



Dem täglichen Stress entfliehen, Zeit für die eigene Gesundheit haben, sich ganz auf Körper, Geist und Seele konzentrieren

Mit einem Kneipp-Kurs ins Neue Jahr starten. Etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden tun. Vielleicht ist im Kneipp-Frühjahrs-Programm genau das Richtige für Sie dabei, dann sollten Sie sich bitte gleich anmelden

***Januar 2020**

Meditation in herausfordernden Lebenslagen

Meditation in herausfordernden Lebenslagen – Sie finden mit ganzheitlichen Methoden Raum das eigene Leben zu unterstützen. Mit einbezogen werden verschiedene Meditationstechniken, sowie Chakra Harmonisierung, Atem, Bewegung und Stimme. * Bitte bequem anziehen, warme Socken mitbringen

Kursleitung: Andrea Gruner | Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: Dienstags 5 Termine; ab dem 14. Januar 2020 von 9:15 – 10:45 Uhr

Gebühr: Gast 55,00 Euro | 50,00 Euro KV-Mitglied

Bewegungsübungen und Entspannung ab 50+

Mit sanften Übungen halten wir unseren Körper beweglich. Gelenke werden geschmeidig, die Muskeln aktiviert, die Aufrichtung der Wirbelsäule gestärkt. Die bewusste Atmung unterstützt dabei und bringt neue Energie. Körperliche und geistige Balance ist wohltuend spürbar.

Kursleitung: Roswitha Hannusch | Yogalehrerin Zertifikat Orthopädische Yogatherapie

Termine:

Kurs 1: Donnerstags 6 Termine ab dem 09. Januar 2020 von 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 2: Donnerstags 6 Termine ab dem 09. Januar 2020 von 19:30 – 20:30 Uhr
ab dem 27.02. läuft der nächste Kurs auch mit 6 Terminen

Gebühr: Gast 48,00 Euro | 42,00 Euro KV-Mitglied

Atempflege und bewusste Atmung

Der Atem ist unsere Lebensenergie, Lebenskraft und das Leben überhaupt. Eine bewusste, richtige Atemweise übt eine harmonische Wirkung auf unsere Gesundheit und alle Lebensbereiche aus. Kümmern wir uns um unsere Atmung und pflegen sie, sind wir in der Lage uns schnellstens zu entspannen, Kraft aufzutanken, unsere Gefühle zu beruhigen und vieles mehr. Durch eine regelmäßige Pflege und regelmäßiges Training der Atemwege und der Atemmuskulatur (durch Atemtechniken und Körperübungen) erhalten wir einen bewussten und gesunden Zugang zu unserer Atmung. * Da auch einfache Übungen durchgeführt werden, bitte in bequemer Kleidung kommen.

Kursleitung: **Angela Sponagel** | Yogalehrerin, Atemtherapeutin

Termine: 3 Termine, Montags 20. Jan. | 27. Jan. | 03. Feb 2020 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: Gast 35,00 Euro | 30,00 Euro KV-Mitglied

Feldenkrais

„Wenn du weißt, was du tust, kannst du entsprechend deiner Möglichkeiten entscheiden, was du willst!“ In der Feldenkrais-Methode® geht es um die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper in der Bewegung. Die Bewegungen sind klein, einfach, ungewohnt und werden mit gezielter Aufmerksamkeit und Achtsamkeit ausgeführt. Wer die Feldenkrais-Methode® praktiziert, wird klarer in der Körperwahrnehmung und lernt, anstrengende Bewegungen durch zweckmäßigere zu ersetzen. Das Gehen, Stehen, aufrechte Sitzen und Bewegen wird leichter. Freuen sie sich schon jetzt über ihre neue Leichtigkeit und Flexibilität für Schultern und Nacken. Die Feldenkrais-Methode® ist für jedermann geeignet.

Kursleitung: **Sybille Flach** | Liz. Feldenkraislehrerin

Termine: 10 Termine, Montags ab dem 27. Januar von 8:00 – 9:00 Uhr

Gebühr: je Teilnehmer*in 100,00 Euro

Infoabend Yager-Therapie

An diesem Abend möchte ich Ihnen diese effektive Kurzzeittherapie vorstellen. Die Yager-Therapie kann u.a. bei Schmerzen (akut und chronisch), Migräne und Spannungskopfschmerzen, Asthma, Burnout, Depressionen, Ängsten, Panikattacken, Posttraumatische Belastungsstörungen, Selbstsabotage, Schlafstörungen, Minderwertigkeitsgefühlen, eingesetzt werden.

Referentin: **Andrea Gruner** | Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: Freitag, den 31. Jan. 2020 19:00 Uhr

Gebühr: je Teilnehmer*in 5,00 Euro

***Februar 2020**

Die besonderen Heilpflanzen der Frauenheilkunde

Viele der uns gut oder auch weniger gut bekannten Heilpflanzen begleiten Frauen durch alle Lebensphasen in der Entwicklung vom Kind zum jungen Mädchen, in der Zeit als erwachsene Frau und in den Wechseljahren – dem Übergang zur „weisen Frau“.

An 10 Abenden lernen die **Teilnehmer*innen** die Heilkräfte der Pflanzen kennen, die uns in den verschiedenen Abschnitten begleiten und uns hilfreich bei vielerlei Beschwerden zur Seite stehen. Der Kurs findet 1x pro Monat statt.

Vorgestellt werden Schafgarbe, Gänsefingerkraut, Frauenmantel, Yamswurzel, Granatapfel, Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Muskatellersalbei, Salbei, Wiesenklees, Hopfen, Melisse, Hafer, Passionsblume, Taubnessel und einige mehr.

Kursleitung: Petra Stunz | Heilpraktikerin

Termine: bis Juni 2020 - 10. Feb, 02. März, 06. April, 04. Mai, 15. Juni ab 18:30 Uhr

Gebühr: pro Termin Gast 12,00 Euro | 10,00 Euro KV-Mitglied
(zusätzlich Materialkosten ca. 3,00 – 8,00 € pro Abend)

*** März 2020**

Hatha Yoga

Die Übungen des Yoga, die Körperhaltung, Atembewusstsein, Konzentration und Entspannung, helfen uns zu erkennen, welcher Weg zu uns selbst, zu unserer inneren Kraftquelle führt. Yoga ist für Menschen, die sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen und wirklich beginnen wollen, etwas in sich und an sich zu verändern, um ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen.

Kursleitung: Marion Fritsch | Yogalehrerin SKA

Kurs 1: Mittwochs - 10 Termine ab dem 4. März 2020 9:00 - 10:30 Uhr

Kurs 2: Mittwochs - 10 Termine ab dem 4. März 2020 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: Gast 95,00 Euro | 85,00 Euro KV-Mitglied

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

Immunsystem und Gesundheit stärken mit Sebastian Kneipp

An fünf Abenden werden die fünf Elemente zur Gesunderhaltung nach Pfarrer Kneipp betrachtet. Ernährung, Bewegung, Wasseranwendungen, Kräuterheilkunde und die Lebensordnung sind die wichtigsten Bausteine. Gehen sie mit auf eine Reise in die Vergangenheit, dem Leben und Wirken von Sebastian Kneipp und erfahren sie, wie auch in der heutigen Zeit mit diesen Bausteinen unsere Gesundheit erhalten und spürbar verbessert werden kann. (z.B. Venenstärkung, Herz-Kreislaufstärkung, Durchblutung, gesunder Schlaf, Stärkung des Immunsystems). Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Wasseranwendungen, Wassertreten, Güsse, Waschungen, Wickel – deshalb bitte in bequemer Kleidung kommen – wir lernen die praktischen Anwendungen. Erleben Sie wie wohltuend Wasseranwendungen sein können.

Kursleitung: Barbara Steinhart | Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Termine: Montag 09. März; 23. März; 20. April; 11. Mai; 25. Mai je 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: Gast 55,00 Euro | 50,00 Euro KV-Mitglied
(pro Abend zuzüglich Materialkosten ca. 3,00 -5,00 Euro)

Anmeldung + Info:

Das **vielseitige Programm** des Waldkircher Kneipp Vereins bietet in diesem Semester Gesundheits-Kurse wie Hatha Yoga, Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung, die Kräuterseminaren, eine Vortragsreihe zu Sebastian Kneipp und seiner Lehre und weitere interessanten Vorträge - ein breites Angebot und Spektrum zur gesundheitlichen Prävention.

- Die Veranstaltungen des Kneipp Verein Waldkirch e.V. finden im Reformhaus Steinhart, Marktplatz 8, 79183 Waldkirch (Seminarraum 1.OG) statt.
- Da die Plätze bei den Vorträgen begrenzt sind, wird **immer um Anmeldung gebeten**.
- Die Anmeldung zu den Kursen kann persönlich oder telefonisch, schriftlich per Brief, per Mail, per Fax erfolgen (KNEIPP-Anmeldung Telef. 0 76 81 - 40 97 12).
Öffnungszeiten: Mo: - Sa: 10:00 – 13:00 Uhr | Mo: - Fr: 15:00 – 18:00 Uhr

Weiter Informationen zu den Veranstaltungen, Terminen und Referenten des Kneipp Verein Waldkirch e.V. erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Vereins oder finden Sie aktuell unter: www.kneipp-verein-waldkirch.de