

PROGRAMM 2019



WISSEN,
WAS GESUND HÄLT

Kneippen
ist Kult

Immaterielles
Kulturerbe
Wissen, Können, Weitergeben.
Das Kneippen ist Immaterielles Kulturerbe

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Landshut e.V.

Jeden Dienstag, 11 Uhr

Stadtspaziergänge in und um Landshut in den Wintermonaten

Treffpunkt: Ländtorplatz (Bushaltestelle).

Anfragen bei **Lotte Rankel**.

Bitte Presseankündigung am Montag unter „Vereine“ beachten.

Jeden Mittwoch, 16 Uhr

Wöchentliches Präventionsprogramm – Fit und beweglich bleiben

Schwerpunkt des Präventionsprogramms sind die Förderung der Beweglichkeit, Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Verpannungen durch funktionale Schongymnastik, Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen, Balance- und Stabilisierungsübungen, Entspannungs- und Atemübungen.

Treffpunkt: Stadtbad, Raum Schwimmclub (SC) 53 Landshut, Dammstr. 28.

BLSV-Übungsleiterin Maria Maier.

Gebühr 3 € Mitglieder, 4 € Gäste.

Anfragen bei **Ingrid Kraheberger**

Auskünfte zu den jeweiligen Angeboten erteilen gerne:

| | |
|--|--------------------|
| Ingeborg Pongratz, 1. Vorsitzende | Tel. 0871/61622 |
| Sigrid Sikorski, Stellvertr. Vorsitzende | Tel. 0871/66453 |
| Ingrid Kraheberger, Schriftführerin | Tel. 0871/67518 |
| Gabriele Trösch, Schatzmeisterin | Tel. 0871/62853 |
| Lotte Rankel, Beirätin | Tel. 0871/66390 |
| Rosemarie Zeilhofer, Beirätin | Tel. 0871/4640851 |
| Katrin Barth, Beirätin | Tel. 0871/96686902 |

„Wissen, was gesund hält“ – so lautet das Jahresmotto der bundesweiten Kneipp-Bewegung für das Jahr 2019

Sehr geehrte Damen und Herren,
nur derjenige, der weiß, was ihn gesund hält, kann aus dem verfügbaren Wissen Rückschlüsse für das tägliche Leben ableiten und so nachhaltig gesund bleiben und positive Lebensqualität langfristig erhalten.

Mehr als die Hälfte aller Deutschen haben leider eine mangelnde Gesundheitskompetenz – meint in diesem Kontext die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen, zu verarbeiten und daraus resultierende Konsequenzen für den Alltag abzuleiten.

Der Kneipp-Bund setzt sich seit Jahren dafür ein, dass Prävention zur vierten Säule der Gesundheitspolitik wird. Präventive Maßnahmen sollen jedem zugänglich gemacht und verständlich formuliert werden, denn nur wer entsprechend informiert ist, kann für den Erhalt der eigenen Gesundheit Verantwortung übernehmen. Gesundheit ist nicht nur Aufgabe des Einzelnen, sondern Aufgabe der Gesellschaft und ist auch Aufgabe jeden Kneipp-Vereins – wir wollen beitragen zur Gesunderhaltung der Menschen. Seit 95 Jahren wirkt der Kneipp-Verein Landshut für die Gesundheit der Bevölkerung mit seinem vielfältigen Präventionsprogramm.

Ich wünsche allen Kneippianern und an Kneipp Interessierten eine gute aktive und gesunde Zeit

Ihre

Ingeborg Pongratz , MdL a.D.

Vorsitzende Kneipp-Verein Landshut

Landesvorsitzende Kneipp-Bund Bayern

Präsidentin KneippWorldwide

Sonntag, 3. Februar, 11 Uhr

Winterwanderung nach Berndorf mit Familie und Einkehr zum Mittagessen im Gasthof Berndorf

Organisation **Katrin Barth**

Treffpunkt: SC – Bergstadion, Weickmannshöhe 20
Anfragen bei **Ingrid Kraheberger**

Donnerstag, 14. Februar, 10 Uhr

Geistig fit ins Frühjahr – Gedächtnistraining

Geistiges Training, Bewegung und soziale Kontakte wirken dem Synapsenverlust entgegen. Synapsen leiten Infos von Nervenzelle zu Nervenzelle. Erhalten Sie Ihre geistige Fitness in Schwung mit neuen und abwechslungsreichen Denk- und Bewegungsübungen in vier Übungsstunden mit Trainerin **Edith Hartmann**, geprüft nach BVGT. Kursgebühr 26 €.

Treffpunkt: Stadtbad, Raum SC 53, Dammstraße 28
Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**

Sonntag, 24. Februar, 12.30 Uhr

Winterwanderung zur Schlossberghütte der Naturfreunde mit Familie

Einkehr zu Kaffee mit Kuchen oder Brotzeit.

Treffpunkt: Gasthaus Zollhaus, Äußere Münchener Str. 83
Anfragen bei **Ingeborg Pongratz**

Ab Mitte März, jeden Dienstag, 10 Uhr

Fit mit dem Rad in den Frühling

Je nach Witterung werden wieder die allseits beliebten Radtouren in die Umgebung von Landshut angeboten mit Einkehr. **Radfahren** ist umweltfreundlich, sowie ideal um fit und gesund zu bleiben.

Treffpunkt: Stadtbad, Dammstraße 28, Landshut
Anfragen bei **Lotte Rankel**.

Pressehinweise am Montag unter „Vereine“ beachten.

Dienstag, 19. März, 18 Uhr

Vorstandssitzung für die Vorstands- und Beiratsmitglieder

u.a. zur Vorbereitung der Jahreshauptversammlung
Treffpunkt: Stadtwerke – Kantine

Dienstag, 19. März 2019, 19 Uhr

Jahreshauptversammlung des Kneipp-Verein Landshut e.V.

**Stadtwerke Landshut, Kantine, Christoph-Dorner-Str. 9,
84028 Landshut**

Es erfolgt eine gesonderte Einladung mit der Tagesordnung.

Stadtwerkeleiter **Armin Bardelle** informiert über den aktuellen Stand des evtl. Neubaus Kneippwinkel im Stadtbad. Grußworte von Stiftungsverwalter **Dieter Groß** und **Miriam Merz**, Kinderinsel Landshut

Donnerstag, 21. März, 20 Uhr

Frühlingsanfang Vollmondwanderung – Abendspaziergang

Gegen Stress und Anspannung – gut für Körper, Geist und Seele. Ein Spaziergang wirkt blutdrucksenkend, stimuliert unsere Fußsohlen und trainert unsere Venen. Evtl. Einkehr.

Treffpunkt: Eisstadion/Isarseite
Anmeldung bei **Lotte Rankel**

Zur Information:

Internationaler Weltwassertag am 22. März

Motto 2019 „Reines Wasser für eine gesunde Welt“

Der Weltwassertag wurde anlässlich der Weltkonferenz „Umwelt und Entwicklung“ 1992 in Rio de Janeiro ins Leben gerufen und wird seit 2007 alljährlich begangen. Jeder Mensch möge sorgsam mit Wasser umgehen und selbstverantwortlich Wasser einsparen.

Dienstag, 26. März, 17.30 Uhr

Workshop „Entschlacken mit Kräutern“

Im Frühjahr eignen sich Kräuter und Wildpflanzen wunderbar zum Entschlacken und Entgiften.

Kurzvortrag mit Verkostung eines Bitterstoff-Tees.

Praktische Herstellung eines Ringelblumenbalsams, zudem wird ein Rosenbalsam gerührt für Körper, Geist und Seele.

Referentin: **Susanne Remiger-Seimel**, Kräuterexpertin, Vorstandsmitglied Kneipp-Verein Wörth.

Treffpunkt: Kinderinsel, Landshut“, Dresdener Str. 34, 84036 Landshut-Auloh, Unkostenbeitrag 10 €

Anmeldung bei **Katrin Barth**

Samstag, 30. März, 10 Uhr – 16 Uhr

Landeshauptversammlung 2019 Kneipp-Bund

Bayerischer Landesverband in Memmingen

Hotel „Weisses Ross“, Kalchstr. 16, 87700 Memmingen

Konkrete Einladung erfolgt im Januar 2019

Bildung von Fahrgemeinschaften, Stadtführung

Anfragen: **Ingeborg Pongratz**, Landesvorsitzende

Donnerstag, 4. April, 19 Uhr

TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin:

Traditionelle Europäische Medizin, Naturheilkunde und die Kneipp-Philosophie – geht das zusammen?

Gesundheitsvortrag mit Heilpraktikerin **Evi Ströhm**.

Ihr Motto: „*Hast Du wahrhaft Ganzheit erlangt, strömt Dir alles zu*“, Laotsu

Die TCM ist eine eigenständige Philosophie, eine eigene Diagnose- und Behandlungsmethode. Als Kneippi-nerin wird Evi Ströhm Parallelen und evtl. Gegensätzliches aufzeigen. Teilnehmerbeitrag 3 €

Treffpunkt: Gasthaus Zur Insel, Badstraße 16, 84028 Landshut

Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**

Freitag, 17. Mai, ab 14 Uhr

Start in die neue Bade- und Kneippseason mit Ankneippen im Kneippwinkel

Wir feiern Kneipp's 198. Geburtstag.

Zum 198. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp treffen wir uns im Kneippwinkel zu Kaffee und Kuchen.

Wir laden Gäste aus den kneippzertifizierten Häusern der Hl. Geist-Spitalstiftung ein.

Gerne werden wir sie begrüßen und ins Programm einbinden:

- Wasseranwendungen für Jung und Alt
- Kneipp-Infos: Wie kneippt man richtig
- Wissenswertes um die fünf Wirkprinzipien
- Güsse aus dem Schlauch (Gießrohr)
- Bewegungsprogramm – Meditation

Der Kneippwinkel ist täglich zu den Öffnungszeiten des Stadtbades für Mitglieder frei zugänglich.

(Schlüssel bei Ingrid Kraheberger). Wenn Sie das Stadtbad benutzen wollen, ist selbstverständlich Eintritt zu bezahlen. Es besteht eine Hausordnung, die es zu beachten gilt. Getränke sind vorhanden gegen Bezahlung.

Ansprechpartnerin für den Kneippwinkel ist **Ingrid Kraheberger**

Freitag, 17. Mai, 19 Uhr

Maiandacht des Vereins „Die Naturfreunde“ Fahrradtour zur Kapelle der Schlossberghütte

Treffpunkt: 18.15 Uhr Gasthaus Zollhaus, Innere Münchener Str. 83, anschließend Einkehr in der Schlossberghütte.

Anfragen bei **Lotte Rankel**

Donnerstag, 23. Mai, 18.30 Uhr

„Gut zu Fuß ein Leben lang“

Ein Meisterwerk der Natur, denn unsere Füße tragen uns ein Leben lang.

Dieser Workshop wird die Funktion des Fußes erfahrbar und spürbar machen und zu einer neuen Freundschaft mit unseren Füßen und Beinen entstehen lassen. Mit dem Minutenprogramm Veno-, Pump- und Waden-Stretch für zwischendurch und vieles andere mehr...

Referentin: **Annemarie Beck**, Heilpraktikerin und Kneipp-Hydrotherapeutin.

Teilnehmerbeitrag 3 €.

Treffpunkt: Stadtbad, Kneippwinkel, Dammstraße 28

Anmeldung bei **Ingrid Kraheberger**

Mai oder Juni ein weiterer Vortrag mit Frau Dr. med. Catharina Amarell

Oberärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur

Kinderkrankenhaus St. Marien eGmbH, Kneipp-Mitglied, Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

Montag, 3. Juni, 10 Uhr, bis Dienstag, 4. Juni, 15 Uhr

Seminar der Sebastian-Kneipp-Akademie SKA in Lands- hut, Hl. Geist-Spitalstiftung (16 LE)

Weiterbildung zum Thema:

„Ressourcenorientiert pflegen in der letzten Lebensphase“ – Gesundheitsprävention für Pflegekräfte in der Altenpflege

Als Pflegekraft selbst gesund und zufrieden bleiben, trotz hoher Belastungsfaktoren und schwierigen Arbeitsbedingungen, ist eine große Herausforderung. Die ursprüngliche Motivation für diesen Beruf gilt es zu erhalten. Eine besondere Herausforderung ist die Pflege und Begleitung sterbender Menschen.

Damit die letzte Lebensphase eines Menschen gut bewältigt werden kann muss sie mit palliativpflegeri-

scher und persönlicher Kompetenz bewußt begleitet und gestaltet werden. Dafür gibt es gerade im ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Kneipp viele Unterstützungsmöglichkeiten.

SKA-Referentinnen: **Birgit Meinhardt** und **Marie-Luise Nieberle**.

Gebühr: 210 €, Kneipp-Mitglieder 180 €.

Seminarinhalte erfahren Sie bei **Ingeborg Pongratz**

Anmeldung bei der SKA, Bad Wörishofen,

Tel. 08247/3002-132 oder -133

Mittwoch, 5. Juni, von 16 – 17.30 Uhr

VHS-Kurs „Kneipp: Kleiner Aufwand – große Wirkung“

Historisch verankert, aber zugleich hochmodern – ideal für eine gesunde Zukunft...

Sigrid Sikorski, Kneipp-Gesundheitstrainerin und stellvertretende Vorsitzende Kneipp-Verein Landshut, stellt das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vor.

Teilnehmerbeitrag wird erhoben.

Treffpunkt: Kneippwinkel im Stadtbad, Dammstraße 28.

Anmeldung bei **Sigrid Sikorski**

Donnerstag, 6. Juni, von 10 – 13 Uhr

**Bewegung – Koordinierung – Geschicklichkeit
Aktivierung von Herz, Kreislauf und Atmung**

Minigolfen beim 1. Bahngolf-Club Landshut

Einführung und Begleitung von Profis

Begrüßung durch den Vorstand Florian Erhart

Anschließend Einkehr in die eigene Gastronomie

Treffpunkt: Breslauer Str. 121, Landshut-Mitterwöhr

Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**

Mittwoch, 19., bis Sonntag, 23. Juni

IKAT – Internationale-Kneipp-Aktions-Tage in Ungarn

**Auf den Spuren von Kneipp in der Vasi-Hegyhat-
Region Szombathely – Sarvar – Olaszfa – Ölbö – Jeli
Arboretum**

Busfahrt ab Landshut – eigenes Hinweisblatt

Kosten für Busfahrt, 4-Sterne-Hotel, 4 Übernachtungen mit Frühstück, 1× Abendessen im Hotel, Kneipp-Aktionsprogramm mit Busfahrten, 2× Mittag- und 3× Abendessen: Teilnehmerbeitrag 460 € im DZ

Anfragen und Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**



Dienstag, 25. Juni, oder im Herbst

Neues Museum der Bayerischen Geschichte in Regensburg

Angebot des Landshuter FrauenKulturKreis

Treffpunkt: 8.30 Hauptbahnhof. Teilnehmer-Beitrag
Anfragen und Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**

Donnerstag, 27. Juni, 10 Uhr

Kneipp-Verein Gundelfingen mit Vorsitzender Frau Risse-Scherm besuchen Landshut

Empfang im Rathausprunksaal im gotischen Rathaus von Stadträtin Ingeborg Pongratz und Kneipp-Mitglieder.

Historische Stadtführung, Mittagessen im Brauerei-Gasthof „Zur Insel“. Nachmittag Burg Trausnitz usw.

Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**

Sonntag, 30. Juni, ab 10 Uhr

Einladung zum Sommerfest des Vereins „Die NaturFreunde“ – Jubiläum: 70 Jahre

Schlossberghütte, Ortsgruppe Landshut,
Beteiligung der Kneipp-Vereins-Mitglieder.

Anfragen bei **Ingeborg Pongratz**

Sonntag, 30. Juni, 18 Uhr

Einladung zur Abendmusik mit der Gruppe „Arche Noah“, Kneipp-Verein Wörth

Vorsitzende **Inge Nirschl** erwartet den KV Landshut

**Treffpunkt: Kneippanlage in Wörth, Sickergraben/Isar-
radweg**

Anfragen und Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**

Mittwoch, 3. Juli, 18 Uhr

Mediterrane und herzgesunde Kost mit regionalen Produkten – Gesunde Ernährung

Mediterrane Küche – das klingt nach Sonne und Urlaub, nach endlos lauen Sommerabenden. Herzgesund und mediterranes Kochen, das sind eine hervorragende Kombination mit frischen Kräutern, reifen Tomaten, hochwertigen Ölen, Knoblauch und viel Gemüse. Saisonale und regionale Zutaten.

Referentin **Rosemarie Zeilhofer**, Ökotrophologin

Teilnehmerbeitrag 3 €

Wenn gewünscht kann ein extra Kochabend organisiert werden.

Treffpunkt: Stadtbad, Kneippwinkel, Dammstr. 28

Anfragen und Anmeldung bei **Rosemarie Zeilhofer**

Freitag, 12. Juli, 19 Uhr

Bewegung – Lebensordnung

Meditativer Waldspaziergang im Stiftungswald der Stadt Landshut – Kumhauser Forst

Anschließend Einkehr im Wirtshaus Berndorf.

Die Kraft der Bäume spüren – Der Natur lauschen – Stille erleben – Warum uns die Natur so gut tut – „Waldbaden“ als Entspannung und Stressreduzierung.

Organisation und Leitung **Ingeborg Pongratz**.

Treffpunkt: Gasthaus Familie Kölbl, Berndorf, 84036 Kumhausen.

Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**



Mittwoch, 17. Juli, 10.30 Uhr

Kneipp-Wohlfühl- und Wellnessstag

Kneippanwendungen sind „Wellness“ pur. Erleben Sie mit den fünf Elementen der kneippischen Philosophie einen besonderen Tag. „Entspannen, es sich gut gehen lassen, sich verwöhnen lassen“ ist das Tages-Motto.

Wir beginnen mit einem zweiten Frühstück, außer Getränke, Selbstversorger. Die Kneipp-Kompetenz mit **Sigrid Sikorski, Dirk Unger** und **Ingeborg Pongratz** werden Sie einen entspannten Tag erleben.

Ein Teilnehmerbeitrag von 10 € wird erhoben.

Treffpunkt: Kneippwinkel im Stadtbad

Anmeldung bei **Ingrid Kraheberger**

Samstag, 27. Juli, 14 Uhr

Kneipp-Sommerfest mit Mitglieder- ehrungen im Kneippwinkel

Unser Verein besteht 95 Jahre, seit 1924

Auf dieses Jubiläum werden wir anstoßen und den Austausch der älteren mit der jüngeren Generation, unserer Kinder und Enkelkinder fördern. Singen, Spielen und Tanzen ist erlaubt.

Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen, ehren unsere treuen Mitglieder, danach genießen wir unsere Kneipp-Anwendungen.

Am Spätnachmittag wird Grillfleisch und Würstl angeboten. Um Salat und Kuchenspenden wird gebeten.

Anfragen bei **Ingrid Kraheberger**

*„Gesundheit bekommt man nicht im Handel,
sondern durch den Lebenswandel.“*

Sebastian Kneipp

Sonntag, 4. August, 6 Uhr

Meditativer Spaziergang mit Picknick in den Isarauen

Teils Barfußlaufen und kneipen... testen verschiedener Materialien und Stärkung unserer Fußmuskulatur durch Fuß- und Venengymnastik.

Wir werden schweigend und staunend die wunderbare Kraft der Natur in den Isarauen erleben und spüren.

Meditative Texte erwünscht.

Jeder bringt sein Frühstück im Rucksackerl mit. Dauer ca. 2 Stunden (entfällt bei Regen)

Treffpunkt: Eisstadion – Isarseite – Parkplatz

Anmeldung bei **Lotte Rankel**

Ende August

Zum Ende der Kneipp-Saison Dämmer- schoppen „Altes Bier“

Je nach Witterung im Kneippwinkel (wird an der Hinweistafel bekannt gegeben) Brotzeit ist selbst mitzubringen.

Anfragen bei **Ingrid Kraheberger**

Sonntag, 8. September, bis Samstag, 14. September

Radtour in und um Donauwörth/Schwaben

Anfragen bei **Ingeborg Pongratz**

Donnerstag, 19. September, bis Mittwoch, 24. September

Kulturfahrt nach Albanien mit der FU

Unentdeckte Schatztruhe mitten in Europa

Das unbekannt kleine Land übertrifft alle Erwartungen. Flugreise ab München, 4-Sterne-Hotel, 5 ÜF und Halbpension, Ausflüge, Eintrittsgelder, Deutsch sprechende Reiseleitung. Grundpreis im DZ 1.059 €

Organisation und Reisebegleitung **Ingeborg Pongratz**.

Anfragen und Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**

Donnerstag, 26. Sept., 10 Uhr

Denken im Gehen – verknüpft Gedächtnis- training mit Bewegung im Freien

Maßvolle körperliche Betätigung an frischer Luft, in grüner Natur und in vertrauter Gemeinschaft sind Balsam für die Seele. Das Training ist gut für das Herz-Kreislauf-System und bewirkt zusammen mit gezielten Gedächtnisübungen eine Steigerung der Gedächtnis- und Lernleistung.

4 Übungsstunden (Mi., 2.Okt., Do., 10. und 17. Okt.) mit **Edith Hartmann**, geprüfte Trainerin (BVGT).

Kursgebühr 26 €.

Treffpunkt: Eisstadion – Isarseite - Parkplatz

Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**

Montag, 7. Oktober bis Mittwoch 16. Oktober

Seminar „Genussvolles Basenfasten“ in 3 Phasen

Genussvolles Basenfasten ist Fasten ohne zu hungern.

Das Essen wird nicht ein- sondern umgestellt auf rein basisch. Basenfasten bringt Ihren Körper und Geist wieder in sein Gleichgewicht, unterstützt den Abbau der „Übersäuerung“, füllt Ihre Mineralstoffdepots auf, stärkt das Gefühl der Leichtigkeit und versorgt Sie wieder mit mehr Energie. Gewohntes Ess- und Genussverhalten werden neu überdacht und die Chance auf einen Neustart erleichtert. Bei Anmeldung erhalten Sie den Ablaufplan und Bekanntgabe der Treffen.

Seminarleiter: **Dirk Unger**, Heilpraktiker und Kneipp-Gesundheitstrainer. Teilnehmerbeitrag 59 €.

Anmeldung bei **Sigrid Sikorski**

*„Die einfache, kräftige Nahrung halte ich für
sehr notwendig.“*

Sebastian Kneipp

Ab Mittwoch, 9. Oktober, 16 Uhr

Fit und beweglich bleiben, den Körper stärken

mit **BLSV-Übungsleiterin Maria Maier**

Schwerpunkt des Präventionsprogramms sind die Förderung der Beweglichkeit, Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Verpannungen durch funktionale Schongymnastik, Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen, Balance- und Stabilisierungsübungen, Entspannungs- und Atemübungen.

Gebühr 3 € Mitglieder, 4 € Gäste.

Treffpunkt: Stadtbad, Raum Schwimmclub 53 Landshut

Anfragen bei **Ingrid Kraheberger**

„Alles will gesund und kräftig sein und lange leben, aber tun will man nichts; da lässt man alles gehen, was dazu verhelfen könnte; so töricht lebt und handelt man.“

Sebastian Kneipp

Mittwoch, 16. Oktober, 19 Uhr

Vortrag „Gesünder leben mit basenüberschüssiger Ernährung“

Eine genussvolle Ernährung mit mehr basischen Lebensmitteln versorgt den Körper mit vielen wichtigen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurelementen, stärkt die Gesundheit und zeigt einer „Übersäuerung“ des Körpers die rote Karte. Lassen Sie sich am Welternährungstag informieren, was es zu beachten gilt und wie Sie diese einfach für sich umsetzen können.

Referent: **Dirk Unger**, Heilpraktiker und Kneipp-Gesundheitstrainer. Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnehmerbeitrag 10 €, Teilnehmer des Seminars frei.

Anmeldung bei **Sigrid Sikorski**

Mittwoch, 23. Oktober, 14 – 15.30 Uhr, Stadtbad

Tee-Seminar mit Verkostung

Die Kunst und das Erlebnis Tee zuzubereiten und zu genießen

„Fit in den Winter“ – Kräutertees und Zutaten nicht nur gegen die Erkältung, sondern auch für Wohlfühlmomente alleine oder mit anderen genießen.

Heilpraktikerin Annemarie Beck bringt uns die Geschichte des Tees, die verschiedensten Teesorten und Anbaubegleite, die Ernte und das Genießen des Tees näher. Meditative Texte und Kneipp-Zitate werden von Ingeborg Pongratz vorgetragen. Teilnehmerbeitrag 3 €

Treffpunkt: Stadtbad, Raum Schwimmclub 53 La.

Anmeldung bei **Ingrid Kraheberger**

Montag, 4. November, 16 Uhr

Workshop „Bewährte Hausmittel“ gegen Erkältung

Gegen Erkältung sind viele Kräuter gewachsen. Bewährte und bekannte Hausmittel unterstützen unseren Körper bei der Bekämpfung einer Erkältung. Kurzvortrag mit Verkosten eines Erkältungs-Tees. Im praktischen Teil wird gezeigt, wie man einen Ringelblumen-Balsam erstellt, zudem wird ein Rosenbalsam gerührt für Körper, Geist und Seele.

Dauer ca. 1½ Stunden, Teilnehmerbeitrag 3 €.

Referentin: **Susanne Seimel-Remiger**, Kräuterspezialistin, Vorstandsmitglied Kneipp-Verein Wörth

Treffpunkt: Magdalenenheim, Christoph-Dorner-Str. 9.

Anmeldung bei **Ingeborg Pongratz**

Donnerstag, 14. November, 19 – 21 Uhr

Klangschalenmeditation – Klangmassage

Wohltuend für Körper, Geist und Seele

Eine innere Reise der Klänge mit Sabine Härtl, Klangschalentherapeutin.

Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen, wohltuend für Körper, Geist und Seele. In entspannter Atmosphäre kann man nachfühlen, wie sich die sanften, wohltuenden Klänge im Körper ausbreiten und uns auf eine Reise in innere Welten geleiten.

Teilnehmerbeitrag bei 12 Teilnehmern pro Person 10 €.

Treffpunkt: Magdalenenheim, Christoph-Dorner-Str. 9.

Anmeldung bei **Sigrid Sikorski**

Samstag, 7. Dezember, 14 Uhr

Kneipp-Adventfeier – Jahresabschluss und Ausblick auf das Jahr 2020

Hotel-Restaurant Rosenhof, Festplatzstr. 3, 84030 Ergolding.

Gemütlicher Jahresausklang bei Cafe und Kuchen bei Geschichten von Anton Gabler und adventliche Musik mit der Pantoffelmusi von Max Gruber.

Anfragen bei Ingrid Kraheberger.

Aus rechtlichen Gründen wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen sowie bei den Fahrgemeinschaften jeweils auf eigene Gefahr besteht und keine Haftung übernommen wird.



Wasser



Lebensordnung



Heilpflanzen

Gesundheits-
bildung nach
ganzheitlichem
Konzept



Bewegung



Ernährung

Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein Landshut

Wir freuen uns auf **SIE**.
Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Mitglieder erhalten:

- ▶ 10x jährlich kostenlos das Kneipp-Journal
- ▶ Ermäßigungen bei Aufenthalten in den Kneipp-Bund Hotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg

Mitgliedsbeitrag jährlich:

| | |
|-------------------------------|------|
| Einzelmitgliedschaft: | 30 € |
| Familienmitgliedschaft: | 40 € |



*Ich will, dass meine Lehre
allen Menschen zu teil wird.*

Sebastian Kneipp 1821–1897

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Landshut e.V.

Kontakt und Information:

Ingeborg Pongratz

Alpspitzweg 1 | 84034 Landshut

Tel. 0871/61622 | Fax 0871/9654055

E-Mail: ingeborg.pongratz@web.de

www.kneipp-verein-landshut.de