

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Cham e.V.

PROGRAMM
SEPTEMBER 2019 BIS JULI 2020



SEPTEMBER 2019

SA., 14.09.2019	Bewegung in Balance (Workshop)	SEITE 6
SA., 21.09.2019	Orientalischer Tanz (Schnupperworkshop)	SEITE 7
MO., 23.09.2019	Atme Dich frei (Beginn Kurs I)	SEITE 8
DI., 24.09.2019	Orientalischer Tanz (Beginn Kurs I)	SEITE 7
SA., 28.09.2019	Kräuter für die Hände (Workshop)	SEITE 9

OKTOBER 2019

MI., 16.10.2019	Jin Shin Jyutsu – »Strömen« (Vortrag)	SEITE 10
SA., 19.10.2019	Bewegung in Balance (Workshop)	SEITE 6
SO., 20.10.2019	Jungbrunnen zum ganzheitlichen Drüsen- und Hormontraining (Workshop)	SEITE 12

NOVEMBER 2019

MI., 06.11.2019	Jin Shin Jyutsu – »Strömen« (Kursbeginn)	SEITE 11
FR., 08.11.2019	Mit Mir Nicht! (Kursbeginn)	SEITE 13
SA., 16.11.2019	Die Reise zu Deinem Inneren Kind (Workshop)	SEITE 14
SA., 23.11.2019	Bewegung in Balance (Workshop)	SEITE 6

JANUAR 2020

FR., 17.01.2020	Haltung, Bewegung, Entspannung (Kursbeginn)	SEITE 15
SA., 18.01.2020	Orientalischer Tanz (Schnupperworkshop)	SEITE 7
DI., 21.01.2020	Orientalischer Tanz (Beginn Kurs II)	SEITE 7
SA., 25.01.2020	Jahreshauptversammlung	SEITE 19

FEBRUAR 2020

MO., 02.03.2020	Atme Dich frei (Beginn Kurs II)	SEITE 8
SA., 29.02.2020	Bewegung in Balance (Workshop)	SEITE 6

MÄRZ 2020

DI., 10.03.2020	Familienaufstellung (Vortrag)	SEITE 16
SA., 28.03.2020	Bewegung in Balance (Workshop)	SEITE 6
SA., 28.03.2020	Lernkräuter – Ohne Angst konzentriert Lernen (Workshop)	SEITE 17

APRIL 2020

SA., 25.04.2020	Bewegung in Balance (Workshop)	SEITE 6
DI., 28.04.2020	Kräuterzauber (Workshop)	SEITE 18

MAI 2020

SA., 16.05.2020	Ankneipen und Kneipp Gesundheitstag	SEITE 4
DI., 26.05.2020	Kräuterzauber (Workshop)	SEITE 18

JUNI 2020

SA., 20.06.2020	Bewegung in Balance (Workshop)	SEITE 6
DI., 30.06.2020	Kräuterzauber (Workshop)	SEITE 18

JULI 2020

DO., 02.07.2020	Bewegung und Kneipen (Workshop)	SEITE 5
DI., 14.07.2020	Bewegung und Kneipen (Workshop)	SEITE 5
DI., 21.07.2020	Bewegung und Kneipen (Workshop)	SEITE 5
DI., 28.07.2020	Kräuterzauber (Workshop)	SEITE 18

AUGUST 2020

DI., 25.08.2020	Kräuterzauber (Workshop)	SEITE 18
-----------------	--------------------------------	----------

SEPTEMBER 2020

DI., 29.09.2020	Kräuterzauber (Workshop)	SEITE 18
-----------------	--------------------------------	----------

ANKNEIPPEN UND KNEIPP GESUNDHEITSNACHMITTAG

SAMSTAG, 16.05.2020, UM 15:00 UHR

»GESUNDHEIT BEKOMMT MAN NICHT IM HANDEL,
SONDERN DURCH DEN LEBENSWANDEL« Sebastian Kneipp

Das Kneipp-Gesundheitskonzept beruht auf den fünf Wirkprinzipien Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Es beinhaltet einfach durchführbare und kostengünstige Anregungen für Menschen aller Altersstufen, um Wohlbefinden und Gesundheit zu erhalten.

An diesem Gesundheitsnachmittag wollen wir in alle 5 Elemente hinein schnuppern.

Wir werden einfache, für alle durchführbare Bewegungselemente ausprobieren. Erkennen und beobachten, wie gut die Wassertherapie schon nach kurzer Zeit wirkt und wie man sie im Alltag integrieren kann. Uns mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen und Heilpflanzen anhand kurzer Beispiele kennenlernen. Das Prinzip Lebensordnung, was tut mir gut, werden wir von verschiedenen Seiten beleuchten und Anregungen für einen gesunden Lebensstil erhalten.

Mit **Roswitha Michl**, DOSB-Übungsleiter C, Kneipp-Gesundheitspraktiker und **Marianne Ascherl**, Kneipp-Gesundheitspraktiker und der **Kneipp-Vorstandschaft**

Ort Kneipp-Becken Kalvarienberg

Information Gerne bieten wir dieses Seminar auch für Gruppen, Firmen oder Vereine an. Bitte beim Kneippverein anmelden.

Mitzubringen bequeme Kleidung

Preis kostenlos für alle Mitglieder und Interessierte

WASSER

»... ist das natürlichste, einfachste und – wenn recht angewendet – das sicherste Mittel um gesund zu sein und zu bleiben.«

SEBASTIAN KNEIPP



BEWEGUNG UND KNEIPPEN

DONNESRTAG, 02.07.2020, AB 18:30 UHR

WORKSHOP

DIENSTAG, 14.07.20, AB 18:30 UHR // DIENSTAG, 21.07.20, AB 18:30 UHR

Mit diesen beiden Elementen aus der Kneipp-Lehre wollen wir unser Wohlbefinden steigern und Spaß an Bewegung, Wasser und Natur erleben.

In einer ca. 40-minütigen Runde »Aktiv Walking« werden wir den Kreislauf in Schwung bringen und die Körpertemperatur erhöhen, um anschließend bei einer Wasseranwendung im Kneipp-Becken die wohltuende Wirkung des Wassers zu spüren, was ein Wohlgenuss für Körper, Geist und Seele ist.

Mit **Roswitha Michl**, DOSB-Übungsleiterin C und
Marianne Ascherl, Kneipp Gesundheitspraktikerin

Ort Treffen am Kneipp-Becken Kalvarienberg

Information findet nur bei trockener Witterung statt

Mitzubringen evtl. kleines Handtuch, Getränk, keine Stöcke

Preis Mitglieder 12,- Euro // Nichtmitglieder 21,- Euro

ERNÄHRUNG

»So lange keine durchgreifende Änderung in unserem Ernährungssystem eintritt, können die argen Schäden, an denen die Menschheit krank, nicht behoben werden, es wird im Gegenteil noch schlechter werden.«

SEBASTIAN KNEIPP



BEWEGUNG IN BALANCE – MIT FERNÖSTLICHEN BEWEGUNGSKÜNSTEN

JEWELNS SAMSTAGS, VON 9:30 BIS 12:30 UHR

WORKSHOP

14.09.2019 // 19.10.2019 // 23.11.2019 // 29.02.2020

28.03.2020 // 25.04.2020 // 20.06.2020

Etwas tun für die körperliche und geistige Gesundheit – Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperhaltung verbessern – innere Ruhe und Entspannung finden – einen Gegenpol zum stressigen Alltag schaffen ... kurz, in Balance kommen. Und das egal, ob man eher aus der Ruhe kommt und Bewegung sucht oder umgekehrt aus der Hektik des Alltags Entspannung nötig hat. Beides erreichen wir mit dem Üben von Tai Chi Chuan und Qi Gong.

Tai Chi Chuan – eine alte, chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter in Verbindung mit Qi Gong – einer meditativen Heilgymnastik und Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Das Üben von Tai Chi und Qi Gong hilft uns, unser Energieniveau möglichst hoch zu halten. Wir können damit das Beste für unseren Körper tun, so dass wir gesünder und fitter werden. Langsame, weiche und fließende Bewegungen dehnen Meridiane und aktivieren ihre Energiepunkte. Wir lernen, die so freigesetzten Energien zu kultivieren und unsere Gesundheit zu pflegen. Vor allem aber – es macht einfach nur Spaß!

Kursinhalt: Erlernen und gezieltes Üben der Grundlagen in Qi Gong und der Tai Chi Chuan Form der 24 nach Komatsu Ha. Wir beginnen mit Qi Gong Übungen und gehen danach in einzelne Übungssequenzen aus der Tai Chi Chuan Form der 24 über. Im Ausklang lernen wir unterschiedliche Entspannungstechniken kennen. Viele der Einzelbilder sind leicht zu erlernen und können gut zu Hause geübt werden. In jedem Seminar beschäftigt uns ein anderer Schwerpunkt, wie beispielsweise Technik, Atmung oder das Prinzip Yin/Yang.

Mit Anita Meister-Scherpf, lizenzierte Tai Chi & Qi Gong Trainerin
(BKB Lizenzstufe A), Übungsleiterin-C Breitensport (BLSV),
Übungsleiterin-B Sport in der Prävention (BLSV)

Wo Dojo-Studio, Höhenweg 15, 93413 Cham-Katzberg

Information maximal 10 Teilnehmer, ab 16 Jahre, für Anfänger und Fortgeschrittene,
einzeln buchbar, da es sich um in sich abgeschlossene Einheiten handelt

Mitbringen bequeme, lockere Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe,
eine warme Decke für die Entspannungseinheiten und Schreibunterlagen

Preis Mitglieder 12,- Euro pro Termin // Nichtmitglieder 21,- Euro pro Termin

ORIENTALISCHER TANZ – SCHNUPPERWORKSHOP

SAMSTAG, 21. 09. 2019, VON 13:00 BIS 14:00 UHR

WORKSHOP

SAMSTAG, 18. 01. 2020, VON 13:00 BIS 14:00 UHR

WORKSHOP

Bauchtanz – Orientalischer Tanz?

Was verbirgt sich hinter diesen Begriffen? Gibt es Unterschiede? Dieser Workshop ist ein kleiner Einblick in den Orientalischen Tanz, es werden ein paar grundlegende Techniken und Schritte ausprobiert. Er ist für alle geeignet, die den Bauchtanz einmal versuchen möchten. Traut Euch, es macht sehr viel Spaß!

Mit Rana Jana Kluge, Bauchtanzlehrerin

Ort Physiotherapiepraxis Amberger, Auf der Schanze 1, 93413 Cham

Informationen Eine Anmeldung ist erforderlich, Maximale Teilnehmerzahl 10

Mitzubringen Bequeme Kleidung anziehen, Schuhe mit dünner Sohle oder Stopper-Socken, Tuch für die Hüfte, etwas zu trinken

Preis Mitglieder 4,- Euro // Nichtmitglieder 7,- Euro

ORIENTALISCHER TANZ

KURS I: AB DIENSTAG 24. 09. 2019, VON 18.30 BIS 20:00 UHR

KURS 8 × 90 MIN.

KURS II: AB DIENSTAG 21. 01. 2020, VON 18:30 BIS 20:00 UHR

KURS 8 × 90 MIN.

Der Orientalische Tanz bietet die Möglichkeit auf angenehme, tanzende Weise Verspannungen zu lösen. Es ist für jeden geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, klein oder groß, jung oder alt. In jedem Kurs wird eine Choreographie einstudiert, bei welcher der Spaß nicht zu kurz kommt. Orientalischer Tanz lockert den Körper und befreit den Geist.

Mit Rana Jana Kluge, Bauchtanzlehrerin

Ort Physiotherapiepraxis Amberger, Auf der Schanze 1, 93413 Cham

Informationen maximal 8 Teilnehmer, Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse möglich

Mitzubringen bequeme Kleidung anziehen, Schuhe mit dünner Sohle oder Stopper-Socken, Tuch für die Hüfte, etwas zu Trinken

Preis Mitglieder 48,- Euro // Nichtmitglieder 72,- Euro

ATME DICH FREI STÄRKENDE ATEMÜBUNGEN FÜR JEDEN MANN/JEDE FRAU NACH DER »FÜNF-ELEMENTE-LEHRE«

KURS I: AB MONTAG 23.09.2019, UM 19:00 BIS 20:30 UHR

KURS 6 × 90 MIN.

KURS II: AB MONTAG 02.03.2020, UM 19:00 BIS 20:30 UHR

KURS 6 × 90 MIN.

Fühlst Du Dich gestresst? Leidest Du unter Schlafstörungen und bist erschöpft?

Mithilfe einfacher Atem- und Stimmübungen (Töne) und Armbewegungen schöpft Du neuen Elan. Die meisten Menschen haben vergessen, wie man richtig atmet. Sie atmen flach und das Zwerchfell bewegt sich kaum. Viele halten den Einatem für die wichtigste Phase der Atmung. Der Schlüssel jedoch liegt in der Ausatmung. Unser Gemütszustand spiegelt sich in der Atmung wider. Umso mehr verbrauchte Atemluft wir ausatmen können, umso mehr belebt uns der nächste Einatem. Umso mehr angestaute Emotionen können wir loslassen, erlangen geistige Klarheit und gehen gesund und gestärkt in den Alltag. Abschluss jedes Abends ist eine »Fünf Elementen Meditation«.

Mit Rosemarie Fischer, Gesundheitspraktikerin

Ort Physiotherapiepraxis Amberger, Auf der Schanze 1, 93413 Cham

Information dieser Kurs findet im Sitzen am Stuhl oder liegend statt, körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich

Preis Mitglieder 36,- Euro // Nichtmitglieder 54,- Euro



BEWEGUNG

*»Die Bewegung erhöht die Lebenslust
und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers.«*

SEBASTIAN KNEIPP

KRÄUTER FÜR DIE HÄNDE – SAMMELN, HERSTELLEN UND GENIEßEN

SAMSTAG, 28. 09. 2019 VON 10:00 BIS CA. 13:00 UHR

WORKSHOP

Gemeinsam bestimmen und sammeln wir einige heimische Kräuter, um sie dann in eine Handcreme einzuarbeiten. Diese Handcreme werden wir selbst herstellen, auf der Grundlage 100 Prozent natürlicher Inhaltsstoffe und ohne Konservierungsstoffe. Jede/r Teilnehmer/in bekommt eine eigene Creme mit nach Hause und wir werden sie gleich bei einer anschließenden Meridian-Handmassage anwenden.

Das Rezept und die Pflanzenbeschreibungen bekommt ihr natürlich auch zum Nachlesen.

Mit [Martina Feichtner-Mäurer](#), TEH-Praktikerin (TEH = Traditionelle europäische Heilweisen) und

[Katrín Eheberg](#), Yogalehrerin und Naturkosmetikerin

Ort Auf der Alm, Kollnitz 2, 93466 Chamerau

Information maximal 10 Teilnehmer

Mitbringen Lieblingsduftöl (naturrein; wie eure Creme duften soll), Schreibunterlagen, passende Kleidung und Schuhwerk für den Kräuterspaziergang sowie kleinen Korb, Messer oder Gartenschere

Preis Mitglieder 12,- Euro // 21,- Euro

Materialkosten 3,- Euro

JIN SHIN JYUTSU – »STRÖMEN«

MITTWOCH, 16. 10. 2019, 19:00UHR

VORTRAG

Jin Shin Jyutsu, aus dem Japanischen stammend, bedeutet übersetzt in etwa die Kunst des bewussten, achtsamen Menschen (im Hier und Jetzt) durch unseren Schöpfer, Gott, Urkraft.

Hierzulande hat sich der Begriff »Strömen« ausgebreitet.

Jin Shin Jyutsu hilft auf jeglicher Ebene – körperlich, geistig, psychisch sowie seelisch – unsere Lebens-Energie auszubalancieren.

Wer sich regelmäßig strömt, bringt mehr und mehr Ur-Lebendigkeit in sein System und wird auch sich selbst und seine Bedürfnisse immer deutlicher kennenlernen.

Beim Strömen arbeiten wir mit unseren Fingern an verschiedenen energetischen „Schlössern“ am Körper, welche wie Starthilfekabel für unsere tiefsten Selbstheilungskräfte zu verstehen sind.

Jin Shin Jyutsu ist altes, angeborenes und intuitives Wissen, jeder kann es anwenden. Sie werden überrascht sein, wie häufig man bereits intuitiv Strömen-Griffe anwendet, um sich selbst zu unterstützen.

Wenn Sie Freude daran haben sich selbst besser kennenzulernen und wenn Sie eine Kunst kennenlernen möchten um mehr und mehr Ur-Lebendigkeit einzuladen in Ihr Leben, so lade ich Sie herzlich ein zu einem Vortragsabend mit praktischen und alltagstauglichen Jin Shin Jyutsu-Griffen, um buchstäblich Ihr Leben »in die eigenen Hände zu nehmen«.

Mit Sandra Diepold, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrerin,
Systemische Beratung und Therapie, Erzieherin

Ort (O)MaPa´s, Altenstadter Straße 13, 93413 Cham

Mitzubringen Schreibblock und Stift

Preis Mitglieder kostenlos // Nichtmitglieder 6,- Euro

JIN SHIN JYUTSU – »STRÖMEN«

AB MITTWOCH, 06. 11. 2019, VON 19:00 BIS CA. 20:30 UHR

KURS 4 x 90 MIN.

Dieser Einführungskurs ist eine Einladung, die Kunst des Jin Shin Jyutsu (siehe Erläuterung Vortragsabend) am eigenen Leib zu erfahren und zu erspüren.

Wir arbeiten an jedem der vier Abende vor allem praktisch, jeder strömt sich nach meiner Anleitung selbst und lernt einfache und gleichsam tief gehende Selbsthilfesequenzen für sich und die ganze Familie kennen.

Eine herzliche Einladung an Sie, sich selbst immer besser kennenzulernen und mit Strömen Ihr Leben und Ihre Gesundheit buchstäblich in die eigenen Hände zu nehmen.

Für weitere Informationen können Sie mich gerne persönlich kontaktieren. (0151233883 635)

Mit **Sandra Diepold**, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Ort **Physiotherapiepraxis Amberger**, Auf der Schanze 1, 93413 Cham

Mitzubringen **bequeme Kleidung, Iso- oder Yogamatte, Schreibblock und Buntstifte**

Preis **Mitglieder 24,-Euro // Nichtmitglieder 36,- Euro**

FÜR IHRE NOTIZEN

JUNGBRUNNEN ZUM GANZHEITLICHEN DRÜSEN- UND HORMONTRAINING

SONNTAG, 20. 10. 2019, VON 10:00 BIS 18:00 UHR (1 STD. MITTAGSPAUSE)

WORKSHOP

Das Drüsenwesen ist die Verjüngungsquelle für den ganzen Körper.

Ohne Drüsentätigkeit gibt es keine Geisteskräfte und keine Gehirntätigkeit.

In diesem ganzheitlichen Drüsen- und Hormonworkshop erfahren Sie Wichtiges über die Drüsenkunde und Atmung mit praktischen Übungen, Gesundheitstipps mit ätherischen Ölen und Entspannungsübungen.

Mit **Rosemarie Fischer**, Gesundheitspraktikerin

Ort Klostermühle Altenmarkt, Altenmarkt 6, 93413 Cham

Information Hormonübungen werden teilweise im Stehen und Sitzen gemacht,
Männer sind gerne willkommen,
Infomappe 15,- Euro, wenn gewünscht

Mitzubringen bequemer Kleidung, Matte oder Decke für die Entspannung

Preis Mitglieder 28,- Euro // Nichtmitglieder 49,- Euro

FÜR IHRE NOTIZEN

MIT MIR NICHT! – SELBSTVERTEIDIGUNG UND SELBSTBEHAUPTUNG

AB FREITAG, 08. 11. 2019, 18:00 BIS 19:00 UHR

KURS 4 × 1 STD.

Die Teilnehmer erlernen Grundlagen und Grundtechniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. In den Techniken eingebaut werden Vitalpunkte und deren Anwendung gelehrt. Im Training wird auf Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit sowie eine Vielzahl koordinativer Elemente besonders eingegangen. Der Seminarteilnehmer soll in die Lage versetzt werden Situationen auf Gefährlichkeit einzuschätzen und angemessen reagieren zu können.

Mit **Andreas Scherpf**, Trainer-C für Karate, Kobudo und Kyusho Jitsu, Übungsleiter-C Breitensport (BLSV), Übungsleiter-B Sport in der Prävention (BLSV), Ausbilder für Selbstverteidigung/BW

Wo Dojo-Studio, Höhenweg 15, 93413 Cham – Katzberg

Information maximal 10 Teilnehmer, ab 14 Jahren

Mitzubringen Sportkleidung, das Training wird barfuß durchgeführt

Preis Mitglieder 16,- Euro // Nichtmitglieder 28,- Euro

FÜR IHRE NOTIZEN

DIE REISE ZU DEINEM INNEREN KIND

SAMSTAG, 16. 11. 2019, UM 10:00 UHR BIS 17:00 UHR (1 STD. MITTAGSPAUSE) WORKSHOP

Alle Menschen tragen ein inneres Kind in sich, egal wie alt sie sind.

Manche Menschen haben noch Kontakt zu ihrem Inneren Kind, andere haben ihn aufgrund seelischer Verletzungen und schmerzhafter Erfahrungen in der Vergangenheit abgebrochen. Je mehr wir unser Inneres Kind abgespalten und aus unserem Bewusstsein verbannt haben, desto mehr leiden wir darunter.

Doch alles Verdrängte kommt auf den seltsamsten Wegen wieder zu uns zurück.

Wir beginnen mit einer Meditation und finden auf diesem Wege das Tor zu unserem Inneren Kind. Anschließend werden wir in einer Aufstellung Kontakt zu unserem Inneren Kind aufnehmen und mit Ihm in Kommunikation treten. Wir werden es fragen, ob es ihm gut geht oder was wir tun können, für uns und unser Inneres Kind, damit wir in Einklang mit uns selber kommen.

Mit **Christine Späth**, Regenbogenhaus – Praxis für Lebensberatung

Ort (O)MaPa's, Altenstadter Straße 13, 93413 Cham

Informationen maximal 8 Teilnehmer

Preis Mitglieder 24,- Euro // Nichtmitglieder 42,- Euro

FÜR IHRE NOTIZEN

HALTUNG, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG – EIN GANZKÖRPERTRAINING (PRÄVENTIONSKURS)

AB FREITAG, 17.01.2020, 18:00 BIS 19:00 UHR

KURS 8 × 1 STD.

Damit Sie den täglichen Belastungen besser gewachsen sind. Durch Bewegungsmangel, langes Sitzen und Stehen hervorgerufene Fehlbelastungen unseres Körpers gehören zu den Problemen der heutigen Zeit. Das Ziel des Kurses sind vor allem die Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen. Unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen bieten wir auch (Wieder-)Einsteigern die Möglichkeit, etwas für ihre Gesundheit, Fitness und Beweglichkeit zu tun. Mit und ohne Geräten wird in einer lockeren Runde trainiert.

Kursinhalte:

- Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining
- Übungen zur Entspannung und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Nützliche Informationen rund um die Themen Gesundheitsförderung, Bewegung, Haltung, Trainingsprinzipien, Entspannung und Stressabbau
- Übungen und Anregungen für zu Hause

Mit [Anita Meister-Scherpf](#), lizenzierte Tai Chi & Qi Gong Trainerin (BKB Lizenzstufe A), Übungsleiterin-C Breitensport (BLSV), Übungsleiterin-B Sport in der Prävention (BLSV) und [Andreas Scherpf](#), Trainer-C für Karate, Kobudo und Kyusho Jitsu, Übungsleiter-C Breitensport (BLSV), Übungsleiter-B Sport in der Prävention (BLSV), Ausbilder für Selbstverteidigung/BW

Wo Dojo-Studio Höhenweg 15, 93413 Cham-Katzberg

Information maximal 10 Teilnehmer, jeder ab 16 Jahren

Mitzubringen Sportkleidung, Socken oder Gymnastikschuhe und eine warme Decke für die Entspannungseinheiten, Schreibunterlagen

Preis Mitglieder 32,- Euro // Nichtmitglieder 56,- Euro

FAMILIENAUFSTELLUNG

DIENSTAG, 10. 03. 2020, UM 19:00 UHR BIS 20:30 UHR

VORTRAG

Die Familienaufstellung oder Systemaufstellung ist heute ein wichtiges Werkzeug im Coaching-, Beratungs- und Therapie-Alltag geworden.

Familienaufstellungen zeigen die Hintergründe, das Zusammenwirken und die versteckten Ursachen für vermeintlich unerklärliche Schwierigkeiten und Belastungen in Partnerschaft, Familie und Beruf.

Eine Familien- oder Systemaufstellung ermöglicht in einem geschützten Raum, den Blick auf Glaubensmuster, Verhaltensweisen oder Probleme mit bestimmten Personen.

Mithilfe der Stellvertreter werden Situationen nachgestellt, damit für den Aufsteller sichtbar gemacht und auf achtsame Weise aufgelöst.

Das bringt den Aufstellern sowohl mehr Klarheit und Lebensenergie als auch einen anderen Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen.

Mit **Christine Späth**, Regenbogenhaus - Praxis für Lebensberatung
Ort (O)MaPa's, Altenstadter Straße 13, 93413 Cham

Preis Mitglieder kostenlos // Nichtmitglieder 6,- Euro



LEBENSORDNUNG

»Kaum ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage. Es muss ein Ausgleich gefunden werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken; ihre Kraft zu erhalten; es muss ein Gleichgewicht hergestellt werden.«

SEBASTIAN KNEIPP

LERNKRÄUTER – OHNE ANGST KONZENTRIERT LERNEN – MIT HILFE HEIMISCHER KRÄUTER

SAMSTAG, 28. 03. 2020, VON 15:00 BIS 18:00 UHR

WORKSHOP

Heimische Kräuter können uns helfen uns besser zu konzentrieren, mit Stress entspannter umzugehen oder auch besser einschlafen zu können. Vor allem bei Kindern sind diese kleinen Helferlein sehr wertvoll.

Wir werden einige Kräuterprodukte herstellen, die uns beim Lernen positiv beeinflussen: z. B. Ruhetropfen, ein Gedächtnis-Öl, einen Schlafkräuterstempel und vieles mehr. Natürlich bekommt ihr ein Skript, indem ihr alle Rezepte und Pflanzenbeschreibungen nachlesen könnt.

Mit **Martina Feichtner-Mäurer**, TEH-Praktikerin

Ort (O)MaPa´s, Altenstadter Straße 13, 93413 Cham

Mitzubringen Schreibunterlagen

Preis Mitglieder 12,- Euro // Nichtmitglieder 21,- Euro

Materialkosten 5,- Euro

PFLANZEN/KRÄUTER

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

SEBASTIAN KNEIPP



KRÄUTERZAUBER – ZAUBERKRÄUTER RUND UMS JAHR VON APRIL BIS SEPTEMBER

JEWELNS DIENSTAGS, VON 18:00 BIS 21:00 UHR

WORKSHOP

28.04.2020 // 26.05.2020 // 30.06.2020

28.07.2020 // 25.08.2020 // 29.09.2020

Anbau und Kultivierung – Erkennen – Sammeln – Anwendung – Rezepte

Die Pflanzenkräfte wieder nutzen. Immer mehr Menschen erkennen den Wert unserer Natur. Professor Dr. Claus Leitzmann, Leiter des Instituts für Ernährungswissenschaften der Universität Gießen hat trotz Widerständen, die Forschung der Pflanzen vorangetrieben und erkannt, wie wertvoll die bioaktiven Stoffe der Pflanzen für uns Menschen sind.

Freuen Sie sich auf mehrere Abende an denen sie alle Ihre Sinne aktivieren, um mit den Kräutern und der Natur in Einklang zu kommen. Sie lernen, wie Sie altes Kräuterwissen im Alltag umsetzen und sich dabei auch noch von Märchen und Mystik verzaubern lassen können. Die Natur bietet uns eine Vielfalt, die immer wieder begeistert.

Durch die Kräuterküche kann jeder vorbeugend für seine und die Gesundheit seiner Familie gut sorgen.

Mit **Birgitt Gruber**, Kräuterpädagogin (Gundermann Schule)

Ort Haidhäuser 52, 93413 Cham

Information maximal 15 Personen, Männer sind gerne willkommen

Preis Mitglieder 12,- Euro pro Abend // Nichtmitglieder 21,- Euro pro Abend

Materialkosten 3,- Euro (Skript, Getränke, Kostproben)

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Die Anmeldung erfolgt telefonisch unter der Nummer:
0151 68197283

Bitte melden Sie sich telefonisch vom Kurs ab, wenn Sie nicht teilnehmen können.

Die Bezahlung erfolgt bar am ersten Kurstag.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Bedenken, bitte vor Kurs-
teilnahme mit einem Arzt abklären.

Unsere Kurse sind keine Krankenkassenleistungen.

Die Anmeldung zu den Vorträgen ist nicht erforderlich.

KONTAKT

KNEIPP-VEREIN CHAM E. V.

ANSCHRIFT	Rebenweg 4, 93413 Cham
INTERNET	www.kneippverein-cham.de
E-MAIL	info@kneippverein-cham.de
VEREINSHANDY	0151 68197283

Unser Verein verfügt über kein Büro. Die Verwaltung erfolgt privat
über die Vorstandschaft.

VORSTANDSCHAFT

VORSITZENDE	Christa Haala und Anke Rostalski
SCHATZMEISTERIN	Marianne Ascherl
SCHATZMEISTERIN	Roswitha Michl

Änderungen vorbehalten. Änderungen und Ergänzungsangebote wer-
den rechtzeitig in der Tageszeitung bekannt gegeben.