

Die Gesundheitslehre der Hl. Hildegard

Donnerstag, 8. Oktober, 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 ein gut verschließbares Glas (max. 50ml)

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

Kosten: € 35,00 (inklusive Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 5. Oktober

Kneipp Rad Tour (Auffen – Großsteinbach – Hirnsdorf – Maria Fieberbründl)

Sonntag, 18. Oktober, 09:00 - 15:00

Die Radtour führt von Auffen dem Kneipp-, Bewegungs- und Aussichtsturm nach Großsteinbach zur Zeitgarten – Landschaftssonnenuhr, weiter nach Hirnsdorf zum Bad Wörishofen Platz bis nach Maria Fieberbründl zur KNEIPP Gradieranlage unserem Freiluftinhalatorium. Bei all den Stationen werden Sie durch die Kneippanlagen geführt. Für kleine Snacks und Getränke ist ebenfalls gesorgt.

Auf Grund der Corona Maßnahmen starten wir nicht gemeinsam. Wählen Sie ihren Startplatz selbst. Startzeit ist von 9 Uhr bis 11 Uhr. Sie erhalten eine Tour Radkarte, einen Kneipp Erlebnispass, und nach Absolvierung der Kneippstationen, eine Kneipp Gesundheitsurkunde.

Fahrradverleih: Firma Huber Hirnsdorf

Informationen: Alex Mautner 0699/ 195 831 78

Die Entrümpelungsdiät

Samstag, 31. Oktober, 09:00 - 17:00

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, NLPlay-Entwicklerin, Gesundheitscoach

Mitzubringen: Aktuelle Fotos Ihrer Räume

Kosten: € 90,00 Teilnahmebeitrag, Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 28. Oktober

NOVEMBER -2020

Kneipp for family

Samstag, 07. November, 14:00, Auffen Organuhr bei der Kapelle

Ein spannendes Run-and-Fun-Abenteuer rund um das kraftvolle Wissen des Kräuterpfarrers Kneipp für Kinder von 8 bis 10 Jahren.

Für Begleitpersonen bieten wir während der Dauer des Kinderevents ein eigenes Programm zum Entspannen. Lassen sie sich überraschen.

Dauer: ca. 3 Stunden

Anmeldung: Frau Rodler unter 0699/126 45 598 oder per Mail: eva@rodlers.at

Meditativer Kreistanz-Tag

Samstag, 7. November, 09:00 - 17:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Du möchtest tanzend zur Ruhe finden, Belastendes loswerden und das Ja zu dir selbst stärken? In liebevoller Achtsamkeit werden wir um eine gestaltete Mitte tanzen und so immer tiefer zu unserer eigenen Mitte finden. Meditative Kreis- und Gebärdentänze schenken uns Energie und Lebensfreude!

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

Kosten: € 78,00 Teilnahmebeitrag, Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 4. November

Stoffdruck mit Modeln

Donnerstag, 19. November, 10:00 - 16:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Entfalte deine kreative Seite und Ideen. Nimm dir Zeit, Weihnachtsgeschenke persönlich zu gestalten – es stehen

auch viele Weihnachtsmodellen zur Verfügung! Zum Bedrucken eignen sich helle Stoffe wie Leinen, Baumwolle, Viskose oder Seide: bitte vorwaschen (kein Weichspüler!) und bügeln. Du kannst auch fertige Stücke wie Tischtücher, Schürzen, Taschen usw. bedrucken oder ein altes Kleidungsstück verschönern bzw. einen Fleck verdecken.

Mitzubringen: Stoffe, Maßband, Stecknadeln, Schere, Küchenrolle, Schwammtuch, Arbeitsschürze, weiches Tuch zur Unterlage, Stoffreste für Probedruck, ca. 2 cm breite Flachpinsel, Stoffmalfarben in der gewünschten Farbe.

Erwerbbar: einiges Stoffmaterial

Leitung: Johanna Schadler, Verein "EigenArt"

Kosten: € 68,00 Teilnahmebeitrag, Modelbenutzung,

Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 16. November

Achte auf die Weihnachtengel

Freitag, 20. November, 09:30 bis 17:30, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Wir formen „Weihnachtliches“ und „Unweihnachtliches“: vom Tischschmuck bis zum Christbaumanhänger, vom Keksteller bis zu Geschenken für unsere Lieben oder für uns selbst. Wir lernen die Grundzüge der Modellier- und Aufbaukeramik.

Mitzubringen: Plastikschüssel oder kleiner Kübel, Nudelwalker, Messer, Gabel, Stricknadel (oder Keramikwerkzeug), Wettex, kleines Handtuch, Küchenrolle
Leitung: Dr.in Nikola Laube, Keramikerin

Kosten: € 78,00 Teilnahmebeitrag, Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause + Materialkosten ca. € 5,00.

Es besteht die Möglichkeit eines Glasurbrandes der Werkstücke. Hierfür ist eine Ausgleichszahlung am Kurstag erforderlich.

Anmeldeschluss: 17. November

Klänge für die Seele

Freitag, 27. November, 19:00 bis 20:30, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Gong, Klangschalen, Monochord, Trommel und andere obertonreiche Instrumente stimmen uns auf den Advent ein. Die Klänge berühren unsere Seele, Ruhe breitet sich aus, besinnliche Texte und heilsame Stille begleiten uns hinein in eine erwartungs- und verheißungsvolle Adventzeit.

Mitzubringen: Polster und Unterlage zum Liegen
Leitung: Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin,
Klangmassage- und Gongklangpraktikerin
Kosten: € 21,00 Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: 24. November

DEZEMBER – 2020

Räuchern zu den Raunächten

Donnerstag, 3. Dezember, 14:00- 18:00, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Die Raunächte sind eine ganz besondere Zeit im Jahreskreis. Man sagt ihnen nach, dass man während dieser Tage besonders empfindsam ist und Dinge wahrnehmen kann, die man sonst nicht wahrnimmt. Sie beginnen am 24.12. und gehen bis zur Nacht des 6.1. Durch das Verbrennen verschiedener Kräuter will man das ALTE loslassen, den Schritt in das NEUE gehen und gute Energien einladen, die einen durch das kommende Jahr begleiten sollen. Ich darf Sie durch das Seminar führen und Ihnen mehr über diese alte Tradition berichten.

Leitung: Koch Alexandra, Drogistin, PKA, Kräuterfrau
Kosten: € 36,00 Teilnahmebeitrag und Verpflegung,
€ 7,00 Abendessen und Getränk

Anmeldeschluss: 30. November

Bienenwachstuch selbst gemacht

Donnerstag, 10. Dezember, 16:00 bis 18:00, Haus der Frauen,
St. Johann bei Herberstein

Du bist offen für neue Ideen im schonenden Umgang mit unserer Umwelt? Du möchtest ein sinnvolles, nachhaltiges Weihnachtsgeschenk herstellen? Das Bienenwachstuch ist eine lange vergessene, nachhaltige Form der konservierenden Umhüllung von Lebensmittel. Nach einer Einführung zum Thema Bienen widmen wir uns der Herstellung eines Wachstuches.

Leitung: Judit Klaindl, www.bienenhof-klaindl.at
Kosten: € 24,00 Teilnahmebeitrag, Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 7. Dezember

Jackpot.fit in allen 5 Kulmlandgemeinden

Das kostenlose Jackpot.fit-Bewegungsprogramm besteht aus abwechslungsreichen Trainingseinheiten in der Gruppe, welche Ausdauer, Kraft und Koordination gleichermaßen ansprechen und verbessern.

Anmeldung, Information: Lena Großschädl, 050808 9516,
jackpot@svagw.at, www.jackpot.fit

Aktiv & bewegt älter – Seniorenfit ab 60+

Ein kostenloses, abwechslungsreiches und maßgeschneidertes Bewegungsangebot für die ältere Generation! In wöchentlichen Gruppenkursen werden einfache Bewegungsübungen durchgeführt.

Anmeldung, Information: Theresa Dorfer, 0676/821 416 62,
theresa.dorfer@sportunion-steiermark.at

Gemeinsam gesund in Pischelsdorf

Die gemeinsamen Trainings finden immer donnerstags ab 18:30 bzw. 19:30 im Turnsaal der VS Pischelsdorf statt.

Anmeldung, Information: Marlies Groß, 0664/4694212,
office@focusgesund.at

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 2. 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