

125 JAHRE KNEIPP-VEREIN AACHEN



Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Aachen 1894 e.V.

JAHRES- PROGRAMM 2019

**Kneipp ist viel mehr
als Wassertreten!**

- ▶ 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 Ansprechpartner/-innen	5
Das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp	7
Grußworte	8
Kneipp-Jahresprogramm 2019	12
Kneipp-Vorträge	12
Kneipp-Workshop(Stamm)tische	19
Kneipp-Seminare und Kurse	23
Kneipp-Bewegungsangebote	31
Kneipp-Wanderungen	35
Kneipp-Sonderveranstaltungen	38
Kneipp-Kita Aachen Hahn stellt sich vor	43
Seniorenzentrum St. Severin in Aachen-Eilendorf	45
leguano neues Fördermitglied	46
Kooperationspartner	
Carolus Thermen Aachen	47
Kneipp-Bund e.V.	48
Mitgliederwerbung	48
Aufnahmeantrag	49



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps



Impressum

Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V.

1. Vorsitzende

Madeleine Aimée Broichhausen
Aachener Str. 90
52134 Herzogenrath
Tel. 02406 9919920
E-Mail: info@mind-and-body.de

2. Vorsitzende

Tanja Dirven
Viehhofstr. 12
52066 Aachen
Tel. 0171 7174611
E-Mail: dirven@o2mail.de

Schatzmeisterin

Kristina Kleinke
Boxgraben 73
52064 Aachen
Tel. 0241 16025163
E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de

Geschäftsstelle

Kristina Kleinke
Boxgraben 73
52064 Aachen
Tel. 0241 16025163
E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de

Vereinsregister: Aachen VR 1152

Steuer-Nummer: 201/5912/4350

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, rund 600 regionalen Vereine des Kneipp-Bundes Deutschland. In diesem Jahr feiert 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. „Ratet 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 Wohl-

befinden an. Sein Konzept hat überdauert, es ist heute Gegenstand wissenschaftlicher Forschung und wird in verschiedenen medizinischen Disziplinen angewandt. Dadurch hat sich die kneippsche Lehre stetig weiterentwickelt.

Aus der ehemaligen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein anerkanntes



*Sympathischer Besuch auf dem Kneipp-Gelände:
Unsere 1. Vorsitzende (rechts) und unsere Geschäftsstellenleitung empfangen den Moderator Torsten Schröder, der im Auftrag von Antenne AC das Kneipp-Wassertreten ausprobiert*

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, Armbadanstalt, 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 unser 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),
Ausbildende 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

1. Vorsitzende



Tanja Dirven

2. 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 Ansprechpartner/-innen

Madeleine Aimée Broichhausen

1. Vorsitzende



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

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

nährung, 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 leben. Spezialisiert hat sie sich auf die Bereiche: Emotionsmanagement, Kommunikation und Resilienz. Madeleine Aimée Broichhausen hält Einzel- und Teamcoachings, Supervisionen, Firmenseminare, Vorträge und gibt Weiterbildungen.

Aachener Str. 90
52134 Herzogenrath

Tel. 02406 9919920
0179 7450562

E-Mail: info@mind-and-body.de

Internet: www.mind-and-body.de

Instagram: [madeleine_aimee_broichhausen/](https://www.instagram.com/madeleine_aimee_broichhausen/)

Facebook: www.facebook.com/MadeleineBroichhausenOfficial

Tanja Dirven

2. 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.

Viehhofstr. 12
52066 Aachen
Telefon: 0171 7174611
E-Mail: dirven@o2mail.de

Kristina Kleinke
Schatzmeisterin und
Leitung der Geschäftsstelle

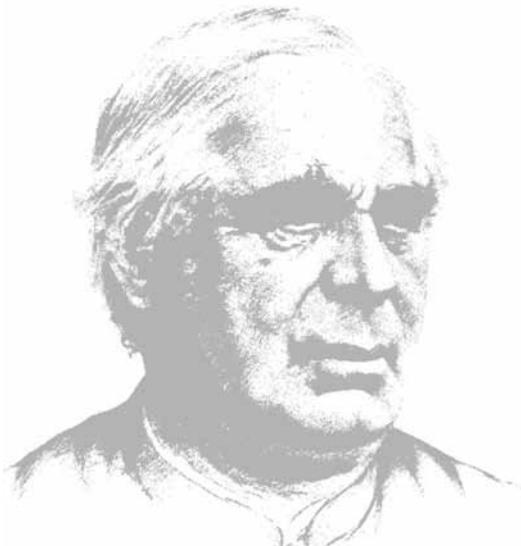


Mediziner und Zahnmediziner und berät diese zu allen beruflichen und finanziellen

Kristina Kleinke, Jahrgang 1977, ist selbstständige Wirtschaftsberaterin und eine Expertin auf dem Gebiet der Finanzen. Seit 2005 begleitet sie vor allem

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.

Boxgraben 73
52064 Aachen
Telefon: 0241 16025163
E-Mail: kneippverein-aachen@gmx.de



*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.

WASSER

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



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.



BEWEGUNG

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



HEILPFLANZEN

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



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 kneippschen Gesundheitslehre,
meine lieben Mitglieder,

für den Kneipp-Verein Aachen e.V. ist 2019 ein ganz besonderes Jahr, denn wir feiern unseren 125. Geburtstag!

Als unser Verein am 13.09.1894 von knapp dreißig Männern gegründet wurde, hatte wahrscheinlich keiner dieser Herren daran gedacht, dass die Lehren nach Sebastian Kneipp noch in unserer heutigen Zeit Bestand haben. – Und mehr noch, das Interesse an diesen natürlichen Möglichkeiten zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit und der Rückbesinnung auf das natürliche Wesentliche ist jetzt gefragter denn je. Immer mehr junge Menschen nehmen an unseren vielseitigen Angeboten teil. Unsere gemeinsamen Projekte mit der Städtischen Kneipp-Kita Hahn finden genauso Zuspruch, wie die Projekte mit dem Seniorencentrum St. Severin, das sich jüngst auf den Weg gemacht hat, sich nach Kneipp zertifizieren zu lassen. Einmal mehr wird deutlich: Kneipp ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Mit Stolz und in Demut, vor diesem wertvollen Erbe, führe ich den Verein jetzt im dritten Jahr. Mittlerweile habe ich einen unglaublich engagierten Vorstand um mich: Mädels und Jungs – ich danke euch für euren stetigen und unermüdlichen Einsatz. Gemeinsam haben wir bereits viel bewegt. Lasst uns so weitermachen! Bedanken möchte ich mich ausdrücklich bei unserem großartigen Kooperationspartner den „Carolus Thermen“, die viele unserer wahnsinnigen Ideen erst möglich gemacht haben. Mein besonderer Dank gilt allen Mitgliedern, die die Arbeit unseres Vereins finanziell sowie mit ihrer Tatkraft unterstützen. Denn, wenn eins klar ist dann das: Ein Verein kann nur mit diesem starken Rückhalt des Ehrenamtes 125 Jahre alt werden.

Ich freue mich auf ein wunderbares Jubiläumsjahr mit vielen Angeboten und Aktivitäten, vor allem aber auf unsere große Geburtstagsfeier am 13. September 2019 um 19 Uhr im Restaurant KOCHKULTUR in den Carolus Thermen Bad Aachen.

Herzlichst Ihre Madeleine Aimée Broichhausen



Madeleine Aimée
Broichhausen
1. Vorsitzende

*Liebe Mitglieder,
liebe Kneipp-Interessierten,*

*es ist ein Glück und eine Ehre für mich das 125-jährige Jubiläum
des Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V. miterleben zu dürfen.*

*Als 2. Vorsitzende habe ich aufgrund dieses schönen Anlasses
einen Wunsch an unsere Mitglieder:*

Lassen Sie uns feiern und fröhlich sein!

*Ich würde mich sehr freuen Sie persönlich zum Jubiläumsfest zu
sehen!*

Ihre Tanja Dirven



*Tanja Dirven
2. Vorsitzende*

*Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,*

125 Jahr Kneipp-Verein Aachen – Zeitgemäß, modern, innovativ.

Ein stolzes Vereinsalter, das nicht nur ein Dokument für gelebte Tradition, sondern auch für ständige Weiterentwicklung, vielfältiges Ehrenamt und jede Menge Gesundheitsförderung ist.

Kneipp – damals wie heute – ergänzt den Alltag hervorragend und bezieht gerade auch Menschen mit schmälerem Geldbeutel mit ein. Ob Wickel, Güsse oder Bäder, Wandern, Walken und gesunde Ernährungsweise: In unserem Themenspektrum findet sich alles, was eine ganzheitliche Gesundheitsförderung unterstützt. Gerade in Zeiten, in denen immer mehr Menschen zurückkehren zu einer gesunden Lebensweise, bieten die so unkomplizierten wie wirksamen Lösungen der Kneippschen Lehre fabelhafte Möglichkeiten, dieses Ziel zu verfolgen. Unser vielfältiges Angebot zu den fünf Wirkprinzipien Wasser, Bewegung, Lebensordnung, Ernährung und Heilpflanzen finden Sie in unserem Jahresprogramm 2019. Gerne laden wir Sie dazu ein, uns kennen zu lernen und – falls noch nicht geschehen – als Mitglied unseres Verein zu unterstützen. Denn Vereine leben von Ihren Mitgliedern! So ist es unser Ziel, mit unserem breiten Spektrum gerade im Jubiläumsjahr eine Vielzahl von Menschen zu begeistern und damit die Zukunft unseres Vereines zu sichern. Viel Spaß beim Stöbern in unseren Angeboten. Auf Ihre Gesundheit!

Ihre Kristina Kleinke



*Kristina Kleinke,
Schatzmeisterin und
Leitung der Geschäfts-
stelle*

*Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Frau Broichhausen,
liebe Kneipp-Freundinnen und Kneipp-Freunde,*

*bis zur Vollendung seines 72. Lebensjahres unternahm
Sebastian Kneipp allein 32 größere Reisen, die ihn in quer durch
Deutschland führten – und eben auch nach Aachen. Nach
einem persönlichen Besuch wurde 1894 der Kneipp-Verein
Aachen gegründet – zum 125-jährigen Jubiläum gratuliere ich
Ihnen im Namen der bundesweiten Kneipp-Bewegung recht
herzlich und möchte mich für Ihr andauerndes Engagement
bedanken.*

*Der ehrenamtliche Einsatz des Vorstandsteams um Frau
Broichhausen und aller aktiven Mitglieder ist ein Gewinn für
die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege – und für die
bundesweite Kneipp-Bewegung. Wir als Kneipp-Familie dürfen
uns glücklich schätzen, Kneipp-Vereine mit einer so langen
Tradition und Geschichte zu haben. Ich war selbst Vorsitzender
des Stamm-Kneipp-Vereins in Bad Wörishofen, der 1890
gegründet wurde und dem Pfarrer Kneipp bis zu seinem Tod als Ehrenmitglied angehörte.
Als Präsident des Kneipp-Bundes stehe ich in dieser Tradition. Doch muss sich der Blick auch
nach vorne richten. In einer zunehmend schnellebigeren Zeit, in der die Rücksicht auf die
eigene Gesundheit, vor allem bei der Generation der 35- bis 55-Jährigen, deutlich zu kurz
kommt, dürfen wir als Kneippianer nicht müde werden auf eine gesunde Lebensweise nach
Kneipps Lehre hinzuweisen.*

*Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung – das sind die fünf Elemente
von Kneipps ganzheitlichem Gesundheitskonzept. Der Kneipp-Verein Aachen überträgt
diese Elemente zeitgemäß, in Form von ansprechenden Gesundheitskursen für Mitglieder und Kneipp-Interessierte und macht so die Kneippsche Lehre für ein breites Publikum
zugänglich.*

*Die Kneipp-Familie hat bald wieder die Gelegenheit den Fokus der Öffentlichkeit auf die
Kneipp-Therapie zu richten: 2021 feiern wir gemeinsam den 200. Geburtstag von Sebastian
Kneipp. Wir nutzen das „Kneipp-Jahr“ um noch mehr Menschen von Kneipp zu überzeugen.
Ich gratuliere den Kneipp-Freunden in Aachen nochmals zum 125-jährigen Bestehen und
wünsche Ihnen alles Gute mit möglichst vielen erfolgreichen Kursen und Aktionen im Sinne
der Kneippschen Gesundheitsvorsorge.*

Bleiben Sie aktiv & gesund! Ihr

*Klaus Holetschek, MdL
Präsident Kneipp-Bund e.V.*



*Klaus Holetschek, MdL
Präsident Kneipp-Bund e.V.*

Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Kneipp-Freundinnen und Kneipp-Freunde,

Herzlichen Glückwunsch! In diesem Jahr feiert der Kneipp-Verein Aachen sein 125jähriges Jubiläum. Rund 600 Kneipp-Vereine gibt es in Deutschland und der Verein in Aachen war einer der ersten. Über 160.000 Mitgliedern engagieren sich deutschlandweit unabhängig und gemeinnützig. Dafür möchte ich allen Aktiven meinen besonderen Dank aussprechen.

Bereits im Jahr 1894 wurde der Kneipp-Verein hier bei uns in Aachen gegründet. Diese lange Tradition verpflichtet und motiviert zugleich. Sie alle haben entscheidenden Anteil daran, dass sich der Verein in den vielen Jahren so positiv entwickelt hat. Darauf können Sie stolz sein!



Ulla Schmidt
Ehrenmitglied

Der Kneipp-Verein Aachen verfolgt einen sehr wichtigen Ansatz. Er engagiert sich für jedes Alter, jeden Geldbeutel und jeden Bildungsstand, für jede Lebenseinstellung und gleichermaßen für Gesunde und Kranke. Die Angebote sind vielfältig und lassen kaum Wünsche offen. Mit Wassertreten, Kräuterwanderungen, Pilates, Yoga, Qi Gong bis hin zu Nordic Walking, aber auch mit spannenden Seminaren und Kursen wird das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vermittelt. Schon vor mehr als hundert Jahren hat Kneipp erkannt, dass das Zusammenspiel der fünf Elemente Wasser, Bewegung, Lebensordnung, Ernährung und Heilpflanzen ein Weg zu besserer Gesundheit, zu mehr Glück und Zufriedenheit ist. Den ganzen Menschen mit Leib und Seele in den Blick zu bekommen und Lebensweisen positiv zu verändern, dafür steht Kneipp. Das ist moderne und nachhaltige Gesundheitsförderung. Seine Methoden und Ansichten sind heute moderner denn je.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen des tollen Programms in diesem besonderen Jahr und bleiben Sie aktiv.

Ihre Ulla Schmidt

Kneipp-Jahresprogramm 2019

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 Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins kostenlos.

Anmeldung ist erforderlich bis spätestens 7 Tage vorher:

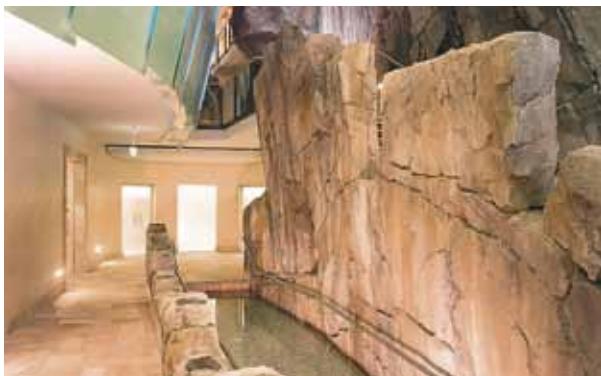
- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de

Veranstaltungsort:

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

Unser Highlight:

Im Anschluss an alle Vorträge 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!!! ☺☺☺



*Das Kneipp-Tretbecken
in den Carolus-Thermen*

Termine Kneipp-Vorträge:

**Donnerstag, 24. Januar 2019 –
19 bis 20:30 Uhr**

„Wechseljahre der Frau-Blütezeit des Lebens oder Behandlungs- bedarf?“

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 Hitzeattacken, 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 17.01.2019
► E-Mail: info@mind-and-body.de

**Donnerstag, 14. Februar 2019 –
19 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 Ernährungs-umstellung, Entgiftung und Entsäuerung. Das aufbauende Seminar hierzu findet ab dem 06.03.2019 statt.

Referentin: Margareta Chlewicki ist Heilpraktikerin mit einer Praxis für Naturheilkunde und ästhetische Medizin in Würselen. Weitere Informationen unter:
www.aachen-heilpraktiker.info

Anmeldung bis zum 07.02.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Donnerstag, 07. März 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Wasser: mehr als H₂O“

Wasser ist die am häufigsten vorkommende Substanz auf der Erde. Ohne Wasser keine Atmosphäre, kein Leben, keine Pflanze, kein Mensch, der bis zu 70 % aus Wasser besteht. Das Wasser als Lebensgrundstoff ist chemisch nur H₂O, also Wasserstoff und Sauerstoff, und doch können wir es nicht nachbauen. Das Wasser als Lebensgrundstoff sprengt mit seinem Verhalten viele physikalisch „zwingende“ Gesetzmäßigkeiten. Hier gibt es mehr als 40 definierte und von der Wissenschaft anerkannte Abweichungen, die uns zeigen, dass nur die Grundlagen und Grundprinzipien der

Natur Leben ermöglichen, zum Wachsen bringen und gesund erhalten. Wie wir mit dem Wasser umgehen, so gehen wir mit uns selbst um.

Sebastian Kneipp schreibt treffend: Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, stärkt die Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein.

Dieser Kurzvortrag ermöglicht Ihnen Einblicke in die o. g. Zusammenhänge und zeigt auf, wie wir uns richtig und gesund verhalten und zeigt die besondere Bedeutung des Elementes Wasser für uns selbst und für unseren gesamten Planeten. Der Natur- und Umweltwissenschaftler Masaru Emoto schreibt hierzu: „Wer sich der universellen Kraft und Bedeutung des Wassers bewusst ist, hält den Schlüssel zur Gesundheit, zum eigenen Schicksal und zur Zukunft der Menschheit in seinen Händen. ... oder kurz: Alles, was man mit dem Wasser macht, macht was mit dem Wasser...“

Referent: Arno Reibenspies ist Experte für Wasser und sinnvolle Aufbereitung. Er ist in Forschung, Entwicklung, Beratung und Verkauf tätig. Weitere Informationen unter: www.das-wasserhaus.de

Anmeldung bis zum 28.02.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Donnerstag, 14. März 2019 –

19 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 1. Vorsitzende unseres Kneipp-Vereins. Zudem ist sie Diplom Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP für Psychotherapie), Systemischer Coach und Supervisorin und verfügt über Zusatzqualifikationen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Weitere Informationen unter:

www.mind-and-body.de

Anmeldung bis zum 07.03.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Donnerstag, 21. März 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Frühjahresputz für unseren Körper“

Nach dem Winter fühlt sich unser Körper oft steif und schlapp an. Zwar will die Frühlingssonne unsere Lebensgeister wieder wecken, aber stattdessen macht sich häu-

fig Frühjahrsmüdigkeit breit. Jetzt, im März, ist der ideale Zeitpunkt den Körper wieder auf Trab zu bringen.

In verschiedenen Ratgebern ist die Rede von Entgiftungs- oder Entschlackungskuren, bzw. der Säure-Basen-Balance. Aber was bedeutet das genau? In diesem Vortrag werden diese verschiedenen Methoden beleuchtet und unsere Entgiftungsorgane vorstellen. Die Teilnehmer erfahren welche Heilpflanzen den Stoffwechsel ankurbeln und so den Körper wieder frisch und munter machen.

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

Anmeldung bis zum 14.03.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Donnerstag, 04. April 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Urlaub für den Kopf – Zeit für Access Bars®“

Der Reset-Knopf für den Körper

Dieser Vortrag bietet Einblicke in die innovative Methode, welche seit über 25 Jahren in den USA bekannt und inzwischen in über 170 Ländern der Welt verbreitet ist. Vermittelt werden einfache, hilfreiche Tipps, die das Leben leichter machen können. Die Werkzeuge dienen dazu, Klarheit zu schaffen und den Alltag effektiver zu gestalten. Ein ausgeruhter Geist denkt besser! – und ein ausgeruhter Körper kann besser mit den Anforderungen des Lebens umgehen. Das neu erlernte ist absolut alltags-tauglich 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. Zudem ist sie zertifizierte Access Bars® Facilitatorin. Weitere Informationen unter: <http://ger.accessconsciousness.eu/ist-access-consciousness/>

Anmeldung bis zum 28.03.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Donnerstag, 11. April 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Führung beginnt mit der Haltung!“

Zeigen Sie auf jedem Parkett was in Ihnen steckt! Einen Raum betreten und gleich die Situation beherrschen? Mit der richtigen Haltung und Souveränität überhaupt kein Problem. Profitänzer trainieren diese Fähigkeit von klein auf – und sie profitieren nicht nur auf dem Parkett davon. Körperhaltung, Stimme und Mimik sind wichtige Elemente für Autorität. Mit der richtigen Haltung und dem gewissen Taktgefühl beherrschen Sie souverän jede Situation. Nehmen Sie Haltung an und freuen Sie sich auf folgende Themen: „Körpersprache – ein wichtiger Punkt“, „Der richtige Umgang mit Kritik“, „Was bedeutet Führung?“, „Ob Tanzparkett, Firma oder im Privatleben – Autorität gewinnt“, „Finden Sie Ihre Haltung – denn durch Haltung beginnt gute Führung!“.

Referent: Torsten Schröder ist ehemaliger professioneller Turniertänzer, gelernter Tanzlehrer, Moderator, Redner und Coach. Weitere Informationen unter: www.torsten-schroeder.de

Anmeldung bis zum 04.04.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Donnerstag, 09. Mai 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Schröpfkopfmassage – Faszienpflege für den Hausegebrauch“

Schröpfmassage ist ein altbewährtes, auf der ganzen Welt bekanntes Ausleitungsverfahren. Auf einem begrenzten Hautareal wird Unterdruck erzeugt, damit verklebte Faszien (früher Bindegewebe genannt) entschlacken, frisch durchblutet, befeuchtet und zu Regeneration angeregt werden. Das Verfahren kann Verspannungen vorbeugen und lösen, der Haut mehr Spannkraft verleihen und die Abwehrkräfte stärken. Darüber hinaus erzeugt die Massage einen sehr entspannenden Effekt.

Die Grundlagen der Massage sind für jeden erlernbar und ideal um sie für sich selbst oder Familienmitglieder effektiv zu Hause anzuwenden.

Referentin: Margareta Chlewicki ist Heilpraktikerin mit einer Praxis für Naturheilkunde und ästhetische Medizin in Würselen. Weitere Informationen unter: www.aachen-heilpraktiker.info

Anmeldung bis zum 02.05.2019

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de

Donnerstag, 16. Mai 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Vitalität auf allen Ebenen – anwendbares Wissen und Inspirationen für einen vitalen Alltag“

„Darm gesund – Mensch gesund!“ – Diese Aussage machte Hippokrates bereits vor über 2000 Jahren und ist heute mehr denn je von Gültigkeit. Wir veranschaulichen die zentrale Rolle des Darms und bieten gleichzeitig viele praktische Tipps und In-

spirationen, die bis hin in die Anwendung der Quantenmechanik reichen. Uns liegt es am Herzen, dass die Menschen aufgeklärt sind und somit unabhängiger und mit mehr Vertrauen ihren Körper bewohnen. Ganz nach dem Zitat von C.G. Jung: „Wer nach Außen schaut träumt, wer nach Innen schaut erwacht.“

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

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

Anmeldung bis zum 09.05.2019

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de

Donnerstag, 06. Juni 2019 –

19 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 unserem 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, Exanthenen, Mittelohrentzündungen oder Bronchitiden. Das aufbauende Seminar hierzu findet am 15.06.2019 statt.

Referentin: Katja Weidemann ist Kinderintensiv Krankenschwester, Kinderheilpraktikerin und Buchautorin des Fachbuches „Verhaltensauffällig“. Weiter Informationen unter: www.katja-weidemann.de

Anmeldung bis zum 30.05.2019

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de

Donnerstag, 04. Juli 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Wasser und Gesundheit“

Im lebenden Organismus (Mensch, Tier, Pflanze) finden alle Vorgänge und Aktionen mit Wasser oder im Wasser statt. Wasser ist nicht nur „Transporteur von Vitalstoffen und Schadstoffen, sondern auch Informations- und Strukturgeber. Das Wasser –Quelle des Lebens- birgt für die Wissenschaft immer noch viele ungelöste Rätsel. Neue Forschungen (und neue Forschungen entspringen nie den konventionellen / anerkannten Wissenschaften, schon ihrem Wesen nach widersprechen sie diesen) zeigen, wie sehr die menschliche Gesundheit und Vitalität von der Qualität des Trinkwassers abhängt, einer Qualität, die Leitungs-

und Flaschenwasser weitgehend verloren hat.

In diesem Vortrag bekommen Sie einen Einblick in diese komplexe wie auch fachübergreifende Thematik. Begriffe, wie Reinheit, Lebendigkeit, Energetisierung, Informationsspeicherung, Kolloidal-Zustand und auch Kristallbildung werden nachvollziehbar erklärt. In Analogie wird der direkte Bezug zwischen Wasserqualität und Gesundheit nachvollziehbar aufgezeigt. Weiter werden beispielhaft Möglichkeiten aufgezeigt, was jeder dazu tun kann, die gesundheits- und vitalitätsfördernden Kräfte des Wassers für sich zu gewinnen und nutzbar zu machen.

Referent: Arno Reibenspies (siehe auch Vortrag am 07.03.2019)

Anmeldung bis zum 27.06.2019

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de

Donnerstag, 10. Oktober 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Gut „geölt“ durch Herbst und Winter“

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

Anmeldung bis zum 03.10.2019

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de
-

Donnerstag, 07. November 2019 –

19 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 so natürlich für Sie wie Bewegen und Innehalten. Wirklich, jeder Mensch besitzt von Geburt an ein solches Können.

Von A wie Angst oder Allergien bis Z wie Zähneknirschen kann über förderliche Stimulation der Denkweise 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 erleben können.“

Referent: Edgar J. Nemes ist Hypnose-Coach und diplomierter Psychologischer

Berater. Er arbeitet in seiner Praxis für PersönlichkeitSENTwicklung und schöpft aus zehnjähriger Praxiserfahrung. Weitere Informationen unter: www.indiemitte.de

Anmeldung bis zum 31.10.2019

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de
-

Donnerstag, 05. Dezember 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Gelassen und sicher im Stress“

Wenn Sie Stresssituationen im beruflichen und privaten Umfeld nicht mehr hilflos ausgeliefert sein möchten, können Sie hier einen ressourcenorientierten und achtsamen Umgang mit Stressbelastungen kennenlernen. Mit Ihrem instrumentellen Stressmanagement reduzieren Sie aktuelle Belastungssituationen. Ihr mentales Stressmanagement ermöglicht Ihnen, Ihre stressverstärkenden Denkmuster zu erkennen und durch stressvermindernde Einstellungen eine entspannte Haltung einzunehmen. Ihr regeneratives Stressmanagement fördert Ihre persönliche Life-Balance. Gelassen und sicher gehen Sie Ihren Weg!

Referent: Klaus Volmer ist Dipl.-Betriebswirt, Erziehungswissenschaftler sowie Kneipp-Gesundheitspädagoge mit einer Gesundheitspädagogischen Praxis in Herzogenrath. Weitere Informationen unter: www.xing.com/profile/Klaus_Volmar/cv

Anmeldung bis zum 28.11.2019

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de

Kneipp-Workshop(Stamm)tische

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

Einmal im Monat bietet die erste Vorsitzende unseres Aachener Kneipp-Vereins, Madeleine Aimée Broichhausen, in Zusammenarbeit mit ihrem Kooperationspartner Pierre Marcel Piek, einen Stammtisch für alle wissensdurstigen Frauen und Männer im Alter von 18 bis 180 Jahre an. Für Mitglieder sowie Nichtmitglieder unseres Vereins gibt es jedes Mal eine gut 90-minütige Workshop-Einheit, wobei jeder Stammtischabend unter einem anderen Thema des übergeordneten Kneipp-Elementes >Lebensordnung< steht. Die Veranstaltungen können einzeln gebucht und besucht werden.

Referentin: Madeleine Aimée Broichhausen (Jahrgang 1981), unsere 1. Vorsitzende, ist seit 2007 selbstständig mit ihrer Praxis – mind and body – für Coaching, Psychotherapie 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 leben. Spezialisiert hat sie sich auf die Bereiche: Emotionsmanagement, Kommunikation und Resilienz. Weitere Informationen unter: www.mind-and-body.de

Referent: Pierre Marcel Piek (Jahrgang 1968) ist seit 2001 selbstständiger Coach und Trainer. Als anerkannter Kommunikationstrainer der TÜV-Akademie Rheinland, NLP-Trainer sowie Trainer für Team Management System hält er Einzel- und Teamcoachings, Workshops, Firmenseminare und Vorträge. Weitere Informationen unter: www.pierrepiek.de

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

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 15,-

Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 20,-

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

Anmeldung bis spätestens 7 Tage vorher: E-Mail: info@mind-and-body.de

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

Highlight: Im Anschluss an alle Vorträge laden die Carolus Thermen die vorher **angemeldeten** Teilnehmer zu einem **kostenlosen**, zweieinhalbstündigen Aufenthalt in der Thermwelt ein. Gerne können Sie sich diesen Gutschein auch für die Saunawelt anrechnen lassen. Also packen Sie Ihr Badehandtuch mit ein! ☺☺☺

Termine Kneipp-Workshop(Stamm)tische

Mittwoch, 30. Januar 2019 –

19 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 esotischen 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-Repertoire stellt sich, fast wie von selbst, ein ganz neues Lebens- und Leistungsgefühl ein.

Anmeldung bis zum 23.01.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 27. Februar 2019 –

19 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 20.02.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 27. März 2019 –

19 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 20.03.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 24. April 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Verhandlungstechniken für den Alltag – WEG vom Überreden und HIN zum Überzeugen“

Dieser Workshop(Stamm)tisch wird von Pierre Marcel Piek geleitet

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 potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umwandeln, offen Ihre Meinung sagen – ohne Abwehr zu erwecken – und wie Sie Ihren Verhandlungspartner mit Empathie motivieren und überzeugen.

Anmeldung bis zum 17.04.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 22. Mai 2019 –

19 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 eine 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 15.05.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 26. Juni 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Angst gehört dazu: Ein starkes Gefühl verstehen und managen“

Dieses Angebot bietet Ihnen viele Ideen zum Umgang mit dem starken Gefühl Angst. Sie erfahren, welche Rolle Angst in unserem Leben spielt, wieso „Aufgeregts sein“ dazu gehört, welche positiven Seiten es hat – und wie wir diese nutzen können. Mithilfe von abwechslungsreichen Impulsen erleben Sie, wie Sie der oft überwältigenden Emotion Angst konstruktiv begegnen können.

Anmeldung bis zum 19.06.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 25. September 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Freude: Ein starkes Gefühl erleben und verstehen“

Was spendet mir Energie und Kraft?! Als Ansatz zur Förderung von psychischer Resilienz – unserer zugrundeliegenden Lebenskompetenz – erobert das Thema »Freude« in großen Schritten auch den Weiterbildungssektor. Dieses Angebot bietet Ihnen kreative Ideen, wie Sie alle Facetten der Freude kennenlernen. Sie erfahren, welche Rolle Freude in unserem Leben spielt, wieso Glück dazu gehört, welche positive Energien Freude mobilisiert und wie wir diese nutzen können, um in unsere Kraft zu kommen.

Anmeldung bis zum 18.09.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 30. Oktober 2019 –

19 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 23.10.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 20. November 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Trauer ist wichtig: Ein starkes Gefühl verstehen und zulassen“

Dem starken Gefühl Trauer begegnen wir beispielsweise, wenn wir uns von vertrauten Umgebungen, Tieren oder Menschen verabschieden müssen. In diesem Angebot erfahren Sie sensible Ideen wie Sie sich unter anderem die vielfältigen Fragen zu Themen wie Tod, Abschied, Trennung sowie Erinnerung beantworten können und wie Sie sich das Verstehen von Trauer- und Verlusterfahrungen ermöglichen können.

Dieser Workshop eignet sich vor allem zur präventiven Auseinandersetzung mit dem Trauergefühl. Wenn Sie eine Begleitung bei einer konkreten Verlusterfahrung suchen, wenden Sie sich bitte an einen Arzt, Berater und/oder Psychotherapeuten Ihres Vertrauens.

Anmeldung bis zum 13.11.2019

► E-Mail: info@mind-and-body.de

Mittwoch, 11. Dezember 2019 –

19 bis 20:30 Uhr

„Humor im Leben“

Dieser Workshop(Stamm)tische wird von Pierre Marcel Piek geleitet

Humor ist die Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren. Die Wirkung von Humor im Alltag wird dennoch einfach gerne unterschätzt. Die Gelotologie, die „Wissenschaft des Lachens“, hat durch viele Studien aufgezeigt, dass Lachen nicht nur das Leben

verschönert, sondern das Immunsystem des Körpers stärkt, es trainiert das Gehirn und lässt Menschen schöner und jünger werden. Dieser Workshop erklärt warum wir lachen, wie es sich im Körper auswirkt, wie wir Humor trainieren können und wie wir es schaffen, grundsätzlich das Leben um uns herum humorvoller zu gestalten.

Anmeldung bis zum 04.12.2019

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de

Kneipp-Seminare und Kurse

Samstag, 26.01.2019

10 bis 14 Uhr

Seminar: „Freie Malerei“

Wer sich auf Malerei einlässt gewinnt kreativen Freiraum. Beim Malen wird Neues entdeckt und umgesetzt. Gemalt wird hier mit Acryl- und Abtönfarbe in einem echten Künstleratelier, in einer entspannten Atmosphäre. Sie werden hier in einer kleinen Gruppe arbeiten und durch Gruppen- und Einzelgespräche voneinander profitieren. Gemalt wird auf Holz und Papier. Leinwände werden selber mitgebracht. Vorkenntnisse müssen nicht vorhanden sein. Die Motivwahl ist frei. Gegenständlich oder Abstrakt. Wer sich lieber in dem Bereich der Collage betätigen möchte, hat die Möglichkeit Malen und Collage zu verbinden. Dieses Tagesseminar ist für das Alter ab 16 Jahren geeignet. Vorkenntnisse müssen nicht vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Leinwand bei Lein-

wandwunsch, Collage-Material und Kleber bei Collagenwunsch, Arbeitskleidung, etwas zum Essen und Trinken

Referentin: Nicole Röhlen studierte in London an der Middlesex University, im Bereich Kunst und Design und in Düsseldorf Grafik und Illustration, an der FH-Düsseldorf, mit dem Abschluss eines Diploms. Nach dem Studium arbeitete sie als freie Designerin und machte sich anschließend selbstständig als freie Künstlerin und gründete das Atelier KunstWERTstatt in Aachen. Hier arbeitet Sie nun seit 7 Jahren selbstständig als freie Künstlerin und nimmt an zahlreichen Ausstellungen in der und um die Euregio teil. Weiter Informationen unter: www.KunstWERTstatt.de

Veranstaltungsort:

Bismarck35 – Atelier KunstWERTstatt (von Nicole Röhlen), Bismarckstr.35 in Aachen

Kostenbeitrag:

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 40,-
Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 49,-

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

Anmeldung bis zum 12.01.2019

- ▶ E-Mail: nicole@kunstWERTstatt.de
- ▶ oder Telefon: 0173- 80179 41

Samstag 02.02., 13.07., 07.12.2019

jeweils von 16 bis 19 Uhr

Seminar: „Entspannung pur mit Klangschalen-Massage“

Warum können so viele Menschen mit einer Klangschalen – Massage schnell, tief und nachhaltig entspannen? Wie funktioniert sie und warum funktioniert sie? In diesem Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes über diese Entspannungsmethode. Im praktischen Teil werden Sie Elemente aus der Klangschalentherapie selber ausprobieren und die erstaunliche Wirkung am eigenen Leib erleben können.

Bitte mitbringen: Unterlage, Decke und Kissen

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

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

Kostenbeitrag (pro Termin):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 25,-
Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 40,-
Jugendliche (bis 18 Jahren), Auszubilden-

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

Anmeldung jeweils 7 Tage vor Termin

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

Montag, 04.03.2019, 17 bis 21 Uhr,

Samstag, 02.11.2019, 16 bis 20 Uhr

**Seminar: „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 Griffen 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.

Unser HIGHLIGHT:

Im Anschluss an alle Vorträge 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 Badetuch mit ein!

Bitte mitbringen: Bettlaken und Badetuch

Referentin: Margareta Chlewicki (siehe auch Seminar am 06. März 2019)

Veranstaltungsort: Carolus Thermen Bad Aachen, Passstraße 79 in Aachen

Kostenbeitrag (pro Paar)

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 60,-
Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 80,-

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

**Anmeldung bis zum 24.02.2019 bzw.
bis zum 23.10.2019**

- ▶ E- Mail: kontakt@aachen-heilpraktiker.info
- ▶ oder Telefon: 02405 9661

Mittwoch, 06. März 2019, 18 bis 19 Uhr
**Seminar: „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: Woldecke

Referentin: Margareta Chlewicki ist seit 11 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:

Mittwoch, 06. März 2019,
18 – 19 Uhr

1. Motivationstreffen:

Freitag, 08. März 2019,
18 – 19 Uhr

2. Motivationstreffen:

Montag, 11. März 2019,
18 – 19 Uhr

Fastenbrechen:

Mittwoch, 13. März 2019,
18 – 19:30 Uhr

Veranstaltungsort: Praxis für Natur-heilkunde und ästhetische Medizin „Beauty&Therapie“, St. Jobser Str. 35 in Würselen

Kostenbeitrag:

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,-
Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 45,-

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

Anmeldung bis zum 25.02.2019

- ▶ E- Mail: kontakt@aachen-heilpraktiker.info
- ▶ oder Telefon: 02405 9661

Samstag, 13.04.2019, 12.10.2019
jeweils von 10 – 18 Uhr
Seminar: „Urlaub für den Kopf – eintägige Access Bars® Ausbildung“
Die 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,-
Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 300,-

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

Anmeldung: bis zum 06.04.2019

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

Samstag, 13. April 2019, 11 bis 13 Uhr

***Seminar für Klein und Groß:
„KRÄUTERWANDERUNG mit
anschließende Verarbeitung der
Kräuter – Auf altbewährten Pfaden
mit „Sebastian Kneipp“ neue Wege
gehen.“***

Eine gemeinsame Aktion des Kneipp Vereins Aachen e.V. und der Städtischen Kneipp-Kita-Hahn.

Die Frühjahrskräuter sind sehr gut für unseren Körper, nach der langen dunklen Jahreszeit. Sie stärken u.a. unsere Abwehrkräfte, entschlacken und fördern somit den Stoffwechsel. Wir, der Kneipp-Verein Aachen e.V. und die Städtische Kneipp-Kita-Hahn laden auch in diesem Jahr wieder alle Interessierte – Klein und Groß – zu einer Wanderung im schön gelegenen Dorf Hahn und Umgebung ein. Wir sammeln dabei Naturschätze am Wegesrand und befassen uns mit deren Wirkungsweise. Die Kräuterwanderung beginnt am

Standort der Kita-Hahn und dauert ca. 1,5 Stunden. Zum Abschluss treffen wir uns wieder auf dem Außengelände der Kneipp-Kita-Hahn und verarbeiten unsere gesammelten Kräuter zu Kräuterquark und Kräuteröl. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und eine schöne gemeinsame Kräuterwanderung! Weitere Informationen unter: Kita-Hahnstr@mail.aachen.de – Bei Inge Förster und Silke Stärklings.

Bitte mitbringen: wetterentsprechender Kleidung und Schuhwerk sowie einen Korb oder eine Papiertasche.

Veranstaltungsort: Städtische Kneipp-Kita-Hahn, Hahner Str. 32, 52076 Aachen

Kostenbeitrag (Materialkosten):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 5,-
Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 10,-

Bei diesem speziellen Angebot können leider keine Rabatte gewährt werden!

Anmeldung: bis zum 30.03.2019

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de
- ▶ oder Telefon: 02406 9919920 bei Madeleine Aimée Broichhausen (1. Vorsitzende Kneipp-Verein Aachen e.V.)

Mittwoch, 12. Juni 2019, 18:30 – 21 Uhr

Seminar: „Heimische Heilkräuter sammeln und anwenden“

Möglicherweise haben Sie schon einmal in der Apotheke einen Brennesseltee oder eine Baldriantinktur gekauft, obwohl genau diese und andere Kräuter direkt vor Ihrer Haustüre wachsen und nur darauf warten gesammelt zu werden. Oft fehlt das nötige Wissen um die Heilkraft der Pflanzen und ihre Verarbeitung, welches in früheren Zeiten ganz selbstverständlich

von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Dieser Kurs richtet sich an alle, die erfahren möchten welche Kraft in den Heilpflanzen steckt und was man alles damit machen kann. In einem ersten Kurs-Teil wird erklärt was beim Sammeln, Verarbeiten und Aufbewahren beachtet werden muss, aber auch wie man einen Heiltee, eine Tinktur oder ein Auszugsöl herstellt. In einem zweiten Teil begibt sich die Gruppe nach draußen um Heilpflanzen am Wegesrand zu bestimmen und die vorher erlerten Grundkenntnisse zu vertiefen. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig die Welt der Heilpflanzen ist!

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

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

Kostenbeitrag:

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 15,-
Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 25,-

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

Anmeldung: bis zum 10. Juni 2019

- ▶ E-Mail: info@viriditas-heilpflanzenwissen.com
- ▶ oder Telefon: 0032 474 550 838

Samstag, 15. Juni 2019

14:30 bis 17:30 Uhr

Seminar: „Wenn die Kinderseele leidet“

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, Fallbeispiele

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

Veranstaltungsort: Naturheilpraxis Weidemann – Lütlicher Straße 281 in 52074 Aachen

Kostenbeitrag:

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 20,-
Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 30,-

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

Anmeldung: bis zum 03.06.2019

- ▶ E-Mail: kw@katja-weidemann.de
 - ▶ oder per Telefon: 0241 9 66 11 87
-

Samstag, 22. Juni 2019, 17 bis 19 Uhr

Seminar: „Wein und Gesundheit – inklusive Weinprobe“

Bei diesem Seminar und der darin integrierten Weinprobe, mit den hauptsächlich veganen und diabetikerfreundlichen Weinen aus dem Weingut Marlies Kleinke-Reis, möchte Frau Kristina Kleinke Ihnen zeigen, wie man mit einem edlen Tropfen durchaus seine Gesundheit unterstützen kann. Die Weine von der wunderschönen Mosel stammen alle aus einem generationsreichen Familienbetrieb und werden mit viel Liebe und Handarbeit hergestellt.

Referentin: Kristina Kleinke ist die Schatzmeisterin unseres Kneipp-Vereins sowie die Leitung unserer Geschäftsstelle. Zudem ist sie ehemalige Weinkönigin an der wunderschönen Mosel.

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

Kostenbeitrag:

Dieses Seminar ist für alle Teilnehmer kostenlos – es darf gerne bestellt werden.

Anmeldung: bis zum 08. Juni 2019

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

Samstag, 23. November 2019,

11 bis14 Uhr

Seminar für Kinder von 9–13 Jahren: „Superhelden & Co – Ein Tagesseminar für Jungs und Mädels“

Malen in einem echten Künstleratelier. Hier kannst du deine eigenen Superhelden erschaffen. Du arbeitest hier auf Holz und Papier mit Abtönfarbe und Stiften. Hier wird gemalt was das Zeug hält. Nach Vorlagen oder auch frei. Mit Pinsel, Stift und Spachtel. Malen einmal anders und ohne Druck, denn hier bist du dein Künstler. Für Kinder von 9 bis 13 Jahren.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Gute Laune, eventuelle Vorlagen von Deinen Superhelden, etwas zum Essen und Trinken

Referentin: Nicole Röhlen (siehe auch Seminar am 26. Januar 2019)

Veranstaltungsort: Bismarck35 – Atelier KunstWERTstatt, Bismarckstr.35 in Aachen

Kostenbeitrag:

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 45,- Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 54,- Schüler erhalten bei Vorlage des entsprechenden Nachweises € 5,- Rabatt

Anmeldung: bis zum 09.11.2019

- ▶ E-Mail: nicole@kunstWERTstatt.de
 - ▶ oder Telefon: 0173- 80179 41
-

Montags von 18 – 20 Uhr

Kursangebot:

„Das GEHEIMTRAINING – XXL“

In den vergangenen Jahren wird immer deutlicher, dass viele Menschen einen beängstigenden Gesundheits- und Bewegungsmangel aufweisen: zu wenig Be-

wegung, 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 ein ganzheitlicher Gesundheitsförderkurs der sich an Erwachsene ab 18 Jahren mit starkem 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 - auch gegenüber Mobbing-Angriffen.

„Das GEHEIMTRAINING – XXL“ konzentriert sich auf die vier Themenbereiche: Bewegung, Ernährung, Entspannung und seelische (psychosoziale) Gesundheit und befähigt den Teilnehmer wieder den Bezug zu seinem Körper sowie den Weg zu seiner ganzheitlichen Gesundheit zu finden.

Jeder, der dauerhaft Übergewicht abbauen will, muss trainieren falsche Verhaltens- und Essgewohnheiten zu erkennen und loszulassen. Weil dies kein Prozess ist, der mühelos über Nacht umgesetzt werden kann, ist eine Teilnahme am „GEHEIMTRAI-

NING – XXL“ über einen Zeitraum von mindestens 10 Monaten sinnvoll.

Der Kurseinstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich.

ACHTUNG:

Für Ihre Teilnahme ist eine ärztliche Anordnung (Attest z.B. vom Hausarzt) sowie ein allgemeiner Gesundheits-Check (inklusive aktuellem Blutbild) Voraussetzung. Zudem muss die hausärztliche Kontrolle während des gesamten Kursverlaufs gewährleistet sein.

Referentin: Madeleine Aimée Broichhausen, unsere 1. Vorsitzende, ist seit 2007 selbstständig mit ihrer Praxis - mind and body - für Coaching, Psychotherapie und Supervision in Herzogenrath. Als Diplom Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP für Psychotherapie), Systemischer Coach und Supervisorin sowie mit Zusatzqualifikationen in den Bereichen Ernährung, Be-

wegung und Entspannung ist sie seit 2014 mit der Kursreihe „Das GEHEIMTRAINING“ unterwegs. „Das GEHEIMTRAINING – XXL“ ist eines, von inzwischen insgesamt vier, erfolgreichen Formaten dieser Kursreihe.

Weiter Informationen unter:

www.mind-and-body.de

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

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen)

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 215,- Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 265,-

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

Auskunft und Anmeldung:

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de
- ▶ oder Telefon: 0179 7450562



Kneipp-Bewegungsangebote

Fit mit Kneipp – nutzen Sie unsere regelmäßigen Bewegungsangebote. Ein Kursdurchlauf hat jeweils zehn Veranstaltungen.

ACHTUNG:

Ein Versicherungsschutz besteht **nur** für Kneipp-Mitglieder. Gerne senden wir Ihnen eine Beitritts-erklärung zu. Kontaktieren Sie unsere Geschäftsstelle oder nutzen Sie den Antrag am Ende dieses Programmheftes.



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

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 bis 21:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Gymnastikhalle GGS Driescher Hof, Gleiwitzer Str. 10 in Aachen

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen)

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,-

Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 70,-

Anmeldung und Kursleitung:

- ▶ E-Mail: ahk62@t-online.de
- ▶ oder Telefon: 0241 91482255 bei Astrid Klinkenberg (Präventionstrainerin)

Kursangebot:

„Hatha-Yoga“

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

Termin:

dienstags, 10 bis 11 Uhr

Veranstaltungsort:

Gymnastikhalle Minoritenstr. 7 in Aachen – 2. Etage

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen)

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,-

Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 70,-

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

Anmeldung und Kursleitung:

► E-Mail: ahk62@t-online.de

► oder Telefon: 0241 91482255 bei Astrid Klinkenberg (Präventionstrainerin)

Kursangebot:**„Wirbelsäulengymnastik“**

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

Termin:

dienstags, 11:30 bis 12:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Gymnastikhalle Minoritenstr. 7 in Aachen – 2. Etage

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen)

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,-

Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 70,-

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

Anmeldung und Kursleitung:

► E-Mail: ahk62@t-online.de

► oder Telefon: 0241 91482255 bei Astrid Klinkenberg (Präventionstrainerin)

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 bis 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:

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

Kostenbeitrag (für zehn Veranstaltungen)

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 45,-

Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 80,-

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

Anmeldung und Kursleitung:

► E-Mail: stephla@gmx.de

► oder Telefon: 0241 95787048
bei Stephanie Lambertz (Qi Gong-Trainerin)

Kursangebot:**„Nordic Walking“**

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,-

Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,-

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

Anmeldung und Kursleitung:

► E-Mail: h.vonde@home.nl

► Telefon: 0031 43 3064718 bei Helmut Vondenhoff (Wanderführer und Nordic-Walkingtrainer i.A.)

Nichts tun macht schlaff,

Nordic Walking macht straff!



Fotos: HelmutVondenhoff





Gemeinsam Wassertreten

Foto: Helmut Vondenhoff

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 April bis Oktober:

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

Veranstaltungsort:

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

Kostenbeitrag

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

Auskunft und Anmeldung:

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

Angebot:

„Gemeinsames Kegeln“

Möchten Sie mit uns in froher und lockerer Runde kegeln? Wir treffen uns alle vier Wochen. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

Termine:

jeweils freitags, 17 bis ca. 20 Uhr:

- ▶ 25. Januar 2019
- ▶ 22. Februar 2019
- ▶ 22. März 2019
- ▶ 19. April 2019
- ▶ 17. Mai 2019
- ▶ 14. Juni 2019
- ▶ 12. Juli 2019
- ▶ 09. August 2019
- ▶ 06. September 2019
- ▶ 04. Oktober 2019
- ▶ 01. November 2019
- ▶ 29. November 2019
- ▶ 27. Dezember 2019

Veranstaltungsort:

Restaurant „Ruza“ Wilhelmstraße 50 in Aachen – Kegelbahn



Kneipp-Wanderungen

Kostenbeitrag

Für die Mitglieder unseres Kneipp-Vereins sind die Wanderungen kostenlos!

Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins zahlen pro Wanderung:

Einzelpersonen: € 4,-

Paare: € 6,-

Familien: € 8,-

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

Auskunft bei unseren Wanderführern:

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

► Joseph Laufs
– E-Mail: anjolaufs@gmail.com
– Telefon 0241 49198

Anmeldung

Bitte bis zwei Tage vorher – telefonisch – an die Wanderführer

Datum	Treffpunkt	Ziel und Beschreibung
Samstag 12. Januar 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Picknickwanderung, ca. 8 km, ca. 2,5 Std. Rundwanderung Grenspalen-Grenzroutenweg, Vijlenerwald, Hügelland ► Wanderführer: Helmut Vondenhoff
Samstag 23. Februar 10 Uhr	Parkplatz Gut Kaisersruh Krefelderstraße	Picknickwanderung, ca. 9 km, ca. 3 Std. Rundwanderung Broichbachtalwanderung vom Alsdorfer Weiher nach Herzogenrath ► Wanderführer: Helmut Vondenhoff
Samstag 23. März 10 Uhr	Parkplatz Waldschenke Lütticher Str.	Picknickwanderung, ca. 8 km, ca. 2,5 Std. Narzissenwanderung rund um die Eynaburg in Belgien (Emmaburg). Der Bärlauch wächst und kann geerntet werden ► Wanderführer: Helmut Vondenhoff

Datum	Treffpunkt	Ziel und Beschreibung
Freitag 19. April 10:15 Uhr	Adamshäuschen Aachen	Rundwanderung ca. 8 km, ca. 2–3 Stunden, mit Einkehr Karfreitagswanderung nach Moresnet ► Wanderführer: Helmut Vondenhoff
Samstag 25. Mai 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Picknickwanderung, ca. 8 km, ca. 2,5 Std. Rundwanderung Plombieres, Natagoraroute in Belgien zu den blühenden Galmeiveilchen ► Wanderführer: Helmut Vondenhoff
Samstag 22. Juni 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Rundwanderung ca. 8 km, ca. 2–3 Stunden, mit Einkehr Panoramawanderung um den Schneeberg – Einmalige Aussichten rund um Aachen und Süd Limburg ► Wanderführer: Helmut Vondenhoff
Samstag 06. Juli 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Picknickwanderung, ca. 8 km, ca. 2,5 Std. Rundwanderung in NL, Kasteel Erenstein mit Vogelbeobachtung an den Ufern des Stausees ► Wanderführer: Helmut Vondenhoff
Samstag 10. August 10:15 Uhr	Parkplatz Waldschänke Lütticher Str.	Wanderung mit Einkehr in Cafe Nussstöck, ca. 10 km, ca. 3,5 Std. Rundwanderung um Hause in Belgien, Wald- und Wiesenstrecke, Hammerbrücke, ehem. Kalkofen ► Wanderführer: Helmut Vondenhoff
Samstag 14. September 10:15 Uhr	Parkplatz Waldschänke	Picknickwanderung ca. 7-8 km, etwa 2–3 Std. Panoramawanderung rund um Moresnet – Abseits des Pilgerweges die Umgebung Moresnet kennenlernen ► Wanderführer: Helmut Vondenhoff

Datum	Treffpunkt	Ziel und Beschreibung
Donnerstag 03. Oktober Tag der Dt. Einheit 10:15 Uhr	Keltenstraße Aachen St. Konrad	Waldwanderung, Einkehr im Pannekoekenhuis, ca. 8 km, ca. 2,5 Std. Rundwanderung in Eperheide NL – Ebene Höhenwanderung mit Blick auf die Geultäler ► Wanderführer: Helmut Vondenhoff
Samstag 09. November 10 Uhr	Parkplatz Waldfriedhof Monschauer Str.	Wanderung mit Einkehr, ca. 12 km, ca. 4 Std. Rundwanderung Zweifall – Mularthütte – Zweifall: Genuss pur in der schönen Eifel ► Wanderführer: Joseph Laufs
Sonntag 01. Dezember 12.00 Uhr	Parkplatz Waldschenke	Waldwanderung ca. 6 km, ca. 2 Std. Rundwanderung durch den Aachener Wald mit adventlichem Ausklang in der Waldschenke ► Wanderführer: Josef Laufs



„Wandern ist
eine Tätigkeit der Beine und
ein Zustand der Seele.“
Josef Hofmiller, Schriftsteller

Fotos: Helmut Vondenhoff

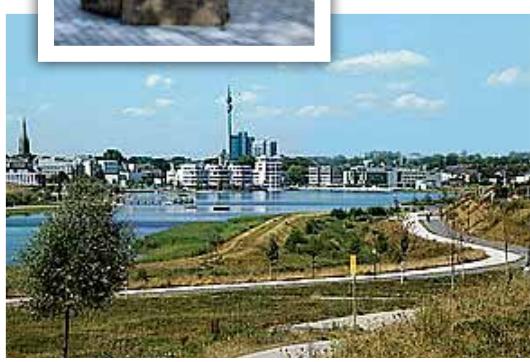


Kneipp-Sonderveranstaltungen

Kneipp Verein Aachen 1894 e.V. – Tagesfahrt 2019

Dortmund individuell von seiner besten Seite – mit freundlicher und professioneller Führung

- ▶ Dortmunder U-Zentrum für Kunst und Kreativität
- ▶ Phönix See – Spaziergang vom See nach Phönix West – Die Geschichte des ehemaligen Stahlwerksareals– Pause an der Bergmann-Brauerei (Verzehr Eigenkosten)
- ▶ Westfalenpark: Führung durch das Rosarium (ca. 2600 verschiedene Sorten): Erleben Sie historische und moderne Rosen in voller Blüte



- ▶ Westfalenpark: Kneipp-Wasser-Tretanlage – erfrischt für die Rückfahrt

Alle Ziele werden mit Informationen von Führern und unserer 2. Vorsitzenden Tanja Dirven begleitet.

Geplantes Programm:

- | | |
|-----------|---|
| 11 Uhr | Ankunft am Dortmunder U |
| 11:15 Uhr | Beginn der Kurzführung im
Dortmunder U mit Besuch der
Dachterrasse |
| 12 Uhr | Fahrt zum Phönix See und
Spaziergang vom See nach
Phönix West mit Pause an der
Bergmann-Brauerei (Verzehr ist
nicht im Preis enthalten) |
| 14 Uhr | Spaziergang zum Westfalen-
park, Eingang Hörde |
| 14:30 Uhr | Führung Westfalenpark Rosarium |
| 16 Uhr | Ausklang am Kneipp-Tretbecken |
| 17 Uhr | Abfahrt |



Termin:

Samstag, 08.06.2019 – 9 Uhr bis ca. 19 Uhr

Start–Ende:

Aachen, Sandkaulstraße (Busplatz)

- ▶ Reisebus mit WC an Board

- ▶ 30 bis max. 37 Teilnehmer

Kostenbeitrag (pro Person):

Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 35,80

Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins: € 41,50

Gäste sind herzlich willkommen, jedoch haben unsere Mitglieder in der Zusage Vorrang. Bei diesem speziellen Angebot können leider keine Rabatte gewährt werden!

Anmeldung bis zum 20.05.2019

- ▶ E-Mail: dirven@o2mail.de

„Kneipp-Mitgliederversammlung“

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: Mittwoch, 20. März 2019, 18 – 20 Uhr (Einlass ab 17:45 Uhr)

- ▶ oder Telefon: 0171 7174611 bei Tanja Dirven (2. Vorsitzende Kneipp-Verein Aachen e.V.)

Unbedingt mitbringen:

Bitte bringen Sie unbedingt Personalausweis und eine Information mit, wer im Notfall zu benachrichtigen ist.

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

Empfänger: Kneipp-Verein Aachen e.V.

Stichwort: Tagesfahrt 2019

IBAN DE 48 3905 0000 0006 0066 39

Auf einen vergnüglichen Tagesausflug!

Anmeldung bis zum 13.03.2019

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

Veranstaltungsort:

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

Unser HIGHLIGHT:

Im Anschluss an alle Vorträge laden die Carolus Thermen die vorher **angemeldeten** Teilnehmer zu einem **kostenlosen**, zweieinhalbständigen Aufenthalt in der Thermalwelt ein. Gerne können Sie sich diesen Gutschein auch für die Saunawelt anrechnen lassen. Also packen Sie Ihr Badehandtuch mit ein!



„Tag 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 unseres Kneipp-Verein an diesem Tag zu repräsentieren?! Dann melden Sie sich gerne bei uns. Wir freuen uns über jede Unterstützung!!!

Termine:

Samstag, 11. Mai 2019 – 17 bis 19 Uhr
Sonntag, 07. Juli 2019 – 11 bis 13 Uhr

Veranstaltungsort:

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

Auskunft und Anmeldung:

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



Unser Kneipp-Tretbecken



Unser Kneipp-Gelände



„125 Jahre Kneipp-Verein Aachen“

Wir freuen uns auf unsere große **Geburts-tagsfeier!** Feiern Sie mit uns und mit einem bunten Rahmenprogramm am 13. September 2019 um 19 Uhr im Restaurant KOCHKULTUR in den Carolus Thermen Bad Aachen. Weitere Informationen folgen.

Termin:

Freitag, 13. September 2019 um 19 Uhr

Veranstaltungsort:

Carolus Thermen Bad, Passstraße 79 in Aachen

Auskunft und Anmeldung:

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

125 JAHRE



Aachen 1894 e.V.



„Adventlicher Jahresabschluss“

Der Kneipp-Verein Aachen lädt herzlich zum **Adventlichen Jahresabschluss** ein. Lassen Sie uns alle gemeinsam bei adventlichen Gedanken unser Jubiläums-Jahr 2019 abschließen. Mit unserem junggebliebenen Wanderführer Joseph Laufs geht es zunächst auf eine 6 km weite Rundwanderung durch den Aachener Wald. Nach etwa 2 Stunden kehren wir dann zu einem warmen Süppchen im Restaurant >Waldschenke< zum adventlichem Ausklang ein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und ein gemütliches Beisammensein.

Termin:

Sonntag, 01. Dezember 2019 um 12 Uhr

Veranstaltungsort:

Restaurant Waldschenke, Lütticher Str. 340 in Aachen

Auskunft und Anmeldung:

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



„Gemeinsam Gärtnern und Handarbeiten 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.



Unser Kneipp-Gelände

Termine (jeweils ab 10 Uhr):

- ▶ Samstag, 16. März 2019
- ▶ Samstag, 13. April 2019
- ▶ Samstag, 18. Mai 2019
- ▶ Samstag, 27. Juli 2019
- ▶ Samstag, 07. September 2019
- ▶ Samstag, 19. Oktober 2019
- ▶ Samstag, 16. November 2019

Wir freuen uns über viele helfende Hände, ob Mitglieder oder Nichtmitglieder – jeder ist uns willkommen. Damit wir für das leib-

liche Wohl eine gute Stärkung vorbereiten können, bitten wir um Ihre vorherige Zusage:

- ▶ Telefon: 0241 49198 bei Anneliese Laufs
- ▶ oder Telefon: 0241 528846 bei Marianne Henkelmann

„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:

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de
- ▶ Telefon: 0179 7450562 bei Madeleine Aimée Broichhausen (1. Vorsitzende Kneipp Verein Aachen e.V.)

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:

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

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. Unsere 1. Vorsitzende ist mit ihrem

interaktiven Vortrag (90 Minuten) rund um Kneipp, deutschlandweit unterwegs und stattet auch Ihnen gerne einen Besuch ab.

Auskunft:

- ▶ E-Mail: info@mind-and-body.de
- ▶ Telefon: 0179 7450562 bei Madeleine Aimée Broichhausen (1. Vorsitzende Kneipp Verein Aachen e.V.)

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 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 altbewährten 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 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 gut tut. 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, regelmäßiges 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 ge-



staltet: 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, Taulau-

fen 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 ausgeprägtem 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.

KiTa der Stadt Aachen (Kneipp-KiTa)
Hahner Str. 32, 52076 Aachen
Telefon: 02408 5586

Seniorenzentrum St. Severin in Aachen-Eilendorf

Sich in der Kneipp-Zertifizierung befindende Einrichtung

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 Bewohner im Mittelpunkt stehen. Die Menschen, die sich uns anvertrauen, finden hier ein neues Zuhause und können ihren Lebensraum nach ihren Wünschen gestalten.

Ein ganzheitlicher Ansatz, ist der Mittelpunkt unserer Arbeit und somit passt Kneipp mit den 5 Säulen: Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung, sowie der ganzheitliche Ansatz von Pfarrer Sebastian Kneipp in unser Konzept den Bewohnern, aber auch den Bürgern in Eilendorf, die Möglichkeit zu geben ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur zu führen. In diesem Jahr wird in unserem Garten ein Kneippstretbecken erbaut, dieses wird nochmal mehr dazu beitragen, Krankheiten aktiv vorzubeugen. Denn das Beste was man gegen Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.

Das gesellige Zusammensein der Bewohner in ihrem Zuhause fördern wir durch zahlreiche Veranstaltungen und Feste. Unser Haus ist auch für Gäste von außerhalb geöffnet um ein Teil der Gemeinschaft zu sein. Zu unseren Kooperationspartnern gehören viele Ortsansässige Vereine, Projekte mit den Kindergärten, wie das Projekt Generationsbrücke.

Im Parterrebereich stehen ein großer Mehrzweckraum, ein Gruppenraum so-

wie die Kapelle für verschiedenste Formen der Begegnung und Veranstaltungen zur Verfügung. Ein großer Garten, mit Kräuterecke, lädt zum Verweilen ein.

Im Seniorenzentrum St. Severin erwarten Sie ein professionelles Team mit überdurchschnittlichem Engagement, Hilfsbereitschaft und Umsichtigkeit. Im Bereich der Palliativarbeit, bilden wir 2019 ehrenamtliche Palliativ Begleiter in unserem Haus aus.



Wir sind der Motor, für das Marte Meo Projekt, 2019, um Eilendorf als Demenzfreundlichen Ort zu etablieren. Im Rahmen der Demenzarbeit, bieten wir regelmäßig Gesprächskreise (jeden letzten Mittwoch im Monat von 15.00–16.30 Uhr) an, um Interessierten, Angehörigen einen Raum für dieses Thema anzubieten.

Seniorenzentrum St. Severin der Katholischen Stiftung Marienhospital Aachen

Kirchfeldstraße 34, 52080 Aachen, Tel.

0241/550011-0

www.seniorenzentrum-aachen.de

leguano ist neues Fördermitglied beim Kneipp-Bund

10.000 – so viele Schritte soll ein Mensch auf Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO pro Tag zurücklegen. Sebastian Kneipp empfahl idealerweise barfuß zu laufen – eine Forderung, die im Alltag nicht immer umsetzbar ist. Daher ist der Kneipp-Bund stolz auf sein neues Fördermitglied: leguano. „Wir teilen die Überzeugung, dass Schuhe einen entscheidenden Einfluss auf die Fußentwicklung und somit die Gesundheit haben. Es ist wunderbar, einen so erfolgreichen und authentischen Partner an unserer Seite zu wissen“, freuen

„Lasse sie getrost barfuß gehen!“

Sebastian Kneipp

sich Bundesgeschäftsführer Thomas Hilzensauer und Kneipp-Verlags-Geschäftsführer Christian Dannhart.

„Mit unseren Barfußschuhen übertragen wir Kneipps Empfehlung – so viel wie möglich barfuß zu laufen – ideal auf die heutige Zeit“, so Helmuth Ohlhoff, Geschäftsführer von leguano. Als begeisterter Langstreckenläufer erkannte Ohlhoff recht früh das gesundheitsförderliche Potenzial von Barfußschuhen. Es folgten fünf Jahre der Entwicklung, an dessen Ende der leguano Barfußschuh stand. Allerdings nicht exklusiv für Sportler, sondern für jeden, angefangen beim Kleinkind, bis hin zum Erwachsenen. „Seit der Firmengründung



Von links: Silvia Michels (Geschäftsführerin leguano), Thomas Hilzensauer (Bundesgeschäftsführer), Tanja Dirven (Geschäftsführerin TG Dienstleistungen und Vorstand Kneipp-Verein Aachen), Helmuth Ohlhoff (Geschäftsführer leguano), Heidi Hintereck (Geschäftsführerin leguano) und Christian Dannhart (Geschäftsführer Kneipp-Verlag)

2009 haben wir die Produktpalette dabei stetig erweitert, so dass man nun für jede Lebenslage und jede Gelegenheit den passenden Barfußschuh findet“, ergänzen die Geschäftsführerinnen Heidi Hintereck und Silvia Michels.

Als Kneipp-Vereins-Mitglied erhalten Sie 10 % Rabatt auf leguano Barfußschuhe. Gültig nur in den leguano Barfußläden und gegen Vorlage Ihres Mitgliedsausweises.

Unser Kooperationspartner:

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



Badehalle (oben); Orientalische Badewelt (links oben) und Oceanum der Carolus Thermen Aachen



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.

Unser Highlight:

Ilm Anschluss an alle Vorträge 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! ☺☺☺

Unser Kooperationspartner: Kneipp-Bund e.V.

Der Kneipp-Bund ist der Dachverband für die rund 600 Kneipp-Vereine in Deutschland. Mit über 160.000 Mitgliedern ist er die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Er ist als unabhängiger und gemeinnütziger Verein aktiv.

Das ganzheitliche Gesundheitskonzept profitiert von über 100 Jahren Erfahrung und entwickelt sich offen für innovative Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung.

An der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) und der staatlich anerkannten Sebastian-Kneipp-Schule (SKS) in Bad Wörishofen bildet er im Bereich der Gesundheits-

förderung und Gesundheitsbildung für die Zukunft aus. Damit leistet er einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit unserer Gesellschaft.

Über die Kneipp-Verlag GmbH bietet er ausgewählte Gesundheitsartikel und Gesundheitsliteratur an.

Die angegliederten Kneipp-Bund Hotels in Bad Wörishofen (Allgäu) und Bad Lauterberg (im idyllischen Harz) bieten Erholung und Entspannung.

Weiter Informationen finden Sie unter:

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

Machen Sie mit und werden Sie Mitglied!

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 unser 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 € pro Jahr Familie € pro Jahr Fördermitglied € pro Jahr

Jugend € pro Jahr Kind € pro Jahr Einrichtung/Betrieb € pro Jahr

Name der Einrichtung/des Betriebs

Nachname Vorname geb. am

ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

Straße PLZ Ort

E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

Journal of Oral Rehabilitation 2013; 40(12): 943-950

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

ref. Kind Nachname Vorname geb. am

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/Wir 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)

Ort _____ Datum _____ gef. Unterschrift Partner/-in _____

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:
Lieferung des **Kneipp-Journals** per Einzelversand Frachtversand

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)

GESUNDHEIT (ER)LEBEN

in unseren Kneipp-Bund Hotels
Bad Wörishofen und Bad Lauterberg

Mehr Spaß, mehr Gesundheit – verknüpfen Sie spannende und erholsame Urlaubstage mit aktiver Gesundheitsförderung, die Spaß macht!

Wir bieten in unseren Kneipp-Bund Hotels

- ▶ familienfreundliche Atmosphäre
- ▶ hochwertige Kneipp-Anwendungen und Anregungen für einen gesunden, ganzheitlichen Lebensstil
- ▶ Großes, kostenloses Wellness-, Aktiv-, Freizeit- und Kneipp-Programm
- ▶ Sauna und Schwimmbad
- ▶ Gartenanlagen mit großzügiger Liegewiese

Erlangen Sie ganzheitliches Wohlbefinden und fördern Sie aktiv Ihre Gesundheit mit den fünf Elementen nach Sebastian Kneipp.

Einzelzimmer
mit Frühstück
ab € 44,-



Kneipp^{Bund}
HOTEL
aktiv & gesund
im Kneipp-Zentrum
Bad Wörishofen

Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247 3002-297
Fax 08247 3002-260
kurbetrieb@kneippbund.de
www.kneippbundhotel.de

Kneipp^{Bund}
HOTEL
aktiv & gesund
Heikenberg
Bad Lauterberg

Heikenbergstraße 21
37431 Bad Lauterberg
Telefon 05524 857-0
Fax 05524 6741
info@heikenberg.de
www.kneippbundhotel.de





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