

FEBRUAR - 2020

Kraftquelle FREUDE

Dienstag, 4. Februar, 19:00-21:00, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Jeden Abend dieser monatlichen Reihe beschäftigen wir uns mit einer anderen Kraftquelle. Wir erfahren, erleben und begreifen die jeweilige Kraftquelle mit allen Sinnen. Einfache Übungen, Tipps, Geschichten, Lieder, oder auch die Kraftquelle selbst, mit nach Hause nehmen und im Alltag gut und einfach nutzen können, das ist das Ziel jeden Abends. Ich freue mich auf kraftvolle Momente mit Ihnen!

Leitung: Wilfling Karin, Kinesiologin, Energetikerin,
Dipl.Holistic-Pulsing-Praktikerin
Kosten: € 18,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 30. Jänner

Weitere Termine mit anderen Themen: 17. März („Leben“),
28. April („Dankbarkeit“), 26. Mai („Musik“)

Die Entrümpelungsdiät

Donnerstag, 27. Februar, 14:00- 18:00, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Entrümpelungscoaching führt zu bewusster
Lebensgestaltung und zur Steigerung der Energie bei
gleichzeitiger Stressverminderung.

Gewinnen Sie Ihre Lebenslust zurück. Trennen Sie sich vom
Ballast und schaffen Sie Raum für Ihre Lebens(t)räume und
Aufgaben!

Leitung: Lösch Ingeborg, Dipl. Lebensberaterin, NLP-Play-
Entwicklerin, Gesundheitscoach
Mitzubringen: Aktuelle Fotos Ihrer Räume
Kosten: € 46,00 Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 24. Februar

MÄRZ - 2020

„Essbare Hautpflege“

Mittwoch, 18. März, 14:30- 19:30, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Bei unserer Ernährung achten wir auf höchste Qualität. Aber
auch unsere Haut „isst“ und ist auf erstklassige „Nahrung“

angewiesen. Hautpflege sollte ESSBAR sein: natürlich und
gesund. Im Theorieteil erhalten Sie Basiswissen für die
Herstellung von Pflegeprodukten. Danach produzieren wir
Zahncreme, Reinigung für Körper/Gesicht, Deodorant und
Körper-Öl zum Mitnehmen.

Leitung: Zach Gabriele, zert. Kräuterpädagogin, Dipl.
Ernährungstrainerin, Grüne Kosmetik Pädagogin
Kosten: € 90,00 Teilnahmebeitrag (inklusive Skriptum,
Lebensmittel und Seminar-Getränk)
Anmeldeschluss: 10. März

Hinweis: Möglichkeit für einen Folgekurs: „natürliche
Sonnenpflege“, am 6. Mai

„Wasser ist Leben“, Weltwassertag 2020

Sonntag, 22. März, 10:00- 13:00, Wasserverbandsgebäude,
St. Johann bei Herberstein 160

Gemeinsam mit dem Wasserverband Feistritztal dürfen wir
Euch recht herzlich zu dieser Veranstaltung einladen.
Wir widmen uns dem Thema Wasser von der Quelle bis zur
Zelle in unserem Körper.

Zellular-Medizin

Dienstag, 24. März, 19:00- 21:00, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Was ist Zellular-Medizin? Viele Menschen erleben die
stärkende Wirkung der Zellvitalstoffe selbst täglich und
verdanken ihnen stabile Gesundheit. Für uns alle ist es
wichtig, schon im Vorfeld möglichst viel über die Entstehung
und Vorbeugung von Volkskrankheiten wie z.B. Herzinfarkt,
Schlaganfall und Krebs zu erfahren!

Leitung: Amtmann Do-Ri, Kinesiologin und Expertin für
Zellular-Medizin
Kosten: € 12,00 Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: 19. 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

Bei einer kleinen Wanderung lernen wir die Wuchsorte
einiger heilkräftiger Wildpflanzen und deren Inhaltsstoffe
kennen. Wir sprechen über die Anwendung der Pflanzenteile

und über die Herstellung von Oxymel und Tinkturen bzw.
Kräuter-Ölen für die eigene Hausapotheke. Wir werden
selbst Oxymel anrühren und verkosten.

Leitung: Nikola Laube, Botanikerin
Mitzubringen: feste Schuhe, Regenschutz bei
Schlechtwetter, eventuell Notizheft
Kosten: € 63,00 Teilnahmebeitrag (inkl. Skriptum) und
Verpflegung
Anmeldeschluss: 23. März

APRIL -2020

Weidenflechtkurs „Gartendekorationen“

Mittwoch, 1. April, 9:00- 16:00, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

In diesem Workshop flechten wir Gartenstecker wie eine
Blume oder Himmelsstürmer, sowie Rankgerüste aus Weide.

Leitung: Stolzer Claudia, Korbflechterin
Mitzubringen: Gartenschere, Taschenmesser, ein mit Erde
gefüllter Blumentopf (ca. 25 cm Durchmesser)
Kosten: € 63,00 Teilnahmebeitrag und Mittagessen mit
Getränk, Kaffee-/Teejause + ca. € 15,00 Materialkosten
Anmeldeschluss: 18. März

Gartl'n - Vortrag und Gespräch

Mittwoch 18. April, 14:00 bis 17:30 Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Beißen Sie wieder in selbstgezogenes, gesundes Gemüse.
Viele praxisbezogene Anregungen und Informationen für
einen klimafitten Garten und über althergebrachte Methoden
erhalten Sie direkt beim Vortrag.

Im Anschluss: „Pflanzmarkt“ mit verschiedenen Samen und
vielfältigen Gemüse-Pflanzen – auch alte Samensorten.

Leitung: Christoph Harb, Anwender der permakultur-
Methode, Erhalter alter Samensorten
Kosten: € 25,00
Anmeldeschluss: 13. April

Waldbaden

Freitag, 15. Mai, 15:00- 18:30, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

"Waldbaden" ist eine Praxis, um Gesundheit und Wohlbefinden durch intensives Eintauchen in den Wald, die Natur und ihre Atmosphäre zu fördern. Studien haben bereits viele positive Effekte, insbesondere für das Immun- und Herz-/Kreislaufsystem, sowie das psychische Wohlbefinden nachgewiesen.

Leitung: Pressinger-Buchsbaum Maren, Juristin und zert. Waldpädagogin

Kosten: € 60,00 Teilnahmebeitrag und Lunchpaket
Teilnahmeschluss: 12. Mai

„Mailüfterl“

Sonntag, 17. Mai, ab 16:00, Gradieranlage Maria
Fieberbründl

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

Kräuterhexen-Wanderung

Freitag, 29. Mai, 9:30- 15:30, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Wir unternehmen eine kleine Wanderung, wo wir Heilkräuter an ihren Wuchsorten kennenlernen und über ihre Anwendung, das richtige Sammeln und ihre Aufbewahrung sprechen. Wir lernen, welche Pflanzenteile sich zu wohltuenden Kräuterteemischungen und anderen Mixturen aus der Kräuterhexen-Küche mischen lassen.

Leitung: Laube Nikola, Botanikerin

Mitzubringen: feste Schuhe, Regenschutz bei Schlechtwetter
Kosten: € 63,00 Teilnahmebeitrag inkl. Skriptum und Mittagessen, Kaffee-/Teejausa
Anmeldeschluss: 26. Mai

Die heilsame Kraft des Singens:

17. Jänner, 7. Februar, 20. März, 3. April, 8. Mai, jeweils
19:00-21:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Wir werden gemeinsam Lieder singen, die mit ihren einfachen Melodien und kurzen, tiefgehenden, sich wiederholenden Texten zu Herzen gehen.

Schlichte Tanzformen und Gesten können dabei das Gesungene verstärken.

Ob jung, ob alt, ob Frau, ob Mann – jede/r ist willkommen!

Leitung: Kulmer Melanie, BEd, Dipl. Religionspädagogin

Kosten: € 10,00 pro Abend

West Coast Swing - Partnerdance

Jeden 4. Donnerstag im Monat, ab Jänner, ab 20:30,
Pischelsdorf-Übungsabend

weitere Infos unter: Andrea Koller, 0664/3910866

Fit im Kopf und in den Beinen

Jeden 4. Montag im Monat, ab Jänner, Treffpunkt
Kneipstation – wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

weitere Infos unter: Andrea Koller, 0664/3910866

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

Buchtipp: „Das leise Sterben“, Warum wir eine landwirtschaftliche Revolution brauchen, um eine gesunde Zukunft zu haben. von Martin Grassberger



**Raiffeisenbank
Pischelsdorf-Stubenberg**



HERZLICH WILLKOMMEN zu den Kneipp-
Aktiv Club Veranstaltungen für das 1.
Halbjahr 2020



Der Kneipp Aktiv Park, ein Ausflugsziel:

Der „Blumauerweg“ in Pischelsdorf, der „Kräutergarten“ in Gersdorfberg, „Kinder & Katzen kneippen“, „Zeitgarten“ und Landschaftserlebnisweg in Großsteinbach, der **Kneipp-Bewegungsturm**, die **Stundenfeld-Organuhr**, der **Herzrhythmus-Glockenschlag**, „Atem-Aktiv-Rhythmusweg“, das **Kneippschiff „Sebastian“** in Großhart Auffen und Neusiedl, der „Regenbogenweg“ und die **Nordic-Walkingstrecke**, **Engelskapelle** in Hartl, das „Spielfeld wo unsere Gesundheit wächst“ in Kaindorf, der Barfußpark „Relax am Fußreflex“ in Tiefenbach, **Klosterkneippen** und **kneippen in der Feistritz** und „Kraft der Symbole „**„Meditationsweg“** in St. Johann bei Herberstein die „**KneippOase**“, **Haas- Ferienwohnungen nach Kneipp**, das „**Leben in Balance**“ in Rohrbach, der „**Bad Wörishofen Platz**“ in Hirnsdorf, die **Gradieranlage „Waldkapelle“** und **Durlis-Kneippen-Bründl** in Maria Fieberbründl, der **Stein-Baum-Kneipp-Kreis** in Blaindorf.

www.kneipp-aktiv-park.at im Garten Oststeiermark