

FEBRUAR - 2019

Schneeschuhwanderung auf der Sommeralm

9. Februar

Schneeschuh-Wandern ist ein intensives Naturerlebnis, ohne sportliches Können, abseits aller Pisten und Loipen. Wir machen uns auf den Weg rund um die Sommeralm. Schneeschuh-Verleih: Beim Sportgeschäft Köck in Pischelsdorf .

Abfahrt: 8 Uhr Parkplatz St. Johann / ehemaliges Gemeindehaus

Kosten: € 27,50 Fahrtkosten

Anmeldeschluss: 20. Jän. 2019. unter 0699/ 1 958 31 78 oder kacfeistritztal@gmail.com

Tanzen und Strömen

Freitag, 22. Februar, 14:00- 18:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

An diesem Nachmittag begeben wir uns in die Welt des Tanzes. All jene, die sich gerne frei und im Kreis bewegen, sind herzlich eingeladen! Zudem kehren wir in die Welt des Strömens (Jin Shin Jyutsu) ein. Die Begegnung von Händen (Strömen) und Füßen (Tanzen) lässt uns die Verbindung zwischen Himmel und Erde besonders erspüren. Keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Mitzubringen: Bring mit, was du zum Wohlfühlen brauchst. Leitung: Erika Pammer-Diess, Bewegungspädagogin und Meditationsleiterin

Kosten: € 43,00 Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 19. Februar

MÄRZ - 2019

Die Gesundheitslehre der Hl. Hildegard

Donnerstag, 14. März, 14:00-18:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Eine Einführung in die Hildegard-Medizin
In diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Hildegard-Kräuter und Salben für Ihre persönliche Hausapotheke kennen. Sie erhalten umfassende Unterlagen mit wertvollen Tipps und Anwendungsvorschlägen.

Mitzubringen: Bitte zwei gut verschließbare Gläser (max. 50ml) für Kostproben.

Leitung: Kerstin Schierl DGKS, Heilkräuter-Praktikerin nach Hildegard von Bingen, TEM- Trainerin, DGKS

Kosten: € 33,00 Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 11. März

„Im Augenblick die Ewigkeit, Mitten im Leben sein“

Freitag, 15. März, 19:00 , Kultursaal (Feuerwehr) Gemeinde Feistritztal / Hirnsdorf

Viele Menschen hetzen durch ihr Leben und spüren doch ständig die Sehnsucht nach einem bewussteren und erfüllteren Leben. Dieser Abend möchte Impulse für eine erfüllende Lebens- und Beziehungsgestaltung, für einen heilsamen Umgang mit Leid- und Grenzerfahrungen, für Begleitung im Abschiednehmen, für die Entdeckung einer lebensbejahenden Spiritualität geben. Franz und Stephanie Schmatz gestalten gemeinsam den Abend gestalten.

Kosten: € 10,00 Vortragsbeitrag. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Meditatives Walking nach der Alphalauf Methode

Montag 18. März, 15:30- 18:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Vielen Menschen fällt es schwer, zur Ruhe zu kommen und ihr Gedankenkarussell zu stoppen. Meditatives Gehen nach der Alphalauf-Methode hilft Menschen sich aktiv zu erholen und etwas für ihre Fitness zu tun und fördert Kreativität, Konzentration und bringt mehr Energie und Grundlagenausdauer.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Walking-Stöcke
Leitung: Dr. Johannes Huber, Gründer von Alphalauf, Theologe und Lauftrainer

Kosten: € 49,00 Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 13. März

... wie neu geboren

Donnerstag, 28. März, 9:30- 15:30, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Innere Reinigung mit der Kraft der Wildkräuter

Zur Frühlingszeit schenkt uns die Natur reinigende Wirkstoffe zum Entgiften des Körpers und zum Wiederauffüllen der Reservoirs mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Bei einer kleinen Wanderung lernen wir die Wuchsorte einiger heilkräftiger Wildpflanzen und deren Inhaltsstoffe kennen. Unter Einbeziehung von Paracelsus- und Hildegard-Kuren sprechen wir über die Anwendung der Pflanzenteile und über die Herstellung von Oxymel und Tinkturen bzw. Kräuter-Ölen für die eigene Hausapotheke. Und wir verkosten einen selbst gemachten „Wildkräuter-Trank“.

Mitzubringen: feste Schuhe, Regenschutz bei Schlechtwetter, eventuell Notizheft

Leitung: Drin Nikola Laube, Botanikerin

Kosten: € 53,00 Teilnahmebeitrag und Verpflegung
Anmeldeschluss: 25. März

APRIL -2019

KlangSprache

Freitag, 5. April, 19:00- 22:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Trommeln ist mehr als nur Musizieren. Es trägt zur inneren Harmonie bei, fördert unser Rhythmusgefühl, setzt Energie frei und macht einfach Spaß. In diesem Workshop lernen Sie traditionelle und moderne Rhythmen kennen, es gibt aber auch die Möglichkeit, frei miteinander zu spielen und zu improvisieren. Lassen Sie sich ein auf Stunden voller Lebensfreude und Bewegung!
Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Trommeln (Djembe, Conga, Darbukka), wenn nicht vorhanden, bitte bei der Anmeldung bekannt geben.
Leihgebühr: € 5,- werden von der Referentin eingehoben.
Leitung: Mag^a Rita Skultëty, Schlagzeugin und Schlagwerkerin

Kosten: € 30,00 Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: 2. April

Klänge für die Seele

Freitag, 12. April, 19:00- 20:30, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Monochord, Klangschalen, Gong, Trommel, Flöte und noch andere Klänge laden Sie ein auf die Reise zur inneren Kraftquelle. Der Klang, die Ruhe und die Stille begleiten Sie auf Ihrem Weg zu sich selbst, an den Ort des Wesentlichen, wo die Stimme des Herzens und der Liebe hörbar ist.

Mitzubringen: Polster und Unterlage zum Liegen

Leitung: Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin, Klangmassage- und Gongklangpraktikerin

Kosten: € 21,00 Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: 9. April

Krafttanken in und mit der Natur

Freitag, 26. April, 14:00- 19:00, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Workshop mit Wildkräutern und Waldbaden

Die Natur entspannt, kräftigt und heilt. Gerade im Frühling können wir die Vitalität der Natur ganz besonders erleben und erfahren. Hildegard von Bingen nennt diese Urkraft „viriditas“, die GRÜNKRAFT. Mit dieser Grünkraft wollen wir uns an diesem Tag verbinden: auf der Wiese nach Wildkräutern Ausschau halten und im Grün des Waldes „baden“. Meditative Achtsamkeitsübungen, Lieder und Texte werden uns dabei begleiten.

Mitzubringen: Bitte auf gutes Schuhwerk achten!

Leitung: Mag^a Anna Ebenbauer, Theologin, Kräuterpädagogin, Lehrerin für Green Meditation
Kosten: € 50,- Teilnahmebeitrag und Verpflegung
Anmeldeschluss: 23. April

MAI - 2019

Tanzend meine Mitte finden

Samstag, 4. Mai, 9:00- 17:00 Uhr, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Tanzend können wir zur Ruhe finden, Belastendes loslassen und das Ja zu uns selbst stärken. Liebevoller Achtsamkeit bei allem Tun wird uns dabei begleiten. Bei schönem Wetter

tanzten wir auch im Freien, um in der Kraft der Natur unsere Mitte zu stärken. Bitte für das Tanzen im Freien auf der Wiese geeignetes Schuhwerk mitnehmen.

Leitung: Barbara Koren, Tanz- und Ausdruckspädagogin, Kreistanzleiterin, Exerzitienbegleiterin

Kosten: € 68,00 Teilnahmebeitrag und Verpflegung
Anmeldeschluss: 30. April

„Mailüfterl“

Freitag, 17. Mai, 18:00-22:00, Gradieranlage Maria
Fieberbründl

...anlässlich des Geburtstages Sebastian Kneipps (17. Mai 1821). Lesung und Anekdoten von Sebastian Kneipp.
Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

JUNI - 2019

Mit dem Rad nach Auffen

Samstag 15. Juni, 10:00-16:00,
Nähere Informationen erhalten Sie bei Arch. DI Alex Mautner

Halbtags- und Ganztagsführungen:

Erlebnis kneippen – Führungen für Klein- und Großgruppen im Kneipp Aktiv Park und Region mit Anne und Peter Knoll
03113/2242, atelierknoll@aon.at

Kneipp-Führung im Wallfahrtsort Maria Fieberbründl
Gradieranlage, mit Josef Grassl, Anmeldung/Anfragen: Josef Grassl 0676/3729700 oder josef56.grassl@gmail.com

Kutschenfahrten im idyllischen Feistritztal und Apfeland mit dem Schlosskutscher Michlbertl Rudi, Info und Anmeldung: 0664/3823202

Reifen Huber, Reifenfachhandel mit Profil, Qualitätstreibstoffe zu günstigen Preisen
Fahrradservice, Leihräder und Reparatur
03113/2232

**Raiffeisenbank
Pischelsdorf-Stubenberg**



HERZLICH WILLKOMMEN

zu den Kneipp-Aktiv Club Veranstaltungen
für das 1. Halbjahr 2019



JÄNNER - 2019

Yoga und Meditation

Samstag, 12. Jänner, 9:00- 16:30, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Eine einzigartige Kombination aus Körperhaltungen, Atemübungen, Meditationen und Entspannungen bringt deinen Kopf und dein Herz in Einklang. Mit schonenden Übungen können verletzte Muskeln und Gelenke mobilisiert, psychischer Stress und Verspannung gelöst werden. Der Unterricht wird an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst und nutzt die frische Energie des neuen Jahres für dein Wohlbefinden.

Mitzubringen: Bitte bringe bequeme Kleidung, bei Bedarf Socken, einen kleinen Polster, eine Decke und eine Trinkflasche mit.

Leitung: Stefanie Mai, Yoga- und Meditationslehrerin
Kosten: € 62,00 Teilnahmebeitrag und Verpflegung
Anmeldeschluss: 9. Jänner