vorsitzende 2. Vorsitzende

Spendenkonto – Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling | IBAN DE37 7115 0000 0000 0066 19 besuchen Sie unsere Website – www.kneipp-verein-rosenheim.de

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.

IKAT – Internationales Kneipptreffen 2023 in Baden/Wien

Kneipp Worldwide ist der internationale Verband der Kneipp-Bewegung. Er besteht aus den Kneipp-Bünden Deutschland, Österreich, der Schweiz und weiterer europäischer Länder sowie Verbänden, Institutionen und Einzelmitgliedern aus insgesamt 40 Ländern.

Es gibt Vereine in den Niederlanden, in Slowenien und Ungarn – und einzelne Mitglieder auf der ganzen Welt. Das Generalsekretariat hat seinen Sitz in Bad Wörishofen in Deutschland. Weitere Infos unter www.kneippworldwide.kneippbund.de.

Das internationale Kneipptreffen findet alle 2 Jahre statt und war beispielsweise 2013 in Slowenien, 2015 in Südtirol, 2017 in der Steiermark, 2019 in Ungarn und 2021 zum 200jährigen Kneippjubiläum in Bad Wörishofen.

Die Kneippiade 2023 wird nun vom Österreichischen Kneippbund ausgerichtet und findet vom 18. - 21. Mai 2023 in Baden bei Wien statt.

Freuen Sie sich auf ein buntes Programm mit Kneipp'schen und kulturellen Highlights in einer der wohl schönsten Städte Österreichs. Nähere Infos unter www.kneippiade.com

Geplant ist ein Bus ab München mit Zustieg in Rosenheim. Bei Interesse bitte bis spätestens 15.03.2023 beim Vorstand unter Telefon 0 80 31 / 60 92 66 oder E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de melden.





GUTSCHEIN

- O für eine Jahresmitgliedschaft
- O für das Kursangebot:





Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sich vor

Peter Birle	Bergwanderführer, Wanderleiter (SKA*)
Dagmar Deisenberger	Stadtführerin
Marion Diedrich	Übungsleiterin für Reha-, Breitensport BSV, und für Beckenbodengymnastik, Yogalehrerin, Krankenschwester
Christina Erdl	Dozentin für Japanisches Heilströmen, Heilprakti- kerin für Psychotherapie
Inge Fechter	Zertifizierte Lachyoga Trainerin
Sabine Haase	Kursleiterin für Heilpflanzenkunde, Fachberaterin Ganzheitliche Bauchgesundheit nach Kneipp (SKA)
Ulrike Hösch	Pilatestrainerin, geprüfte Groupfitnesstrainerin
Sibylle Hunger	Fermentiererin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Wildnispädagogin
Karin Jehl	Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Übungsleiterin Breitensport C-Lizenz, Aromafachberaterin, PTA
Gertraud Jerger	Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA*), Übungsleiterin für Reha-, Breitensport und Beckenbodengymnastik, Dozentin für Heilpflanzenkunde, Orientalischen Tanz, MFA, 1. Vorsitzende
Marie-Luise Kaiser	Übungsleiterin in der Prävention und Beckenbodentrainerin
Ursula Lang	Dozentin für Trommeln und orientalischen Tanz
Lisa Liebscher	Yogalehrerin, Thai Yoga Masseurin, Fastenleiterin, Psychologische Beraterin
Irmengard Linder	Wildkräuterpädagogin, Bergwanderleiterin
Astrid Neumann	Feldenkrais®-Lehrerin
Eveline Ober	Übungsleiterin für Breitensport C-Lizenz
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, 2. Vorsitzende

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stellen sich vor

Hans-Josef Schröders	Heilpraktiker und Kneipp-Hydrotherapeut
Diana Sever	zertifizierter Piloxing Instructor, Piloxing booty Instructor
Sabine Sporrer	Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA), Kneipp Gesundheitsreferentin für Kinder (SKA), Kneipp Prävention in der Pflege und in Seniorenheimen (SKA), Ganzheitlicher-Wasser- coach / Wassertherapeutin, Heilpraktikerin
Ralf Staude	Übungsleiter für Reha-Sport, Mentalcoach, Stressmanagement-Trainer, Seniorensportlehrer, Nordic Walking-Trainer, Physiotherapeut
Beate Steger	zertifizierte Pilatestrainerin (BLSV*), staatlich geprüfte Gymnastik- und Musiklehrerin
Gudrun Straßer	Kneipp-Mentorin, Heilpraktikerin
Sandra Suchomel	Übungsleiterin für Reha- und Breitensport, Rückenschullehrerin
Helga Tradt	zertifizierte Kundalini Yogalehrerin (KRI* Certificate of Training), Bodybliss-Trainerin

^{*}SKA = Sebastian - Kneipp - Akademie für Gesundheitsbildung

^{*}KRI = Kundalini Research Institute



^{*}BLSV = Bayerischer Landes-Sportverband

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 allgemeiner 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 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 Tel. 0981-531300, E-Mail: postststelle@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-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



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

- Wir senden Ihnen das j\u00e4hrliche Programmheft druckfrisch pers\u00f6nlich unmittelbar nach Erscheinen zu.
- Sie bekommen Ihren persönlichen deutschlandweit gültigen Ausweis direkt vom Kneippbund.
- Sie erhalten 6x j\u00e4hrlich das Kneipp-Journal vom Kneipp-Verlag in Bad W\u00f6rishofen zugesandt.
- Preisvorteile erhalten Sie bei unseren Angeboten, aber auch überregional bei Nachbarkneipp-Vereinen sowie Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen.
- Sie erhalten Bonuspunkte erkundigen Sie sich bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse.
- Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten beim Kneipptreff im Riedergarten, bei Wanderungen und vielseitigen Kursangeboten 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 k\u00f6nnen alle 2 Jahre am Kneipptreff international "Worldwide" Gleichgesinnte aus ganz Europa treffen.

Ihre Vorstandschaft vom Kneipp-Verein Rosenheim e.V.





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



