



Aachen 1894 e.V.



PROGRAMM 2020

- ▶ Vielseitige Angebote für Kinder, Schüler, Studenten, Erwachsene und Familien
- ▶ Extra Rabatte für Studenten!



Werden Sie unser Fan bei Facebook!
www.facebook.com/kneippvereinaachen

Inhalt

Der Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V. stellt sich und sein Bestreben vor...3	
Ihre ehrenamtlichen Ansprechpartnerinnen.....5	
Das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp.....7	
Grußworte8	
Impressionen der Jubiläumsgala 10	
Kneipp-Jahresprogramm 2020	
Kneipp-Vorträge 12	
Kneipp-Workshop(Stamm)tische . 23	
Kneipp-Seminare 30	
Kneipp-Kurse 36	
Kneipp-Wanderungen 43	
Kneipp-Tagesfahrten..... 45	
Mitgliederversammlung..... 47	
Kneipp-Erlebnisse 48	
Kneipp-Sonderveranstaltungen	
Tage der offenen Tür 50	
Gärtnern und Handwerken	
auf dem Kneipp-Gelände 51	
Adventlicher Jahresabschluss 52	
Unterstützung gesucht..... 52	
Die Kneipp-Kita Aachen-Hahn stellt sich vor..... 53	
Seniorenzentrum St. Severin in Aachen-Eilendorf 54	
Kooperationspartner:	
Carolus Thermen Aachen 56	
Kneipp-Bund e.V..... 58	
Werden Sie Mitglied 60	
Aufnahmeantrag..... 61	
Spendenaufruf..... 63	

Impressum

Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V.

Vorsitzende

Madeleine Aimée Broichhausen

Aachener Str. 90

52134 Herzogenrath

Tel. 0179 7450562

Bitte vorrangig per E-Mail kontaktieren:
m.broichhausen@kneippbund-nrw.de

Stellvertretende Vorsitzende

Tanja Dirven

Viehhofstr. 12

52066 Aachen

Tel. 0171 7174611

Bitte vorrangig per E-Mail kontaktieren:
dirven@o2mail.de

Schatzmeisterin

Kristina Kleinke

Boxgraben 73

52064 Aachen

Tel. 0241 16025163

Bitte vorrangig per E-Mail kontaktieren:
kneippverein-aachen@gmx.de

Geschäftsstelle

Kristina Kleinke

Boxgraben 73

52064 Aachen

Tel. 0241 16025163

Bitte vorrangig per E-Mail kontaktieren:
kneippverein-aachen@gmx.de

Termine nach Vereinbarung

Vereinsregister: Aachen VR 1152

Steuer-Nummer: 201/5912/4350

Bankverbindung

Sparkasse Aachen

BIC: AACSDDE33

IBAN: DE48 3905 0000 0006 0066 39

Kneipp-Gelände

Preusweg 158/160

52074 Aachen

Der Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V. stellt sich und sein Bestreben vor

Der Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V. ist einer der ersten gegründeten eigenständigen Vereine der Kneippianer. Er positioniert sich heute mit rund 600 weiteren Vereinen in Deutschland unter dem gemeinnützigen Dachverband des Kneipp-Bundes e.V.. Im vergangenem Jahr feierte der Verein sein 125-jähriges Bestehen.

Zweck des Vereins ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege. Darüber hinaus will der Verein die Lehre Sebastian Kneipps vom gesunden Leben und naturgemäßen Heilen – sinngemäß erweitert und vertieft, wissenschaftlich untermauert und zeitgemäß dargestellt – allen Menschen nahebringen.

Unser Ziel: Gesunde Menschen

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Pfarrer Sebastian Kneipp vor über einem Jahrhundert zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht – mit Erfolg. „Rate und helfet einander!“, legte er den Menschen ans Herz.

Wir bringen Bewegung ins Spiel

Sebastian Kneipp sah eine Lebensweise, die sich an den Gesetzmäßigkeiten der Natur orientiert, als wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden an. Sein Konzept hat überdauert, es ist heute Gegenstand wissenschaftlicher Forschung



Schnappschuss unserer Jubiläumsgala – Der Kneipp-Verein Aachen und seine VIPs (von links nach rechts): Achim Bädorf (Vorsitzender Verband Deutscher Kneippheilbäder u. Kneippkurorte), Tanja Gigi Dirven (stellv. Vorsitzende Kneipp-Verein Aachen), Stefan Welzel (Kneipp-Bund e.V., Bad Wörishofen Präsidiumsmitglied u. Schatzmeister sowie 2. Bürgermeister Bad Wörishofen), Ulla Schmidt (MdB, Bundesministerin für Gesundheit a.D., Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages a.D., Ehrenmitglied Kneipp-Verein Aachen), Madeleine Aimée Broichhausen (Vorsitzenden Kneipp-Verein Aachen), Marianne Conrad (Bezirksbürgermeisterin Aachen-Mitte), Björn Jansen (Geschäftsführer der Kur- und Badegesellschaft Aachen, „Chef“ der Carolus Thermen u. Vorsitzender Stadtsportbund Aachen), Kristina Kleinke (Schatzmeisterin u. Leiterin der Geschäftsstelle Kneipp-Verein Aachen), Christiane Honisch (Schriftführerin Kneipp-Verein Aachen)

und wird in verschiedenen medizinischen Disziplinen angewandt. Dadurch hat sich die kneippsche Lehre stetig weiterentwickelt.

Aus der ehemaligen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein anerkanntes Naturheilverfahren, das auf den **fünf Wirkprinzipien Wasser, Bewegung, Pflanzen, Ernährung und Lebensordnung** basiert.

Haupt-Erfolgsfaktoren sind nach wie vor die Betrachtungsweise von Körper, Geist und Seele als einem Ganzen. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet nichts – nicht einmal viel Zeit! – und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht gesund (oder noch gesünder), bewirkt ein hochwirksames Immunsystem, eine umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung und gleichermaßen für Gesunde und Kranke.

Sie sind herzlich eingeladen, unsere Angebote aus diesem Programmheft und das private Kneipp-Gelände zu besuchen. Unser 7.169 qm großes Kneipp-Gelände bietet Ihnen: Wassertretanlage, Armbad anlage, Schlauch für Wassergüsse, Sonne und Waldluft.

Das Kneipp-Gelände am Waldrand des Preuswegs steht Ihnen jederzeit zur Verfügung. – Voraussetzung sind lediglich Ihre Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V. sowie ein geringer Kostenbeitrag für Strom und Wasser.

Gerne senden wir Ihnen einen Aufnahmeantrag zu. Kontaktieren Sie unsere Geschäftsstelle oder nutzen Sie den Antrag am Ende dieses Programmheftes und senden Sie ihn an unsere Geschäftsstelle.

Jahresbeitrag:

39,- € für Einzelpersonen

51,- € für Familien

ab 63,- € für Einrichtungen

29,- € für Jugendliche (bis 18 Jahre),
Auszubildende und Studenten
(bis 27 Jahre)

Zusatzbeitrag für die Nutzung des privaten Kneipp-Geländes:

18,- € für Einzelpersonen

24,- € für Familien

Machen Sie mit!

Wir freuen uns, wenn Sie aktiv und gesund leben und Sie freuen sich, weil es Ihnen gut geht.

Herzlichst

Madeleine Broichhausen
Vorsitzende

Tanja Dirven
Stellv. Vorsitzende

Kristina Kleinke
Schatzmeisterin | Geschäftsstelle

Ihr Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V.

www.kneippverein-aachen.de

www.facebook.com/kneippvereinaachen

Vereinsregister Aachen VR 1152

Gläubiger-ID DE30ZZZ00000462507

Steuer-Nummer 201/5912/4350

Ihre ehrenamtlichen Ansprechpartnerinnen

Madeleine Aimée Broichhausen Vorsitzende



Madeleine Aimée Broichhausen (Jahrgang 1981), ist seit 2007 selbstständig mit ihrer Praxis – mind and body – für Coaching, Training und Supervision in Herzogenrath.

Als Diplom-Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP für Psychotherapie), Systemischer Coach und Supervisorin sowie mit Zusatzqualifikationen in den Bereichen

Ernährung, Bewegung und Entspannung ist sie für Menschen und Unternehmen tätig. – Stets mit dem Ziel diese zu unterstützen, ihre Integrität und Individualität sowie ihre Talente und Potenziale zu (er) leben. Zudem ist sie Kneipp-Mentorin, Kneipp-Gesundheitsreferentin für Kinder und seit 2019 auch die Kneipp-Bund-Landesverbandsvorsitzende von Nordrhein-Westfalen.

Kontakt:

Aachener Str. 90
52134 Herzogenrath
E-Mail: m.broichhausen@kneippbund-nrw.de
Internet: www.mind-and-body.de
Instagram: madeleine_aimee_broichhausen
Facebook: www.facebook.com/
MadeleineBroichhausenOfficial

Tanja Dirven Stellvertretende Vorsitzende



Tanja Gigi Dirven (Jahrgang 1966), war lange Zeit in einer international operierenden Fluggesellschaft tätig. In leitender Position war sie für Fachbereiche wie Immobilien, Einkauf, Fuhrpark

verantwortlich. Seit 2012 ist sie in der privaten Immobilienverwaltung selbstständig tätig.

Kontakt:

Viehhofstr. 12
52066 Aachen
E-Mail: dirven@o2mail.de

Kristina Kleinke
Schatzmeisterin und
Leitung der Geschäftsstelle



Kristina Kleinke (Jahrgang 1977), ist selbstständige Wirtschaftsberaterin und eine Expertin auf dem Gebiet der Finanzen. Seit 2005 begleitet sie vor allem Mediziner und Zahnmediziner und berät diese zu allen beruflichen und finanziellen Fragen. Die Spannbreite der Beratungsthemen umfasst die Studienfinanzierung, den

erfolgreichen Berufsstart, die Übernahme einer Praxis, bei der viele Fallstricke lauern können, Immobilienverkauf, die Sicherung der Altersvorsorge und alle Fragen der Geldanlage. Ihr Ziel ist es, die finanzielle Sicherheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mandanten langfristig zu stärken.

Kontakt:

Boxgraben 73
52064 Aachen
Telefon: 0241 16025163
Bitte vorrangig per E-Mail kontaktieren
E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de
Termine nach Vereinbarung



*Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,
der ist auch den anderen gern behilflich dazu.*

Sebastian Kneipp

Das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp

Das Besondere am kneippschen Gesundheitskonzept ist das harmonische Zusammenspiel der fünf Elemente: Wasser – Bewegung – Ernährung – Heilpflanzen – Lebensordnung. Gemeinsam bilden sie die Grundlage für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und für ein ganzheitliches Naturheilverfahren.



BEWEGUNG

sinnvoll und dosiert angewendet verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination. Sie weckt Freude, stärkt das Selbstwertgefühl und verringert Stressbelastungen.



WASSER

als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, stärkt die Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein.



HEILPFLANZEN

mit ihren natürlichen, milden Wirkstoffen schützen vor Erkrankungen und lindern viele Beschwerden.



ORDNUNG

bedeutet, die aufbauenden Kräfte für Körper, Seele und Geist zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung führt zu höherer Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozialen und ökologischen Umfeld.



ERNÄHRUNG

nach Kneipp ist vielseitig, schmackhaft und vollwertig. Frisch und naturbelassen bildet sie die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität.

Grußworte

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
liebe Freunde der kneipp'schen Gesundheitslehre,
meine lieben Mitglieder,

als einer, von knapp 80 Kneipp-Vereinen in Nordrhein-Westfalen, bietet der Kneipp-Verein Aachen e. V. auch in diesem Jahr wieder viele verschiedene Veranstaltungen an, um Menschen von der Gesundheitsidee nach Sebastian Kneipp zu begeistern und sie als Mitglied zu gewinnen.

Vielleicht sind Sie ja bereits mit dem Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vertraut und sind nun neugierig, durch welches Angebot Sie Ihre bisher gewonnenen Erfahrungen erweitern und vertiefen können. Vielleicht ist dies aber auch Ihr erster Berührungspunkt mit den fünf kneipp'schen Säulen für ganzheitliche Gesundheit. In beiden Fällen freue ich mich, als Vorsitzende des Kneipp-Verein Aachen e. V. sowie als Vorsitzende des Kneipp-Bund Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V., dass Sie unser neues Jahresprogramm 2020 in den Händen halten.

Wir erleben, dass das Interesse an natürlichen Möglichkeiten zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit und der Rückbesinnung auf das natürliche Wesentliche heute gefragter ist denn je. Lebensordnung sowie ein ausgewogenes Verhältnis von gesunder Ernährung und Bewegung sind nur drei der fünf Säulen, welche das fast 200 Jahre alte Konzept des bekannten „Wasserdoktors“ ausmachen. Und sind es nicht gerade diese, die in unserem schnelllebigen Alltag oft in den Hintergrund geraten? Genau an dieser Stelle möchten wir mit unseren Angeboten ansetzen: Angeleitet von qualifizierten Referentinnen/Referenten und Kursleitungen vermitteln wir Inhalte, von denen Sie in Ihrem (Berufs-) Alltag profitieren können. Praxisnah und in angenehmer Atmosphäre.

Ich freue mich auf ein wunderbares Jahr mit Ihnen – mit vielen Angeboten und Aktivitäten!



Madeleine Aimée
Broichhausen
Vorsitzende

Herzlichst
Ihre Madeleine Aimée Broichhausen

*Liebe Mitglieder unseres Kneipp-Vereins und
Hallo an alle Interessierte,*

*wir befinden uns ein Jahr nach dem 125 – jährigem Jubiläum un-
seres Kneipp-Vereins Aachen und ein Jahr vor dem 200. Geburtstag
von Sebastian Kneipp.*

***Lassen Sie uns dieses Jahr 2020 zur goldenen Mitte – aus-
gewogen –, so wie es die kneippsche Lehre vorsieht, machen.***

*Gemeinsam nach Glücklich-Sein streben, beginnend mit Gesundheit
im Kopfe und Herzen, um dann eine ganzheitliche Einheit von Geist,
Seele und Körper zu bilden, dies wäre sicher auch im Sinne unseres
Mentors.*

Ihnen eine schöne Zeit mit und in unserem Gesundheitsverein!

Ihre Tanja Dirven



Tanja Dirven
Stellvertretende
Vorsitzende

*Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Kneippianerinnen und Kneippianer, liebe Leser!*

*Wir begeben uns in ein neues Jahrzehnt und dies mit einer alten Leh-
re, die in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit einen hervorragenden
Ausgleich zum stressigen Alltag bietet.*

*Das Jahresmotto – „Fünf Elemente – einfach, ganzheitlich, natürlich“
trifft den Nagel auf den Kopf. Die unterschiedlichen Kneipp Anwen-
dungen sind leicht zu erlernen, sie beziehen alle Lebensbereiche mit
ein und setzen dabei voll und ganz auf die Unterstützung unserer
Natur.*

*Wir freuen uns, Ihnen mit dem Programmheft 2020 wieder ein brei-
tes Spektrum an Möglichkeiten zu bieten und sie hoffentlich – falls
noch nicht geschehen – als neues Mitglied in unserem Gesundheits-
verein begrüßen zu dürfen.*

*Herzliche Grüße
Ihre Kristina Kleinke*



Kristina Kleinke –
Schatzmeisterin und
Leitung der Geschäfts-
stelle

IMPRESSIONEN UNSERER

Am 13. September 2019 feierte der Kneipp-Verein Aachen e.V. sein 125-jähriges Bestehen



Fotos:
Helmut Vondenhoff

JUBILÄUMSGALA



Kneipp-Jahresprogramm 2020

! ACHTUNG VERSICHERUNGSSCHUTZ

Bei all unseren Veranstaltungen besteht ein Versicherungsschutz **nur** für Mitglieder des Kneipp-Vereins Aachen e.V.. Gerne senden wir Ihnen eine Beitrittserklärung zu. Kontaktieren Sie unsere Geschäftsstelle oder nutzen Sie den Antrag am Ende dieses Programmheftes.

Kneipp-Vorträge

Besuchen Sie unsere interaktiven Kneipp-Vorträge.

Hier präsentieren Fachkräfte aus ganz unterschiedlichen Berufsfeldern (wie Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen, Pädagogen, Trainer und Coaches) ihr Angebot unseren Kneipp-Mitgliedern sowie den Nicht-Kneipp-Mitgliedern.

Kostenbeitrag Kneipp-Vortrag:

Der Eintritt ist für Mitglieder und Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins kostenlos. Wie jeder Verein freuen wir uns über Ihre Spende. ☺

Anmeldung ist erforderlich bis spätestens 7 Tage vorher:

auf unsere Homepage: www.kneippverein-aachen.de

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben):

Carolus Thermen – Bad Aachen (Konferenzraum – bitte melden Sie sich am Empfang)
Passstraße 79 in Aachen

! UNSER HIGHLIGHT

Im Anschluss an alle Vorträge, die in den Räumlichkeiten der Carolus-Thermen stattfinden, laden die Carolus -Thermen die vorher **angemeldeten** Teilnehmer zu einem **kostenlosen**, zweieinhalbstündigen Aufenthalt in der Thermalwelt ein. Gerne können Sie sich diesen Gutschein auch für die Saunawelt anrechnen lassen. Also packen Sie Ihr Badehandtuch mit ein! ☺ Der Gutschein kann auch zu einem späteren Zeitpunkt eingelöst werden.

Termine Kneipp-Vorträge

**Donnerstag, 16. Januar 2020 –
19:00 bis 20:30 Uhr**

Die Heldenreise

Die Taten eines Helden in Mythen, Romanen und Filmen ereignen sich auf einer *Heldenfahrt* oder *Heldenreise*, die durch typische Situationsabfolgen und Figuren gekennzeichnet sind. Als ein Grundmuster von Mythologien weltweit hat vor allem der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell (1904–1987) das Motiv der Heldenfahrt erforscht. Dieser Vortrag beschreibt in kurzer Form die einzelnen Stationen auf dem Weg des Helden/der Heldenin, um ein tieferes Verständnis für den eigenen individuellen Lebensweg gewinnen zu können. Die hierauf aufbauende Seminarreihe zur Persönlichkeitsentwicklung beginnt am 29. Februar 2020.

Referent: Pierre Marcel Piek (Jahrgang 1968), ist seit 2001 selbstständiger Coach und Trainer. Als anerkannter Kommunikationstrainer der TÜV-Akademie Rheinland, Systemischer Coach, NLP-Trainer sowie Trainer für Team-Management-System hält er Einzel- und Teamcoachings, Workshops, Firmenseminare und Vorträge. Für den Landessportbund NRW ist er als Fachberater für die nordrhein-westfälischen Kneipp-Vereine tätig.

Weitere Informationen unter:
www.pierrepiek.de

Anmeldung bis zum 09.01.2020

► www.kneippverein-aachen.de

**Donnerstag, 23. Januar 2020 –
19:00 bis 20:30 Uhr**

Das GEHEIMTRAINING – XXL

In den vergangenen Jahren wird immer deutlicher, dass viele Menschen einen beängstigenden Gesundheits- und Bewegungsmangel aufweisen: Zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und zu viele Handlungen, die ihre körperliche und psychosoziale Gesundheit zerstören. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) finden Menschen mit starkem Übergewicht leider kaum qualifizierte Hilfe in Form von Programmangeboten. Und dass, obwohl inzwischen 75% aller Männer und 50% der Frauen übergewichtig sind und jeder sechste davon sogar schwer adipös ist (Quelle: Robert Koch Institut). Die Folgen dieser Situation sind ohne Übertreibung dramatisch.

Das GEHEIMTRAINING – XXL ist eines, von inzwischen insgesamt vier erfolgreichen Formaten der Kursreihe *Das GEHEIMTRAINING*, die seit 2014 Bestand hat. *Das GEHEIMTRAINING – XXL* ist ein ganzheitlicher Gesundheitsförderkurs der sich an Erwachsene ab 18 Jahren mit Übergewicht richtet. Primäres Ziel ist die Verbesserung der ganzheitlichen Gesundheit. Langfristig soll eine Stärkung des Körperbewusstseins sowie eine Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsalltags erzielt werden. Ein weiteres wichtiges Ziel ist die (Weiter-)Entwicklung des Selbstwertgefühls sowie der Selbstbehauptungsfähigkeit. In diesem Vortrag erfahren Sie erste praktische Tipps, wie Sie wieder einen Bezug zu Ihrem Kör-

per sowie den Weg zu Ihrer ganzheitlichen Gesundheit finden.

Referentin: Madeleine Aimée Broichhausen ist Vorsitzende unseres Kneipp-Vereins und Kneipp-Bund-Landesverbandsvorsitzende von NRW. Zudem ist sie Diplom Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP für Psychotherapie), Systemischer Coach und Supervisorin, verfügt über Zusatzqualifikationen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung und ist Kneipp-Mentorin. Weitere Informationen unter: www.mind-and-body.de

Anmeldung bis zum 16.01.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 06. Februar 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Modernes Heilfasten ist nicht Hungern

Die meisten Menschen essen zu viel! „Von einem Drittel dessen was sie essen leben sie, von den anderen zwei Dritteln leben die Ärzte.“ Altägyptische Weisheit ca. 4000 vor Chr. Gemeinsam fällt vieles einfacher – auch Fasten! Überzeugen Sie sich selbst, dass jeder, der gesundheitsbedingt darf, Heilfasten kann. Ihr Stoffwechsel, Ihr Gewebe und Ihr Darm werden Ihnen für fünf Tage Ruhe danken. Besonders geeignet ist Heilfasten als Auftakt für eine Ernährungsumstellung, Entgiftung und Entsäuerung. Das aufbauende Seminar hierzu findet ab dem 06.03.2020 statt.

Referentin: Margareta Chlewicki ist seit 12 Jahren Heilpraktikerin in Würselen. Sie hat sich in Ihrer „Praxis für Naturheilkunde“ auf wissenschaftlich abgesicherte Labordiagnostik und Infusionstherapie mit Verbindung von traditioneller Erfahrungs-

heilkunde spezialisiert. Ihr Ziel ist die Ursachen einer Erkrankung aufzudecken und zu beheben, sowie eine schnelle Linderung der Beschwerden herbeizuführen. Prävention durch Ernährung, Bewegung und Lebensordnung runden Ihr Konzept ab. Weitere Informationen unter: www.aachen-heilpraktiker.info

Anmeldung bis zum 30.01.2020

► www.Kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 13. Februar 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Kneipp im 21. Jahrhundert – die Herausforderungen der „modernen“ Zeit

Vor 150 Jahren, zu Zeiten Sebastian Kneipps, sah die Gesellschaft noch ganz anders aus. Und dennoch erkannte Kneipp schon damals die wichtigen Säulen eines gesunden Lebens. Sind diese jetzt im 21. Jahrhundert noch ausreichend, um ein modernes, vitales und glückliches Leben zu führen? Wir zeigen in diesem Vortrag die Herausforderungen des „modernen“ Lebens, mit denen Menschen zu kämpfen haben. Denn laut WHO sind nur noch 5% der Menschen gesund! Unter anderem sprechen wir über die Themen „Strahlung und Glyphosat“ sowie die „Hybridisierung des Gemüses“.

Referenten: Frank Schlechtriem ist Osteopath und Therapeut für Naturheilverfahren. Weitere Informationen unter: www.centrum-osteopathie.nl

Verena Linke ist Physiotherapeutin und Therapeutin für Naturheilverfahren. Weitere Informationen unter: www.centrum-energie.nl

Anmeldung bis zum 06.02.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 27. Februar 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Raus aus dem Gedankenkarussell

Dieser Vortrag öffnet eine Schatzkiste an Möglichkeiten von einfachen und alltagstauglichen Tools, welche das Leben leichter machen können. Die Werkzeuge dienen dazu, Klarheit zu schaffen und dadurch effektiver zu werden. Das neu erlernte ist absolut alltagstauglich und kann sofort und ohne fremde Hilfe in Ihr Leben integriert werden.

Referentin: Kristina Kleinke ist die Schatzmeisterin unseres Kneipp-Vereins sowie die Leitung unserer Geschäftsstelle.

Anmeldung bis zum 20.02.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 05. März 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Wie aus Wünschen Wirklichkeit wird!

Ein erfolgreicher Mensch ist nicht der, der keine Probleme mehr hat, sondern einer, der dieses Jahr ein anderes hat als letztes. In bestimmten Bereichen Ihres Lebens kamen Sie voran, erreichten was Sie wollten. Sie konnten Verhaltensweisen an sich verändern und erreichten so Ihr Ziel. In anderen wollten Sie es auch, aber irgendwie klappte es nicht. Woran liegt es, wenn problematische Wiederholungen ablaufen und was bewirkt, dass wir Erfolg erleben? Was genau braucht diese kleine, empfindliche Pflanze des Wunsches, um in die Kontrur des sicher verwurzelten, tragfähigen Baumes der Wirklichkeit zu wachsen? Während dieses Vortrages erfahren Sie, wie Sie sich einfach schneller und wirksamer Ihre Wünsche erfüllen können. Sie bekommen Handwerkszeug, welches Sie einfach

und bequem zu Hause nutzen können, damit Sie schneller finden was Sie sich wirklich wünschen.

Referent: Edgar J. Nemes ist Hypnose-Coach, Psychologischer Berater – Dipl. und Selbstbehauptungstrainer. Er arbeitet in seiner Praxis für Persönlichkeitsentwicklung und schöpft aus zehnjähriger Praxiserfahrung. Weitere Informationen unter: www.indiemitte.de

Anmeldung bis zum 27.02.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 19. März 2020 – 19:00 bis

20:30 Uhr

Wer und was ist überhaupt Kneipp?!

Sebastian Kneipp – diesen Namen verbinden die meisten von uns wahrscheinlich mit kalten Güssen und Freiluft-Tretbecken. Doch Kneipp ist viel mehr: Als Pionier des ganzheitlichen Denkens war er seiner Zeit weit voraus. Schon vor fast 200 Jahren behandelte er nie allein die Symptome, sondern nahm immer den ganzen Menschen in den Blick und verordnete seinen Patienten stets auch eine ganzheitlich-gesunde Lebensweise. Was Sebastian Kneipp damals seine „Säulen der Gesundheit“ nannte, ist heute sozusagen der letzte Schrei der modernen Medizin und gilt als beste Vorsorge für ein hohes Alter. Und das Beste: Viele Rezepte der altbewährten und hochaktuellen Heilmethode lassen sich leicht in unserem Alltag umsetzen. Kneipp – altes Heilwissen ganz modern: In diesem Vortrag, um Sebastian Kneipp, seine 5 Wirkprinzipien und deren Inhalte erfahren Sie viele praktischen Beispielen für Ihre ganzheitliche Gesundheit, die geeignet sind von Kleinkind bis ins hohe Alter.

Referentin: Madeleine Aimée Broichhausen ist Vorsitzende unseres Kneipp-Vereins und Kneipp-Bund-Landesverbandsvorsitzende von NRW. Zudem ist sie Diplom Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP für Psychotherapie), Systemischer Coach und Supervisorin, verfügt über Zusatzqualifikationen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung und ist Kneipp-Mentorin und Kneipp-Gesundheitsreferentin für Kinder. Weitere Informationen unter: www.mind-and-body.de

Anmeldung bis zum 12.03.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 02. April 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Pure Essenz – Reine Pflanzenkraft in Form von ätherischen Ölen

Die Anwendung von Heilpflanzen ist eine der fünf Säulen des ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes nach Sebastian Kneipp. In diesem Vortrag erleben Sie Heilpflanzen in Form von ätherischen (essentiellen) Ölen. Ätherische Öle spielen eine wichtige Rolle für den Schutz und die Gesunderhaltung der Pflanzen. Auch wir haben die Möglichkeit diese Heilkraft für uns im Alltag zu nutzen. Bei diesem Vortrag erfahren Sie, was ätherische Öle sind und wie sie im menschlichen Körper förderlich wirken. Sie finden Einblicke in die Anwendungsformen der Öle und wie Sie diese in Ihrem Alltag integrieren können. Dabei lernen Sie die „wichtigsten“ ätherischen Öle und Ölmischungen für den täglichen Gebrauch kennen, die Ihre Gesundheit unterstützen – für ein Leben im Gleichgewicht!

Referentin: Dr. med. Mona Kever ist Fachärztin für Innere Medizin mit der Zusatz-

bezeichnung „Naturheilkunde“. Weitere Informationen unter: www.facebook.com/Dr.Mona Kever – Leben im Gleichgewicht

Anmeldung bis zum 26.03.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Vortrag in Übach-Palenberg

Montag, 20. April 2020 –

17:00 bis 18:30 Uhr

Wer und was ist überhaupt Kneipp?!

Sebastian Kneipp – diesen Namen verbinden die meisten von uns wahrscheinlich mit kalten Güßen und Freiluft-Tretbecken. Doch Kneipp ist viel mehr: Als Pionier des ganzheitlichen Denkens war er seiner Zeit weit voraus. Schon vor fast 200 Jahren behandelte er nie allein die Symptome, sondern nahm immer den ganzen Menschen in den Blick und verordnete seinen Patienten stets auch eine ganzheitlich-gesunde Lebensweise. Was Sebastian Kneipp damals seine „Säulen der Gesundheit“ nannte, ist heute sozusagen der letzte Schrei der modernen Medizin und gilt als beste Vorsorge für ein hohes Alter. Und das Beste: Viele Rezepte der altbewährten und hochaktuellen Heilmethode lassen sich leicht in unserem Alltag umsetzen. Kneipp – altes Heilwissen ganz modern: In diesem Vortrag, um Sebastian Kneipp, seine 5 Wirkprinzipien und deren Inhalte erfahren Sie viele praktischen Beispielen für Ihre ganzheitliche Gesundheit, die geeignet sind von Kleinkind bis ins hohe Alter.

Referentin: Madeleine Aimée Broichhausen ist Vorsitzende unseres Kneipp-Vereins und Kneipp-Bund-Landesverbandsvorsitzende von NRW. Zudem ist sie Diplom Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP

für Psychotherapie), Systemischer Coach und Supervisorin, verfügt über Zusatzqualifikationen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung und ist Kneipp-Mentorin und Kneipp-Gesundheitsreferentin für Kinder. Weitere Informationen unter: www.mind-and-body.de

Anmeldung bis zum 13.04.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Veranstaltungsort: Johanniter-Kinder-tagesstätte „Wurmtal-Piraten“ – Im Mühlenghof 6–10 in 52531 Übach-Palenberg

Donnerstag, 23. April 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Das gesunde Immunsystem bei Kindern

Das Immunsystem befindet sich zu 80 % im Darm und ein gesunder Kinderdarm beginnt nicht erst mit Schwangerschaft und Geburt. Eine wesentliche Grundlage dafür ist eine gesunde mütterliche Darmflora schon vor der Zeugung. Frauen mit Kinderwunsch sollten deshalb im Idealfall bereits vor der Schwangerschaft eine optimale therapeutische Begleitung erhalten, um ihrem Kind einen gesunden Darm und damit ein intaktes Immunsystem mit auf den Weg geben zu können. In diesem Vortrag führt Sie die erfahrene Kinderheilpraktikerin Katja Weidemann durch das spannende Themenfeld der Darmgesundheit bei Ungeborenen, Säuglingen und Kindern. Sie erfahren, wie Sie die optimalen Voraussetzungen für ein gesundes Mikrobiom bei Mutter und Kind schaffen. Darüber hinaus erläutert Ihnen die Referentin praxisbewährte, säuglings- und kindgerechte Maßnahmen bei typischen Erkrankungen und Symptomen

wie Reflux, Bauchschmerzen, Milchschorf, Exanthemen, Mittelohrentzündungen oder Bronchitiden. Das aufbauende Seminar hierzu findet am 15.06.2019 statt.

Referentin: Katja Weidemann ist ehemalige Kinderintensivärztin, Kinderheilpraktikerin und Buchautorin des Fachbuches „Verhaltensauffällig“. Weitere Informationen unter: www.katja-weidemann.de

Anmeldung bis zum 16.04.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 30. April 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Tanzen? Kann ich nicht!?

„Tanzen? Kann ich nicht.“ Haben Sie diesen Satz schon einmal gehört, gesagt oder gedacht? Den ganzen Tag bewegen wir uns auf verschiedene Arten, tanzen ist eine besondere Art der Bewegung. Aber ab wann wird aus einer Bewegung ein Tanz? Was ist Tanz überhaupt? Und warum tanzen wir eigentlich? Zusammen mit Ihnen möchte die Referentin diesen Fragen auf den Grund gehen. Ihr Vortrag eignet sich für Tanzmuffel, Traumtänzer und alle dazwischen. Wenn Sie nach dem Vortrag Interesse bekommen haben, in die Welt des Tanzes einzutauchen – egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse – schauen Sie auch gerne bei Ihren weiteren Kursen und Seminaren rein.

Referentin: Michelle Cormann ist Fachtherapie-Studentin im Bereich Tanz- und Bewegung an der Hogeschool Zuyd in Heerlen. Weitere Informationen unter: michelle.cormann@gmail.com

Anmeldung bis zum 23.04.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 18. Juni 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Schlecht geschlafen? So finden Sie Entspannung im Schlaf!

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig, manche Menschen plagen sich damit wiederholt über kurze Zeiten, andere kämpfen ständig mit ihrer Schlaflosigkeit. Das macht durchwachte Nächte zu einem ganz individuellen Problem. Dieser Vortrag bietet durch umfassende Informationen zu Ursachen und Lösungsmöglichkeiten die Grundlage für weiterführende persönliche Maßnahmen an.

Die angesprochenen Themenbereiche sind: Was ist guter Schlaf? Wann spricht man von Schlafstörungen? Wodurch können Sie Ein- und Durchschlafen fördern? Zusätzlich zu den vielen praktischen Tipps zur Schlafförderung wird auch darauf eingegangen, was die Bereiche der Naturheilkunde und der Schlafmedizin dem Schlafsuchenden bietet.

Referentin: Ursula Maschke ist Heilpraktikerin und Entspannungstherapeutin.

Weitere Informationen unter:

www.ursula-maschke.de

Anmeldung bis zum 11.06.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 09. Juli 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Über die enge Beziehung der beiden kneippschen Säulen „Wasser“ und „Lebensordnung“

Ob Sebastian Kneipp selbst jederzeit und rückhaltlos glücklich darüber wäre, dass die bahnbrechenden Ansätze seines Gesundheitsverfahrens so oft in das Bild von

fünf Säulen gefasst werden, kann man zumindest mit einem Fragezeichen versehen. Der geniale Geist mit Sachkenntnis und Einfühlungsvermögen in so viele Lebensbereiche würde die mehr statisch und architektonisch geprägte Ansicht eines emporstrebenden und überdachten Gesamtbauwerkes seiner Lehre wohl nach wie vor goutieren, das von fünf, im Zusammenwirken stützenden und notwendigen Säulen getragen wird. Auf der anderen Seite stehen dem früheren Bauernjungen und Hüte-Bub sicherlich auch weiterhin Bilder nahe, die aus der natürlichen, vom Menschen nur zu pflegenden, aber nicht alleine maßgeblich zu gestaltenden Umwelt stammen: fünf Felder, die im Sinne der Mitmenschen bestellt, beackert und gepflegt werden müssen oder fünf Beete, die ineinander wachsen. Und sie entsprechen auch dem Gedankenansatz, den das Referat über die Querbeziehungen zwischen der „Wasser-Säule“ und der „Säule der Lebensordnung“ nach Sebastian Kneipp herausarbeiten möchte.

Referent: Bgm. + KD. a. D. Achim Bädorf, führt seit vielen Jahren neben anderen Institutionen des Bäderwesens, den Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte mit deutschlandweit über 60 prädikatierten Mitgliedskommunen. Er ist sesshaft in Bad-Münstereifel, verbunden mit Aachen und tief verwurzelt mit dem Kneipp-Bund e. V. Weitere Informationen unter: www.kneippverband.de

Anmeldung bis zum 03.07.2020

► www.kneippverein-aachen.de



Donnerstag, 20. August 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Wirksamere Kommunikation durch NLP

Wer kennt sie nicht, die Situationen im täglichen Leben, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Dann heißt es: „Die Chemie stimmt nicht“. Oft entstehen hieraus Missverständnisse, die eine Verständigung erschweren oder gar unmöglich machen. Mit Methoden aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung und Sichtweise erweitern, positive Kontakte herstellen, Konflikte bewusster angehen und Gesprächsabläufe effektiver gestalten. In diesem Vortrag erfahren Sie die Grundlagen der Kommunikation mit NLP, Techniken der Gesprächsführung und Rahmenbedingungen einer lösungsorientierten Diskussion. Sie bekommen ein Verständnis für Konfliktentstehung und -vermeidung und erfahren das Basiswissen eines effektiven Konfliktmanagements.

Referent: Pierre Marcel Piek (Jahrgang 1968), ist seit 2001 selbstständiger Coach und Trainer. Als anerkannter Kommunikationstrainer der TÜV-Akademie Rheinland, Systemischer Coach, NLP-Trainer sowie Trainer für Team-Management-System hält er Einzel- und Teamcoachings, Workshops, Firmenseminare und Vorträge. Für den Landessportbund NRW ist er als Fachberater für die nordrhein-westfälischen Kneipp-Vereine tätig. Weitere Informationen unter: www.pierrepiek.de

Anmeldung bis zum 20.08.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 03. September 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Hypnose & Selbsthypnose – Selbstheilungskräfte stärken

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten die Möglichkeit, sich selbst Tag für Tag in mehr Wohlbefinden, Gelingen, Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit verhelfen zu können. Und dies wäre für Sie so natürlich wie Bewegen und Innehalten. Wirklich, jeder Mensch besitzt von Geburt an solches Können.

Von A wie Angst oder Allergien bis Z wie Zähknirschen kann über förderliche Stimulation Verlauf und Ausmaß positiv beeinflusst werden. In diesem Vortrag finden Sie Antworten auf Fragen wie „Was ist Hypnose und Selbsthypnose?“ und Impulse die Ihnen helfen, wie Sie leichter Ihr Erwünschtes erreichen können.

Referent: Edgar J. Nemes ist Hypnose-Coach, Psychologischer Berater – Dipl. und Selbstbehauptungstrainer. Er begleitet seit 2007 erfolgreich Menschen in seiner Praxis für Persönlichkeitsentwicklung aus unterschiedlichsten Problemstellungen. Weitere Informationen unter: www.indiemitte.de

Anmeldung bis zum 27.08.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 17. September 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Die Rückkehr des Blutegels

Vortrag über alles was man wissen will zu einer uralten, natürlichen und relativ nebenwirkungsarmen Behandlungsmethode! Medizinische Blutegel werden schon seit Jahrhunderten in der Behandlung unterschiedlichster Krankheitsbilder genutzt.

So finden sich erste Schilderungen einer Blutegeltherapie bereits vor mehr als 2.000 Jahren in den Aufzeichnungen indischer Mediziner und auch in der europäischen Antike war die Behandlung mit Blutegeln weit verbreitet. Zwar nahm das Interesse an dieser bewährten Behandlung im Europa des 19. Jahrhunderts ab, erfährt seit den späten 1950er Jahren aber vor allem in der Alternativmedizin und der Naturheilkunde eine Renaissance, von der vor allem schmerzgeplagte Patienten profitieren.

Referentin: Margareta Chlewicki ist seit 12 Jahren Heilpraktikerin in Würselen. Sie hat sich in Ihrer „Praxis für Naturheilkunde“ auf wissenschaftlich abgesicherte Labordiagnostik und Infusionstherapie mit Verbindung von traditioneller Erfahrungsheilkunde spezialisiert. Ihr Ziel ist die Ursachen einer Erkrankung aufzudecken und zu beheben, sowie eine schnelle Linderung der Beschwerden herbeizuführen. Prävention durch Ernährung, Bewegung und Lebensordnung runden Ihr Konzept ab. Weitere Informationen unter:
www.aachen-heilpraktiker.info

Anmeldung bis zum 10.09.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 08. Oktober 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Natürlich ist Geld nicht alles, aber ohne Geld ist alles schwierig

Zur Ganzheitlichkeit gehört ebenfalls das Betrachten des Themenbereiches Geld. In Deutschland nahezu ein Tabuthema und doch haben wir alle Tag täglich damit zu tun und dies ein Leben lang und darüber hinaus. Gemeinsam mit Ihnen möchte ich

das Thema aus dem Schatten holen. Seien Sie nicht weiter im Blindflug unterwegs, sondern lernen Sie Ihre Zahlen und Möglichkeiten kennen. Keine Angst – Sie müssen keine Kontoauszüge mitbringen. ☺

Referentin: Kristina Kleinke ist die Schatzmeisterin unseres Kneipp-Vereins sowie die Leitung unserer Geschäftsstelle. Als selbständige Wirtschaftsberaterin unterstützt sie seit 15 Jahren Menschen bei ihrer Investitionsentscheidung und klärt ganzheitlich über System und Möglichkeiten auf.

Anmeldung bis zum 01.10.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 22. Oktober 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Erkältung mit Heilpflanzen vorbeugen und behandeln

Husten, Schnupfen und Halsschmerzen will jeder schnell wieder loswerden. Die Natur hält dafür Einiges an wirkungsvollen Mitteln für uns bereit. Egal ob als Tee, Tinktur oder ätherisches Öl: in diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Heilpflanzen gegen Erkältungen kennen und erfahren deren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. Damit es aber gar nicht erst zur Schnupfennase kommt, können Sie auch Ihre Abwehrkräfte mit bestimmten Pflanzen stärken...

Referentin: Michaela Schumacher-Fank ist Heilpflanzen-Expertin und Aromapraktikerin. Weitere Informationen unter:
www.viriditas-heilpflanzenwissen.com

Anmeldung bis zum 15.10.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 29. Oktober 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Die Aachener Quellen – Natürliches Mineralwasser vom Durstlöscher zum Lebenselixier

Die über 30 Aachener Thermalquellen zählen zu den ergiebigsten Thermalquellen Deutschlands. Sie treten in zwei Quellzügen im Aachener Stadtgebiet an die Oberfläche und zählen mit bis über 72 °C zusammen mit den Thermalquellen von Karlsbad zu den heißesten Quellen Mitteleuropas. Die Thermalquellen wurden bereits seit der römischen Besiedlung zu Heilzwecken genutzt. Sie bildeten einen der wesentlichen Faktoren für die politische und wirtschaftliche Entwicklung Aachens, insbesondere des Kur- und Badewesens, der Tuch- und Nadelindustrie sowie der Mineralwasserproduktion. Dieser Vortrag handelt über die Wertigkeit des Mineralwassers in Verbindung mit den Aachener Quellen – Eine Geschichte, sprudelnd frisch und über Jahrtausende gereift.

Referent: Hans-Günter Radermacher war der langjährige Vorstand der ehemaligen Aachener Thermalwasser Kaiserbrunnen AG und ist aktives Mitglied unseres Kneipp-Vereins.

Anmeldung bis zum 22.10.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 05. November 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Mit Freude und Leichtigkeit durch die „dunkle“ Jahreszeit

In der „dunklen“ Jahreszeit zeigt sich oftmals eine zunehmende Neigung zu Müdigkeit und Melancholie. Daraus kann

häufig eine gedrückte Stimmungslage, zunehmendes Grübeln und Antriebslosigkeit resultieren. Ätherische Öle sind aufgrund ihrer molekularen Struktur in der Lage die Gefühlsebene anzusprechen. Sie unterstützen die Harmonisierung in der dunklen Jahreszeit, denn sie haben eine starke emotionale Wirksamkeit. Erfahren Sie, was ätherische Öle sind und wie sie im menschlichen Körper physisch und psychisch wirken. Sie bekommen einen übersichtlichen Einblick in die unterschiedlichen Anwendungsformen der Öle. Dabei lernen Sie eine Auswahl an ätherische Öle und Ölmischungen kennen, die Ihre emotionale Gesundheit unterstützen – für ein Leben im Gleichgewicht!

Referentin: Dr. med. Mona Kever ist Fachärztin für Innere Medizin mit der Zusatzbezeichnung „Naturheilkunde“. Weitere Informationen unter: www.facebook.com/Dr.Mona.Kever – Leben im Gleichgewicht

Anmeldung bis zum 29.10.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 03. Dezember 2020 –

19:00 bis 20:30 Uhr

Die Liebe zur Natürlichkeit – Expertentipps zur Haarpflege von der Naturfriseurin

Das Bürsten der Haare und der Kopfhaut ist für uns Naturfriseure die Grundvoraussetzung der natürlichen Haarpflege. Darüber hinaus helfen die verschiedensten pflanzlichen Reinigungs-, Pflege- und Styling-Produkte schonend das Haar zu unterstützen und auf unterschiedliche Weise einzuwirken. Auf Fragen wie beispielsweise was bei Struktur geschädigtem Haar oder irritierter

Kopfhaut wirkt, wird eingegangen. Oft sind allergische Reaktionen auf beispielsweise PEG (Polyethylenglycol) der Grund für den Besuch beim Naturfriseur. Auch das unwohle Gefühl der häufigen Färbung bei Ergrauen oder auch schwangerschaftsbedingt, ist oft der Grund des Wechsels zu Pflanzenfarbe. Weitere oft gestellte Fragen: Was sind die Inhaltsstoffe und Wirkung? Wie nachhaltig sind die Produkte? Was ist das Besondere an Ihrer Arbeit? Der Naturfriseur setzt Wert auf Natürlichkeit. Ich erinnere mich zurück an alt bewährtes und definiere es in neue Standards um. Sprichwörtlich ist die Haut der Spiegel der Seele, deswegen ist es mir wichtig ganzheitlich hinzusehen. Ich nehme mir Zeit, Wünsche und Bedürfnisse bezüglich Ihrer Haare genau raus zuhören und individuell zu beraten.

Referentin: Melissa Frings ist Naturfriseurin und Friseurmeisterin in Aachen. Weitere Informationen unter:
www.naturfriseur-aachen.de

Anmeldung bis zum 26.11.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Donnerstag, 17. Dezember 2020 -

19:00 bis 20:30 Uhr

Wechseljahre der Frau-Blütezeit des Lebens oder Behandlungsbedarf?

Sie erfahren Bemerkenswertes über Wahrheiten und Irrtümer rund um die Wechseljahre. Wir diskutieren ebenso die Möglichkeiten und Grenzen der Hormonersatztherapien wie auch das Erlangen einer wohlwollenden Selbstwahrnehmung in Zeiten der Veränderungen wie z.B. runder werden, weniger belastbar sein,

Hautprobleme haben etc. Wie erleben und bewerten wir Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Co? Sie erfahren Aufschlussreiches über die Wirkung von Entspannungsverfahren bei psychovegetativen Beschwerden und erhalten bewährte Tipps aus der Naturheilkunde. Für eine Entspannungseinheit bringen Sie bitte eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mit.

Referentin: Ursula Maschke ist Heilpraktikerin und Entspannungstherapeutin. Weitere Informationen unter:
www.ursula-maschke.de

Anmeldung bis zum 10.12.2020

► www.kneippverein-aachen.de

Buchen Sie den Vortrag: „Wer und was ist Kneipp überhaupt?“

Sie wollen privat oder mit Ihrem Unternehmen, mit Ihrer Kita, Schule oder Senioreneinrichtung mehr über Sebastian Kneipps ganzheitliches Gesundheitskonzept erfahren und Kneipp-Anwendungen kennenlernen?! Dann melden Sie sich gerne bei uns. Madeleine Aimée Broichhausen, unsere Vorsitzende und gleichzeitige Kneipp-Bund-Landesverbandsvorsitzende von NRW, ist mit ihrem 90-minütigen, interaktiven Vortrag rund um Kneipp deutschlandweit unterwegs und stattet auch Ihnen gerne einen Besuch ab.

Auskunft per E-Mail:

m.broichhausen@kneippbund-nrw.de

Kneipp-Workshop(Stamm)tische

(Wissens-)Durst?! Besuchen Sie doch mal eine ganz andere Art von Stammtisch: Unseren „**Workshop(Stamm)tisch**“.

In Zusammenarbeit mit Ihrem Kooperationspartner Pierre Marcel Piek, bietet unsere Vorsitzende Madeleine Aimée Broichhausen regelmäßig Stammtische für alle wissensdurstigen Frauen und Männer im **Alter von 18 bis 180 Jahre** an. Für Mitglieder sowie Nicht-Mitglieder unseres Vereins gibt es jedes Mal eine **zweistündige Workshop-Einheit**, wobei jeder Stammtisch-Abend unter einem anderen Thema des übergeordneten Kneipp-Elementes *Lebensordnung* steht. Die Veranstaltungen können **einzel gebucht und besucht** werden.

Referentin: Madeleine Aimée Broichhausen (Jahrgang 1981), unsere Vorsitzende und Kneipp-Bund-Landesverbandsvorsitzende von NRW, ist seit 2007 selbstständig mit ihrer Praxis mind and body – für Coaching, Training und Supervision in Herzogenrath. Als Diplom Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP für Psychotherapie), Systemischer Coach und Supervisorin sowie mit Zusatzqualifikationen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung ist sie für Menschen und Unternehmen tätig. – Stets mit dem Ziel diese zu unterstützen, ihre Integrität und Individualität, sowie ihre Talente und Potenziale zu (er) leben. Spezialisiert hat sie sich auf die Bereiche: Emotionsmanagement, Kommunikation und Resilienz. Madeleine Aimée Broichhausen hält Einzel- und Teamcoachings, Supervisionen, Firmenseminare, Vorträge gibt Fortbildungen und moderiert Teamtage sowie Firmenevents (auch im Rahmen von Betrieblichen Gesundheitsmanagement). Weitere Informationen unter: www.mind-and-body.de

Referent: Pierre Marcel Piek (Jahrgang 1968), ist seit 2001 als Coach und Trainer selbstständig mit seinem Institut zur Optimierung von Kommunikation und Zusammenarbeit – Training und Coaching 4.0. Als anerkannter Kommunikationstrainer der TÜV-Akademie Rheinland, Systemischer Coach, NLP-Trainer sowie Trainer für Team-Management-System hält er Einzel- und Teamcoachings, Workshops, Firmenseminare und Vorträge. Für den Landessportbund NRW ist er als Fachberater für die nordrhein-westfälischen Kneipp-Vereine tätig.

Weitere Informationen unter: www.pierrepiek.de

Kostenbeitrag „Kneipp-Workshop(Stamm)tisch“ (pro Termin und Person):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 10,-

Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 20,-

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung bis spätestens 7 Tage vorher per E-Mail an die/den jeweils zuständige/n

Referentin/Referenten:

- ▶ info@mind-and-body.de (Madeleine Aimée Broichhausen)
- ▶ pierrepiek@gmx.de (Pierre Marcel Piek)

Veranstaltungsort:

Carolus Thermen – Bad Aachen (Konferenzraum – bitte melden Sie sich am Empfang), Passstraße 79 in Aachen



UNSER HIGHLIGHT

Im Anschluss an alle Kneipp-Workshop(Stamm)tische laden die Carolus Thermen die vorher **angemeldeten** Teilnehmer zu einem **kostenlosen**, zweieinhalbstündigen Aufenthalt in der Thermalwelt ein. Gerne können Sie sich diesen Gutschein auch für die Saunawelt anrechnen lassen. Also packen Sie Ihr Badehandtuch mit ein! ☺ Der Gutschein kann auch zu einem späteren Zeitpunkt eingelöst werden.

Termine Kneipp-Workshop(Stamm)tische

Mittwoch, 29. Januar 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Das EGO-Prinzip

Ein psychotherapeutisches Konzept zur Gewichtsregulation

Das EGO-Prinzip sieht das Übergewicht, genauer: unsere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und unsere körperliche Gestalt, als Schlüssel zu zugrundeliegenden (inneren) Konflikten. Über das Essverhalten werden individuelle Bedürfnisse zum Ausdruck gebracht, die auf eine andere Art zunächst nicht kommunizierbar erscheinen; das Essen dient hier also nicht nur der physiologischen Versorgung mit Nährstoffen, sondern auch dazu, eine befriedigende, bestätigende Kontakt situation mit den eigenen Gefühlen zu schaffen. Das typische „Zuviel-Essen“ dient als Ersatz für

etwas, was augenscheinlich gerade „Zuwenig“ im eigenen Leben ist. Dieser Stammstisch bietet Ihnen Raum, sich in einem geschützten Rahmen von Gleichgesinnten mit Ihrem „Zuviel“ und „Zuwenig“ zu beschäftigen und erste Lösungsstrategien zu entwickeln.

Anmeldung bis zum 22.01.2020

- ▶ per E-Mail: info@mind-and-body.de

ICH BIN AUF DIÄT

Ich verzichte auf:

Dinge,
die mir mein Lächeln stehlen

Erlebnisse,
die mir den Schlaf rauben

Menschen,
die mir nicht gut tun

Momente,
die mich traurig machen



Mittwoch, 26. Februar 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Die Zeit im Griff

Effizientes Zeit- und Selbstmanagement

Zeit- und Selbstmanagement bezieht sich auf das systematische und disziplinierte Planen Ihrer Zeit. Der Zweck des Zeitmanagements ist es, mehr Zeit für die wichtigen Dinge in Ihrem Beruf und in Ihrem Privatleben zu haben. Es geht beim Zeit- und Selbstmanagement aber nicht darum, dass Sie noch mehr Arbeit in einer bestimmten Zeit schaffen. Vielmehr geht es darum, dass Sie sich mit Zeitmanagement mehr Freiraum für Erholung, für Möglichkeiten, neue Energie zu tanken, für Hobbies oder anderen Vorhaben, die Ihnen wichtig sind, schaffen. Bei diesem Stammtisch lernen Sie klassischen Zeitmanagementmethoden kennen. Sie analysieren Ihren eigenen Arbeitsstil und lernen, Prioritäten klar und sinnvoll zu setzen. Sie erfahren, wie Sie Störungen und Zeitdiebe eliminieren sowie wie Sie Ihre Selbstorganisation und Ihr persönliches Zeitmanagement nachhaltig verbessern können.

Anmeldung bis zum 19.02.2020

► per E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 04. März 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

**Ein besseres Miteinander
durch einen provokativen
Kommunikationsstil**

Der Psychiater Frank Farrelly (1931-2013) nutzte in den 60er Jahren als erster einen provokativen Kommunikationsstil in der Veränderungsarbeit mit seinen Klienten. Zu Beginn bezeichnete er seine offenen Gedanken als „verbale Ausrutscher“, doch

genau diese Offenheit traf häufig punktgenau zu und löste Zustimmung seitens des Klienten/der Klientin aus. Daraus entwickelte er die Provokative Therapie und setzte einige Spielregeln auf, die man beachten sollte. In abgewandelter Form kann jeder diese Methode nutzen, um in seiner Partnerschaft und /oder in der Zusammenarbeit mit Kollegen, die Beziehung kreativ und emotional lebendig zu gestalten. Der wertschätzende Einsatz von Humor ist hierbei das stärkste Element und schafft wohltuenden Abstand zu Problemen und ermöglicht Veränderungen.

Anmeldung bis zum 26.02.2020

► per E-Mail: pierre-piek@gmx.de

Mittwoch, 01. April 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Konfliktmanagement

Der wirksame Umgang mit Konflikten

Wo Menschen miteinander arbeiten, treffen unterschiedliche Meinungen und Interessen aufeinander. Konflikte entstehen, wenn verschiedene Personen gleichzeitig gegensätzliche Interessen verfolgen. Konflikte sind die Chance der Weiterentwicklung, wenn sie möglichst schnell erkannt werden. Ziel ist es, gemeinsam eine Lösung zu erarbeiten, von der alle Beteiligten profitieren. Bei diesem Stammtisch bekommen Sie Techniken an die Hand, die Ihnen dabei helfen Konfliktsituationen zukünftig leichter und wirksamer meistern zu können.

Anmeldung bis zum 25.03.2020

► per E-Mail: pierre-piek@gmx.de

Mittwoch, 22. April 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Verhandeln mit System

Wie Sie von Ihrem Partner genau das bekommen, was Sie wollen

Sie bekommen in einer Beziehung nicht das, was Sie brauchen, sondern das, was Sie verhandeln. Jeden Tag verhandeln wir, oft ohne uns darüber bewusst zu sein: In der Familie mit dem Partner und den Kindern, mit Nachbarn oder Arbeitskollegen. Wir nennen es Gespräch oder Diskussion und nehmen es erst dann als Verhandlung wahr, wenn wir dabei gescheitert sind, bzw. wenn wir unsere Ziele nicht erreicht haben. Bei diesem Stammtisch erfahren Sie, wie Sie das erreichen, was Sie wollen, ganz gleich, ob es ein Karriereziel ist oder ob es Sie in Ihrem Privatleben weiterbringen soll. Sie erfahren, wie Sie offen Ihre Meinung sagen – ohne Abwehr zu erwecken – und wie Sie Ihren Verhandlungspartner mit Empathie motivieren, Ihnen wirklich das zu geben, was Sie wollen.

Anmeldung bis zum 15.04.2020

► per E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 08. April 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Emotionsmanagement im Beruf und Privatleben

Emotionale Intelligenz ist die zentrale Begabung im Umgang mit anderen und mit sich selbst. Gefühle sind unsere ständigen Begleiter, sie stecken in all unseren Handlungen, ob wir dies wollen oder nicht. So ist ein konstruktiver Umgang mit Gefühlen nicht nur im Privatleben entscheidend, sondern wird auch im Beruf zunehmend zur entscheidenden Qualifikation. Kaum

etwas fordert uns Menschen so sehr, wie die Gefühlsausbrüche unserer Familienmitglieder, Kollegen oder Mitarbeiter. Emotionale Kompetenz eröffnet neue Wege der Kommunikation und ist die wesentliche Grundlage einer guten Beziehung. Mit diesem Angebot erfahren Sie Impulse und Methoden, die angewandt werden können, um Ihre persönliche emotionale Intelligenz zu fördern und den gesunden Fluss der Emotionen (wieder) in Gang zu setzen. Sie lernen, mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer Menschen angemessen und erfolgsversprechend umzugehen.

Anmeldung bis zum 01.04.2020

► per E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 17. Juni 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Das Kind in uns

In jedem von uns gibt es noch eine Seite aus den leichten Tagen der eigenen Kindheit, die sich durch Vitalität, Kreativität, Verspieltheit, Spontanität und Tatendrang auszeichnet: Das lebendige Sonnenkind. Schaffen wir es, diesen positiven Anteil des »Inneren Kindes« in uns wieder zu entdecken und ihn zu stärken, halten wir den Schlüssel zu Heilung und einem glücklichen Weg mit mehr Leichtigkeit in den Händen. In diesem Zustand gibt es nur den Augenblick. Wir ruhen in uns selbst und können das Leben in vollen Zügen genießen. Dieser Stammtisch gibt wirksame Impulse für einen Alltag voller Leichtigkeit.

Anmeldung bis zum 10.06.2020

► per E-Mail: pierre-piek@gmx.de

Mittwoch, 24. Juni 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Selbstbehauptung am Arbeitsplatz

Männer ticken anders. Frauen auch.

Wie verhalten Sie sich, wenn verschiedene Ansichten, Ideen oder Werte aufeinander treffen? Wie reagieren Sie, wenn Sie das Gefühl haben, ungerecht behandelt zu werden, zu kurz zu kommen oder gar ausgenutzt zu werden? Es gibt Menschen, die in solchen Situationen eine Selbstbehauptungsstrategie an den Tag legen, die sich gewaschen hat. Sie stehen für sich und ihre Bedürfnisse ein, machen ihren eigenen Standpunkt klar und fahren notfalls auch mal die Ellenbogen aus. Es gibt aber eben auch Menschen, denen genau das extrem schwerfällt. Sie lassen sich die Butter vom Brot nehmen und sich hin und her schubsen, weil sie nicht für die eigenen Belange einstehen. Die gute Nachricht ist: Sie können Selbstbehauptung trainieren und daran arbeiten, sich in Zukunft durchzusetzen. Dieses Angebot unterstützt Sie, eingefahrene Rollenstrukturen aufzubrechen, eigene Stärken zu nutzen, sicherer aufzutreten, für die eigene Rechte einzustehen und Ihre persönlichen Grenzen zu wahren. Sie trainieren, zu sprechen, ohne sich unterbrechen zu lassen. In diesem Angebot erfahren Sie sowohl individuelle Möglichkeiten als auch betriebliche Handlungsstrategien zum Umgang mit unangemessenen Handlungen und Andeutungen.

Anmeldung bis zum 20.06.2020

► per E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 29. Juli 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Resilienz

Emotionale und psychische Ressourcen wahrnehmen und stärken

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz schwieriger Bedingungen Kräfte zu aktivieren, um diese Zeiten gelassen zu überstehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Wir alle kennen und bewundern Menschen, die selbst in Zeiten größter Belastung wie ein Fels in der Brandung gelassen und optimistisch bleiben. Die gute Nachricht ist: Resilienz ist trainierbar – jeder von uns kann diese innere Stärke entwickeln. Dieser Stammtisch, bietet Ihnen einen Raum, sich Ihrer inneren Ressourcen bewusst zu werden und diese zu aktivieren, um mit einem kompetenten Handwerkszeug Ihren vielschichtigen (Berufs-)Alltag resilient zu gestalten.

Anmeldung bis zum 22.07.2020

► per E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 26. August 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Wut tut gut: Ein starkes Gefühl verstehen und konstruktiv nutzen

Wut und Aggression gelten in unserer Leistungsgesellschaft als Tabu. Dabei handelt es sich um ganz natürliche und überaus wichtige Emotionen. Wir fühlen die Wut, wenn sie uns überfällt. Unser Gesicht läuft rot an, der Blickwinkel verengt sich, der Herzschlag nimmt zu und wir werden von beurteilenden Gedanken überflutet. Unsere Wut wurde ausgelöst und gleich werden wir etwas sagen oder machen, dass alles noch viel schlimmer macht. Doch es gibt eine Alternative. Wir können lernen, dass

Wut einem ganz bestimmten lebensbereichernden Zweck dient. Sie ist ein Alarmsignal dafür, dass wir von dem, was wir wertschätzen, getrennt sind und dass unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Es kann also nicht darum gehen, die Wut in den Griff zu bekommen, indem wir Gefühle unterdrücken oder dass wir andere anbrüllen, um unsere Beurteilungen loszuwerden. Mit diesem Angebot erfahren Sie, welche Rolle Wut in unserem Leben spielt, wieso Aggression dazu gehört, welche positiven Seiten sie hat – und wie wir diese nutzen können. Was will Ihre Wut Ihnen sagen?! Freuen Sie sich auf überraschende Einsichten und entdecken Sie das verborgene Geschenk des Ärgers.

Anmeldung bis zum 19.08.2020

► per E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 02. September 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Stark in Gesprächen

Mit Metaphern überzeugen

Der französische Dichter Malherbe hat einmal gesagt, dass er mehr Metaphern auf dem Marktplatz höre als in der Dichtung lese. „Stramme Jungs zum halben Preis“ (gemeint waren Melonen).

Die überzeugende Sprache ist zumeist bildhaft und beeindruckt durch passende Metaphern. Die Herausforderung liegt nun darin, im passenden Moment für den passenden Zweck ein passendes Bild zur Hand zu haben. Das ist alles andere als einfach.

Hier gilt es, wie die Profis in Politik und Medien dies zu üben. Denn Übung macht den Meister. Die kraftvolle Wirkung von Metaphern ist unumstritten.

Aber, auf die richtige Dosis kommt es an!

Erfahrene Sprecher wenden Metaphern mit Bedacht an und wägen genau ab: Welche Analogien könnten sich womöglich als Bumerang erweisen? Ist ein Sprachbild aus moralischen oder aus taktischen Gründen nicht zu verantworten? Dieser Stammtisch beschäftigt sich damit, wie Sie Metaphern in den eigenen Lebensalltag sinnvoll und wirkungsvoll einbauen können.

Anmeldung bis zum 26.09.2020

► per E-Mail: pierre-piek@gmx.de

Mittwoch, 23. September 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Wirksam Feedback geben

Spielregeln für gelungene Kommunikation

Feedback ist eines der zentralen Instrumente der menschlichen Kommunikation. Wirksam eingesetzt, kann es das Verhalten unserer Partner, Mitmenschen, Kollegen und Mitarbeiter dauerhaft positiv beeinflussen. Unwirksam eingesetzt, kann es Vertrauen zerstören und zu heftigen Abwehrreaktionen seitens des Feedback-Nehmers führen. Wirksam Feedback geben will daher gelernt sein. Aber auch selbst Feedback zu empfangen und konstruktiv zu verarbeiten ist nicht immer einfach. Dieser Stammtisch zeigt was Feedback leisten kann und was nicht, Sie lernen Feedback-Methoden kennen und erfahren, wie Sie die Balance zwischen Ehrlichkeit und Freundlichkeit halten sowie Feedback souverän annehmen können.

Anmeldung bis zum 16.09.2020

► per E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 28. Oktober 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

UND RAUS BIST DU! Mobbing

Abwehrstrategien und Handlungsmöglichkeiten

Konkurrenz, Leistungsdruck, Neid und Missgunst aber auch die Angst um den eigenen Arbeitsplatz können der Auslöser für Mobbing sein. Für Betroffenen ist es ein wahrer Spießrutenlauf, sie erleiden seelische Qualen, die oftmals auch gesundheitliche Folgen mit sich bringen. Wenn die Arbeitsatmosphäre angespannt ist und Intrigen, verbale oder sogar tätliche Angriffe sich häufen, ertragen Betroffene ihren Berufsalltag nur noch schwer und sind oft weniger bis kaum leistungsfähig. Dieser Stammtisch beschäftigt sich mit dem „Problem Mobbing“ und zeigt Abwehr- und Umgangsmöglichkeiten auf.

Anmeldung bis zum 21.10.2020

► per E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 04. November 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Grenzen setzen – „Nein“-sagen

„Nein“ ist ein machtvolleres Wort – aber wie leicht fällt es uns, Grenzen zu ziehen und ein „Nein“ auszusprechen? Von der Ursachenforschung bis hin zu wirksamen Nein-sage-Strategien erfahren Sie bei diesem Stammtisch wirksame Werkzeuge, mit denen Sie Ihre Grenzen konstruktiv abstecken und sich mit einem freundlichen und bestimmten „Nein“ Respekt verschaffen können.

Anmeldung bis zum 28.10.2020

► per E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 25. November 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

Achtsames Selbstmanagement

im Beruf und Privatleben

Wie achtsames Selbstmanagement das Miteinander im Beruf und Privatleben verbessert

Achtsamkeit ist die Kunst, auch bei Stress und hohen Anforderungen gelassen zu bleiben – ein wichtiges Thema in unserer Leistungsgesellschaft, in der Informationsflut, permanente Erreichbarkeit und fehlende Work-Life-Balance viele Menschen belastet. Doch wie hilft Achtsamkeit hier weiter? Wie „funktioniert“ Achtsamkeit? Dieses Angebot erklärt – fernab von esoterischen Klischees – wie achtsames Selbstmanagement das Miteinander im Beruf und Privatleben verbessert und wie sich Achtsamkeit lernen sowie in den Alltag integrieren lässt. Mit einfachen Übungen sowie hilfreichen Tipps erweiterten Sie Ihr Verständnis über einen achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrem Umfeld. Das Angebot macht Selbstverständlichkeiten bewusst und unterstützt den beruflichen und privaten Alltag zu entschleunigen. Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen wertfrei beobachten und den Moment präsent erleben – mit einem kleinen Gelassenheits- und Entspannungs-Reperoire stellt sich, fast wie von selbst, ein ganz neues Lebens- und Leistungsgefühl ein.

Anmeldung bis zum 18.11.2020

► per E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 16. Dezember 2020 –

18:30 bis 20:30 Uhr

2021 – Das wird mein Jahr!

Die guten Vorsätze mit Freude umsetzen! Zum Jahresanfang nehmen wir uns Vieles vor. Voller Elan gehen wir an den Start und dann... Wer kennt das nicht? Warum passiert es, dass so viele Neujahrsvorsätze nicht in Erfüllung gehen? Was ist bei einer erfolgreichen Planung zu beachten? Woher bekommen wir die Ressourcen, die wir zum Erfolg benötigen? Die moderne Kommunikationspsychologie bietet für diese Fragestellung genau die richtigen Antwor-

ten. Dieser Stammtisch richtet sich an alle, die Ihre Ziele erfolgreich und konsequent verfolgen möchten. In einer Vielzahl an wirksamen Übungen lernen Sie, welche Aspekte für Sie bei der Zielformulierung und Umsetzung wichtig sind. Sie erkennen die Blockaden, die Sie an Ihrem Vorhaben hindern und erhalten nützliche Tipps für die praktische Umsetzung für ein erfolgreiches Jahr 2021.

Anmeldung bis zum 09.12.2020

► per E-Mail: pierre-piek@gmx.de

Kneipp-Seminare

Samstag, 18. Januar 2020 oder

Sonntag, 05. April 2020

jeweils von 10:00 – 18:00 Uhr

***Urlaub für den Kopf –
eintägige Access Bars®-Ausbildung***

Die Entspannungsmethode „Access Bars®“ wurden bereits vor über 25 Jahren entdeckt. Es sind 32 Punkte am Kopf, in welchen alle für uns als wichtig erachteten Gedanken, Haltungen, Glaubenssätze, Überzeugungen, Bedenken und Emotionen des eigenen Lebens gespeichert sind. Durch leichtes Berühren dieser Punkte werden stagnierende Energien wieder in Fluss gebracht und führen zu einer Entspannung von Körper und Geist. Die Anwendung der Access Bars® aktiviert Selbstheilungskräfte, relaxt, hilft dabei, klarer zu denken und hervorragend zu schlafen. An diesem eintägigen Ausbildungskurs

erhalten Sie eine Einführung in die Methode in Theorie und Praxis. Es wird dadurch unmittelbar an den folgenden Lebensbereichen gearbeitet:

- Geld, Kontrolle, Kreativität
- Altern, Sexualität, Körper
- Traurigkeit, Freude, Frieden
- Güte, Dankbarkeit, Kommunikation
- Selbstheilung

Nach dem Tageskurs sind Sie Access Bars® Practitioner und können diese Methode anbieten.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken

Referentin: Kristina Kleinke ist die Schatzmeisterin unseres Kneipp-Vereins sowie die Leitung unserer Geschäftsstelle. Zudem ist sie zertifizierte Access Bars®-Facilitatorin. Weitere Informationen unter:

<http://ger.accessconsciousness.eu/ist-access-consciousness/>

Veranstaltungsort: Aachen (wird noch bekannt gegeben)

Kostenbeitrag:

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 280,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins:

€ 300,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung: jeweils 7 Tage vorher

► E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de

► Telefon: 0241 16025163

Mittwoch, 06. Februar 2020

von 18:00 – 19:00 Uhr

***Modernes Heilfasten
ist nicht Hungern!***

Die meisten Menschen essen zu viel! „Von einem Drittel dessen was sie essen leben sie, von den anderen zwei Dritteln leben die Ärzte.“ Altägyptische Weisheit ca. 4000 vor Chr. Gemeinsam fällt vieles einfacher – auch Fasten! Überzeugen Sie sich selbst, dass jeder, der gesundheitsbedingt darf, Heilfasten kann. Ihr Stoffwechsel, Ihr Gewebe und Ihr Darm werden Ihnen für fünf Tage Ruhe danken. Besonders geeignet ist Heilfasten als Auftakt für eine Ernährungs-umstellung, Entgiftung und Entsäuerung.

Bitte mitbringen: Wolldecke

Referentin: Margareta Chlewicki ist seit 12 Jahren Heilpraktikerin in Würselen Sie hat sich in Ihrer „Praxis für Naturheilkunde“ auf wissenschaftlich abgesicherte Labordiagnostik und Infusionstherapie mit

Verbindung von traditioneller Erfahrungs-heilkunde spezialisiert. Ihr Ziel ist die Ursachen einer Erkrankung aufzudecken und zu beheben, sowie eine schnelle Lin-derung der Beschwerden herbeizuführen. Prävention durch Ernährung, Bewegung und Lebensordnung runden Ihr Konzept ab. Weitere Informationen unter: www.aachen-heilpraktiker.info

Weitere Termine:

Einleitung der Fastenwoche:

Samstag, 21. März 2020, 11:00 – 12:00 Uhr

1. Motivationstreffen:

Montag, 23. März 2020, 18:00 – 19:00 Uhr

2. Motivationstreffen:

Mittwoch, 25. März 2020, 18:00 – 19:00 Uhr

Fastenbrechen:

Samstag, 28. März 2020, 12:00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Praxis für Naturheilkunde und ästhetische Medizin „Beauty & Therapie“, St.-Jobser-Str. 35 in Würselen

Kostenbeitrag:

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 40,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 50,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung: bis zum 13.03.2020

► E-Mail: kontakt@aachen-heilpraktiker.info

► Telefon: 02405 9661

Sonntag, 16. Februar 2020 oder

Sonntag, 16. August 2020

jeweils von 11:00 bis 18:00 Uhr

Kontaktimprovisation – Kommunikation ohne Worte

Kommunikation kennt viele Wege. Häufig denken wir dabei in erster Linie an die verbale Kommunikation, das gesprochene Wort. Aber auch Körperhaltung und Gesten sind Formen der Kommunikation und oftmals ausschlaggebend dafür, wie wir eine Botschaft verstehen. In meinem Seminar werden wir die körperliche Ebene der Kommunikation mit Hilfe der Kontakt-Improvisation vertiefen und neu kennenlernen.

Das Seminar ist eine Einführung in die Welt der Kontakt-Improvisation, ein Tanz, bei dem es vor allem um Kommunikation geht – ganz ohne Worte. Alter, Beweglichkeit und Vorerfahrung spielen hierbei keine Rolle. Der Fokus liegt darauf ein Bewusstsein für die Ausdrucksstärke des eigenen Körpers zu entwickeln.

Der Fokus liegt darauf zu erlernen, sich mit Hilfe des eigenen Körpers auszudrücken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Verpflegung für die Mittagspause

Referentin: Michelle Cormann ist Fachtherapie-Studentin im Bereich Tanz- und Bewegung an der Hogeschool Zuyd in Heerlen. Weitere Informationen unter: michelle.cormann+kneipp@gmail.com

Veranstaltungsort: Heinzenstraße 16, 52066 Aachen (durch das große Tor, 1. Tür links)

Kostenbeitrag (pro Termin):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 45,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende

und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung: jeweils 7 Tage vor Termin

- ▶ E-Mail: michelle.cormann+kneipp@gmail.com
 - ▶ Teilnehmerzahl begrenzt!
-

Die Heldenreise – Wie weit bin ich in meinem persönlichen Abenteuer?

Eine vierteilige Seminarreihe zur Persönlichkeitsentwicklung, die auch als Einzelveranstaltung besucht werden kann.

Geschichten, sind sie wirklich nur unterhaltsam? Wie viele Märchen und Geschichten habe ich bereits als kleines Kind gehört und gesehen? An wie viele dieser Märchen erinnere ich mich und habe Stunde um Stunde meinen Helden im Spiel nachgefertigt. Denn auch, wenn wir eine Geschichte nur hören, als Buch lesen oder als Film sehen, wirkt sie. Die Geschichten beeinflussen unser Verhalten. Seit Menschen beginn geben wir in Geschichten unser Wissen weiter und lernen durch die Erfahrungen der Protagonisten, wie wir uns gerade auch in schwierigen Situationen anders Verhalten können, um diese Fragestellung des Lebens zu meistern. Anhand der Struktur einer typischen „Heldenreise“ kann man den eigenen Lebensweg näher beleuchten und den eigenen Blick auf momentane und kommende Ereignisse finden.

Samstag, 29. Februar 2020

von 10:00 bis 16:30 Uhr

Erster Teil: Die Veränderung Berufung / Ruf des Abenteuers

Hier haben Sie als Teilnehmer*in einen ganzen Tag Zeit, sich mit Ihrem Lebensweg

und Ihren Abenteuern, sowie Veränderung und der eigenen Berufung in Begleitung eines erfahrenen Trainers und Coaches auf humorvolle und intensive Weise zu beschäftigen. Die Station „Berufung“ signalisiert, dass es Zeit ist eine Veränderung anzutreten. Vielleicht kennen Sie bereits Situationen in denen sich Ihr Verhalten und Ihre Ideale sich nicht mehr richtig anfühlen. Eine innere Stimme spricht zu Ihnen von Veränderung und das, obwohl im Äußeren alles friedlich und harmonisch zu sein scheint.

Was ist das? Welche Möglichkeiten haben Sie? Wir können uns der Veränderung hingeben und daran wachsen oder dagegenstellen und langsam verwässern.

Wie kann ich meine Berufung finden und den Mut aufbringen dieser zu folgen?

Samstag, 20. Juni 2020

von 10:00 bis 16:30 Uhr

Zweiter Teil: Wut und Ungeduld überwinden

Man begegnet dem „Torhüter“ der Veränderung, den es zu verstehen und zu überwinden gilt. Hier wird alles zurückgelassen, es ist ein Neubeginn, eine gravierende Veränderung der bisherigen Persönlichkeit. Sich ihm entgegenzustellen erfordert Mut. An welchen Stellen in Ihrem Leben treffen Sie auf die Möglichkeit zu Veränderung? Welche Dinge würden Sie gerne leidenschaftlich tun, aber vermeiden dies, weil Ihr Umfeld und Ihre innere Stimme Sie davon abhalten, mit immer wieder denselben angstvollen Argumenten?

Wie kann ich den mir entgegen gebrachten Widerstand überwinden? Wie schaffe ich es, meinen eigenen Lebensweg zu finden und zu beschreiben?

Samstag, 29. August 2020

von 10:00 bis 16:30 Uhr

Dritter Teil: Angst überwinden – Mut finden

Die Veränderung durch die Abenteuer des eigenen Lebens sind nicht nur für sich selbst absolut wichtig, sondern auch für die bisherige Gemeinschaft. Denn nur wenn die Persönlichkeiten einer Gemeinschaft sich entwickeln, kann auch eine Gemeinschaft sich entwickeln. Veränderung, sei sie noch so gut und wichtig, ist schwierig und wenn ich mich verändern muss, weil andere sich verändern oder verändert haben, ist dies noch unangenehmer. Die vorherigen Phasen haben uns geprägt. Dennoch steigt immer wieder der Zweifel auf, das richtige zu tun.

Welche Möglichkeiten habe ich, um auf meinem Weg zu bleiben? Welche Möglichkeiten habe ich, um kraftvoll, mit Leichtigkeit und Neugier meinen lebenseigenen Abenteuern zu begegnen?

Samstag, 21. November 2020

von 10:00 bis 16:30 Uhr

Vierter Teil: Gewohntes verlassen

Der perfekte Alltag und die Rückkehr. Erst wenn wir nach und nach einen gesunden Umgang im Leben mit dem Tod entwickelt haben, sind wir in der Lage auch Frieden im Leben zu finden. Somit schließt diese vierteilige Reihe mit der Heimkehr. Dem persönlichen Weg zu innerem Frieden. Wir beschäftigen uns einen Tag lang mit den eigenen Möglichkeiten, ein Stück weit gelassener und mit innerer Ruhe den Situationen im Leben zu begegnen.

Referent: Pierre Marcel Piek (Jahrgang 1968), ist seit 2001 selbstständiger Coach

und Trainer. Als anerkannter Kommunikationstrainer der TÜV-Akademie Rheinland, Systemischer Coach, NLP-Trainer sowie Trainer für Team-Management-System hält er Einzel- und Teamcoachings, Workshops, Firmenseminare und Vorträge. Für den Landessportbund NRW ist er als Fachberater für die nordrhein-westfälischen Kneipp-Vereine tätig. Weitere Informationen unter: www.pierrepiek.de

Veranstaltungsort: Carolus Thermen,
Passstraße 79 in 52076 Aachen

Kostenbeitrag (pro Termin):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 39,00
Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 69,00
Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung: jeweils 7 Tage vor Termin
► E-Mail: pierre-piek@gmx.de

**Samstag, 25. April 2020
von 14:30 bis 16:30 Uhr**
***Ein starkes Immunsystem
für Ihr Kind***

Stress im Alltag und Veränderungen, können bei Kindern Ängste, Kummer und Sorgen verursachen. Dies kann sich in vielen Symptomen zeigen: Bauchweh, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Wut, Unruhe, Aggressionen, Bronchitiden, Infekte und Hautprobleme. Ein irritiertes vegetatives Nervensystem, ein gestörter Darm und ein geschwächtes Immunsystem ist meist Ausdruck eines seelischen Konfliktes. Diesen Zusammenhang zu verstehen und was man selbst als Eltern tun kann, ist das Anliegen meines Seminars und kann

schon der erste Schritt zur Genesung sein. Gerne können zur Interaktion Fallbeispiele mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen und Fallbeispiele

Referentin: ehemalige Kinderintensivkrankenschwester und Heilpraktikerin für Kinder, Buchautorin „Verhaltensauffällig“

Veranstaltungsort: Naturheilpraxis Weidemann, Tel: 0241-9661187

Kostenbeitrag:

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 10,00
Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 15,00
Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung: bis zum 18.04.2020

- E-Mail: www.katja-weidemann.de
- Teilnehmerzahl begrenzt!

Sonntag, 17. Mai 2020 oder

Sonntag, 6. November 2020

jeweils von 11:00 bis 18:00 Uhr

***Body awareness –
Wahrnehmung des eigenen Körpers***

Bei diesem Seminar geht es darum die Wahrnehmung des eigenen Körpers, seinen Grenzen und des ihn umgebenden Raums mittels Bewegungs- und Entspannungsübungen zu fördern. Das Seminar wird abgerundet mit dem „Authentic Movement“, einer Bewegungsübung, die zum Ziel hat, den eigenen Bewegungsimpulsen zu folgen. Hierbei nehmen die Teilnehmer die Rollen von „Beweger“ und „Zeuge“ ein und tauschen sich nach der Übung über Erfahrenes und Beobachtetes aus.

Alter, Beweglichkeit und Vorerfahrung spielen für Teilnahme keine Rolle.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Verpflegung für die Mittagspause

Referentin: Michelle Cormann ist Fachtherapie-Studentin im Bereich Tanz- und Bewegung an der Hogeschool Zuyd in Heerlen. Weitere Informationen unter: michelle.cormann+kneipp@gmail.com

Veranstaltungsort: Heinzenstraße 16, 52066 Aachen (durch das große Tor, 1. Tür links)

Kostenbeitrag (pro Termin):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 45,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung: jeweils 7 Tage vor Termin

► E-Mail: michelle.cormann+kneipp@gmail.com

► Teilnehmerzahl begrenzt!

Samstag, 31. Oktober 2020

von 15:00 bis 19:00 Uhr

Partnermassage:

Körper berühren – Seele berühren

Ganz gleich ob Freunde, Partner, Eltern und Kinder... jeder kann an der Einleitung zum gegenseitigen Verwöhnen teilnehmen. Im theoretischen Teil werden Sie die Grundlagen kennen lernen. Im praktischen Teil werden Sie die wichtigsten Griffe erlernen, verschiedene Streichungen, Knetungen und Dehnungen am ganzen Körper. Zentrale Rolle spielt der Rücken und der Nacken, wo die meisten Verspannungen

auftreten. Massiert wird mit Aromaölen, die in einer Entspannungsmassage nicht fehlen dürfen.

Bitte mitbringen: Bettlaken und Bade-
tuch

Referentin: Margareta Chlewicki (siehe auch Seminar am 06. Februar 2020)

Veranstaltungsort:

Carolus Thermen Bad Aachen, Passstraße 79 in Aachen

UNSER HIGHLIGHT

Im Anschluss an alle Kneipp-Workshop(Stamm)tische laden die Carolus Thermen die vorher **angemeldeten** Teilnehmer zu einem **kostenlosen**, zweieinhalbstündigen Aufenthalt in der Thermalwelt ein. Gerne können Sie sich diesen Gutschein auch für die Saunawelt anrechnen lassen. Also packen Sie Ihr Badehandtuch mit ein! ☺

Der Gutschein kann auch zu einem späteren Zeitpunkt eingelöst werden.

Kostenbeitrag (pro Paar):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 70,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 90,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung: bis zum 02.10.2020

► E- Mail: kontakt@aachen-heilpraktiker.info

► Telefon: 02405 9661

Samstag, 05. Dezember 2020

von 13:00 bis 16:00 Uhr

Entspannter Start in die Adventszeit mit Klangschalen-Massage

Bei einer Klangschalen – Massage werden handgefertigte Klangschalen auf den bekleideten Körper sowie in dessen Umfeld aufgestellt und behutsam angeschlagen. Die harmonischen Klänge werden über das Gehör und den Körper wahrgenommen und führen so rasch zu einer tiefen und wohltuenden Entspannung. Die feinen Vibrationen der Klangschwingungen fühlen sich für die meisten an, wie eine Art innere „Massage“. Ausgelöst durch das breite Schwingungsspektrum entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es leicht wird loszulassen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Sie müssen nichts üben, nichts aktiv gestalten oder wissen – einfach nur genießen, wahrnehmen, sein – alles andere geschieht ganz von selbst: persönlichem Stress entgegenwirken, Ihre Selbstwahrnehmung fördern

und somit auch Ihren Erholungsprozess unterstützen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, Kissen und ggf. warme Strümpfe

Referentin: Ursula Maschke ist Heilpraktikerin und Entspannungstherapeutin, Wechseljahrberaterin. Weitere Informationen unter: www.ursula-maschke.de

Veranstaltungsort: Heilpraktiker-Praxis, Schleidener Str. 97, 52076 Aachen

Kostenbeitrag:

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 20,00
Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,00
Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung: bis zum 28.11.2020

- ▶ E-Mail: info@ursula-maschke.de
- ▶ Telefon: 02408-927709

Kneipp-Kurse

ACHTUNG VERSICHERUNGSSCHUTZ

Bei all unseren Veranstaltungen besteht ein Versicherungsschutz **nur** für Mitglieder des Kneipp-Vereins Aachen e.V.. Gerne senden wir Ihnen eine Beitritts-erklärung zu. Kontaktieren Sie unsere Geschäftsstelle oder nutzen Sie den Antrag am Ende dieses Programmheftes.

Kursangebot:

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenböden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Der Kurseinstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich.

Termin:

montags, 20:30 – 21:30 Uhr



Veranstaltungsort:

Gymnastikhalle GGS Driescher Hof, Gleiwitzer Str. 10 in Aachen

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 70,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung und Kursleitung

Astrid Klinkenberg (Präventionstrainerin):

► E-Mail: ahk62@t-online.de

► Telefon: 0241 91482255

Kursangebot:

Hatha-Yoga

Trainiert wird Stressbewältigung und erfahren wird Entspannung. Der Kurseinstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich.

Termin:

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Gymnastikhalle Minoritenstr. 7 in Aachen – 2. Etage

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 70,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung und Kursleitung

Astrid Klinkenberg (Präventionstrainerin)

► E-Mail: ahk62@t-online.de

► Telefon: 0241 91482255

Kursangebot:

Wirbelsäulengymnastik

Trainiert wird die Wirbelsäule mit Bezug auf den Beckenboden. Der Kurseinstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich.

Termin:

dienstags, 11:30 – 12:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Gymnastikhalle Minoritenstr. 7 in Aachen – 2. Etage

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 70,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung und Kursleitung

Astrid Klinkenberg (Präventionstrainerin)

► E-Mail: ahk62@t-online.de

► Telefon: 0241 91482255

Kursangebot:

Qi Gong

Die sanften Bewegungen regulieren Haltung und Atmung, lösen Energieblockaden und helfen bei Belastung, innere Ruhe und Entspannung zu finden. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen. Der Kurseinstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich.

Termin:

mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:

GS Saarstraße in Aachen – Untere Halle,
Eingang: Bergstraße/Saarstraße

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 45,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 80,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung und Kursleitung

Stephanie Lambertz (Qi Gong-Trainerin)

► E-Mail: stephlam@gmx.de

► Telefon: 0176 24837570 sowie
0241 95787048

Kursangebot:

Nordic Walking – Fit am Morgen

Bleiben Sie fit! Ohne Stress und Leistungsdruck erleben Sie in der Gruppe eine Dauersportart, die für Senioren besonders geeignet ist. Im Anschluss an die Walkin-grunde lädt der Kneipp-Verein – je nach Witterung – zum Wassertreten oder zum Armguss auf dem Kneipp-Gelände ein.

Der Kurseinstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich.

Termin:

donnerstags, 10:30 bis ca. 12:30 Uhr

Treffpunkt:

Kneipp-Vereinshaus (Preusweg 158/160,
Aachen – Parkplatz Adamshäuschen)

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 12,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung und Kursleitungen:

bei Marika Reuter (Trainerin)

► E-Mail: marika.reuter@web.de

► Telefon: 0241 571209

oder bei Christiane Honisch (Trainerin)

► E-Mail: honisch-christiane@web.de

► Telefon: 0241 76051

Kursangebot:

Nordic Walking – Fit am Abend

Bleiben Sie fit! Ohne Stress und Leistungsdruck erleben Sie in der Gruppe eine Dauersportart, die für Senioren besonders geeignet ist. Im Anschluss an die Walkin-grunde lädt der Kneipp-Verein – je nach Witterung – zum Wassertreten oder zum



Nordic-Walking – Foto: Helmut Vondenhoff

Armguss auf dem Kneipp-Gelände ein.
Der Kurseinstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich.

Termin:

donnerstags, 16:00 bis ca. 17:30 Uhr von April bis Oktober

Treffpunkt:

Kneipp-Vereinshaus (Preusweg 158/160, Aachen – Parkplatz Adamshäuschen)

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen):
Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 12,00
Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,00
Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung und Kursleitung Helmut Vondenhoff (Trainer):

- ▶ E-Mail: h.vonde@home.nl
- ▶ Telefon 0031 43 3064718

Kursangebot:

Das GEHEIMTRAINING – XXL

Das GEHEIMTRAINING – XXL ist eines, von inzwischen insgesamt vier erfolgreichen Formaten der Kursreihe *Das GEHEIMTRAINING*, die seit 2014 Bestand hat.

Das GEHEIMTRAINING – XXL ist ein ganzheitlicher Gesundheitsförderkurs, der sich an Erwachsene ab 18 Jahren mit Übergewicht richtet. Primäres Ziel ist die Verbesserung der ganzheitlichen Gesundheit. Langfristig soll eine Stärkung des Körperbewusstseins sowie eine Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsalltags erzielt werden.

Ein weiteres wichtiges Ziel ist die (Weiter-) Entwicklung des Selbstwertgefühls sowie der Selbstbehauptungsfähigkeit.

Das GEHEIMTRAINING – XXL konzentriert sich auf die vier Themenbereiche: Bewegung, Ernährung, Entspannung und seelische (psychosoziale) Gesundheit und befähigt den Teilnehmer wieder den Bezug



Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 200,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 300,00

Ausbildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Auskunft und Anmeldung:

► E-Mail: info@mind-and-body.de

zu seinem Körper sowie den Weg zu seiner ganzheitlichen Gesundheit zu finden.

Wer Übergewicht dauerhaft abbauen will, trainiert falsche Verhaltens- und Essgewohnheiten zu erkennen und loszulassen. Natürlich ist dies kein Prozess, der einfach mal eben über Nacht umgesetzt wird. Von daher ist eine regelmäßige Teilnahme am

GEHEIMTRAINING – XXL sinnvoll.

Kursleitung: Madeleine Aimée Broichhausen ist Vorsitzende unseres Kneipp-Vereins und Kneipp-Bund-Landesverbandsvorsitzende von NRW. Zudem ist sie Diplom Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP für Psychotherapie), Systemischer Coach und Supervisorin, verfügt über Zusatzqualifikationen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung und ist Kneipp-Mentorin. Seit 2007 ist sie selbstständig mit ihrer Praxis – mind and body – für Coaching, Training und Supervision in Herzogenrath. Weitere Informationen unter: www.mind-and-body.de

Termin:

montags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:

mind and body – Praxis für Coaching, Psychotherapie und Supervision – Aachener Straße 90 in 52134 Herzogenrath

Kursangebot:

Einführung in den Tanz als heilende Kunstform

Tanz wird schon seit vielen Jahren als Heilungsritual und zum Schutz vor Krankheiten eingesetzt. Viele Kulturen glauben auch heute an die heilende und beschützende Wirkung von Tanz. Moderne wissenschaftliche Methoden konnten diese Eigenschaften schließlich nachweisen. In diesem 10-wöchigen Kurs werden wir uns dem Thema „Tanz als heilende Kunstform“ auf praktische Weise annähern. Da jeder Mensch ein eigenes Bewegungsrepertoire mitbringt und einen anderen Zugang zu Bewegung hat, werden die Erfahrungen sehr individuell ausfallen. Wir werden verschiedene Bewegungsübungen machen und aufschlüsseln wie diese zu unserer Gesundheit beitragen können.

Hinweis:

Alter, Beweglichkeit und Vorerfahrung spielen für Teilnahme keine Rolle.

Termin:

montags, 06.04.2020 – 08.06.2020 oder 07.09.2020 – 09.11.2020 jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung oder Sportkleidung

Veranstaltungsort:

Heinzenstraße 16, 52066 Aachen (durch das große Tor, 1. Tür links)

Kostenbeitrag (pro Terminreihe):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 70,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 90,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,00 Rabatt

Anmeldung und Kursleitung:

jeweils 7 Tage vor Termin

- ▶ E-Mail: michelle.cormann+kneipp@gmail.com

Kursangebot:***Entspannungstechniken PMR***

PMR ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Termin:

donnerstags, 09.01.2020 – 17.12.2020

jeweils von 16:30 bis 17:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Quando-Raum für Zeit, Eichenstr. 4,

52249 Eschweiler-Dürwiss

Kostenbeitrag (pro Termin):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 13,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 18,00

Anmeldung und Kursleitung:

- ▶ www.monika.kohlen.de

Kursangebot:***Entspannungstechnik******Autogenes Training***

Ziel dieses Trainings ist eine Entspannung von innen her, ohne äußeres Zutun und ohne äußere Unterstützung.

Termin:

montags, 06.01.2020 – 14.12.2020

jeweils von 19:50 bis 20:50 Uhr

Veranstaltungsort:

Quando-Raum für Zeit, Eichenstr. 4,

52249 Eschweiler-Dürwiss

Kostenbeitrag (pro Termin):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 13,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 18,00

Anmeldung und Kursleitung:

- ▶ www.monika.kohlen.de

Kursangebot:***Hatha Yoga***

Trainiert wird Stressbewältigung und erfahren wird Entspannung. Der Kurseinstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich.

Termin:

mittwochs, 08.01.2020 – 16.12.2020 jeweils

von 09:30 bis 11:00 Uhr (außer in den Ferien)

Veranstaltungsort:

Quando-Raum für Zeit, Eichenstr. 4,

52249 Eschweiler-Dürwiss

Bitte mitbringen:

Yogatuch, Decke, Socken, Kissen

Kostenbeitrag (pro Termin):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 13,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 18,00

Anmeldung und Kursleitung:

- ▶ www.monika.kohlen.de

Angebot:**Gemeinsames Wassertreten**

Sie sind herzlich eingeladen, unser privates Kneipp-Gelände zu besuchen und gemeinsam mit uns Wasser zu treten. Unser 7.169qm großes Kneipp-Gelände bietet Ihnen neben der Wassertretanlage auch eine Armbadanlage sowie einen Schlauch-Armatur für Wassergüsse. Bitte melden Sie sich unbedingt vorher an!

Termine Mai bis Oktober:

- ▶ donnerstags, ca. 12:15 Uhr (direkt im Anschluss an die Walkinggruppe)
- ▶ jeden 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Kneipp-Vereinshaus (Preusweg 158/160, Aachen – Parkplatz Adamshäuschen)



Gemeinsam Wassertreten: Unsere 1. Vorsitzende (rechts), unsere Geschäftsstellenleitung und unser Kneipp-Vereins-Mitglied Moderator Torsten Schröder in Aktion

Kostenbeitrag:

Das Wassertreten ist für Mitglieder und Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins kostenlos.

Auskunft und Anmeldung:

- ▶ E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de

Angebot:**Gemeinsames Kegeln**

Möchten Sie mit uns in froher und lockerer Runde kegeln? Wir treffen uns alle vier Wochen. Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen, jedoch werden zunächst Kneipp Mitglieder berücksichtigt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Termine:

jeweils freitags, 17:00 bis ca. 20:00 Uhr	
24. Januar 2020	21. Februar 2020
20. März 2020	17. April 2020
15. Mai 2020	12. Juni 2020
10. Juli 2020	07. August 2020
04. September 2020	02. Oktober 2020
30. Oktober 2020	27. November 2020

Veranstaltungsort:

Restaurant „Ruza“ Wilhelmstraße 50 in Aachen – Kegelbahn

Auskunft und Anmeldung:

- ▶ Marika Reuter
- Telefon: 0241 571209
- E-Mail: marika.reuter@web.de (Ehrenvorsitzende Kneipp-Verein Aachen e.V.)

Kneipp-Wanderungen

Kostenbeitrag

Für die Mitglieder unseres Kneipp-Vereins sind die Wanderungen kostenlos!
Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins zahlen pro Wanderung:

Einzelpersonen: € 4,00
Paare: € 6,00
Familien: € 8,00

Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre) zahlen bei Vorlage des entsprechenden Nachweises: € 3,00

Auskunft bei unseren Wanderführern:

► Helmut Vondenhoff
E-Mail: h.vonde@home.nl
Telefon: 0031 43 3064718

Anmeldung:

Bis zwei Tage vorher – telefonisch – an den Wanderführer

Monat	Treffpunkt	Ziel und Beschreibung
Samstag, 25. Januar 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Rundwanderung ca. 9 km, ca. 3 Std. mit Einkehr Rund um den Dreiländerpunkt, von Vaalserquartier über Wolfshaag und Drielandenpunkt zurück
Samstag, 29. Februar 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Rundwanderung ca. 9km, ca. 3 Stnd. mit Einkehr Grenzroutenweg Nr. 6 durch den Vijlener Wald Waldwege, Waldrand- und Wiesenwege
Samstag, 21. März 10:00 Uhr	Parkplatz Waldschenke Lütticherstraße	Picknick-Rundwanderung, ca. 8km, ca. 2,5 Stnd. Narzissenwanderung rund um die Eynaburg in B (Emmaburg), der Bärlauch wächst und kann geerntet werden
Freitag, 10. April 10:00 Uhr	Parkplatz Adamshäuschen	Rundwanderung ca. 8 km, ca. 3 Std. mit Einkehr Karfreitagswanderung nach Moresnet B
Sonntag, 24. Mai 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Picknick-Rundwanderung, ca. 8 km, ca. 2,5 Std. Rundwanderung Plombieres, Natagoraroute in B zu den blühenden Galmeiveilchen und Grasnelken

Samstag, 20. Juni 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Rundwanderung ca. 9 km, ca. 3 Std. mit Einkehr Grenspalenwanderung durch NL und B von Eperbaan über Golfplatz Mergelhof und Camping Geultal
Sonntag, 05. Juli 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Picknick-Rundwanderung, ca. 8 km, ca. 2,5 Std. Rundwanderung im Geultal, Wiesenwege in NL Wanderwege entlang der Geul und der Volmolen
Samstag, 22. August 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Waldwanderung , Einkehr im Pannekoekenhuis, ca. 9 km, ca. 3 Std. Rundwanderung um die blühende Eperheide NL Ebene Höhenwanderung mit Blick auf die Geultäler
Sonntag, 20. September 10:00 Uhr	Parkplatz Waldschenke Lütticherstraße	Wanderung mit Einkehr in Café Nussstöck, ca. 10 km, ca. 3,5 Std. Rundwanderung um Hauseit in B Wald- und Wiesenstrecke, Hammerbrücke, ehem. Kalkofen
Samstag, 03. Oktober 10:00 Uhr	Wanderpark- platz Gut Kaisersruh AC Krefelder Str.	Rundwanderung mit Einkehr in Herzogenrath im Seehof, ca. 9 km, ca. 3 Std. Leichte, ebene Strecke Broichbachtalwanderung von Alsdorf
Samstag, 14. November 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Picknick-Rundwanderung, ca. 8 km, ca. 2,5 Std. Rundwanderung um Kasteel Erenstein in NL Vogelbeobachtungen an den Ufern des Cranenweihers
Sonntag, 06. Dezember 10:00 Uhr	Parkplatz Waldschenke Lütticherstraße	Waldwanderung, ca. 2 Std., ca. 7 km Rundwanderung durch den Aachener Wald mit adventlichem Ausklang im Waldrestaurant Gut Entenpfuhl

► **Wanderführer:** Helmut Vondenhoff, Tel. 0031 43 3064718

Kneipp-Tagesfahrten

Samstag, 09. Mai 2020

Hürtgenwald – zu den Spuren der Kriegsereignisse vom Oktober 1944

Qualifizierte Führung während des Tages mit Dieter Heckmann vom Museumsverein Vossenack



Geplantes Programm:

- 10:00 Uhr Ankunft in Vossenack
- 10:15 Uhr Begrüßung durch den Geschichtsverein Hürtgenwald, Herrn Dieter Heckmann
- 12:15 Uhr Fahrt nach Simonskall und Besichtigung des ehemaligen Sanitätsbunkers
- 13:15 Uhr Pause in Simonskall mit Einkehr, Essen und Getränken auf eigene Kosten
- 15:00 Uhr Geländebegehung mit Berichten über die damaligen Kampfhandlungen
- 16:00 Uhr Besichtigung des Soldatenfriedhofs in Vossenack und Besuch der Ortskirche
- 17:00 Uhr Rückfahrt nach Aachen



Termin:

Samstag, 09. Mai 2020 von 9:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

Start und Ende:

Aachen, Sandaulstraße, gegenüber Sporthaus Drucks (Bushalteplatz)

- Reisebus mit WC an Bord
- 30 bis max. 35 Teilnehmer

Kostenbeitrag pro Person:

Für Mitglieder des Kneippverein: € 35,00
Gäste zahlen 10 % mehr und sind herzlich willkommen, jedoch haben unsere Mitglieder Vorrang in der Zusage.

Anmeldung bis zum 26.04.2020

bei Helmut Vondenhoff, Wanderführer des Vereins:

- E-Mail: h.vonde@home.nl
- Telefon : 0031 43 306 4718

Melden Sie sich pünktlich an und sichern Sie sich jetzt schon Ihren Busplatz durch Überweisung des Reisepreises:

Bank: Sparkasse Aachen

IBAN DE 48 3905 0000 0006 0066 39

Empfänger: Kneipp-Verein Aachen e.V.

Stichwort: Tagesfahrt 2020, Vossenack

Samstag, 22.August 2020 –

9:00 bis ca. 18:00 Uhr

Duisburg:

größter Binnenhafen Europas

Rundfahrt durch den Hafen mit der weißen Flotte Duisburg gemeinsam mit dem Kneipp-Verein Duisburg e.V.

Geplantes Programm:

- | | |
|-----------|---|
| 10:45 Uhr | Ankunft Duisburg Schwanentor |
| 11:00 Uhr | Hafenrundfahrt |
| 13:00 Uhr | Transfer Duisburg Seenplatte zum Kneipp-Gelände Vereinsheim mit Gastronomie: Pause mit Genuss |
| 14:00 Uhr | Erkundung des 15.000 qm großen Geländes. Wer mag: Boccia, Bingo, Wassertreten |
| 16:00 Uhr | Transfer Bahnhof |

Start und Ende: Aachen, Hauptbahnhof

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Kosten: bis 40,00 € (Kalkulation ist abhängig von der Endteilnehmerzahl)

Gäste zahlen 10 % mehr und sind herzlich willkommen, jedoch haben unsere Mitglieder in der Zusage Vorrang.

Auskunft und Anmeldung bei Tanja

Dirven:

- ▶ E-Mail dirven@o2mail.de
- ▶ Telefon 0171 7174611

Sichern Sie sich Ihren Platz durch die Überweisung des Reisepreises bis zum 30. Juni 2020!

Bank: Sparkasse Aachen

IBAN DE 48 3905 0000 0006 0066 39

Empfänger: Kneipp-Verein Aachen e.V.

Stichwort: Tagesfahrt 2020 Duisburg

Schiff Ahoi !



Kneipp-Verein Aachen e.V.

Mitgliederversammlung

**Geschlossene Veranstaltung nur für die Mitglieder
des Kneipp-Vereins Aachen e. V.**

Der Vorstand des Kneipp-Vereins Aachen e.V. lädt alle seine Mitglieder zur Jahreshauptversammlung ein. Sie haben Anregungen, Fragen oder Kritik? Dann freuen wir uns auf Ihre Teilnahme. Eine gut besuchte Jahreshauptversammlung verleiht den, für die Weiterentwicklung wichtigen Beschlüssen eine besondere Legitimation und stärkt den Vorstand in seiner ehrenamtlichen Arbeit.

Wie Sie bestimmt bemerkt haben, befindet sich unser Verein mitten in der Modernisierungsphase. Vieles wurde bereits erreicht, einiges mehr steht noch auf unserem Programm. Dazu brauchen wir Ihre Ideen und Ihre Unterstützung.

Der Vorstand des Kneipp-Vereins Aachen e.V. freut sich auf Ihre Teilnahme.

Termin: Montag, 27. April 2020 um 18:00 – 20:00 Uhr
(Einlass ab 17:45 Uhr)

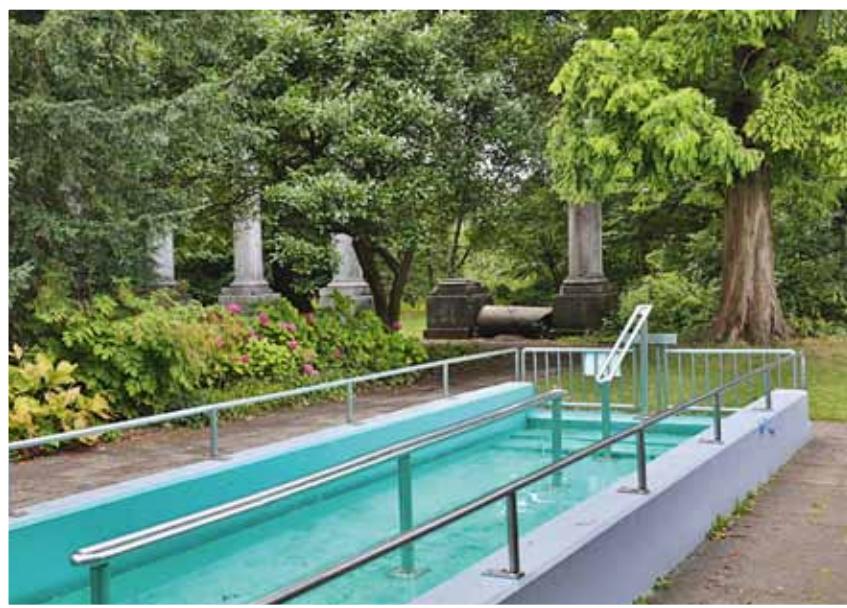
Anmeldung bis zum 20.04.2020

- ▶ per E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de
- ▶ per Telefon 0241 16025163 bei Kristina Kleinke (Leitung der Geschäftsstelle)

Veranstaltungsort:

Der Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Kneipp-Erlebnisse

**Saisonstart:*****Wasser marsch auf dem
Aachener Lousberg!***

Das in den 50er Jahren auf dem Aachener Lousberg installierte Becken ist öffentlich zugängig und steht unter der Obhut des Sozialwerk Aachener Christen e.V., im Auftrag der Stadt Aachen. Gemeinsam mit der Lousberg Gesellschaft e. V., dem Sozialwerk Aachener Christen e. V. trifft sich der Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V. zur alljährliche Wasserbefüllung des öffentlichen Wassertretbeckens zum Saisonbeginn des Jahres 2020. Herzlich Willkommen zum Wassertreten nach Kneipp und einem gesunden Miteinander.

Termin:

02. April 2020 um 10:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Kneipp-Tretbecken auf dem Lousberg

Auskunft und Anmeldung:

bei Tanja Dirven:

► E-Mail: dirven@o2mail.de

► Telefon: 0171 7174611

Kostenbeitrag:

Das Wassertreten ist für Mitglieder und Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins natürlich kostenlos.



Angebot:

Alpaka-Erlebnis

- ▶ Kennenlernen und Fütterung der Alpakas (inkl. Erklärungen über Neuweltkameliden)
- ▶ Kennenlernen der Ponys und der Zwergziegen, welche die Tour ebenfalls begleiten
- ▶ ca. 1-stündige Mini-Trekking-Tour mit den Tieren
- ▶ Erinnerungsfoto mit dem eigenen Handy

Veranstaltungsort:

Pfotenranch Rureifel, Thumstr. 9,
52372 Kreuzau-Thum

Kostenbeitrag (pro Termin und Person):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 20,00
Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 25,00

Auskunft und Anmeldung:

Nicole Heßmert
 ▶ E-Mail: info@pfotenranch-rureifel.de
 ▶ Telefon: 0173 8952585

Termine Mai bis Oktober:

- ▶ 17. Mai 2020 oder
6. September 2020
- ▶ 14:00 bis 16:00 Uhr (Gesamtdauer: ca. 2 Stunden)



Tage der offenen Tür im Kneipp-Verein Aachen

Der Kneipp-Verein Aachen feiert Tag der offenen Tür. Erkunden Sie unser Kneipp-Gelände, erfahren Sie mehr über Sebastian Kneipps ganzheitliches Gesundheitskonzept und lernen Sie die Kneipp-Anwendungen kennen. Der Kneipp-Verein Aachen freut sich auf Ihren Besuch!

Liebe Mitglieder! Sie haben Zeit und Lust mit dem Vorstand unseren Kneipp-Verein an diesem Tag zu repräsentieren?! Dann melden Sie sich gerne bei uns. Wir freuen uns über jede Unterstützung!!!

Termine:

- ▶ Sonntag, 03. Mai 2020 von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr
- ▶ Samstag, 25. Juli 2020 von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
- ▶ Samstag, 12. September 2020 von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Kneipp-Gelände (Preusweg 158/160,
Aachen– Parkplatz Adamshäuschen)

Auskunft und Anmeldung:

bei Kristina Kleinke (Leitung der Geschäftsstelle)

- ▶ E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de
- ▶ oder Telefon 0241 16025163



Unser Kneipp-Gelände mit dem Tretbecken

Gemeinsam Gärtnern und Handwerken auf dem Kneipp-Gelände

Sie wollen sich engagieren? Prima! Auf unserem Kneipp-Gelände gibt es immer etwas zu tun. Gemeinsam macht die Arbeit mehr Spaß. Unter der Anleitung von Ralph und Kurt Lieffertz treffen sich regelmäßig ehrenamtliche Helfer und Helferinnen auf dem Kneipp-Gelände. Für Entspannung wird bei einem gemeinsamen, leckeren zweiten Frühstück gesorgt, das Marianne Henkelmann, Marlene Schlichtholz, Anneliese Laufs und weitere fleißige Hände in der Küche des Vereinshauses zubereiten.

Termine (jeweils ab 10:00 Uhr):

Samstag, 28.03.2020	Samstag, 30.05.2020
Samstag, 25.04.2020:	Samstag, 25.07.2020
Aktion „Unser Heim soll schöner werden – Frühjahrsputz des Vereinshauses“	Samstag, 12.09.2020
Samstag, 02.05.2020	Samstag, 17.10.2020
	Samstag, 14.11.2020

Wir freuen uns über viele helfende Hände, ob Mitglieder oder Nicht-Mitglieder – jeder ist uns willkommen.

Damit wir für das leibliche Wohl eine gute Stärkung vorbereiten können, bitten wir um Ihre vorherige Zusage:

- ▶ per Telefon: 0241 153477 bei Ralph Lieffertz
- ▶ oder Telefon: 0241 51564838 bei Kurt Lieffertz



Adventlicher Jahresabschluss

Der Kneipp-Verein Aachen lädt herzlich zum Adventlichen Jahresabschluss ein. Lassen Sie uns alle gemeinsam bei adventlichen Gedanken unser Kneipp-Jahr 2020 abschließen. Mit unserem Wanderführer Helmut Vondenhoff geht es zunächst auf eine etwa 7 km weite Rundwanderung durch den Aachener Wald. Nach etwa 2 Stunden kehren wir dann zu einem warmen Süppchen im Waldrestaurant Gut Entenfuhl zum adventlichem Ausklang ein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und ein gemütliches Beisammensein.

Termin:

Sonntag, 06. Dezember 2020
um 10:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Waldrestaurant Gut Entenfuhl,
Entenfuhler Weg 11, 52074 Aachen

Anmeldung bis zum 25.11.2020

► E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de

Besuchen Sie unser Kneipp-Gelände

Sie wollen privat oder mit Ihrem Unternehmen, mit Ihrer Kita oder Senioreneinrichtung den Kneipp-Verein Aachen besuchen, das Gelände nutzen, mehr über Sebastian Kneipps ganzheitliches Gesundheitskonzept erfahren und Kneipp-Anwendungen kennenlernen?! Dann melden Sie sich gerne bei uns. Wir freuen uns über Ihren Kontakt!

Veranstaltungsort:

Kneipp-Gelände (Preusweg 158/160, Aachen - Parkplatz Adamshäuschen)

Auskunft:

Madeleine Aimée Broichhausen (Vorsitzende Kneipp-Verein Aachen e.V.)

► E-Mail: m.broichhausen@kneippbund-nrw.de

Unterstützung gesucht

Der Kneipp-Verein Aachen freut sich über jede helfende Hand. Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, kontaktieren Sie uns. Gemeinsam finden wir eine Aufgabe, die zu Ihren persönlichen Fähigkeiten und Vorlieben passt.

Auskunft und Anmeldung:

► per E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de

► per Telefon: 0241 16025163 bei Kristina Kleinke (Leitung der Geschäftsstelle)

Die Kneipp-Kita Aachen-Hahn stellt sich vor

Städtischer Kindergarten nach Kneipp zertifiziert

Gesundheitserziehung nach Sebastian

Kneipp in der Kneipp-Kita Hahn

Der Leitfaden unserer Konzeption ist die Gesundheitserziehung nach Sebastian Kneipp, welche von den meisten Kita-Kindern erstaunlich schnell verinnerlicht wird und eine „Entschleunigung der Kindheit“ bewirkt. Sie ermöglicht den Kindern

mit dem Elternhaus, der Dorfgemeinschaft und dem Kneippverein Aachen, den ganzheitlichen Ansatz der kneippschen Lehre in das Umfeld der Kinder. Unser Gesundheitsrezept beinhaltet ein naturnahes Leben mit Verantwortung für die eigene Gesundheit.

Grundlage bilden die fünf Wirkprinzipien, die in kind- und altersgerechter Form angeboten werden:

Lebensrhythmus/seelisches Wohlbefinden beinhaltet alles was Kindern guttut. Den Schwerpunkt legen wir dabei, in unserer heutigen leistungsorientierten Gesellschaft, auf Entschleunigung, Schulung der Eigenwahrnehmung und Vermittlung von Erfolgserlebnissen

Nutzung von Kräutern:

unsere Kinder erleben den direkten Umgang mit der Natur durch regelmäßiges Kräuter sammeln und verwerten und eignen sich dadurch kindgerecht uraltes Wissen an

Abwechslungsreiche Ernährung: Bewusstsein für gesunde Nahrung schaffen über positive Sinneserlebnisse, wie: Essen in der Gemeinschaft und eine Rohkosttheke

Bewegung, ein Grundbedürfnis für körperliches und seelisches Wohlbefinden, durch regelmäßige Sportstunden, regel-



eine eigenständige und eigenbestimmte Handlungsweise und fördert und fordert die geistige und körperliche Selbstwahrnehmung, ganz nach dem in unserer Konzeption verankerten Motto:

NEUE WEGE AUF ALTBEWÄHRTEM PFADEN oder der Leitspruch unserer Kinder: ICH bin top-fit und DU?

Unsere zertifizierte Kneipp-Kita-Hahn setzt die Prinzipien der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp seit 2005 in den pädagogischen Alltag mit den Kindern um und transferiert durch eine enge Vernetzung

mäßiges Kinder-Joggen und Ausflüge in den Wald. Von einer ortsansässigen Bauernfamilie wird uns seit 2005 ein Wiesengrundstück am Waldrand kostenfrei zur Verfügung gestellt. Dank sehr aktiver Eltern wurde dieser Platz mit zwei Bauwagen kindgerecht gestaltet: Aufenthalts-Bauwagen und Kinderwerkstatt-Bauwagen. Diesen Platz nutzen wir seitdem regelmäßig.

Wasser ist ein natürlicher Motivator und Überträger von Reizen für Kinder. Unser Waschraum ist relativ groß und wurde durch eine Elternaktion mit Spendenmitteln zum Kneippraum umgestaltet. Die Kinder können hier ihren Wasseranwendungen, wie Wassertreten, Güsse, Taulauen nachgehen. Unsere sogenannten wöchentlichen Kneipp- Stunden beinhaltet Wasseranwendungen mit anschließender Wohlfühlstunde für alle fünf Sinneswahrnehmungen.

Unsere Kita liegt im Zentrum von Hahn, ein Ortsteil von Aachen mit stark ausgepräg-

tem Dorfcharakter. Dadurch finden die Kinder ihren Platz im Ort und sind fester Bestandteil einer intakten und lebhaften Dorfstruktur. Umgeben von einem Naturschutzgebiet, dem Indetal, bieten sich zahlreiche Möglichkeiten für ein kindgemäßes Erleben der lebendigen Natur. Neben unserem Gebäude fließt die Inde und ist oft Anlass für „Wasserekursionen“.

Nicht umsonst sagt ein altes afrikanisches Sprichwort: „*Es braucht ein ganzes Dorf um ein Kind zu erziehen.*“ (Verfasser unbekannt). Wir sind dank unserer Einbettung in die Dorfgemeinschaft Hahn und der Kooperation mit dem Kneipp-Verein Aachen e.V. in der glücklichen Lage, unseren Kita-Kindern ein Stück Kindheitsparadies erleben zu lassen.

Informationen:

Städtische Kita Hahner Straße

(Kneipp®-Kita)

► Telefon: 02408 5586

Seniorenzentrum St. Severin in Aachen-Eilendorf

Bald eine nach Kneipp zertifizierte Einrichtung

Kneippen im St. Severin

Was die Kneipp-Kultur mit uns macht, sehen Sie an unseren munteren Gesichtern. Bewohner sowie Personal entdecken ein neues Lebensgefühl. Das Seniorenzentrum der katholischen Stiftung des Marienhospitals Aachen St. Severin in der Kirchfeldstr. 34, wird nächstes Jahr das Kneipp-Becken, für Bewohner*innen, Angehörige und Bürger aus dem Quartier eröffnen.

Die fünf Elemente der Kneippschen Lehre sollen dabei zum Tragen kommen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung. Ziel ist es, das Wohlbefinden zu steigern. Beispiele: Kräutertee gegen Erkältung, Bewegungsangebote oder Brustwickel, damit demenzkranke Bewohner nachts leichter zur Ruhe kommen. Während man Kneipp-Anwendungen landläufig mit Wassertreten verbindet, ist

wichtig zu sagen, dass sogar bettlägerige Menschen auf diese Weise versorgt werden könnten, etwa mit kalten Waschungen oder Aromatherapie. Auf Dauer soll Kneippen allen den Alltag erleichtern. Jede Anwendung ist auch eine Zuwendung.

Das Seniorenzentrum St. Severin befindet sich in Aachen-Eilendorf und bietet 66 Menschen ein Zuhause, in dem die individuellen Bedürfnisse, der Schutz und die Sicherheit von jedem/jeder Bewohner*in

Wohnen. Die hier wohnenden Menschen haben die Sicherheit, dass rund um die Uhr im Notfall jemand für sie erreichbar ist. Darüber hinaus können die Mieter im Bedarfsfall die Hilfeleistungen abrufen, die sie individuell benötigen. In der unmittelbaren Nähe laden zahlreiche Einkaufsgeschäfte zum Bummeln ein. Selbstverständlich kann das Haus jederzeit verlassen werden. Ihr Besuch ist uns immer herzlich willkommen! Das gesellige Zusammensein

der Bewohner in ihrem Zuhause fördern wir durch zahlreiche Veranstaltungen und Feste. Im Parterrebereich stehen eine große Cafeteria, St. Severinchen, in dieser dreimal wöchentlich ein Begegnungsca-



im Mittelpunkt stehen. Die Menschen, die sich uns anvertrauen, finden hier ein neues Zuhause und können ihren Lebensraum nach ihren Wünschen gestalten. Dabei können kleine Haustiere oder selbst mitgebrachte Möbelstücke, Bilder und Pflanzen das Leben erheitern.

Unser Ziel ist es, dass die von uns betreuten Menschen ein möglichst selbstbestimmtes und selbständiges Leben führen. Auf dieser Basis sorgen wir für eine qualitativ hochwertige Pflege, Versorgung und Betreuung, die den persönlichen Bedürfnissen und Notwendigkeiten der hier lebenden Menschen entspricht. Des Weiteren verfügt das Haus über 10 Appartements für betreutes

fé angeboten wird, ein Gruppenraum sowie die Kapelle für verschiedenste Formen der Begegnung und Veranstaltungen zur Verfügung. Im Seniorenzentrum St. Severin erwarten Sie ein professionelles Team mit überdurchschnittlichem Engagement, Hilfsbereitschaft und Umsichtigkeit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, auch zum Kneippen und danach gerne auf einen Kaffee und ein Stück Kuchen in unserer Cafeteria St. Severinchen.

Es grüßt Sie herzlich
Monika Kames, Einrichtungsleitung
Seniorenzentrum St. Severin



Unser Kooperationspartner:

CAROLUS THERMEN

Die Carolus Thermen Aachen

Hier beginnt Entspannung

Sie tut nicht nur gut, sie hilft auch, dem oft hektischen Alltag zu entfliehen und den Fokus auf sich selbst zu richten. Im Herzen der Kaiserstadt, direkt am Kurpark gelegen, bieten die Carolus Thermen Bad Aachen neben den verschiedenen mit original Aachener Thermalwasser gespeisten Becken, der wunderschönen Saunawelt und den drei Restaurants auch im eigenen Day Spa ideale Möglichkeiten, um es sich gut gehen zu lassen. In den vier Entspannungswelten kann man für den ganzen Tag oder auch einfach nur für ein paar Stunden relaxt die Welt vergessen. Die Wellness Oase bietet für Jede/n das richtige Entschleunigungs-Programm.



Für unsere Kneipp-Mitglieder:

**Aktion „Trainingsfrei“
in den Carolus Thermen**

Der Montag gehört der Regeneration

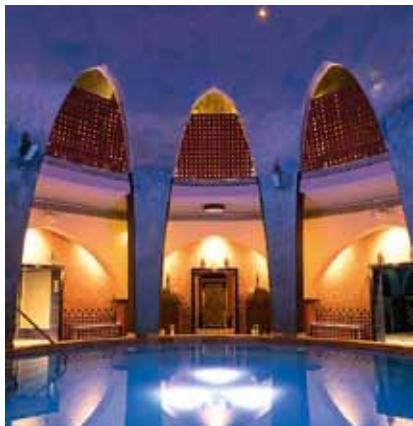
Wer am Wochenende für seinen Verein alles gibt, sollte den Montag nutzen, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken.

Montags erhalten alle *aktiven Vereinssportlerinnen und -sportler* **25% Rabatt** auf alle Eintrittspreise, **freien Eintritt ins Oceanum** und viele weitere kostenlose Leistungen und Sonderkonditionen:

► **Gesunde Meeresluft schnuppern** (zu jeder vollen Stunde, *Oceanum*): 40-minütige Session „Ein Tag am Meer“ in unserem Trockensalz-Inhalationsraum.

Entschleunigt, tut Atemwegen und Bronchien gut und stärkt das Immunsystem

► **Mit Aquafitness aktiv erholen** (18 Uhr, *Hauptbecken*): speziell für Sportlerinnen und Sportler entwickeltes 30-minütiges, abwechslungsreiches Programm mit Musik. Verbessert gelenkschonend die



Orientalische Badewelt der Carolus Thermen Aachen

Kondition, Koordination und Beweglichkeit.

► Mit Yoga die Flexibilität verbessern

(18:30 Uhr, Meditarium): 45-minütige Session, speziell für Sportlerinnen und Sportler entwickelt, bei der der Körper in passive Dehnungen gebracht wird, um Faszienketten zu dehnen. Energiebahnen werden gezielt angesprochen. Macht tiefenentspannt und flexibler.

► Meditieren und abschalten

 (mehrmals täglich, Meditarium): Unter fachkundiger Anleitung das Denken ausschalten, von negativen Gedanken, Stress und Problemen lösen und neue Kraft tanken.

► 30-minütige Sport-Massage zum Sonderpreis genießen

 (35 € statt 45 €, Carolus spa). Tipp: Termin vereinbaren.

► Energie tanken mit Power-Food

 (in allen Restaurants): Unsere Power-Bowls für Sportlerinnen und Sportler sind ballaststoff- und vitaminreich, eiweißhaltig, sättigend und mega lecker (mit hausgemachten Falafel nur 11,95 € statt 13,95 €, mit Bio-Poularde nur 13,95 € statt 15,95 €).

So funktioniert's im Detail:

- ▶ Montags-Karte herunterladen.
- ▶ Montags-Karte entweder im PDF ausfüllen und ausdrucken oder ausdrucken und handschriftlich ausfüllen.
- ▶ Vom Verein die aktive Mitgliedschaft bestätigen lassen (Vereinsname, Unterschrift des Abteilungsleiters und Vereinststempel).
- ▶ Montags-Karte zusammen mit dem Personalausweis an der Rezeption der Carolus Thermen beim Auschecken vorzeigen.
- ▶ Vom zu zahlenden Eintrittspreis werden 25% Rabatt abgezogen (der Rabatt ist nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen).
- ▶ Bei Nutzung des Oceanums wird der auf den Coin gebuchte Eintrittspreis in Höhe von 4 € storniert.

Bitte beachten Sie, dass der Zutritt ohne Begleitung eines Erwachsenen erst ab 16 Jahren gestattet ist.

Alle Angebote außer 25% Rabatt und freien Eintritt ins Oceanum gelten auch für Gäste ohne Montags-Karte.

Wir wünschen einen erholsamen trainingsfreien Montag und optimale Regeneration.



Oceanum der Carolus Thermen Aachen

Unser Kooperationspartner: Kneipp-Bund e.V.

Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention

Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Der Kneipp-Bund e.V. ist mit seinen 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreicht er insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement seiner Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

Seit 1897 setzt sich der Kneipp-Bund für einen gesunden und naturverbundenen Lebensstil ein. Viele Menschen haben sich in den vergangenen 123 Jahren mit Überzeugung und Leidenschaft für die Lehre Sebastian Kneipps engagiert und an der nachhaltigen Entwicklung bis hin zum immateriellen Kulturerbe mitgewirkt.

Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein hoch wirksames Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine überdurchschnittliche Stressresistenz die Selbstheilungskräfte anregt und die Widerstandsfähigkeit stärkt. Dies sind unverzichtbare Voraussetzungen für den Lebens- und Arbeitsstil unserer Zeit.

Weiter Informationen finden Sie unter:

- ▶ www.kneippbund.de
- ▶ oder Tel. 08247 / 3002-102



*Das Jahresmotto 2020
des Kneipp-Bund e.V.:
„Was dem Menschen hilft,
was ihn gesund macht,
das ist gut für ihn.“
Sebastian Kneipp*

»Wer will schon halbe Sachen?«

Naturmedizin und Schulmedizin gemeinsam. Alle Informationen auf: www.weils-hilft.de



weil's hilft! ist eine Kampagne von Bürger*innen für Bürger*innen, die von den Gesundheits- und Patientenorganisationen GESUNDHEIT AKTIV, KNEIPP-BUND und NATUR UND MEDIZIN getragen wird. Als Bündnis vertreten wir die Interessen von rund 200.000 Menschen – der Anfang einer Bewegung, die sich in Gesellschaft und Politik für die Integrative Medizin stark macht und die größer werden soll.

Machen Sie mit! www.weils-hilft.de



GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND



Naturheilkunde und Homöopathie
Erforschen. Erklären. Erleben.



weil's
hilft!

Naturmedizin & Schulmedizin gemeinsam

Machen Sie mit und werden Sie Mitglied!

- ▶ Erleben Sie das umfassende Angebot der ganzheitlichen Kneippschen Naturheilverfahren
- ▶ Finden Sie schnell Kontakt zu Gleichgesinnten bei Gesundheitskursen, Reisen, Ausflügen, Wanderungen, Veranstaltungen und vielem mehr
- ▶ Sie erhalten 5% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (keine Bücher und Werbemittel; nicht kombinierbar mit anderen Rabatten) im Shop des Kneipp-Verlags in Bad Wörishofen bzw. bei Bestellungen per E-Mail unter shop@kneippverlag.de
- ▶ Sie erhalten das informative Kneipp-Journal (10 Ausgaben/Jahr) gratis – jetzt auch zusätzlich als App für Smartphones und Tablets
- ▶ Nutzen Sie die vielen Vergünstigungen bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp-Akademie
- ▶ Nutzen Sie Aufenthalte zu ermäßigten Preisen in den Kneipp-Bund Hotels Bad Wörishofen und Bad Lauterberg
- ▶ Sie erhalten 10% Rabatt beim Kauf von leguano-Barfußschuhen (gültig nur in leguano-Barfußläden und gegen Vorlage des Mitgliedsausweises)
- ▶ Als Mitglied im Kneipp-Verein Aachen e.V. können Sie den monatlichen Newsletter „Kneipp-Gesundheitsvisite“ unter www.kneippbund.de/newsletter-anmeldung mit Gesundheitstipps zu wechselnden Themengebieten abonnieren
- ▶ Außerdem steht Ihnen der digitale Gesundheitsratgeber www.kneippvisite.de zur Verfügung.

Wir freuen uns, wenn Sie aktiv und gesund leben und Sie freuen sich, weil es Ihnen gut geht.

ACHTUNG: Ein Versicherungsschutz für sämtliche Veranstaltungen besteht **nur** für Kneipp-Mitglieder. Gerne senden wir Ihnen einen Aufnahmeantrag zu. Kontaktieren Sie unsere Geschäftsstelle oder nutzen Sie den Antrag in diesem Programmheft und senden Sie ihn an unsere Geschäftsstelle.

Jahresbeitrag:

39,- €	für Einzelpersonen
51,- €	für Familien
ab 63,- €	für Einrichtungen
29,- €	für Jugendliche (bis 18 Jahre), Auszubildende und Studenten (bis 27 Jahre)

Zusatzbeitrag für die Nutzung des privaten Kneipp-Geländes:

18,- €	für Einzelpersonen
24,- €	für Familien

Aufnahmeantrag Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V.

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Aachen

ab zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

Einzelperson € **39,-** / Jahr Familie € **51,-** / Jahr Einrichtung € **63,-** / Jahr

Jugend € **29,-** / Jahr

Zusatzbeitrag Nutzung Kneipp-Gelände: Einzelperson € **18,-** / Jahr Familie € **24,-** / Jahr

.....
Name der Einrichtung/des Betriebs

Nachname Vorname geb. am

ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

Straße PLZ Ort

Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren könnenbeitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Vir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.

Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Ort _____ Datum _____ Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

Copyright © 2010 Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Addison Wesley. All rights reserved.

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

Auszutunnen vom Kneipp-Verein:
Lieferung des **Kneipp-Journals** per Einzelversand Frachtyversand

SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers:

Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V.

Boxgraben 73
52064 Aachen

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE30ZZZ00000462507

Mandatsreferenz: Ihre Mitgliedsnummer

für Mitgliedschaft von:

Name des Mitglieds bzw. Hauptmitglieds

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

.....
Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

IBAN

BIC

(Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt)

.....
Ort

.....
Datum (TT.MM.JJJJ)

.....
Unterschrift/en des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Sie wollen unseren Verein unterstützen?

Spenden-FAQ

1. Was bewirke ich mit meiner Spende?

Sie tragen mit Ihrer Spende dazu bei, dass der Kneipp Verein Aachen 1894 e.V. auch in Zukunft solch vielfältige und preisgünstige Angebote schaffen kann.

2. Kann ich meine Spende von der Steuer absetzen?

Ja, Sie können Ihre Spende von der Steuer absetzen. Der Kneippverein Aachen 1894 e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Der Verein verfolgt keine kommerziellen oder gewinnorientierten Interessen. Wir leben ausschließlich eine auf das Gemeinwohl ausgerichtete Zielsetzung.

3. Wann und wie bekomme ich eine Spendenbescheinigung?

Zum Abschluss des Kalenderjahres bekommen Sie für Ihre Spende automatisch von uns die Spendenquittung, für die Sie noch keine Einzelpendenbestätigung erhalten haben. Bitte teilen Sie uns hierfür bei der Überweisung im Verwendungszweck Ihre postalische Adresse mit.

Bitte informieren Sie uns auch, falls sich Ihre Adresse geändert hat. Sollten Sie eine Jahresspendenbestätigung mit einer falschen Adresse erhalten, senden Sie uns diese Bestätigung bitte mit den neuen Adressangaben zurück. Sie erhalten von uns dann umgehend eine korrigierte Jahresspendenbestätigung.

4. Brauche ich eine Spendenbescheinigung?

Für Beträge bis 200 Euro ist es grundsätzlich ausreichend, den entsprechenden Kontoauszug bei Ihrem Finanzamt einzureichen. Für Ihre Spende erhalten Sie zudem bis Februar des darauffolgenden Jahres eine Zuwendungsbestätigung. Ab einem Betrag von 200,01 Euro benötigen Sie eine Spendenbescheinigung von uns, um Ihre Spende von der Steuer absetzen zu können. Sofern Sie keine Einzelpendenbestätigung erhalten haben, wird Ihnen automatisch zu Beginn eines Jahres die Spendenquittung des Vorjahres zugesandt.

5. Kann ich auch regelmäßig spenden?

Wir freuen uns sehr über regelmäßige Spenden, unsere Arbeit und anstehende Projekte werden dadurch besser planbar. Ein weiterer Vorteil einer regelmäßigen Spende per Bankeinzug oder Dauerauftrag: der Verwaltungsaufwand sinkt und wenigen Kosten fallen an.

6. Wie kann ich spenden?

Sie können das Geld an unser Vereins-Konto bei der **Sparkasse Aachen** überweisen.

Empfänger: **Kneipp-Verein Aachen e.V.**

Stichwort: **Spende**

IBAN: **DE48 3905 0000 0006 0066 39**

Danke für Ihre Unterstützung!



Aachen 1894 e.V.

Geschäftsstelle

Kristina Kleinke

Boxgraben 73
52064 Aachen

Telefon 0241 16025163

E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de
Internet: kneippverein-aachen.de

Adresse des Kneipp-Geländes

Preusweg 158/160
52074 Aachen

Kneippen ist Kult



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen
Immaterialielles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipp