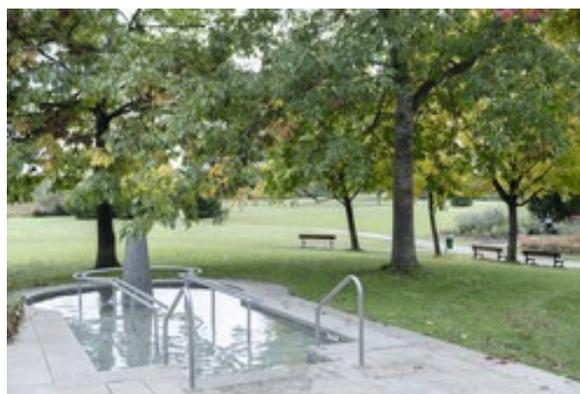


Unser Kneipp-Verein vor Ort bietet Ihnen:

- Anleitung zur gesunden Lebensweise in allen 5 Elementen
- Anleitung für die Aktivierung Ihre Selbstheilungskräfte
- Gesundheitsorientierte Bewegungskurse
- Ermäßigung der Gebühr bei den Bewegungs- und Entspannungskursen, sowie bei allen Vorträgen
- Sie gestalten die Zukunft Ihres Kneipp-Vereines mit



Sie möchten mehr über den Kneipp-Verein und die Kneipp-Anwendungen wissen und gerne Mitglied werden?

Wenden Sie sich für weitere Informationen an:

Kneipp-Verein Radolfzell e. V.
Walchnerstraße 16
78315 Radolfzell
www.kneipp-verein-radolfzell.de

1. Vorstand:
Wilfried Brendle, Heilpraktiker
07732 / 971 550
e-mail: info@praxis-brendle.de

2. Vorstand:
Frieder Bauer, Yogalehrer
07732 / 94 32 82
e-mail: yogastudio.bauer@gmx.de

Programm Juli - Dezember 2019

Wassertherapie: Einführung in Kneipps „Parade-Disziplin“

Jeden 4. Mittwoch: 24.07.; 28.08.; 25.09. und 23.10.
Uhrzeit: jeweils 17 - 18 Uhr

Die Wassertherapie ist das bekannteste Therapieelement, neben Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung, der Kneippschen Gesundheitstherapie. Es wird in das Kneipp-Wassertreten, in die Schlauchgusstechnik und in die Bedeutung des Kaltwasserarmbades eingeführt. Angeleitet werden die Anwendungen von Wilfried und Ulrike Brendle, Heilpraktiker, Kneippmentoren

Veranstaltungsort: Kneipp-Wassertretbecken auf der Mettnau

Unkostenbeitrag:
Kneipp-Mitglieder und Kinder: kostenfrei
Nichtmitglieder: 2 Euro

Vorträge

„Kneipp´s Geheimtipps bei Ein- und Durchschlafstörungen“

Datum: Donnerstag, 26.09.2019
Uhrzeit: 19.30 bis ca. 21 Uhr

Guter Schlaf ist nicht nur wichtig, um unsere Leistungsfähigkeit zu bewahren, sondern dient auch dazu frühzeitige körperliche und geistige Alterungsprozesse zu vermeiden und Erkrankungen vorzubeugen.

Ein guter Schlaf reduziert Stress, verbessert das Gedächtnis und treibt unsere Kreativität an - kurzum, guter Schlaf sorgt für ein gutes Lebensgefühl.

Schon Pfarrer Kneipp wusste was zu tun ist, um unsere Schlafqualität zu fördern und zu verbessern.

Die Referenten Ulrike und Wilfried Brendle, Heilpraktiker und Kneippmentoren, geben Ihnen praktische Tipps, die Sie im Alltag umsetzen können.

Veranstaltungsort:

Restaurant Strandcafé Mettnau, Nebenzimmer
Strandbadstraße 102, 78315 Radolfzell

Unkostenbeitrag:

Nichtmitglieder: 8 Euro
Mitglieder Kneipp-Verein: 3 Euro

Kneippsche Ordnungstherapie als Hilfe für einen gesunden Schlaf

Datum: Donnerstag, 24.10.2019
Uhrzeit: 19.30 bis ca. 21 Uhr

Die Ordnungstherapie hat Sebastian Kneipp selbst als den alles umspannenden, bedeutsamsten Therapieaspekt seiner 5 Elementen-Lehre bezeichnet. Ohne Ordnung bzw. Führung des Lebens nützen alle Heilsmaßnahmen bzw. Heilkräuter nichts, so seine Erfahrung. Welche Rolle spielt in seiner Ordnungstherapie die Selbst-Führungskraft des Menschen?

Die Nacht bestimmt die Qualität des Tages - die Qualität des Tages die der Nacht.

Wie können wir während des Tages zu unserer Umgebung, den Mitmenschen, der Arbeit und der Natur so in Beziehung treten, dass unsere Nacht erholsam und regenerativ wird?

Der Referent Frieder Bauer, betriebl. Gesundheitsberater und Yogalehrer, berichtet über Zusammenhänge und Hintergründe zum Thema gesund Schlafen. Vorgestellt werden einfache Übungen zu einem regenerativen Schlaf.

Veranstaltungsort

Restaurant Strandcafé Mettnau, Nebenzimmer
Strandbadstraße 102, 78315 Radolfzell

Unkostenbeitrag:

Nichtmitglieder: 8 Euro
Mitglieder Kneipp-Verein: 3 Euro

Yoga am Kneipp-Becken

Freitag: 02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08.2019,
Uhrzeit: 16:30 bis 17:15 Uhr

Zwei der Kneippschen Therapie-Säulen“ sind Bewegung und Lebensordnung. Praktiziert werden einfache Yoga-übungen, die leicht und schnell erlernbar sind. Es sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich. Die Übungen können in unterschiedlichen Variationen und Schwierigkeiten praktiziert werden. Mindestens: 4 Personen.

Ansprechpartner: Birgit Bauer - Tel.: 07732-943282
Gartenstraße 10 a, 78315 Radolfzell

Unkostenbeitrag:

Mitglieder Kneippverein: 2 Euro - Nichtmitglieder: 5 Euro

Bewegungsangebote

Montag: (außer Schulferien)

Tegginger Schulsportthalle, 20:00 - 21:00 Uhr
Konditionsgymnastik

Dienstag:

Yogastudio Bauer, 10:00 -10:45 Uhr
Gedächtnis-, Gleichgewichts-, Koordinationstraining
für Senioren/innen und Junggebliebene.

Donnerstag:

Yogastudio Bauer, 19:00 - 20:30 Uhr
Hatha-Yoga leicht - einfache Yogaübungen für Jung und Alt
8 Kurseinheiten-Beginn: 10.10. bis 12.12.2019

Donnerstag: (außer Schulferien)

Unterseesporthalle, 20:00 - 21:00 Uhr
Rückenschule

Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen!

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Eintritt in den Kneipp-Verein Radolfzell

ab _____ zum Mitgliedsbeitrag
(Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

Einzelperson **25,00 €** pro Jahr

Nachname _____ Vorname _____

geb. am _____ Beruf _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ (10 Ausgaben/ Jahr) ist in der Mitgliedschaft enthalten. Mit meiner Mitgliedschaft erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins an. Kündigung drei Monate zum Jahresende.

Ort _____ Datum _____

Unterschrift _____

Ich ermächtige den Kneipp-Verein bis auf Widerruf, den Beitrag von meinem Konto einzuziehen:

Kto-Nr.: _____ BLZ: _____

IBAN: _____

Kontoinhaber (falls abweichend vom Mitglied) _____

Ort _____ Datum _____

Unterschrift _____