

## HERZLICH WILLKOMMEN

zu den Kneipp-Aktiv Club Veranstaltungen März - April

### Kneipp Aktiv Park – Mittleres Feistritztal:

Am „Blumauerweg“ in Pischelsdorf, dem „Kräutergarten“ in Gersdorfberg, „Kinder & Katzen kneippen“, „Zeitgarten“ und Landschaftserlebnisweg in Großsteinbach, dem Kneipp-Bewegungsturm, der Stundenfeld-Organuhr, der Herzrhythmus-Glockenschlag, „Atem-Aktiv-Rhythmusweg“, dem Kneippschiff „Sebastian“ in Großhart Auffen und Neusiedl, der „Regenbogenweg“ oder der Nordic-Walkingstrecke, Engelskapelle in Hartl, dem „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 der „KneippOase“, Haas-Ferienwohnungen nach Kneipp, das „Leben in Balance“ in Rohrbach, dem „Bad Wörishofen Platz“ in Hirnsdorf, der Gradieranlage „Waldkapelle“ und Durlis-Kneippen-Bründl in Maria Fieberbründl, oder dem Stein-Baum-Kneipp-Kreis in Blindorf.

[www.kneipp-aktiv-park.at](http://www.kneipp-aktiv-park.at) im Garten Oststeiermark

### März – 2024

#### Christiane Köfinger zeigt uns Ihre Steinbachklamm

Samstag, den 09. März von 13:00 - 16:00, Treffpunkt beim Buschenschank Ramminger („Vulgo Wostl“), 8221 Kalch 37

Christiane führt uns durch die Steinbachklamm inmitten von der von Obstbau geprägten Landschaft. Eine kleine Wanderung, ohne große Anstrengungen, aber mit vielen Eindrücken und Belebung unserer Sinne in der Blütenpracht der Frühlingsknotenblumen.

Den Abschluss haben wir beim Buschenschank Ramminger („Vulgo Wostl“).

Leitung: Christiane Köfinger

Kostenfrei

Anmeldung: Christiane Köfinger 0664/ 51 29 462 oder [christiane.koefinger@a1.net](mailto:christiane.koefinger@a1.net)

#### Frühlingserwachen & Wege zu sich gehen

Freitag, 15. März, 13:30 bis Sonntag, 17. März 13:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Frühling heißt aufblühen, wachsen und werden. Aus unseren Wurzeln ziehen wir die Kraft und wachsen entlang des Stammes in unsere Krone. Das liebevolle Erinnern lässt uns das Dasein im Heute verstehen. Biographiearbeit hilft, die Früchte unseres Lebensbaumes zu entdecken, um sie auf dem Weg in die Zukunft zu nützen. Im Gehen in der erwachenden Natur folgen wir der eigenen Lebensspur. Kreatives Tun wie basteln, zeichnen, singen, Fantasiereisen, stille Einzelübungen und Dialoge im Gehen sind Teil dieses Wochenendes, wie auch ein Besuch am Kraft- und Wallfahrtsort Maria Fieberbründl.

Mitzubringen: Wir sind auch outdoor unterwegs. Bitte entsprechende Schuhe, warme Kleidung, kleinen Rucksack und Trinkflasche mitnehmen. Außerdem Fotos, die wichtige Episoden im Leben dokumentieren.

Leitung: Ingeborg Berta Hofbauer, Lebens-Reiseleiterin, Mutkompetenz®Coach, Autorin und Pilgerin

Kosten: € 292,00 Teilnahmebeitrag, Materialkosten, all incl. im Einbettzimmer (€ 278,00 im Zweibettzimmer)

Anmeldeschluss: 8. März

#### Die Schachblume, unsere Frühlingsbotin:

Mittwoch, 27. März, 14:00 - 17:00, Treffpunkt: beim Zeitgarten, (Kreuzung Gschmaierweg/Tabakhüttenweg), 8265 Großsteinbach

Michael Flechl zeigt uns sein Botanisches Schachspiel in Großsteinbach.

Die Schachblume, mit wissenschaftlichem Namen *Fritillaria meleagris*, ist eine besonders schöne, in Europa nur noch selten vorkommende Lilienart.

Wir besuchen die Schachblume in Großsteinbach. Wir treffen uns um 14 Uhr beim Kneipp Zeitgarten in Großsteinbach. (Kreuzung Gschmaierweg/Tabakhüttenweg).

Von dort geht's zu Fuß weiter zur Schachblume.



Leitung: Michael Flechl, Kräuterexperte und Botaniker

Anmeldung und Infos: Alex Mautner 0699 1 958 31 78

Kostenfrei

### April – 2024

#### Jodeln am Kirchiegel

Freitag, 12. April, 14:00 - 18:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Jodeln reicht tief in die Seele. Wir wenden uns dieser urtümlichen Gesangsform in ihren vielen Facetten und Stimmungen zu – von verspielt-lustig bis breit und in sich ruhend. Nach einer gemütlichen Kaffee-/Teejause lassen wir unsere Jodler noch einmal in der stimmungsvollen Kirche von St. Johann erklingen. Neueinsteiger\*innen wie auch bereits „Jodelerprobte“ werden ihre Freude haben.

Leitung: Elisabeth und Gina Zenz, Vermittlerinnen für Jodler, Lieder und Volksmusik

Kosten: € 49,50 Teilnahmebeitrag, Noten und Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 9. April

#### Tanz in den Frühling | Volkstanzcafé

Sonntag, 14. April, 14:30 - 18:30, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Ein vergnüglicher Nachmittag für Frauen und Männer jeden Alters: In geselliger Runde tanzen bzw. lernen wir einfache, überlieferte steirische Volkstänze und Figurentänze aus verschiedenen alpenländischen Regionen. Du bist mit oder ohne Tanzpartner\*in herzlich willkommen.

Leitung: Robert Sedelmaier, Tanzleiter der ARGE Volkstanz Stmk.; Barbara Hatzl, Tanzpädagogin

Kosten: € 17,50 Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 10. April

#### Smovey WALK&FIT mit Rosi Schwaiger

Montag, 15. April, 17:30 - 18:30, Krottendorf, beim Garten der Generationen

Bewegung mit den smoveyVIBRO-Ringen bringt Schwung, fördert den Stoffwechsel, kurbelt die Fettverbrennung an, löst Verspannungen und stärkt die Tiefenmuskulatur.

Es ist für alle Altersgruppen geeignet, die sich gerne in der freien Natur bewegen und dabei ihr Immunsystem stärken wollen.

Die Einheit beinhaltet: - smovey Aufwärmen

- smovey Walk

- smovey Entspannen

mit den smoveyVIBROSWING-Ringen



Leitung: Rosi Schwaiger, Gesundheitsbegleiterin, smoveyCOACH

Anmeldung & Infos: 0650/43 02 237, oder [schwaiger32@gmx.at](mailto:schwaiger32@gmx.at)

#### „Gemeinsame Einübung zum Treppen steigen“

Freitag, 19. April, 18:00 – 19:00, Kneipp Bewegungsturm in Auffen

Der Kneipp Bewegungsturm in Auffen mit seinen 181 Stufen und seinen fünf Geschossen kann interaktiv nach den Säulen von Kneipp erlebt werden.

Mit vier Punkt Gang Übungen und dem Impuls einer Studie, die das Treppensteigen zu den täglichen 10 000 Schritten als tägliche Bewegung für das Gesundheitsmanagement stellt.

Der Kneippbewegungsturm ist bei der Platzwahl 2023 zum 5. schönsten Platz der Steiermark gewählt worden.



Weitere Termine auf Wunsch (falls zeitlich möglich) oder Anfrage:

Peter Knoll unter 031132242 oder [atelierknoll@aon.at](mailto:atelierknoll@aon.at)

#### Mit Weitblick unterwegs | Wanderung auf den Kulm

Freitag, 26. April, 10:00 - 16:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Bei einer Wanderung auf den Kulm (975m) lernen wir, auf die Vegetation zu achten, sprechen über die Wirkung und Anwendung von Wild- und Heilkräutern, klären Fragen zu Gesundheit und Vorsorge, reden über Energetik, Zusammenhänge, Gott und die Welt... , um am Gipfel den Weitblick zu genießen und innerlich zu spüren.

Treffpunkt: ab 09.30 Uhr, Haus der Frauen, Start der Wanderung Punkt 10.00 Uhr, Essen: ca. 15.00 Uhr, Ende der Veranstaltung: ca. 16.00 Uhr

Mitzubringen: Kondition für 400 Hm relativ steilen Weges bergauf und insgesamt ca. 2,5 Gehstunden. Feste Schuhe, Stöcke zum Bergab gehen von Vorteil, Regenschutz (wir gehen bei fast jedem Wetter), Jause und Getränk für den Gipfel

Leitung: Nikola Laube, Botanikerin und Wanderbegleiterin

Kosten: € 36,00 Teilnahmebeitrag inkl. Mittagessen bei der Rückkehr

Anmeldeschluss: 23. April

## HERZLICH WILLKOMMEN

zu den Kneipp-Aktiv Club Veranstaltungen Mai - Juli

### Kneipp Aktiv Park – Mittleres Feistritztal:

Am „Blumauerweg“ in Pischelsdorf, dem „Kräutergarten“ in Gersdorfberg, „Kinder & Katzen kneippen“, „Zeitgarten“ und Landschaftserlebnisweg in Großsteinbach, dem Kneipp-Bewegungsturm, der Stundefeld-Organuhr, der Herzrhythmus-Glockenschlag, „Atem-Aktiv-Rhythmusweg“, dem Kneippschiff „Sebastian“ in Großhart Auffen und Neusiedl, der „Regenbogenweg“ oder der Nordic-Walkingstrecke, Engelskapelle in Hartl, dem „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 der „KneippOase“, Haas- Ferienwohnungen nach Kneipp, das „Leben in Balance“ in Rohrbach, dem „Bad Wörishofen Platz“ in Hirnsdorf, der Gradieranlage „Waldkapelle“ und Durlis-Kneippen-Bründl in Maria Fieberbründl, oder dem Stein-Baum-Kneipp-Kreis in Blaindorf.

[www.kneipp-aktiv-park.at](http://www.kneipp-aktiv-park.at) im Garten Oststeiermark

### Mai – 2024

#### „Mailüfterl“

Donnerstag, 09. Mai, ab 15:00, Kirche/ Gradieranlage Maria Fieberbründl

...anlässlich des Geburtstages Sebastian Kneipps (17. Mai 1821) machen wir einen Gedenkgottesdienst. Anschließend nimmt sie Peter Knoll mit in die Gradieranlage, **auf die Spuren der Salzarbeiter**, die immer besonders gesund waren und lange gelebt haben.

Wir beginnen um 15 Uhr mit der Messe im Gedenken und Dankbarkeit an Sebastian Kneipp für all die wunderbaren, natürlichen Heilmethoden. Musikalisch wird die Messe von Gerti Krobath und Ihrem Gesangsensemble aus Großsteinbach gestaltet.

Im Anschluss gibt es eine Agape.

Zusätzlich gibt es die frische salzige Waldluft unserer Gradieranlage. Das inhalierte Salzwasser dient vor allem der Befeuchtung der Atemwege, wodurch es festsitzenden Schleim löst und so die Nase und Nebenhöhlen befreit, und das Abhusten erleichtert wird. Peter Knoll erzählt ihnen alles Wissenswerte über die Gradieranlage und gibt ihnen auch praktische Tipps dieser Anwendung.



„Goethefarbenkreisfenster“  
von Peter Knoll

#### „Graz von Oben“

Samstag, 11. Mai, 11:00 - 16:00, Treffpunkt: beim Grazer Hauptbahnhof, in der Bahnhofshalle

Kurt Kienreich zeigt uns sein Graz und führt uns vom Grazer Hauptbahnhof auf seinen Hausberg, dem Plabutsch.  
Am höchsten Punkt, dem Fürstenstand, ist der Plabutsch 754 Meter hoch.  
Am Fürstenstand befindet sich auch die namensgebende, historische Aussichtswarte.  
Nach einem Besuch von Kaiser Franz I. und dessen Gemahlin Karoline wurde diese im Jahr 1830 errichtet. Etwas unterhalb davon, lockt ein Wildgehege und erfreut nicht nur kleine BesucherInnen.

Leitung: Alex Mautner

Kostenfrei

#### Ich bin...!? | Vernissage

Donnerstag, 16. Mai, 19:00 - 21:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Welcher spirituelle Kern steckt hinter der Phrase ICH BIN und wie viele Facetten nimmt dieses ICH BIN in unser aller Leben ein? Hat jede\*r sein ganz individuelles ICH BIN und wenn ja, wie tritt dieses ins Außen?

Angeregt durch eine intuitive Eingebung waren diese Fragen der Auftakt für eine Bilderreihe, die von mir seit 2020 ins Außen projiziert und auf Leinwand manifestiert werden. Die Gemälde werden in Mischtechnik (eigene Ei-Tempera-Kreationen, Acryl, Kohle, Tinte) gefertigt.

Dauer der Ausstellung: bis Ende September

Leitung: Eva Woschitz-Rodler, freischaffende Künstlerin

Anmeldeschluss: es wird um Anmeldung gebeten

### Juni – 2024

#### Heilkräuter Coach Ausbildung ... des KAC Aflenz gemeinsam mit HNEA.

Der KAC Aflenz Kurort und Umgebung veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Verein „Heilkräuter Naturerlebnis Aflenz Kurort“ (HNEA) eine Heilkräuter-Coach-Ausbildung zum Sonderpreis für Kneippfreunde.

#### Grundkurs / Modul 1:

13. - 16. Juni 2024 statt 410,00 Euro / Begünstigter Preis: 330,00 Euro

#### Fortsetzungskurs Teil 1 / Modul 2:

27. - 30. Juni 2024 statt 320,00 Euro / Begünstigter Preis: 255,00 Euro

#### Fortsetzungskurs Teil 2, / Modul 3:

30. August - 1. Spetember 2024 statt 320,00 Euro / Begünstigter Preis: 255,00 Euro

Details zu diesem Angebot finden Sie im Magazin „Kneipp bewegt“, unter:

[www.heilpflanzenwissen.at](http://www.heilpflanzenwissen.at) oder Sie kontaktieren Kneipp-Obfrau Regina Müllner unter [pronnegg.muellner@a1.net](mailto:pronnegg.muellner@a1.net) oder 0664 7362 6132.

Die komplette Ausbildung zum Heilkräuter-Coach (11 Tage) wird 2024 für jedes steirische Kneipp-Mitglied vom Kneipp LV-Steiermark zusätzlich mit 150 Euro unterstützt.

Durch diese zusätzliche Unterstützung ergibt sich ein Gesamtpreis für alle 3 Module in Höhe von 690 Euro.

#### Wandern am Stanzer Sonnenweg mit dem Kneipp Landesverband Steiermark

Samstag, 15. Juni, 10:00 – 16:00, Treffpunkt: Bahnhof Mürzzuschlag um 09:30

Der Kneipp Aktiv Club Mürz hat uns eingeladen, gemeinsam den "Stanzer Sonnenweg" zu gehen.

Wir fahren gemeinsam vom Bahnhof Mürzzuschlag zur Ulrichskirche, Untere Stanz. Dort halten wir ein wenig inne und lassen uns von der Almenwelt verzaubern. Von dort geht's zu Fuß weiter, entlang des Stanzer Sonnenweges.

Maria Rinnohofer und Ihre Wanderexpertinnen bringen uns die Vielfalt des Mürztals näher und werden uns bestimmt den ein oder anderen Schwank aus Ihrer Gegend erzählen. Ein reichhaltiges Angebot bieten die Hütten und Gastwirtschaften entlang des Sonnenweges.

Leitung: Alex Mautner

Kostenfrei

#### Gemeinsam dankbar sein ...

Montag, 17. Juni, 18:00 – 19:00, Bad Wörishofenplatz in Hirnsdorf

Peter Knoll feiert mit uns in Dankbarkeit, zum Sterbetag von Sebastian Kneipp, was wir an Erbe (Heilmethoden) geschenkt bekommen haben. In dieser Dankbarkeit wollen wir unsere lieben Verstorbenen, Anne Knoll, Karl Huber und Gerd Krakowitz, zu einen Teil dieser Feier werden lassen und an sie denken. Und uns dabei die ein oder andere Anekdote erzählen.

Leitung: Peter Knoll



„Kneipp Memorial“ –  
von Peter Knoll

### Juli – 2024

#### Studienreise nach Bad Wörishofen

Freitag, 05. Juli bis Sonntag, 07. Juli:

Wir wollen wieder an die Wirkungsstätte von Sebastian Kneipp reisen.

Eine gemeinsame Reise mit dem Zug, von Graz weg zum Steiermark Fest nach Bad Wörishofen. Die gemeinsame Zeit wollen wir nutzen, um Experte in eigener Kneipp Sache zu werden. Wir werden unsere Erfahrungen austauschen, in welcher Art und Weise wir die Anwendungen von Kneipp in unseren Alltag integrieren können.

Wir übernachten im „Kneipp-Bund Hotel Bad Wörishofen“  
Adolf-Scholz-Allee 6-8; 86825 Bad Wörishofen,  
Tel.: 08247 / 3002 – 297, E-Mail: [kurbetrieb@kneippbund.de](mailto:kurbetrieb@kneippbund.de),

Buchungsanfragen können Sie per Telefon oder über das Internet  
<https://www.kneippbundhotel.de/buchung-und-anfragen/> direkt an das Hotel richten.  
(Kosten pro Person für die Übernachtung ca. 70 EUR)

Wir starten am Grazer Hauptbahnhof mit Abfahrt um 09:45 und kommen in Bad Wörishofen um 16:50 an. Zurück geht es am Sonntag um 13:08 von Bad Wörishofen und kommen in Graz um 20:14 an.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne persönlich, per Telefon oder Mail zur Verfügung.

Anmeldeschluss: 30. April 2024, Arch. DI Alex Mautner 0699 1 958 31 78 oder per Mail:  
[kac.lv.stmk@gmail.com](mailto:kac.lv.stmk@gmail.com)

Leitung: Alex Mautner

Kosten: Anreise/Abreise, Unterkunft und Verpflegung sind selbst zu organisieren und zu bezahlen

#### Wandertag mit dem Kneipp Landesverband Steiermark

Samstag, 13. Juli, Treffpunkt 10:30 auf der Bürgeralm

Regina Müllner zeigt uns ihre Aflenzer Bürgeralm mit Salbenrühren und Almhütte. Es blüht zu dieser Zeit sehr schön auf der Alm. Die Wanderung bis zu Edelweiß und Koblroserl beansprucht ca. 3 1/2 Stunden, hin und retour ohne viele Rastpausen.

Für all jene die mit dem Zug anreisen: Ich fahre mit dem Zug vom Grazer Hauptbahnhof um 08:26 los und komme um 09:38 in Aflenz bei der Erzherzog-Johann-Straße an. Von der Bushaltestelle in Aflenz gehen wir noch ca. 20 Minuten bis zum Berglift. Die Fahrt auf die Alm mit der Doppelsesselbahn dauert noch einmal 20 Min. Wir kommen dann um ca. 10:30 auf der Bürgeralm an. Um 16 Uhr geht es wieder von der Alm mittels Doppelsesselbahn zurück. Um 17:07 fährt der Zug zurück nach Graz mit Ankunft um 18:33.

Leitung: Alex Mautner

Kostenfrei



### Bewegtes Wochenende – WALKEN am Samstag

samstags von 08:00 - 09:30, Treffpunkt: beim Hubertuskreuz zwischen dem Haus der Frauen und dem Kaufhaus Pusswald in St. Johann bei Herberstein

Diese Bewegungseinheit ist für alle geeignet, die sich langsam und achtsam an die Bewegungsfreude „Gehen mit Stöcken“ / Walken herantasten wollen.

Wir gehen ca. eine Stunde und schließen mit ein wenig Barfußgehen und einer kleinen Wasseranwendung ab.

Dadurch wird das Immunsystem gestärkt, aber auch kontrollierte Bewegung in unser Kreislaufsystem gebracht.

Leitung: Alex Mautner

Kostenfrei



### FIT und Vital – für einen gesunden beweglichen Körper mit Rosi Schwaiger.

jeweils montags, von 19:00 – 19:50, Volksschule Weizberg, 8160 Weiz:

Diese Bewegungseinheit ist für alle geeignet, die sich fit für den Alltag machen wollen. Mit Hilfe der smoveyVIBROSWING Ringe wird der Kreislauf in Schwung gebracht.



Ziel ist es, die Koordination zu verbessern und durch die Kombination von verschiedenen Rumpf-, Beckenboden-, und Atemübungen, den Körper zu kräftigen und zu mobilisieren. Entspannende Dehnungsübungen runden das Programm ab.

Leitung: Rosi Schwaiger, Gesundheitsbegleiterin, smoveyCOACH

Anmeldung & Infos: 0650/43 02 237, oder [schwaiger32@gmx.at](mailto:schwaiger32@gmx.at)



### Walk & Talk

jeweils montags 18:00, Kneipp-Aktiv-Park- Mittleres Feistritzal

Anmeldung und Info: bitte um Anmeldung  
Andrea Koller unter 0664/39 10 866 oder  
[andrea.pischelsdorf@aon.at](mailto:andrea.pischelsdorf@aon.at)



### Bewegung für eine gesunde Wirbelsäule mit Elfriede Rogger

jeweils mittwochs ab 08:00, Pfarrhof Weizberg, 8160 Weiz:

Die Gymnastikeinheiten von Elfi Rogger dauern 50 Min. und beinhalten:

- Koordinationsübungen:** Einstimmung für die folgenden Bewegungen.
- Aufwärmen:** Mit viel Bewegung und Ausdauer.
- Dehnen:** Für den ganzen Körper.
- Kräftigen:** Schwerpunkt Wirbelsäule, Beckenboden, Bauch, Po, Beine, Knie, Arme, Schulter, Nacken.
- Entspannen:** Infos für Körper und Seele, Phantasie, Ernährung, Gesundheit und Kneipp.

Leitung: Elfriede Rogger, Gesundheitsbegleiterin

Anmeldung & Infos: 0676/93 13 503, oder [erogger@gmx.de](mailto:erogger@gmx.de)

Kosten: € 50,00 Mitglieder, € 55,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten



### Linedance – Beginner-Workshop

jeweils mittwochs 19:00, Kindergarten – 8212 Pischelsdorf

jeweils donnerstags 19:15, Haus der Musik – 8200 Gleisdorf

Trainiert werden dabei Merkfähigkeit, Koordination und Konzentration. Getanzt wird in der Gruppe, daher ist kein/e Partner/in erforderlich.

Anmeldung und Info: Andrea Koller unter 0664/39 10 866 oder  
[andrea.pischelsdorf@aon.at](mailto:andrea.pischelsdorf@aon.at)



### Yoga & Meditation

jeweils mittwochs 19:00 – 20:30, St. Johann bei Herb. 100/ ehem. Gemeindehaus

Entspannte Abendeinheiten für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Philipp Schleicher

Kosten: € 12,00 je Einheit

Anmeldung und Infos: Philipp Schleicher 0650/95 00 008

### Steirerg´wand aus zweiter Hand | Trachtenflohmarkt

ab 6. April, jeweils am ersten und letzten Samstag des Monats  
jeweils 10:00 - 17:00, Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein

Komm und stöbere in einer großen Auswahl an Dirndl, Blusen, Jacken, Hemden, Lederhosen und vielem mehr. Auch schöne Geschirrtile und Gläser können erworben werden. Außerdem: besonders nachhaltige Geschenkideen. Trachten- und Geschirrspenden nehmen wir sehr gerne das ganze Jahr über entgegen. Der Reinerlös kommt dem Haus der Frauen zugute.



### Die heilsame Kraft des Singens:

08. März, 19. April, 24. Mai, 12. Juli

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: € 12,00 pro Abend

### Kneippen mit Andrea Koller

Für eure persönliche Kneippanwendung– Andrea gibt Euch Tipps, Tricks.

Infos: Andrea Koller, 0664/3910866 [andrea.pischelsdorf@aon.at](mailto:andrea.pischelsdorf@aon.at)

### Halbtags- und Ganztagsführungen:

Erlebnis kneippen – Führungen für Klein- und Großgruppen im Kneipp Aktiv Park und Region mit Peter Knoll 03113/2242, [atelierknoll@aon.at](mailto:atelierknoll@aon.at)

### Kneipp-Führung im Wallfahrtsort Maria Fieberbründl

Gradieranlage, mit Josef Grassl,

Anmeldung/Anfragen: Josef Grassl 0676/3729700 oder [josef56.grassl@gmail.com](mailto:josef56.grassl@gmail.com)