

Buchtip: Gesund und schön mit der Natur - Wasser
- Kräuter - Innere Balance

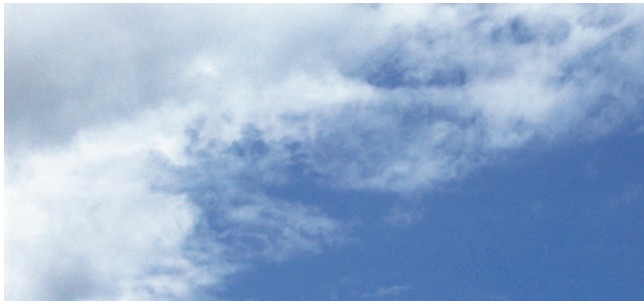
Von Michaela Merten (Südwest-Verlag)

Rezepttipp: Krentopfen für Petersilienkartoffeln. (Zutaten für 2-3 Personen) 250 g Magertopfen, 1/8l Milch oder Obers 50 g Kren frisch gerieben, 1 Prise Salz, Zucker nach Geschmack

Zubereitung: Den Topfen durch ein Sieb streichen und sahnig rühren. Dann die anderen Zutaten hinzufügen und abschmecken. Auf Petersilienkartoffeln streichen. Ein einfaches und köstliches Gericht. Kren ist eine Heilpflanze, er ist reich an Mineralstoffen, an Calcium, Kalium Phosphat und Magnesium und wird innerlich als auch äußerlich angewendet. Wegen seiner bakterienhemmenden, schleimverflüssigenden und hustenreizmildernden Wirkung auf die Luftwege ist der Kren für die Herbst- und Winterzeit besonders geeignet. Bei Atemnot und Husten wird Kren und Honig längere Zeit eingenommen. (aus dem Kren- und Meerrettich-Kochbuch von Josef Kaufmann und Harald Löw. Verlag f. Sammler)

Tipp zur Entspannung:

Wolkenbeobachten - für neue Wolkenfreunde



Reisetipp: Bad Wörishofen im Allgäu - zur Wirkungsstätte von Sebastian Kneipp und zum 10. Steirerfest / 10 Jahresjubiläum am 1. Juliwochenende 2012

Mit dem Spruch von Sebastian Kneipp:
„vergesst mir die Seele nicht“
möchten wir das Herbst-Winter
Kneippclub-Programm weiter empfehlen.



Herzlichst das Kneippclub-Team Karl Huber, Anne & Peter Knoll, Karl Mild und Ursula Scheer.

Das Herbst-Winterprogramm können Sie auch online lesen unter www.kneipp-aktiv-park.at

Weitere Informationen erhalten Sie unter
03113/2232 oder 2242 oder unter
kneipp-aktiv-club-mittleres-feistritztal@gmx.net

*Schenken Sie zu Weihnachten
eine Kneipp-Mitgliedschaft!*



Kneipp Fortbildung für Aktiv Clubs 2011/2012

Es stehen Ausbildungsgutscheine zur Verfügung - für Kurse z.B. Ausbildung zum Nordic Walking Instructor, Wasserinstructor, Heilpflanzen-Fortbildung, Pilates-Trainer Fortbildung, Schlank mit Kneipp, Osteoporose Präventions-Trainer, Indian Balance, Zumba & Co.... Ausbildungsgutscheine und Info erhalten Sie unter der Tel: 03113/2242 (siehe auch Programm im Internet, Kurse und Ausbildungen unter Fortbildung Kneippbund - 2011/2012.

**Liebe Kneippmitglieder
des Kneipp Aktiv Clubs & Kneippfreunde**

5 Säulen der Gesundheit nach Pfarrer Sebastian Kneipp. Die Erkenntnisse von Kneipp erleben zur Zeit eine Renaissance. Diese Erkenntnisse sind leicht in den Alltag integrierbar und verbinden Körper und Geist. Sie bestehen aus den 5 Säulen: **Bewegung**, **Ernährung**, **Wasser**, **Heilkräuter**, **Lebensordnung** (Lebensfreude, Lebensführung)

SEPTEMBER

Di. 20. 09 „Vom Herrschaftsdenken zum Pflegedenken- und die Summe der Krankheitskosten könnte schlagartig vermindert werden“ Vortrag von **DI. Georg Abermann** aus Kitzbühel, Tirol. Ort: Krenn`s Gasthof in Gersdorfberg, Beginn: 19 Uhr, Eintritt frei, Info: 03113/2232

Di. 27. 09 „Ein schmerzfreier Rücken mit der Bowen Technik?“ - Vortrag und Möglichkeit zum kennen lernen, Beginn: 19 Uhr im Seminarraum des Gemeindeamtes Pischelsdorf

Jeden Mittwoch von 19-20 Uhr „Pilates“ in der VS Pischelsdorf ab September Info: Birgit Schweighofer, Tel: 0664/1830917

TEAKWONDO Anfängerkurs (für Kneippmitglieder günstiger) im VS-Turnsaal in St. Johann b. Herberstein, ab September Info: 0664/1909149

OKTOBER

Internationale Kreistänze - ab Oktober in der VS Pischelsdorf Info: Gertrud Kulmer: 0664/154189

Di. 4. 10. Herstellung von Pflanzenölseifen – für den Eigenbedarf und als besonderes Geschenk. Wir stellen eine kleine Menge Seife für jede(n) Teilnehmer(in) her. Besichtigung der alten Theiler Mühle. Beginn: 14 Uhr, Ort: Ferienwohnung zur Theiler Mühle, Hofkirchen 118, 8224 Kaindorf. Anmeldung bei **Helene Theiler**, Tel: 0664/8506670, Unkostenbeitrag 20,- €

Do. 13. 10. Herstellen von Kräutersalz und Erfahrungsaustausch - Rundgang durch den Garten, Besichtigung der alten Theiler Mühle. Wir trocknen Kräuter und stellen



„Passion“ Öl auf Leinwand von Peter Knoll

Kräutersalz für jede(n) Teilnehmer(in) her. Anmeldung bei **Helene Theiler**

Tel: 0664/8506670, Hofkirchen 118, 8224 Kaindorf
Unkostenbeitrag 15,- €

Fr. 14. 10. Kneippfreunde-Treffen: Gemütliches Zusammensitzen beim FENG SHUI Buschenschank Gutmann-Thaller an der idyllischen Tiefenbacher Weinstraße in Oberiefenbach 93, ab 17 Uhr, Info: 03113/2242

Do. 27. 10. Herbstwanderung - den farbigen Herbst genießen-Treffpunkt bei den 5 Säulen (vis a vis Günther`s Hof) in **Pischelsdorf** um 14 Uhr. Pischelsdorf - Rosenbergrunde (ca. 3 Stunden) **Info: Jutta Brandtner**, Tel: 03113/30937

NOVEMBER

November 2011 bis März 2012 - Kegelnachmittage oder Abende. Anfragen bei **Marianne Pendl** 03113/2466

Do. 3. 11. Gesundheitsvortrag mit Dr. Anna Spath um 19 Uhr im Wohlfühlhotel Steirerrast - Fam. Gartlgruber in Kaindorf

Mi. 9.11. „ Christliche Auferstehung“ Vortrag von Dechant Peter Rosenberger von 18 - 19 Uhr im Shang-Shung Institut in Gschmaier 139, im Rahmen der **1. Steirisch-Tibetischen Kulturtag** in der Oststeiermark vom 8.-13. Nov. 2011 Info: Oliver Leick- Shang-Shung Institut- Tel: 0676/3221365, office@ssi-austria.net

Do. 10.11. Spielenachmittag mit interessanten Brettspielen Training für das Gehirn durch Spiel und Freude - ab 14 Uhr in der Bücherei in Pischelsdorf Info: Gertrud und Hannes Kulmer: 0664/4154189

So. 27. 11. – Fr. 23. 12. Besinnliche Weihnachtsausstellung mit Sonderausstellung im Premhaus am Hauptplatz in Pischelsdorf. Täglich 14 - 16 Uhr Info: Gertrud & Hannes Kulmer 0664/4154189

www.kneipp-aktiv-park.at

DEZEMBER

Do. 1. 12. Spielenachmittag mit neuen und interessanten Brettspielen ab 14 Uhr in der Bücherei in Pischelsdorf mit Gertrud & Hannes Kulmer Info: 0664/4154189

3. Adventsonntag, 11.12. „Adventus- Ankunft“ Meditation mit **Lebenslehrer Karl Mild** in der **Engelskapelle in Hartl**. Beginn: 15 Uhr. Einführende Worte und Erklärung der Engelskapelle von **Bgm. Hermann Grassl**. Info: 0664/2801528

JÄNNER 2012

Do. 26. 01. Spielenachmittag mit interessanten Brettspielen ab 14 Uhr in der Bücherei in Pischelsdorf , Info: 0664/4154189

Do. 23.02. Spielenachmittag mit interessanten Brettspielen ab 14 Uhr in der Bücherei in Pischelsdorf , Info: 0664/4154189

VORAUSSCHAU

Farbtherapie-Kurs mit der **Waldorfpädagogin Astrid Henning** „**Die Alchemie der Rose (Entstehung des gesamten Farbkreises aus dem ROT der Rose)**“ Info und Anmeldungen: Anne Knoll, 03113/2242, atelierknoll@aon.at

10-Jahres Jubiläum der Kneippfreundschaft des Kneipp Aktiv Clubs- Kneipp Aktiv Parks Mittleres Feistritztal mit der Gesundheitsstadt Bad Wörishofen - Wirkungsstätte von Sebastian Kneipp. 1. Juliwochenende – 10. Steirerfest und 10 Jahres-Jubiläum-Feier in Bad Wörishofen: Busfahrt, Info: 03113/2232 oder 2242, Herzlich Willkommen!