

September

Samstag,
29.09.2012

Herbstmenü mit Wildkräutern und Wildfrüchten

14.00 – 18.00 Uhr

Leitung und Anmeldung: Frau Gerda Pfaffeneder, Tel. 09443-3396

Ort: Karmelitenplatz 10, Abensberg

Gebühr: 15€, Materialkosten: 10€

Oktober

Samstag,
13.10.2012

Bewegen - Paket

- durch Bewegung (auch Tanz) die Gedanken sammeln und sie so vom Alltagsgeschehen lösen

- durch Veränderung der Körperhaltung aus eigener Kraft die Stimmung ändern. Beginn 14.00 Uhr *siehe Januar*

November

Vortrag Naturheilkunde

Tagespresse beachten

Dezember

Mittwoch,
12.12.2012

Weihnachtsfeier am Schwefelschwammerl

Treffpunkt: Karmelitenplatz 10, Abensberg um 18.30 Uhr

In Kooperation mit dem VdK:

Unterwassergymnastik in den Wintermonaten

alle 14 Tage donnerstags

Ort: Reha-Klinik II um 18.00 Uhr

Umkostenbeitrag: 1,- €

Info: Herr Kurt Weingartner, Tel. 09443-3946

„Gesundheitsgymnastik für Frauen“

immer mittwochs von 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: Seniorenheim Abensberg, Gymnastikraum

Anmeldung: Frau Obermeier, Tel. 09443-7349

„Offenes Yoga“

immer donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Yogastudio Aumühle, Auerhahnweg 8, Abensberg

Anmeldung: Frau Obermeier, Tel. 09443-7349

Info:

Gerda Pfaffeneder, Kneippvorsitzende, Tel. 09443-3396

E-Mail: Pfaffeneder.Abensberg@googlemail.com

Gesundheitstrainerin RFA

Kneipp Gesundheitstrainerin SKA

Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA

Kräuterpädagogin



„Essbare Gesundheit“

Kneipp Jahresmotto

Jahresprogramm 2012

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß und Erfolg!

Januar

Samstag,
21.01.2012

Licht und Sehen - Paket

- mit Hilfe von Licht und Nicht-Licht die Gedanken sammeln und sie dabei vom Alltagsgeschehen lösen
- durch visualisieren aus eigener Kraft die eigene Stimmung verändern
14.30 - 17.30 Uhr, am Siegbach 4, Siegenburg
Paketpreis für alle 4 Nachmittage und Kneippmitglieder 70€ Einzelpreis 20€
Info und Anmeldung: Frau Anna-Maria Mora, Tel. 09444-9690

Donnerstag,
26.01.2012

„**Räuchern**“ – eine alte Tradition - wohltuend für Körper, Geist und Seele
Leitung und Anmeldung: Frau Gerda Pfaffeneder, Tel. 09443-3396
Ort: Karmelitenplatz 10, Abensberg um 19.00 Uhr
Gebühr: 12€ Kneipp-Mitglieder 10€

Februar

Freitag,
03.02.2012

„**Wärme, Duft und Wohlgefühl**“ – ein Entspannungsabend im Winter
18.00 – 20.00 Uhr
Leitung: Frau Gerda Pfaffeneder und Frau Angie Obermeier
Anmeldung: Frau Obermeier, Tel. 09443-7349

Donnerstag,
09.02.2012

Tinkturen, Salben und Öle für den Körper und die Küche selbst hergestellt
Leitung und Anmeldung: Frau Gerda Pfaffeneder, Tel. 09443-3396
Ort: Karmelitenplatz 10, Abensberg um 19.00 Uhr
Kursgebühr 10€, Materialkosten: 5€

März

Donnerstag,
08.03.2012

Jahreshauptversammlung – Einladung folgt
um 19.00 Uhr beim Jungbräu Abensberg

Samstag,
17.03.2012

Klang und Lauschen – Paket
- mit Hilfe von Klang, Musik und selbst erzeugten Tönen die Gedanken sammeln und sie so vom Alltagsgeschehen lösen
- durch Klang aus eigener Kraft die eigenen Stimmung positiv beeinflussen
um 14.00 Uhr *siehe Januar*

Donnerstag,
22.03.2012

„**Tag des Wassers**“ – **Energie- und Wasservortrag**
Gebühr: 5€ Kneippmitglieder kostenlos
Ort: Jungbräu Abensberg um 19.00 Uhr
Info: Frau Gerda Pfaffeneder, Tel. 09443-3396

April

Donnerstag,
19.04.2012

Wildkräuterwanderung – Kräuter für die Frühjahrskur
von 14.00 – 15.30 Uhr, entfällt bei Regenwetter
Treffpunkt: Kneipp-Anlage Abensberg
Gebühr: 3€ Kneipp-Mitglieder kostenlos
Anmeldung: Frau Gerda Pfaffeneder, 09443-3396

Donnerstag,
26.04.2012

Basisch Kneippen im Reformhaus Sander Abensberg
um 19.00 Uhr, Gebühr: 5€ Kneipp-Mitglieder kostenlos
Leitung und Anmeldung: Herr Tino Haltmaier, Tel. 09443-905657

Mai

Ausflug nach Plankstetten
Besichtigung der Kirche und Bio-Landwirtschaft mit Einkehr
Info und Anmeldung: Herr Max Guttenberger, Tel. 09443-905268

Freitag,
18.05.2012

Eröffnung der Kneipp-Anlage

mit 3. Bürgermeisterin Frau Traudl Schretzlmeier
und Vorstellung der 5 Kneipp-Elemente um 14.00 Uhr

Donnerstag,
24.05.2012

Wildkräuterwanderung – ein Genuss in der Küche
14.00 – 15.30 Uhr *siehe April*

Juni

Fit am Schwefelschwammerl

in den Monaten Juni und Juli, jeden Donnerstag um 8.00 Uhr
Training an den Geräten, Entspannung, Wassertreten
Leitung: Herr Max Guttenberger, Tel. 09443-905268

Samstag,
09.06.2012

Radltour mit Wildkräuterpicknick

Treffpunkt: Schwefelschwammerl Abensberg um 11.00 Uhr
Anmeldung: Frau Gerda Pfaffeneder, Tel. 09443-3396 bis 07.06.2012
Gebühr: 12€ entfällt bei Regenwetter

Samstag,
16.06.2012

Atmen - Paket

- durch Experimente mit dem Atem die Gedanken sammeln und sie so vom Alltagsgeschehen lösen
- mit Hilfe klassischer, jahrtausende alter Atemübungen aus eigener Kraft die Stimmung positiv zu verändern
um 14.00 Uhr *siehe Januar*

Sonntag,
24.06.2012

„Johannistag“ – Radltour mit sammeln von Sommwend-Kräutern

Treffpunkt: Fähre Eining um 13.00 Uhr
Anmeldung Frau Pfaffeneder, Tel. 09443-3396 bis 22.06.2012
Gebühr: 5€ Kneipp-Mitglieder 3€ findet bei Regen nicht statt

Montag,
25.06.2012

„Sommer-Special“ – Aktive Entspannung im Freien

1. Termin: „Sommerabend-Ruhe“ am Teich mit QiGong und Yoga
Treffpunkt: Kath. Kurkirche Bad Gögging
Kursgebühr: 10€ Anmeldung: Frau Obermeier, Tel. 09443-7349

*„Durch das Abhärten des Körpers wird vielen Krankheiten vorgebeugt“
sagte Kneipp*

Juli

Montag,
02.07.2012

„Sommer-Special“ – Aktive Entspannung im Freien

2. Termin: „Walderlebnis“ mit Walking und QiGong
Treffpunkt am „weißen Haus“, Abensberg
Kursgebühr: 10€ Anmeldung: Frau Obermeier, Tel. 09443-7349

Montag,
09.07.2012

„Sommer-Special“ Aktive Entspannung im Freien

3. Termin: „Kneippen (Wasseranwendungen), QiGong und Meditation
Treffpunkt: Kneippanlage Abensberg
Kursgebühr: 10€ Anmeldung: Frau Obermeier, Tel. 09443-7349

Donnerstag,
12.07.2012

Die 5 Kneippelemente kennenlernen

an der Kneippanlage Abensberg, 18.00 – 20.00 Uhr
Info: Frau Gerda Pfaffeneder, Tel. 09443-3396 entfällt bei Regenwetter