Kneipp
VEREIN
Bad Schwalbach/
Rheingau-Taunus e.V.

PROGRAMM 2025

Telefon (gebührenfrei):
0 800 - 4 17 86 37

Glück ist (m)ein Garten!

DIE-GÄRTNER

www.diegärtner.de

Theune die GÄRTNER GmbH, Haidering 1, 65321 Heidenrod

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/ Rheingau-Taunus – Eine Erfolgsgeschichte

Kneipp VEREIN Bad Schwalbach/ Rheingau-Taunus e.V.

2025 haben wir viele neue Angebote – Rückblick auf unser erfolgreiches Jubiläumsjahr

2024 feierte der Kneipp-Verein sein 25-jähriges Bestehen! In diesem Jahr haben wir viele Kurse in Zusammenarbeit mit der Stadt Bad Schwalbach z.T. auch kostenfrei anbieten können. Das wurde überwiegend sehr gut angenommen. Im Mai konnten wir im Hotel Felsenkeller unser Jubiläumsfest in einem schönen Rahmen feiern. Neben Ehrungen der Gründungsmitglieder gab es dabei auch ein leckeres Kräutermenü. Kräuter waren auch im Rahmen der Bad Schwalbacher Kräuterwoche das Thema. Daran haben sich viele Firmen und weitere Akteure aus Bad Schwalbach beteiligt. Im September 2024 eröffnete das Wassertretbecken in Bad Schwalbach und die Kindertagesstätte St. Ferrutius in Bleidenstadt wurde als vierte Kita im Rheingau-Taunus-Kreis nach Kneipp zertifiziert. Wir haben viele Gründe, uns sehr zu freuen!

Neue Angebote 2025 - Schwerpunkt Ernährung

Auch 2025 haben wir wieder viele neue Kursangebote. Diese vor allem im Bereich Ernährung. Zu den neuen Angeboten zählen u.a.: die Fastenwoche im Frühjahr, Angebote zu basischem und kreativem Kochen sowohl in Bad Schwalbach als auch im Rheingau. Aber auch Gedächtnistraining und QiGong sind wieder dabei. Schauen Sie herein.

Außerdem bieten wir wieder Cornhole an, das beliebte Spiel für die ganze Familie. Ebenso finden wieder Taunuswanderungen statt.

Für die Wasserkurse in Schwimmbädern bitten wir alle Interessierten noch um etwas Geduld. Auf Grund von Sanierungsmaßnahmen kann zum Zeitpunkt der Hefterstellung bei SÄMTLICHEN Kursen noch kein genauer Starttermin genannt werden. Sobald diese feststehen, werden wir hierüber auf unserer Webseite, auf Facebook und über die Presse entsprechend informieren.

Save the date: Im Sommer, am 05.07.2025, laden wir zu einem Kneipp-Familientag nach Burg - Hohenstein ein. Hierzu wird es Anfang 2025 noch weitere Informationen geben.

Helfer für Aktionen und Mitstreiter im Vorstand gesucht!

Um unser vielfältiges Programm auch in Zukunft so anbieten zu können, suchen wir weitere Mitstreiter. Bei Interesse melden Sie sich gerne direkt bei dem 1. Vorsitzenden Andreas Ott (info@kneipp-bad-schwalbach.de) oder Handy: 0173-5337835.
Nun wünschen wir Ihnen wie immer viel Spaß mit unseren Angeboten! :-)

I. Kinder - Jugend - Familie

Besuch bei der Königin 7
Die Glücksforscher 8
Kindergeburtstag mal anders 9
Babyschwimmen (6-24 Monate) Schlangenbad 10
Kleinkinderschwimmen Schlangenbad / Bad Schwalbach 11
Kleinkinderschwimmen Schlangenbad / Bad Schwalbach 12

II. Wasser

„Ankneippen“ und Start der Barfußsaison 14
Kneipp-Stammtisch – Wasser 15
Aquafit / Wassergymnastik 16

III. Bewegung

Neujahrswanderung in Burg-Hohenstein 18
Barfußwanderungen 19
Barfuß auf dem Rheinsteig - Ein Erlebnis der besonderen Art 20
Line Dance 21
Tai Chi Chuan 22
Taunuswanderungen 23
Wanderwoche in Südtirol vom 06. – 13. April 2025 (ausgebucht) 24

IV. Ernährung

Workshop: Bunte Bowls 26
Fastenwoche - Basenfasten erleben 27
IMMUNSTARK, LEICHT UND VITAL 28
Kuren nach Hildegard von Bingen 29
Ab in den Urlaub: Sommer, Sonne, Mediterrane Küche 30
Ohne Reue durch die Weihnachtszeit 31
Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht 32
Schlemmen ohne Sünde - auch an Ostern 33
Selbstgemacht - leckere Geschenke mit Liebe zubereitet
und schön verpackt 34
Wildkräuterküche 40
Ernährungsworkshops im Mehrgenerationenhaus Eltville 41

V. Heilpflanzen

Familien-Wildkräuter-Erlebnis-Tag 43
Führungen im Heilpflanzengarten 44
Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis 45
Kneipp-Stammtisch – Kräuter 46
Was wächst in meinem Garten? 47

VI. Lebensordnung

Cornhole – Ein Spiel für jedes Alter 48
Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren 49
Gemeinsam wieder aktiv 50
Klangmeditation am Dienstag / am Donnerstag 51
Meditatives Singen 52
Nadelbinden – eine überlieferte Handarbeitstechnik 53
Qi Gong - Freude an der Lebensenergie. 54
Guolin QiGong 55
Der Alltagsyogi 56
Der Glücks-Yogi 57
Barfuß für Körper, Geist und Seele 59
Bildungsurlaub: Kraft tanken mit Kneipp 60

VII. Gesundheit und Wissen

Kneipp Einführungs-Workshop. 61
Kneipp-Touren 62
Kneipp meets Yoga 63
Qi Gong für Menschen die andere betreuen und für Therapeuten. 64
Spaziergänge zu den Quellen Bad Schwalbachs und
zum Wassertretbecken 65

VIII. Kurs- und Vereinsinformationen

Mitgliedschaft 35
Aufnahmeantrag. 36
Kursinformationen 66
Leitbild 67
Der Vorstand. 68
Einladung zur Jahreshauptversammlung 69
Kalendarium 71

Hausmeisterservice Höhn

Dienstleistungen rund ums Haus

Wir unterstützen Sie zuverlässig in jeder Jahreszeit:

Ihr Hausmeisterservice für Bad Schwalbach.

- ▶ **Gartenpflege**
- ▶ **Heckenschnitt**
- ▶ **Baumfällung**
- ▶ **Vertikutieren**
- ▶ **Kleintransporte**
- ▶ **kl. Reparaturen/Sanierungen**
- ▶ **Entrümpelung**
- ▶ **Hochdruckreinigung**

Kernstadt Bad Schwalbach

- ▶ **Kehr- und Reinigungsdienste**
- ▶ **Treppenhausreinigung**
- ▶ **Winterdienst**

Unsere Leistungen sind so vielfältig, wie unsere Kunden und können maßgeschneidert angepasst werden.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Adolfstr. 19, 65307 Bad Schwalbach
Ab 1. Mai 2025 Edmund-Heusinger-Str. 11
☎ 06124-72 49 300 / 01573-78 40 932
info@hms-hoehn.de / www.hms-hoehn.de

Besuch bei der Königin

Wanderung zum Bienenstand mit Naturbeobachtung

Warum sammeln die Bienen so viel Honig? Gibt es auch einen König bei den Bienen? Was machen die Bienen im Winter? Wir bieten einen spannenden Einblick in die Welt der Bienen für kleine und große Menschen. Wir wandern ca. 1,5 km zu unserem Bienenstand in der Busemach (zwischen Bad Schwalbach und Hettenhain). Auf dem Weg entdecken wir Blumen und Insekten. Am Bienenstand beobachten wir die Bienen erst beim Anflug auf ihr Haus. Dann öffnen wir den Bienenstock und schauen hinein in das Treiben. Vielleicht sehen wir auch die Königin. Unsere Bienen sind absolut friedlich. Wir brauchen keinen Schutz außer einer Kopfbedeckung. Das Angebot ist offen für alle Interessierten ab 4 Jahren, für Kinder unter 12 Jahren nur in Begleitung Erwachsener. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.

Die Teilnehmer bestätigen mit ihrer Anmeldung, dass sie nicht an einer Bienengiftallergie leiden.

Leitung:	Sabine Wannemacher, *Wildnispädagogin, Imkerin* Wolfgang Brandstetter, *Imker*
Veranstaltungs-Nr.:	SW-BBK-05
Tag und Zeit:	donnerstags, (Christi Himmelfahrt) 10:00 – 13:00 Uhr
Datum:	29.05.2025
Dauer je Termin:	ca. 3 Stunden
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz am Jüdischen Friedhof, Mühlweg 41, 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	10 € / für Mitglieder des Kneipp-Vereins 8 € / für Kinder unter 16 J. frei
Teilnehmer:	min. 6 / max. 20
Info & Anmeldung:	Sabine Wannemacher / Wolfgang Brandstetter
Tel. / E-Mail:	06124 / 726750 bluetensammler@directbox.de
Die Teilnahmegebühr ist bar vor Ort zu zahlen	
Anmeldung erforderlich bis spätestens 1 Woche vorher	

Die Glücksforscher

Bist du zwischen 12 und 17 Jahre alt und möchtest herausfinden, was Glück bedeutet? Komm mit auf die Forschungsreise und entdecke das Glück in dir. Was macht dich glücklich? Was brauchst du, um stressigen Zeiten in der Schule oder zu Hause mit mehr Gelassenheit zu begegnen?

Mentale Techniken, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie der gemeinsame Austausch spielen in dem 2- tägigen Workshop eine zentrale Rolle. Durch kreative Übungen wirst du das Thema Glück aus verschiedenen Perspektiven erforschen können.

Lasst uns gemeinsam auf die Suche nach dem Glück gehen!

Bitte mitbringen:
Materialen: Schreibmaterialien, Schere, Klebestift, Glücksbringer.

Leitung:	Sabrina Gruszka, *Entspannungspädagogin, Mentaltrainerin und Yogalehrerin*
Veranstaltungs-Nr.:	YK41601T
Tag und Zeit:	samstags, 11:00 – 13:00 Uhr
Datum:	10. und 17. Mai 2025
Dauer je Termin:	2 x 120 Min.
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	30 € / für Mitglieder des Kneipp-Vereins 24 €
Teilnehmer:	min. 6 / max. 12
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein
Tel. / E-Mail:	06128 927739 taunusstein@vhs-rtk.de
Die Teilnahmegebühr auf das Konto der vhs zu zahlen, alle Infos dazu auf www.vhs-rtk.de oder telefonisch 06128/927739	
Anmeldung erforderlich bis eine Woche vorher	

Kindergeburtstag mal anders
Natur-Erlebnis für alle Sinne

Sie möchten den Geburtstag Ihres Kindes (7-11 Jahre) in der Natur feiern? Hierzu bietet Ihnen der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. ein passendes und individuell abgestimmtes Programm an.

Themenschwerpunkte können unter anderem sein:

Barfußwanderung, Wassertreten, Kräuterkunde und Kräutersnacks, Phantasiereisen, Basteln, Kräuterdrinks (Limo), selbstgemachte Brotaufstriche, Geburtstagspizza, u. v. m. Das konkrete Angebot ist auch vom Termin und vom Wetter abhängig.

Mindestens ein Erziehungsberechtigter soll auf jeden Fall mit daran teilnehmen!

Leitung:	Andreas Ott, *Kneipp-Gesundheitstrainer (SKA) und Erlebniswanderleiter (SKA)*
Tag und Zeit:	samstags nach Vereinbarung
Start-Datum:	Vorlaufzeit von ca. 8 Wochen
Dauer:	120 – 180 Min.
Gebühr:	125 € / Mitglieder 100 €
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3, 65307 Bad Schwalbach
Teilnehmer:	max. 10 Kinder
Info & Anmeldung:	Andreas Ott, 1. Vorsitzender
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de
Die Teilnehmergebühr ist bis 1 Woche vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 zu überweisen	
Anmeldung erforderlich	

Babyschwimmen (6-24 Monate) Schlangenbad

Das Baby im Wasser zur Bewegung animieren

Beim Babyschwimmen geht es nicht darum, dass das Baby schwimmen lernt, sondern, dass es sich erst an das Wasser gewöhnt. Im Vordergrund stehen die Freude des Kindes am Wasser, am Körperkontakt und Kommunikation zum Erwachsenen, die Aktivität und das Sammeln von Bewegungserfahrungen.

Mitzubringen ist eine Einmalschwimmwindel/Babyschwimmhose, eine kleine Gießkanne/Becher, ein Schwamm/Waschlappen und ein kleines Gummispieltier, wie eine Quietsche-Ente.

Nicht zu vergessen sind Wickeltasche, 2 Handtücher mit Kapuze//Bademantel, ein warmes Fläschchen (falls nicht gestillt wird) und einen kleinen Snack, da Babys nach dem Schwimmen sehr hungrig sind.

Da zum Zeitpunkt der Programmerstellung noch nicht absehbar war, wann das Hallenbad im Klinikzentrum Lindenallee in Bad Schwalbach oder die Aeskulap-therme in Schlangenbad wieder zu nutzen sind bitten wir Sie, unsere Presse-mitteilungen und die Informationen auf unserer Webseite oder auf Facebook diesbezüglich zu verfolgen.
Sie erhalten dort alle Informationen über die Starttermine sobald diese konkret feststehen!

Melden Sie sich dann bei der Kursleitung direkt verbindlich an.

Kleinkinderschwimmen Schlangenbad / Bad Schwalbach
für Kinder zwischen 2 – 3,5 Jahren

Wassergewöhnung und Wasserbewältigung
Schweben - Gleiten - Atmen - Springen – Tauchen

Gemeinsam mit den Eltern wird mit altersgerechten Spielideen, Liedern und verschiedenen Materialien das Element Wasser erkundet, das Wasserbewusstsein und somit auch das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. Motorische Fähigkeiten, eigene Körperwahrnehmung, Körperspannung, Koordination und der Gleichgewichtssinn werden geschult, um den Kindern den Spaß am Wasser zu vermitteln. Schwimmhilfen kommen während des Kurses nicht zum Einsatz, die Eltern unterstützen aber mit verschiedenen Grifftechniken hauptsächlich dabei, einen sicheren Umgang mit dem Wasser zu entwickeln und die gemeinsame Zeit vertraut und mit Freude zu genießen.

Bitte mitbringen: ggf. Schwimmwindel, Kapuzenhandtuch/Handtuch, Gießkanne & ein kleines Wasserspielzeug

Da zum Zeitpunkt der Programmerstellung noch nicht absehbar war, wann das Hallenbad im Klinikzentrum Lindenallee in Bad Schwalbach oder die Aeskulaptherme in Schlangenbad wieder zu nutzen sind bitten wir Sie, unsere Pressemitteilungen und die Informationen auf unserer Webseite oder auf Facebook diesbezüglich zu verfolgen.
Sie erhalten dort alle Informationen über die Starttermine sobald diese konkret feststehen!

Melden Sie sich dann bei der Kursleitung direkt verbindlich an.

Kleinkinderschwimmen Schlangenbad / Bad Schwalbach
für Kinder zwischen 3,5 – 5 Jahren

Wassergewöhnung und Wasserbewältigung
Schweben - Gleiten - Atmen - Springen – Tauchen

Gemeinsam mit den Eltern wird mit altersgerechten Spielideen, Liedern und verschiedenen Materialien das Element Wasser erkundet, das Wasserbewusstsein und somit auch das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. Motorische Fähigkeiten, eigene Körperwahrnehmung, Körperspannung, Koordination und der Gleichgewichtssinn werden geschult, um den Kindern den Spaß am Wasser zu vermitteln. Schwimmhilfen kommen während des Kurses nicht zum Einsatz, die Eltern unterstützen aber mit verschiedenen Grifftechniken hauptsächlich dabei, einen sicheren Umgang mit dem Wasser zu entwickeln und die gemeinsame Zeit vertraut und mit Freude zu genießen.

Bitte mitbringen: ggf. Schwimmwindel, Kapuzenhandtuch/Handtuch, Gießkanne & ein kleines Wasserspielzeug

Da zum Zeitpunkt der Programmerstellung noch nicht absehbar war, wann das Hallenbad im Klinikzentrum Lindenallee in Bad Schwalbach oder die Aeskulaptherme in Schlangenbad wieder zu nutzen sind bitten wir Sie, unsere Pressemitteilungen und die Informationen auf unserer Webseite oder auf Facebook diesbezüglich zu verfolgen.
Sie erhalten dort alle Informationen über die Starttermine sobald diese konkret feststehen!

Melden Sie sich dann bei der Kursleitung direkt verbindlich an.

GARTENFELD - APOTHEKE

Dr. Thomas Stanek
Gartenfeldstr. 4a
65307 Bad Schwalbach
Tel.: 0 61 24 - 33 82
Fax: 0 61 24 - 43 70
www.gartenfeldapotheke.de
apogarten@t-online.de

Gut zu erreichen von allen Seiten, mit dem Auto oder zu Fuß.

Und bei Bedarf kommen wir auch gerne zu Ihnen nach Hause.

Um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmert sich unser kompetentes Team mit Rat und Tat.

Besuchen Sie uns - persönlich und online.
Wir sind immer für Sie da !

Öffnungszeiten

Mo	08:00 - 13:30 14:30 - 19:00
Di	08:00 - 13:30 14:30 - 18:30
Mi	08:00 - 13:30 14:30 - 18:30
Do	08:00 - 13:30 14:30 - 19:00
Fr	08:00 - 13:30 14:30 - 18:30
Sa	08:30 - 13:30

Botendienst

„Ankneippen“ und Start der Barfußsaison
Start der Kneipp-Saison am Wassertretbecken

„Vor jeder Anwendung sich die nötige Wärme verschaffen. Nach der Anwendung muss abermals durch Arbeit oder Bewegung die nötige Wärme gesucht werden.“
(Sebastian Kneipp 1821-1897)

Die Eröffnung der Wassertretbecken und Armbäder soll in diesem Jahr mit der Eröffnung der Barfußsaison verknüpft werden. An allen Wassertretstellen und Armbädern wird um 17:00 Uhr das Kneippen geprobt. Zuvor Hat man sich beim Barfußlaufen die Füße ordentlich aufgewärmt.

Leitung:	Christine Ott, Hannelore Schmiechen *Kneipp-Gesundheitstrainerinnen SKA*
Veranstaltungs-Nr.:	COHS – BFA-05
Tag und Zeit:	sonntags, 14:00 Uhr Barfußwanderung, um 17:00 Uhr Ankneippen
Datum:	11.05.2025
Dauer:	90 Min.
Ort:	Barfußwanderung auf dem Kneipp-Barfußpfad Ankneippen am Wassertretbecken beim Stahlbadehaus
Gebühr:	kostenfrei
Teilnehmer:	unbegrenzt
Info & Anmeldung:	Tourist Information Bad Schwalbach
Tel. / E-Mail:	06124 722429 oder 06124 500-200
Anmeldung erforderlich beim Kneipp-Verein oder der Touristinformation Bad Schwalbach	

Kneipp-Stammtisch – Wasser

Fit und gesund mit kneippschen Anwendungen

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ (Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

Zum „Wasserstammtisch“ treffen sich interessierte Laien mit den Kneipp-Experten des Kneipp-Verein, um das vorhandene Wissen und Fragen rund um die Wasseranwendungen auszutauschen. Dabei werden auch Anwendungen ausprobiert und die Technik sowie Einsatzmöglichkeiten vermittelt

Leitung:	Christine Ott, *Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*	
Veranstaltungs-Nr:	CO-WST-03 (März)	CO-WST-05 (Mai)
	CO-WST-09 (Sept)	CO-WST-11 (Nov)
Tag und Zeit:	mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr	
Datum	19.03.2025 / 28.05.2025 / 03.09.2025 / 26.11.2025	
Dauer je Termin:	90 Min.	
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.; Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach	
Gebühr:	8 € / Kurgäste und Mitglieder des Kneipp-Vereins 6 €	
Teilnehmer:	max. 20	
Info & Anmeldung:	Christine Ott	
Tel. / E-Mail:	0173 6631492 christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de	
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen		
Anmeldung erforderlich		

II. Wasser

Aquafit / Wassergymnastik

Das Training im Wasser stärkt unter anderem unser Herz-Kreislauf-System und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer. Außerdem wird die Atemmuskulatur trainiert und der Stoffwechsel angeregt und verbessert. Durch den Wasserwiderstand wird unser Gewebe gestrafft und die Durchblutung verstärkt.

Das Beste:
Eine Minute AquaFit bringt so viel wie 5 Minuten Trockenübungen!

Da zum Zeitpunkt der Programmerstellung noch nicht absehbar war, wann das Hallenbad im Klinikzentrum Lindenallee in Bad Schwalbach oder die Aeskulap-therme in Schlangenbad wieder zu nutzen sind bitten wir Sie, unsere Presse-mitteilungen und die Informationen auf unserer Webseite oder auf Facebook diesbezüglich zu verfolgen.
Sie erhalten dort alle Informationen über die Starttermine sobald diese konkret feststehen!

Melden Sie sich dann bei der dort genannten Kursleitung direkt verbindlich an.

Hotel Verena

Fam. Theiner
Dr. Weingartnerstr. 13
39011 Lana (BZ)
Südtirol/Italien
Tel.: +39 0473 562512
Fax: +39 0473 560250
info@hotel-verena.com
https://www.hotel-verena.com

Neujahrswanderung in Burg-Hohenstein

Entlang verwunschener Pfade und des Familien-Yoga-Pfads

Mit Bewegung in geselliger Runde ins neue Jahr starten. Die Wanderung ist eine Rundwanderung von ca. 6 km. Wir starten an dem Landgasthof Wiesenmühle (direkt an der B54). Die Strecke führt zuerst über die Aar zum Burg-Hohensteiner Bahnhof, wo wir von den Besitzern begrüßt werden. Von dort laufen wir bergauf zum Familien Yoga Pfad. Dort werden wir die Stationen des Pfades erlaufen. Bei schönem Wetter ist sogar der Feldberg zu sehen. Wir statten der evangelischen Kirche und evtl. der Burg einen Besuch ab. Abschließend geht es auf dem alten „Kerchepfädche“ zurück zur Wiesenmühle. Dort besteht die Möglichkeit der Einkehr (optional).

Anmeldungen sind hier bis zum **15.12.2024** erforderlich! Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind mitzubringen.

Die Wanderstrecke ist mittelschwer und erfordert Trittsicherheit!

Leitung:	Andreas Ott, *Kneipp-Gesundheitstrainer (SKA) und Erlebniswanderleiter (SKA)*
Veranstaltungs-Nr.:	AO-NW-01
Tag und Zeit:	am Neujahrstag um 13:30 Uhr
Datum:	01.01.2025 / 01.01.2026
Dauer:	ca. 120 – 150 Min.
Ort:	Wiesenmühle, Burg-Hohenstein, direkt an der B54 Startpunkt für 2026 ab November 2025 zu erfragen
Gebühr:	kostenfrei
Teilnehmer:	max. 30
Info & Anmeldung:	Andreas Ott
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de
Anmeldung erforderlich bis zum 15.12.24/ 15.12.25 – Begrenzte Teilnehmerzahl	

Barfußwanderungen

„…, lieber Leser, unterlasse nicht, von Zeit zu Zeit einige Minuten barfuß zu gehen! Kannst du es nicht im Freien, so kannst du es in deiner Wohnung.“
(Sebastian Kneipp, 1821-1897)
Auf nackten Sohlen über Stock und Stein des Kneipp-Barfußpfades in Bad Schwalbach und auf ausgesuchten Wegen gehen – Naturerlebnis pur.
Schon Sebastian Kneipp pries das Barfußlaufen als das beste Abhärtungsmittel. Lassen Sie Ihren Füssen freien Lauf und spüren Sie Gras und Moos, die kleinen und großen Steine sowie Holzhackschnitzel und Korken, den Sand und Waldboden sowie die Abkühlung im Tretbecken und im Menzebach.

Für den Notfall sind Sandalen im Gepäck eine Erleichterung.

Wichtiger Hinweis: Nicht geeignet für Menschen mit schweren Gefühlsstörungen an den Füßen oder bei akuter Blasen- oder Nierenerkrankung. Diabetiker befragen bitte vorher ihren Arzt. Allergiker sollten immer ihr Notfallpäckchen mitführen.

Leitung:	Christine Ott, Hannelore Schmiechen, *Kneipp-Gesundheitstrainerinnen SKA*
Veranstaltungs-Nr.:	COHS-BW-05 / COHS-BW-07 / COHS-BW-09 / COHS-BW-10
Tag und Zeit:	mittwochs, 18:30 Uhr, im Oktober um 17:30 Uhr
Datum und Ort:	21.5.2025, Ramschied am Wassertretbecken 16.7.2025, Burg Hohenstein Oberdorf Gemeindehalle 10.9.2025, Startpunkt Kneipp-Barfußpfad Bad Schwalbach 8.10.2025 Startpunkt Kneipp-Barfußpfad , Saisonabschluß
Dauer:	ca. 90 – 120 Min. je Wanderung
Gebühr:	8 € / Kurgäste 6 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 6 €
Teilnehmer:	min. 1 / max. 20
Info & Anmeldung:	Hannelore Schmiechen, Christine Ott
Tel. / E-Mail:	hanneschmiechen@gmail.com 0173 6631492
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend zu zahlen	
Anmeldung erforderlich Sondertermine für Gruppen, Firmen etc. sind nach Vereinbarung möglich	

Barfuß auf dem Rheinsteig - Ein Erlebnis der besonderen Art

Barfußwanderung für Fortgeschrittene und Neugierige

Warum nicht mal unter fachkundiger Führung barfuß von Bornich auf den Spuren der Loreley wandern? Die Kneipp-Expertinnen führen dieses beliebte Natural Walking seit Jahren durch. Das gemeinsame Picknick, zu dem jeder etwas mitbringt, ist neben der Einkehr in der Rheinsteigrast Leiselfeld bei selbstgebackenem Kuchen, belegten Broten und erfrischenden Getränken schon Tradition, ebenso die Erfrischung im Bornichbach.

Hierbei sorgen Sandalen (für den Notfall) sowie eine Kopfbedeckung und Wasser für ein unbeschwertes Erlebnis der Sinne.

Wichtiger Hinweis: Nicht geeignet für Menschen mit schweren Gefühlsstörungen an den Füßen oder bei akuter Blasen- oder Nierenerkrankung. Diabetiker befragen bitte vorher ihren Arzt. Allergiker sollten immer ihr Notfallpäckchen mitführen

Leitung:	Christine Ott, Hannelore Schmiechen, *Kneipp-Gesundheitstrainerinnen SKA*	
Veranstaltungs-Nr.:	COHS-BW-08	
Tag und Zeit:	samstags, 10:00 Uhr	
Datum:	30. August 2025	
Dauer:	Ganztagesausflug, reine Gehzeit ca. 4 – 5 Std. plus Pausen	
Ort:	Zur Bildung von Fahrgemeinschaften trifft man sich am Samstag, 30.08.2025 um 10.00 Uhr entweder am P&R Parkplatz am Langenseifener Stock, in Idstein oder direkt um 10.45 Uhr in Bornich an der Winzergenossenschaft mit Möglichkeit der Toilettenbenutzung und des Einkaufs.	
Gebühr:	15 € / Mitglieder 12 €	
Teilnehmer:	min. 5 / max. 20	
Info & Anmeldung:	Hannelore Schmiechen,	Christine Ott
Tel. / E-Mail:	hanneschmiechen@gmail.com	0173 6631492
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend zu zahlen		
Anmeldung bis spätestens Montag vorher erforderlich. Zum genauen Auffinden des Treffpunktes fragen Sie uns! Sondertermine für Gruppen, Firmen etc. nach Vereinbarung möglich		

Line Dance

Einzelne Tänzer, unabhängig von der Geschlechterzugehörigkeit tanzen choreografiert passend zur Musik

Eine muntere Truppe Tanzbegeisterter ist seit vielen Jahren dem Line Dance-Fieber verfallen. Vorwiegend wird zu Country- und New-Country Musik getanzt, aber auch bei moderner Musik stehen die Füße nicht still.

Gerne werden Neulinge begrüßt.

Bitte Schuhe mit hellen Sohlen (oder Turnschuhe) und etwas zu trinken mitbringen.

Leitung:	Gerlinde Kejwal
Veranstaltungs-Nr.:	GK-LD-01
Tag und Zeit:	montags, 19:00 Uhr
Datum:	Termine auf Anfrage
Dauer:	10 x 60 Min. je Kurs
Ort:	Grundschule Kemeler Heide (Kleine Gymnastikhalle, EG) Dr. Karl-Hermann-May Straße 2, 65321 Heidenrod-Kemel
Gebühr:	45 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 36 €
Info & Anmeldung:	Gerlinde Kejwal
Tel. / E-Mail:	0152-55713134 / kejwal@web.de
Die Teilnehmergebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen/zu überweisen	
Anmeldung erforderlich	

Tai Chi Chuan

Langsame, fließende, geschmeidige Bewegungen im Gleichgewicht, aufgerichtet zum Himmel, verwurzelt in der Erde, gleichzeitig in sich ruhen und nach außen wirken

In dieser traditionellen Bewegungskunst aus China vereinigen sich Heilgymnastik, Meditation und Kampfkunst. Es sind integrierende Übungen für Körper, Seele und Geist. Hier nur einige Beispiele der gesundheitlichen Wirkungen, die man im Laufe der Jahrhunderte beobachtet hat:
Stärkung der Blutgefäße und Harmonisierung des Blutdrucks, es wirkt ausgleichend auf das Nervensystem und förderlich auf das Atemvolumen, fördert die Koordination der Bewegung und stärkt Knochen und Sehnen, es gilt als Vorbeugung gegen Osteoporose und als sehr gutes Herz – Kreislauftraining.

Der Kurs wird von verschiedenen Krankenkassen nach §20 SGB V bezuschusst.

Leitung:	Alexsandra Hodgson, *Heilpraktikerin, Tai Chi – und Qi Gong Lehrerin*
Veranstaltungs-Nr.:	1.Hj: AH-TC-11 (Beginner), AH-TC-12 (Fortgeschrittene) 2.Hj: AH-TC 13 (Beginner), AH-TC-14 (Fortgeschrittene)
Tag und Zeit:	dienstags, 18:50 - 19:50 Uhr für Beginner und Geübte dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr für Geübte und Fortgeschrittene
Datum:	1.Hj. 25: 28.01./ 4.02./ 11.02./ 18.02./ 25.02./ 6.03./ 11.03./ 18.03.25.03./ 1.04.25 (10 x 60 Min.) 2.Hj.25: 09.09./ 16.09./ 23.09./ 07.10./ 14.10./ 21.10./ 28.10./ 18.11./ 25.11./ 02.12.25 (10 x 60 Min.)
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	105 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 84 €
Teilnehmer:	min. 7 max. 12, die Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden
Info & Anmeldung:	Alexsandra Hodgson
Tel. / E-Mail:	06120-6229, info@atemfluss.de
Die Teilnahmegebühr ist vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs–Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen	

Taunuswanderungen

Die Wanderungen sind jeweils Rundwanderungen von ca. 8 - 12 km.
Das Wandertempo richtet sich nach den Teilnehmern.

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind mitzubringen.

Einkehrmöglichkeit optional

Leitung:	Andreas Ott, *Kneipp-Gesundheitstrainer (SKA) und Erlebniswanderleiter (SKA)*
Veranstaltungs-Nr.:	AO-TW-a / AO-TW-b / AO-TW-c / AO-TW-d
Tag und Zeit:	sonntags a) 16.03.2025 ab 09:30 Uhr b) 30.03.2025 ab 09:30 Uhr c) 29.06.2025 ab 09:30 Uhr d) 20.07.2025 ab 09:30 Uhr
Dauer:	150 – 210 Minuten
Ort:	Treffpunkt: a) Parkplatz Zinsgraben zwischen Idstein und Heftrich b) Parkplatz Bürgerhaus Burg-Hohenstein c) Parkplatz: Bubenhäuser Höhe, Eltville-Rauenthal d) Parkplatz: Eiserne Hand, Taunusstein-Hahn
Gebühr:	kostenfrei
Teilnehmer:	max. 20 Teilnehmer
Info & Anmeldung:	Andreas Ott
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de
Anmeldung erforderlich	

Wanderwoche in Südtirol vom 06. – 13. April 2025 (ausgebucht)

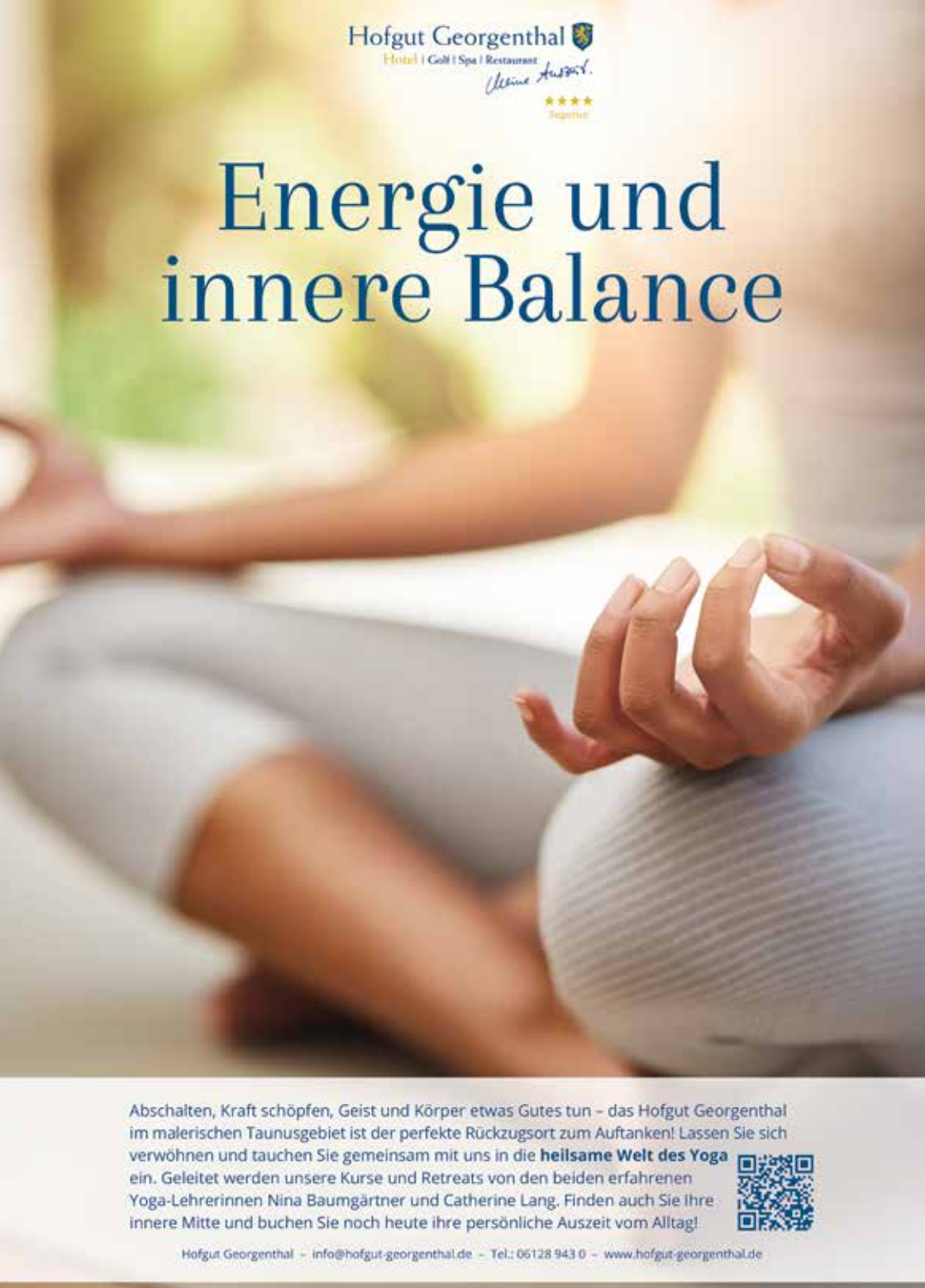
Im April 2025 bietet der Kneipp-Verein Bad eine Kneipp-Wanderwoche im Meraner Land (Lana) an. Dabei gibt es folgende Inhalte:

- Wanderungen mit Einkehrmöglichkeit
- Kneipp Anwendungen 2x täglich
- u. v. m.

Die Wanderungen wechseln zwischen den Schwierigkeitsgraden leicht, mittelschwer und schwer.
Die Anreise ist selbst zu organisieren; das Hotel ist ebenfalls selbst zu buchen.
Weitere Informationen (auch zu den Kosten) erhalten Sie am Kneipp Telefon.
Die Wanderungen erfolgen alle auf eigene Verantwortung.

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind mitzubringen

Leitung:	Andreas Ott, *Kneipp-Gesundheitstrainer (SKA) und Erlebniswanderleiter (SKA)*
Veranstaltungs-Nr.:	AO-WWS-04
Tag und Zeit:	6. – 13. April 2025
Dauer:	8 Tage
Ort:	Südtirol, Lana
Gebühr:	50 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 40 € plus Materialkosten ca. 20 €
Teilnehmer:	max. 20 Teilnehmer
Info & Anmeldung:	Andreas Ott
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de
Anmeldung erbeten bis zum 30.11.2024	



Abschalten, Kraft schöpfen, Geist und Körper etwas Gutes tun – das Hofgut Georgenthal im malerischen Taunusgebiet ist der perfekte Rückzugsort zum Auftanken! Lassen Sie sich verwöhnen und tauchen Sie gemeinsam mit uns in die **heilsame Welt des Yoga** ein. Geleitet werden unsere Kurse und Retreats von den beiden erfahrenen Yoga-Lehrerinnen Nina Baumgärtner und Catherine Lang. Finden auch Sie Ihre innere Mitte und buchen Sie noch heute ihre persönliche Auszeit vom Alltag!

Hofgut Georgenthal – info@hofgut-georgenthal.de – Tel.: 06128 943 0 – www.hofgut-georgenthal.de

Workshop: Bunte Bowls
Soul-Food – Genuss mit Achtsamkeit

Was beinhaltet der Workshop?

- Wir zaubern dein eigenes buntes Bowl-Food (herzhaft/süß)
- Fokus: Basisch, Vegan, Vegetarisch - lecker selbstgemacht
- Achtsamkeit – was tut das für mich?
- Vorbereiten – Zeitsparen - MealPrep
- Rezeptbooklet inkl. Achtsamkeitsübungen

Bring mit:

Gute Laune, Experimentierfreude, Lust auf neue Geschmackserlebnisse

Lehrgang:	Miriam Pohl, *Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)*
Veranstaltungs-Nr.:	MP-BB-03
Tag und Zeit:	Freitag 17:30 – 21:30 Uhr
Datum:	14. März 2025
Dauer je Termin:	4 Stunden Workshop
Ort:	Mehrgenerationenhaus -Familienzentrum- Oestrich-Winkel im Rheingau, Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel
Gebühr:	55 € / Mitglieder 44 € + 15 € Materialkosten
Teilnehmerzahl:	min. 5 / max. 10
Info & Anmeldung:	Miriam Pohl
Tel. / E-Mail:	01631845637 oder miriam.pohl@arcor.de
Die Teilnehmergebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen/zu überweisen	
Anmeldung erforderlich bis spätestens eine Woche vorher	

Fastenwoche - Basenfasten erleben

Sie fühlen sich oft müde, schlapp und antriebslos, reagieren gereizt oder lustlos auf Herausforderungen? Dann tun Sie ihrem Körper etwas Gutes.
Basenfasten ist eine sanfte Methode, um ihren Körper zu entgiften, den Darm zu reinigen und den Säure - Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
Basenfasten ist Fasten mit Obst und Gemüse, bei dem Sie ausschließlich Mahlzeiten **aus basischen Lebensmittel** zu sich nehmen.
Ganz nebenbei ein paar Pfunde verlieren und ein möglicher Einstieg in eine Ernährungsumstellung.

Erleben Sie mit mir:
Fastengespräche, Fastenbegleitung über 5 Abende
In Bewegung kommen nebenbei Atem -und Entspannungsübungen
Den Darm in Schwung bringen, basische Fuß-Handbäder mit Massage
Infoabend über Säure-Basen-Gleichgewicht und Rezepte

Leitung:	Petra Fischer - *ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AGL) zertifizierte Fachberaterin für holistische Gesundheit (AkN), Wirtschafterin*
Veranstaltungs-Nr.:	PF-BF-03
Daten:	1. Infoabend Mo 17.03.25 von 18.00 bis 20.00 Uhr 2. So 23.03.25 von 10:00 bis 12:00 Uhr 3. Di 25.03.25 von 18:00 bis 20:00 Uhr 4. Fr 28.03.25 von 18:00 bis 20:00 Uhr 5. So 30.03.25 von 10:00 Uhr Abschlusstreffen mit gemeinsamen Frühstück
Ort:	Kneipp Räume, Emser Straße 3, 65307 Bad Schwalbach
Dauer je Termin:	Ca. 90 Minuten
Gebühr je Termin:	Kneipp Mitglieder: 88 € + 10 € Materialkosten Nichtmitglieder: 110 € + 10 € Materialkosten
Teilnehmerzahl:	min. 6 / max. 12
Info & Anmeldung:	Petra Fischer
Tel. / E-Mail:	0178/5931778 petrafischerfc@gmail.com
Die Teilnehmergebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen/zu überweisen	
Anmeldung erforderlich	

IMMUNSTARK, LEICHT UND VITAL
Workshop basische Ernährung

Was beinhaltet der Workshop?

- Du erfährst, weshalb wir übersäuern und warum für deinen Körper ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt wichtig ist
- Abnehmen mit basischer Ernährung – Detoxen
- Was hat dein Mindset mit Entgiftung zu tun
- Lerne Vitalstoffreiche Basenbildner kennen
- Was ist einheimisches Superfood?
- Zuckerfrei-Tipps für den Alltag
- Wir bereiten ein leckeres Menü mit basenüberschüssigen Speisen zu, mit Gerichten, die du in deinen Alltag integrieren kannst

Bring mit:
Schneidebrett und scharfes Messer, gute Laune, Experimentierfreude, Lust auf neue Geschmackserlebnisse und gemeinsames Kochen

Leitung:	Miriam Pohl, *Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)*
Veranstaltungs-Nr.:	MP-ILV-02 / MP-ILV-09
Tag und Zeit:	freitags, 17:30 – 21:30 Uhr
Datum:	14.02.2025 / 26.09.2025
Ort:	Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Oestrich-Winkel im Rheingau, Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel
Dauer je Termin:	4 Stunden Workshop
Gebühr:	55 € / Mitglieder 44 € + 15 € Materialkosten
Teilnehmerzahl:	min. 5 / max. 10
Info & Anmeldung:	Miriam Pohl
Tel. / E-Mail:	01631845637 oder miriam.pohl@arcor.de
Die Teilnehmergebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen/zu überweisen	
Anmeldung erforderlich bis eine Woche vorher	

Kuren nach Hildegard von Bingen

Wer war Hildegard von Bingen?

Äbtissin Hildegard von Bingen war eine der bedeuteten Persönlichkeiten der europäischen Klosterheilkunde, sie lebte im 12 Jh. im Kloster Rupertsberg. Ihr ganzheitliches Wissen um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele machte sie schon zu Lebzeiten zu einer angesehenen und vertrauenswürdigen Ratgeberin.

Entdecken Sie mit mir die wunderbaren Kräfte der Natur, ihre Kräuter und Gewürze und die überlieferten Weisheiten der heiligen Hildegard von Bingen zum Wohle der Seele, Leib und Sinne - bei guter Gesundheit bleiben oder Sie wiederherstellen.

Leitung:	Marina Hachenberger *Gesundheitsberatung nach Hildegard von Bingen*	
Datum und Veranstaltungs-Nr.:	Kurs 1: MH-KHB-1	Kurs 4: MH-KHB-4
	Kurs 2: MH-KHB-2	Kurs 5: MH-KHB-5
	Kurs 3: MH-KHB-3	
Tag und Zeit:	freitags, 15:00 – 16:30 Uhr	
Datum:	Kurs 1: 07.03.2025 Magen und Darmleiden Frühjahrskur Kurs 2: 09.05.2025 Frauenheilkunde Kurs 3: 15.08.2025 Hautkrankheiten Kurs 4: 19.09.2025 Rheuma und Gicht Kurs 5: 24.10.2025 Herbst-Winterkur Immunstärkung	
Dauer je Termin:	90 Min.	
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach	
Gebühr je Termin:	15 € / Mitglieder 12 € zzgl. 5 € Materialkosten (diese bitte vor Ort zahlen)	
Teilnehmerzahl:	min. 6 / max. 10	
Info & Anmeldung:	Marina Hachenberger	
Tel. / E-Mail:	0176 / 53582916 06145 / 5901904 | marinahachenberger@gmail.com	
Die Teilnehmergebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen/zu überweisen		
Anmeldung erforderlich		

Ab in den Urlaub: Sommer, Sonne, Mediterrane Küche

Was beinhaltet der Workshop?

- Einführung in die Mediterrane Küche
- Frische Ausgewählte Zutaten
- Positive Auswirkung auf unseren Stoffwechsel
- Slow Food - Genusszeit
- Gemeinsam Essen
- Rezeptbooklet

Beispiele: Pesto, selbstgemachte Nudeln, Antipasti, Bruscetta, Ciabatta

Bring mit:
Gute Laune, Experimentierfreude, Lust auf neue Geschmackserlebnisse

Leitung:	Miriam Pohl, *Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)*
Veranstaltungs-Nr.:	MP-MK-06
Tag und Zeit:	freitags, 17:30 – 21:30 Uhr
Datum:	13.06.2025
Ort:	Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Oestrich-Winkel im Rheingau, Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel
Dauer je Termin:	4 Stunden Workshop
Gebühr:	55 € / Mitglieder 44 € + 15 € Materialkosten Gläser, Tüten etc. und Zutaten sind im Preis inkl.
Teilnehmerzahl:	min. 5 / max. 10
Info & Anmeldung:	Miriam Pohl
Tel. / E-Mail:	01631845637 oder miriam.pohl@arcor.de
Die Teilnehmergebühr ist bis **1 Woche or Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen/zu überweisen	
Anmeldung erforderlich bis eine Woche vorher	

Ohne Reue durch die Weihnachtszeit
Weihnachtsplätzchen zuckerfrei und Spaß dabei

Zucker, vom weißen Gold zum weißen Gift. Aber warum? Warum hat der industrielle Zucker so viel Einfluss auf unsere Gesundheit, unser Immunsystem, unser Bindegewebe und sogar unsere Stimmung? Muss ich komplett auf Zucker verzichten? Gibt es Alternativen? Und warum habe ich ohne Zucker mehr Energie – ja richtig, ohne den industriellen Zucker haben wir mehr Energie, gehen sogar gelassener und entspannter durch unser Leben.
Besonders in der Vorweihnachtszeit, wenn es kalt, nass und früher dunkel ist, macht man es sich gerne zu Hause gemütlich und gönnt sich etwas Süßes. Backen Sie mit uns leckere und gesunde Plätzchen. Gemeinsam stimmen wir uns in gemütlicher Runde auf die Adventszeit ein und Sie bekommen einige Rezepte an die Hand, die Sie auch mit Ihren Kindern oder Enkelkindern nachbacken und ganz ohne Reue genießen können.
Bitte bringen Sie ein Nudelholz, geliebte Ausstechformen und vielleicht eine Kochschürze mit. Und natürlich darf Ihre Weihnachtsplätzchendose nicht fehlen..

Leitung:	Daniela Beck, *Ganzheitliche Ernährungsberaterin und leidenschaftliche Hobbyköchin*
Veranstaltungs-Nr.:	DB-ORW-11
Tag und Zeit:	montags, 19:00 – 21:00 UIhr
Datum:	10. + 17.11.2025
Dauer je Termin:	2 Stunden
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	40 € / 32 € Mitglieder des Kneipp-Vereins + 10 € bis 15 € Materialkosten
Teilnehmer:	min. 5 / max. 10
Info & Anmeldung:	Daniela Beck
Tel. / E-Mail:	0177.7990791 beck.gesundheit@gmx.de
Die Teilnahmegebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs–Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen	
Anmeldung erforderlich bis eine Woche vorher	

Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht

Eine basische Ernährung soll den Säure-Basen-Haushalt im Körper im Gleichgewicht halten und für Gesundheit, Wohlbefinden und ein strahlendes Aussehen sorgen. Wenn Sie sich häufig müde, schlapp, lust- und antriebslos fühlen, unter Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Hautproblemen und häufigen Infekten leiden, könnte Ihr Säure-Basen-Haushalt ins Ungleichgewicht geraten sein. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht halten können:

- Was macht eine basische Ernährung aus? Und ist diese Ernährungsform überhaupt lecker? – Auf jeden Fall! Wir werden in diesem Kurs einige basenbildende Gerichte gemeinsam zubereiten und genießen, die Sie in Ihrem Alltag zu Hause gut umsetzen können.
- Was hat meine Atmung und Stress mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht zu tun?

Leitung:	Daniela Beck, *Ganzheitliche Ernährungsberaterin und leidenschaftliche Hobbyköchin*
Veranstaltungs-Nr.:	DB-SBH-09
Tag und Zeit:	montags, 19:00 – 21:00 Uhr
Datum:	08. + 15. September 2025
Dauer je Termin:	2 Stunden
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	40 € / Mitglieder 32 € + 10-15 € Materialkosten
Teilnehmer:	min. 5 / max. 10
Info & Anmeldung:	Daniela Beck
Tel. / E-Mail:	0177.7990791 beck.gesundheit@gmx.de
Die Teilnahmegebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs–Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen	
Anmeldung erforderlich bis 1 Woche vor Kursbeginn	

Schlemmen ohne Sünde - auch an Ostern
Zuckerfrei, gesund und lecker, Säure-Basen Haushalt ausgleichen

Haben Sie vielleicht gerade gefastet, oder während der Fastenzeit auf Zucker verzichtet und Sie merken, wie gut es Ihnen damit geht? Am liebsten würden Sie damit weitermachen, sich weiterhin fit, vital und gesund fühlen? Aber nun steht Ostern vor der Türe, gesund Schlemmen durch die Feiertage, geht das und vor allem geht das auch lecker? Ja, das geht!
In diesem Workshop möchte ich mit Ihnen über Zucker sprechen und die Probleme, die dahinterstecken, welche Alternativen es gibt und wie Sie für Ihre Kinder, Ihre Enkel und auch für sich selbst einen tollen Osterkuchen backen können. Neben diesem Kuchen werden wir Naschereien, nicht nur fürs Osternest, selbst zubereiten und genießen. Ich werde mit Ihnen über Säuren und Basen sprechen und Ihnen zeigen, dass man durchaus gesund und lecker an Feiertagen schlemmen kann, ohne anschließend ein schlechtes Gewissen zu haben, oder einen dicken Bauch.

Leitung:	Daniela Beck, *Ganzheitliche Ernährungsberaterin und leidenschaftliche Hobbyköchin*
Veranstaltungs-Nr.:	DB-SOS-03
Tag und Zeit:	donnerstags, 19:00 – 21:00 UIhr
Datum:	20. + 27.03.2025
Dauer je Termin:	2 Stunden
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	40 € / Mitglieder 32 € + 10-15 € Materialkosten
Teilnehmer:	min. 5 / max. 10
Info & Anmeldung:	Daniela Beck
Tel. / E-Mail:	0177.7990791 beck.gesundheit@gmx.de
Die Teilnahmegebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs–Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen	
Anmeldung erforderlich bis 1 Woche vorher	

Selbstgemacht - leckere Geschenke mit Liebe zubereitet und schön verpackt

Genuss – Geschenke nicht nur zu Ostern und zu Weihnachten

- wir bereiten Genuss-Geschenke zu (süße und herzhafte)
- Fokus: zuckerfreie Alternativen, basisch, selbstgemacht
- wir verkosten die Geschenkideen
- alles wird kreativ in Gläsern, Tüten und Flaschen verpackt
- du nimmst ein Rezeptbooklet und deine selbstgemachten Geschenke mit

Beispiele: Energiebällchen, Brotbackmischung oder Kuchen im Glas, Gewürzmischungen, Glutenfreies Granola, etc.

Bring mit:
Gute Laune, Experimentierfreude, Lust auf neue Geschmackserlebnisse

Leitung:	Miriam Pohl, *Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)*
Veranstaltungs-Nr.:	MP-GG-04 (April) MP-GG-11 (Nov
Tag und Zeit:	freitags, 17:30 – 21:30 UIhr
Datum:	11.04.2025 / 14.11.2025
Dauer je Termin:	4 Stunden Workshop
Ort:	Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Oestrich-Winkel im Rheingau, Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel
Gebühr:	55 € / Mitglieder 44 € + 15 € Materialkosten Gläser, Tüten etc. und Zutaten sind im Preis inkl.
Teilnehmer:	min. 5 / max. 10
Info & Anmeldung:	Miriam Pohl
Tel. / E-Mail:	01631845637 oder miriam.pohl@arcor.de
Die Teilnahmegebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs–Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen	
Anmeldung erforderlich bis 1 Woche vorher	

Mitgliedschaft

Nach Eingang Ihres Aufnahmeantrags erhalten Sie eine Bestätigung.
Vom Kneipp-Bund Bad Wörishofen, erhalten Sie den Mitgliedsausweis und regelmäßig das Kneipp-Journal.

Mitgliedsbeiträge (Jahresbeitrag)

Einzelmitgliedschaft	40,00 €
Familienangehörige, Jugendliche bis 26 Jahre und Sozialtarif	25,00 €
Sondermitgliedschaft für Kinder bis 18 Jahre (wenn ein Elternteil Mitglied ist)	beitragsfrei
Mitgliedschaft für Verbände / Vereine	70,00 €

Bei Vereinsbeitritt im Laufe des Jahres wird der Beitrag ab dem Eintrittsmonat anteilig für den Rest des verbleibenden Jahres erhoben.
Der Mitgliedsbeitrag wird per Lastschrift eingezogen.
Formal sind die Mitgliedsbeiträge fällig bis zum 31.01. des aktuellen Jahres. Das Geschäftsjahr ist identisch mit dem Kalenderjahr.

Ihre Vorteile:

- ⇒ Sie nutzen unser vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot an Kursen, Workshops, Vorträgen, Ausflügen und Wanderungen.
- ⇒ Sie erhalten Informationen zu den 5 Säulen nach Kneipp und deren Anwendung (Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung).
- ⇒ Sie finden Kontakt zu Gleichgesinnten.
- ⇒ Sie erhalten das Kneipp-Journal mit vielen interessanten Informationen rund um die Gesundheitsförderung.
- ⇒ Sie erhalten Vergünstigungen bei Weiterbildungen des Kneipp-Bundes und in den Hotels des Kneipp-Bundes in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg sowie bei einigen Kooperationspartnern.

Kündigung

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist zum Ende des Kalenderjahres mit einer dreimonatigen Kündigungsfrist, d.h. bis zum 30.09. des Jahres möglich. Die Kündigung ist schriftlich (per Brief oder E-Mail) an die Anschrift des Kneipp-Verein Bad Schwalbach/ Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3, 63507 Bad Schwalbach, zu senden.

Aufnahmeantrag

Download des Aufnahmeantrags unter
https://kneipp-bad-schwalbach.de/mach-mit/ oder ab der nächsten Seite.

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

ab …….…… zum Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

□ Einzelperson	40,00 € pro Jahr
□ Familienangehörige, Jugendliche bis 26 Jahre und Sozialtarif	25,00 € pro Jahr
□ Mitgliedschaft Verbände / Vereine	70,00 € pro Jahr

……	……	……
Nachname	Vorname	geb. am
……	……	……
ggf. Partner/-in Nachname	Vorname	geb. am
……	……	……
Straße	PLZ	Ort

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

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

……	……	……
ggf. Kind Nachname	Vorname	geb. am
……	……	……
ggf. Kind Nachname	Vorname	geb. am
……	……	……
ggf. 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.

Gemäß Art. 13 DSGVO hat der Verantwortliche (Kneipp-Verein) bei der Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten der betroffenen Person gegenüber Informationspflichten. Mit dieser Information wird dies erfüllt.

1. **Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:**
   Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3, 65307 Bad Schwalbach, E-Mail: info@kneippverein-bad-schwalbach.de, gesetzlich vertreten durch den 1. Vorsitzenden Andreas Ott, Egerlandstraße 15, 65510 Idstein und die stellvertretende Vorsitzende Simone Weitzel, Königsberger Straße 26b, 65307 Bad Schwalbach.

2. **Zwecke, für die personenbezogene Daten verarbeitet werden, sowie die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung:**
   Die personenbezogenen Daten, die mit dem Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft erhoben werden, werden für die Begründung und Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (Einladung zu Mitgliederversammlungen, Zusendung des Vereinsprogramms). Die Verarbeitung erfolgt hierbei aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Art. 6 Abs. 1 b DSGVO (Mitgliedschaftsverhältnis im Verein) oder ggf. weiter nach Art. 6 Abs. 1 f DSGVO (Wahrung berechtigter Interessen des Vereins).
   Werden weitere personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Mitgliedschaftsvertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer expliziten Einwilligungserklärung nach Art. 6 Abs. 1 a DSGVO (freiwillige Angaben der Kommunikationsdaten mit dem Aufnahmeantrag, Einwilligung zum Beitragseinzug über SEPA-Lastschriftmandat; Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos von Kursteilnehmern im Internet oder Pressemedium).

3. **Empfänger oder Kategorien von Empfängern personenbezogener Daten:**
   Personenbezogene Daten der Mitglieder werden an den Dachverband Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen übermittelt, der diese zur Erfüllung seiner Verbandsaufgaben benötigt (Zustellung der Mitgliederzeitschrift Kneipp-Journal, Ausstellung des zentralen Mitgliedsausweises, Erhebung des monatlichen Bundesbeitrags, Verifizierung der Mitgliedsvergünstigungen bei Fortbildungen an der Sebastian-Kneipp-Akademie des Kneipp-Bund e.V.). Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung nach Art. 6 Abs. 1 c DSGVO, die sich aus der Satzung des Kneipp-Bund e.V. ergibt und zur Erfüllung des Mitgliedschaftsvertrags nach Art. 6 Abs. 1 b DSGVO.

4. Zudem werden die Bankverbindungsdaten der Mitglieder zum Zwecke des Beitragseinzugs an die Nassauische Sparkasse Wiesbaden. Rheinstraße 42 – 46, 65185 Wiesbaden, übermittelt, sofern als Rechtsgrundlage für diese Verarbeitung die Einwilligung zum Einzug des Mitgliedsbeitrags gemäß Art. 6 Abs. 1 a DSGVO in Form des SEPA-Lastschriftmandats unterzeichnet wurde.

5. **Die Dauer der Speicherung personenbezogener Daten:**
   Die personenbezogenen Daten werden solange gespeichert, solange sie für die oben genannten Zwecke erforderlich sind und solange gesetzliche Aufbewahrungsfristen dies verlangen. In der Regel beträgt die Speicherdauer aufgrund buchhalterischer Vorgaben zehn Jahre nach Mitgliedschaftsende.

6. **Rechte der Betroffenen:**
   Dem Mitglied stehen folgende Rechte zu: Recht auf Auskunft Art. 15 DSGVO, Recht auf Berichtigung Art. 16 DSGVO, Recht auf Löschung Art. 17 DSGVO, Recht auf Einschränkung der Verarbeitung Art. 18 DSGVO, Recht auf Datenübertragbarkeit Art. 20 DSGVO, Widerspruchsrecht (gegen die Verarbeitung) Art. 21 DSGVO.

7. **Widerrufsrecht der Einwilligung:**
   Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund einer ausdrücklichen Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 a DSGVO oder aufgrund einer Einwilligung zur Verarbei¬tung besonderer Kategorien von personen¬bezogenen Daten wie Gesundheitsdaten gemäß Art. 9 Abs. 2 a DSGVO hat das Mitglied das Recht, die Einwilligung jederzeit zu wider¬rufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

8. **Bestehen eines Beschwerderechts bei einer Aufsichtsbehörde:**
   Für das Mitglied besteht ein Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde:
   Der Hessische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit
   Postfach 3163, 65021 Wiesbaden
   E-Mail: poststelle@datenschutz.hessen.de
   Telefon: +49 611 1408 – 0
   Telefax: +49 611 1408 - 900

9. **Erforderlichkeit der Bereitstellung der personenbezogenen Daten und Folgen der Nichtbereitstellung:**
   Die Bereitstellung der über den Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft erhobenen personenbezogenen Daten (mit Ausnahme der freiwilligen Angaben) ist für den Mitgliedschaftsvertrag erforderlich; bei Nichtbereitstellung kann die Auf¬nahme des Mitglieds in den Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. nicht erfolgen.

Informationen gemäß Art. 13 DSGVO / Stand 13.06.2018

- ☐ 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).

Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

BIC	
IBAN	
Bankname	
Kontoinhaber	
Ort	

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem neben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.

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.

………………………………………… ……………………………
Ort Datum

…………………………………………………………………………………
Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

………………………………………… ……………………………
Ort Datum

…………………………………………
ggf. Unterschrift Partner/-in

Wildkräuterküche
Wildkräuter sammeln und leckere Rezepte zubereiten

„Was nun die Kost betrifft, so soll eine Solche gewählt werden, welche gesund, nahrhaft und leicht verdaulich ist.“ (Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

Wildkräuter bereichern die Ernährung aufs Beste, denn sie enthalten alles, was der Mensch braucht, um gesund zu bleiben. Bitterstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Flavonoide, Anthozyane, um nur einige wertvolle Inhaltsstoffe zu nennen. Bei diesem Workshop gehen die Teilnehmer zunächst eine Auswahl an Wildkräutern unter der fachkundigen Anleitung von Kräuter-Erlebnispädagogin Christine Ott sammeln. Anschließend werden diese nach ausgesuchten
Rezepten zubereitet und gemeinsam verkostet. Auch Kräutergetränke dürfen dabei nicht fehlen und runden das Menü ab.

Leitung:	Christine Ott, *Kräuter-Erlebnispädagogin AGL*
Veranstaltungs-Nr.:	CO-WKK-04 / CO-WKK-09
Tag und Zeit:	samstags, 14:00 – 19:00 Uhr
Datum:	26.04.2025 / 11.10.2025
Dauer je Termin:	300 Min.
Ort:	Gesundheitsquartier, Egerlandstraße 15, 65510 Idstein
Gebühr:	40 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 32 € + 10 € Materialkosten
Teilnehmer:	min. 4 / max. 8
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Tel. / E-Mail:	0173 6631492 christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de
Die Teilnahmegebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs–Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen	
Anmeldung erforderlich bis 1 Woche vorher	

Ernährungsworkshops im Mehrgenerationenhaus Eltville

Drei der auf den vorigen Seiten schon dargestellten Workshops werden außerdem auch in Eltville angeboten im:

Mehrgenerationenhaus 1:
Gutenbergstraße 38
65343 Eltville am Rhein

Immunstark, leicht und vital	Freitag 31. Januar 2025, 17:00 – 21:00 Uhr Veranstaltungsnr. MP-ILV-01
Bunte Bowls	Freitag 21. März 2025, 17:00 – 21:00 Uhr Veranstaltungsnr. MP-BB-32
Selbstgemacht - leckere Geschenke	Freitag 24. Oktober 2025, 17:00 – 21:00 Uhr Veranstaltungsnr. MP-GG-10
Gebühr:	55 € / Mitglieder 44 € + 15 € Materialkosten
Info & Anmeldung:	Miriam Pohl
Tel. / E-Mail:	01631845637 oder miriam.pohl@arcor.de
Die Teilnahmegebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs–Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen	
Anmeldung erforderlich bis 1 Woche vorher	

Telefon + 49 (0)6126-9311-0
65510 Idstein im Taunus - Schulgasse 1
www.Hotel-Felsenkeller-Idstein.de

Zu Gast im inhabergeführten **Traditionsbetrieb**
Wir freuen uns, Sie im Hotel begrüßen zu dürfen
In unserer gemütlichen Gaststube servieren wir
regionale Gerichte zu unserem
selbst gekeltertem **Apfelwein**

Ihre Familie Kochendörfer

Hotel - Restaurant
FELSENKELLER

Apfelwein und mehr
Saft, Wein, Gelee
und Essig

Familien-Wildkräuter-Erlebnis-Tag

Gemeinsames Angebot von Kneipp-Verein und Dorfverein Wingsbach

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht in die Apotheke“
(Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

Vielfältige und schmackhafte Wildkräuter finden sich rund um Wingsbach auf Wiesen und an Waldrändern. Auf einer Exkursion unter der Leitung von Kräuterer-lebnispädagogin Christine Ott werden diese unter kulinarischen und heilkundlichen Aspekten erläutert und gesammelt. Im Workshop bereiten die Teilnehmer daraus leckere Brotaufstriche und Pestos zu. Anschließend werden die selbst hergestellten Schätze mit frischem, knusprigem Brot, aus dem Backes von Hobby-Bäcker Michael Winkler, verkostet. Ein Natur-Erlebnisspaß für Groß und Klein.

Leitung:	Christine Ott, *Kräuter-Erlebnispädagogin AGL* *Michael Winkler, Hobby-Bäcker am Backes*
Veranstaltungs-Nr.:	CO-FWT-03
Tag und Zeit:	samstags, 14:00 Uhr
Datum:	29.03.2025
Dauer je Termin:	180 Min
Ort::	Wingsbach, Dorfplatz „Alte Schule“
Gebühr:	31 € / Mitglieder Dorfverein oder Kneipp-Verein 26 €, Kinder bis 12 Jahre 3 €, inkl. Materialkosten
Teilnehmer:	Min. 6 max. 20, incl. Kinder
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Tel. / E-Mail:	0173 6631492 christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort zu zahlen	
Anmeldung erforderlich	

Führungen im Heilpflanzengarten

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht in die Apotheke“
(Sebastian Kneipp 1821- 1897)
Heil- und Wildpflanzen waren für Sebastian Kneipp ein wichtiger Bestandteil seines Gesundheitskonzepts. Auch in diesem Jahr wird es wieder Führungen im Heilpflanzengarten geben. Christine Ott nimmt sie mit auf eine Reise durch die Jahreszeiten.
April: „Frische Kräuter für die Frühjahrsentschlackung“.
Juni: „Die Sommersonnenwende und ihre Kräuter“.
August: „Frauendreißiger und Kräuterweihe“.
Oktober: „Vorbereitung auf den Winter, Früchte und Nüsse“.

Leitung:	Christine Ott, *Kräuter-Erlebnispädagogin AGL, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*
Veranstaltungs-Nr.:	CO-FHP-04 (April), CO-FHP-06 (Juni), CO-FHP-08 (Aug), CO-FHP-10 (Okt)
Tag und Zeit:	mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr
Datum:	23.04.2025 / 18.06.2025 / 20.08.2025 / 15.10.2025
Dauer je Termin:	90 Min
Ort::	Kneipp-Heilpflanzengarten, Reitallee beim Wohnmobilstellplatz, 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	8 € / Kurgäste und Mitglieder des Kneipp-Vereins 6 €
Teilnehmer:	Max. 20
Info & Anmeldung:	Tourist Information Bad Schwalbach
Tel. / E-Mail:	0173 6631492 christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend zu zahlen	
Anmeldung erforderlich	

Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis

Inspirationen für die naturheilkundliche Nutzung und Anpflanzung

Der Kurs besteht aus mehreren Modulen, die sich inhaltlich ergänzen, aber auch einzeln gebucht werden können.

1. Modul: Glücks – und Zauberheilpflanzen, Heilkräfte und Besonderheiten, Anregungen und Inspirationen für das Pflanzen- und Gartenjahr 2025, Praxiseinheit: Herstellung einer duftenden Glückssalbe

2. Modul: Heilkräftige Frühjahrsblüher (Essenzen und Besonderheiten), Inspirationen für die Bepflanzung von Garten, Terrasse und Balkon, Praxiseinheit: Herstellung Veilchenbalsam

3. Modul: Duft- und Gewürzheilpflanzen, inklusive Lavendelspezial, Praxiseinheit: Herstellung Gewürzduftkräutersalz

4. Modul: Well-Aging mit Heilpflanzen, Besonderheiten und Wirkstoffe von Pflanzen die besonders antioxidativ und zellverjüngend wirken, inklusive Schachtelhalmspezial, Praxiseinheit: Herstellung eines Elixieres**.**

Leitung:	Simone Marina Löblein, *Dipl.-Betriebswirtin Phytoexpertin (Freiburger Heilpflanzenschule)*	
Veranstaltungs-Nr.:	Modul 1: SL-GH-01	Modul 2: SL-GH-03
	Modul 3: SL-GH-09	Modul 4: SL-GH-11
Tag und Zeit:	donnerstags, 17:00 – 19:00 Uhr	
Datum:	1.Modul 23.01.2025	2.Modul 13.03.2025
	3.Modul 04.09.2025	4.Modul 13.11.2025
Dauer je Termin:	120 Min.	
Ort::	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach	
Gebühr je Termin:	40 € / Mitglieder 32 € (um 20 % ermäßigt) + Material-kosten 8 €	
Teilnehmer:	min. 5 / max. 15	
Info & Anmeldung:	Simone Marina Löblein	
Tel. / E-Mail:	0163 / 7851516 info@simone-loeblein.de	
Die Teilnahmegebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen		
Anmeldung erforderlich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn		

Kneipp-Stammtisch – Kräuter

„Unsere Voreltern haben ihre Gesundheit durch Kräutlein erhalten und wiedererlangt, (...) Nur für den Tod ist kein Kraut gewachsen...“
(Sebastian Kneipp 1821 – 1897)
Zum „Kräuterstammtisch“ treffen sich von März bis September alle zwei Monate interessierte Kräuterliebhaber und Kräuterexperten zum Austausch. Besonders junge Menschen mit Liebe zur Natur sind herzlich willkommen. Es werden interessante Informationen zu Kräutern besprochen, leckere Rezepte ausgetauscht, mitgebrachte Leckereien verkostet, Märchen erzählt, gesungen und viel gelacht. Der Heilpflanzengarten ist dafür der ideale Ort, zeigt er doch bekannte und unbekannte Kräuter, Bäume und Sträucher. So können die Entwicklungsphasen übers Jahr beobachtet und das Kräuterwissen erweitert, vertieft und gepflegt werden.

Leitung:	Christine Ott, *Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA* Sabine Wannemacher, *„Wildnis-Köchin“, Imkerin*
Veranstaltungs-Nr.:	COSW-KS-03 (März)/ COSW-KS-05 (Mai)/ COSW-KS-07 (Juli) COSW-KS-09 (Sept)
Tag und Zeit:	donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
Datum:	27.3.2025 / 8.5.2025 / 31.7.2025 / 25.9.2025
Dauer je Termin:	90 Min.
Ort::	Kneipp-Heilpflanzengarten, Reitallee beim Wohnmobilstellplatz, 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	8 € / Kurgäste und Mitglieder des Kneipp-Vereins 6 €
Teilnehmer:	Max. 20
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Tel. / E-Mail:	0173 6631492 christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen	
Anmeldung erforderlich	

Was wächst in meinem Garten?

Wollten Sie auch immer schon mal wissen, was in Ihrem Garten an Wildkräutern wächst und was man damit machen kann? Die Kräuter-Expertin kommt zu Ihnen nach Hause, geht gemeinsam mit Ihnen durch Ihren Garten und erklärt, berät und gibt Hinweise zu Rezepten und auf weiterführende Literatur. Entdecken Sie die Vielfalt der Natur in Ihrer unmittelbaren Umgebung. Wagen Sie einen ganz neuen Zugang zur gesunden Ernährung und zu kulinarischen Erlebnissen. Nehmen Sie einen Einblick in die Möglichkeiten der Ergänzung Ihrer Hausapotheke.

Leitung:	Christine Ott, *Kräuter-Erlebnis-Pädagogin AGL*
Veranstaltungs-Nr.:	CO-GK-03
Tag und Zeit:	Termin auf Anfrage von März bis Oktober
Dauer je Termin:	90 – 120 Min.
Ort::	Ihr eigener Garten
Gebühr:	15 € / Mitglieder 12 €
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Tel. / E-Mail:	0173 6631492 christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen	
Anmeldung erforderlich	

Cornhole – Ein Spiel für jedes Alter

Cornhole ist ein Freizeitspiel, bei dem mehrere Spieler abwechselnd gefüllte kleine Säcke auf eine angehobene Plattform mit einem Loch werfen. Bleibt ein Säckchen auf der Plattform liegen, ist ein Punkt erzielt. Fällt ein Säckchen in das Loch, sind drei Punkte erzielt.

Cornhole ist für jedes Alter geeignet. Spaß, Geselligkeit und viel Lachen sind vorprogrammiert!

Leitung:	Andreas Ott, *Kneipp-Gesundheitstrainer (SKA)*
Veranstaltungs-Nr.:	AO-CH-31 / AO-CH-32 / AO-CH-06 / AO-CH-07
Tag und Zeit:	sonntags, 15:00 Uhr
Datum:	09.03.2025 30.03.2025 29.06.2025 20.07.2025
Dauer:	Ca. 90 Minuten
Ort:	Stettiner Park, Am Wasserhäuschen, Stettiner Straße, 65510 Idstein
Gebühr je Termin:	kostenfrei
Teilnehmer:	keine Beschränkung
Info & Anmeldung:	Andreas Ott
Tel. / E-Mail:	06124-722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de
Anmeldung erforderlich	

Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren

Eine fröhliche Mitmachrunde mit Spielen, Liedern vergangener Zeiten, Tänzen (im Sitzen) Sprichwörtern und Geschichten. Dabei wird ganz nebenbei das Gedächtnis trainiert und es werden positive Erinnerungen geweckt. Dazu sind die Teilnehmer/innen (gegebenenfalls Begleitpersonen) herzlich eingeladen.

Leitung:	Ute Hamann *Lehrerin, integraltherapeutische Musikpädagogin*
Veranstaltungs-Nr.:	UH-GT-02 (Letzte Zahl ist die Nr. des jeweiligen Monats)
Tag und Zeit:	mittwochs, 15:30 – 17:30 Uhr
Datum:	05.02./ 05.03./ 02.04./ 07.05./ 04.06./ 02.07./ 06.08./ 03.09./01.10.2025
Dauer:	120 Min. Die Veranstaltungen können einzeln gebucht werden
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	10 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 8 €
Teilnehmer:	min. 4 / max. 10
Info & Anmeldung:	Ute Hamann
Tel. / E-Mail:	06128/ 2018127 utehamann@utehamann.de
Kursgebühr wird vor Ort gezahlt	
Anmeldung jeweils bis 1 Woche vorher	

Gemeinsam wieder aktiv
Angebote für Senioren und Junggebliebene

Die Kneipp-Nachmittage orientieren sich an den 5 Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. In geselliger Runde verbringen die Teilnehmer den Nachmittag mit Wasseranwendungen, Brunnenwasserverkostungen, Klangmeditationen, Ernährungsangeboten, Fantasiereisen, Fußgymnastik, Denksportaufgaben, Besuch des Heilpflanzengartens, Entspannungsübungen, kleinen Spaziergängen, Filzen u.a. An jedem Termin führt eine andere Kursleiterin des Kneipp-Vereins durch den Nachmittag und die Teilnehmer dürfen sich auf ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm freuen.

Leitung:	Kursleiterinnen des Kneipp-Verein
Veranstaltungs-Nr.:	KV-GWA-01 (Letzte Zahl ist die Nr. des jeweiligen Monats)
Tag und Zeit:	freitags, 13:00 – 15:30 Uhr, einmal monatlich
Datum:	28.02. / 28.03. / 25.04. / 23.05. / 20.06./ 18.07./ 29.08./ 26.09./ 31.10./ 21.11./ 12.12.2025
Dauer:	2,5 Stunden
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.; Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	12 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 10 € ggf. zzgl. Materialkosten
Teilnehmer:	min. 6, max. 14
Info & Anmeldung:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
Tel. / E-Mail:	06124 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort zu zahlen	
Anmeldung erforderlich	

Klangmeditation am Dienstag / am Donnerstag

„Häufig genug kommt es vor, dass körperlich Kranke noch viel kränker sind an der Seele.“ (Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

Tun Sie sich etwas Gutes und lassen Sie sich mitnehmen, tauchen Sie ein in die sphärischen Klänge der Klangschalen und Gongs. Vergessen Sie für kurze Zeit die Sorgen des Alltags und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

Entspannen Sie, tanken Sie auf und stärken Sie Ihre Widerstandskraft.

Leitung:	Christine Ott *Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*
Veranstaltungs-Nr.:	CO-KMDI-02 (Letzte Zahl ist die Nr. des jeweiligen Monats)
Tag und Zeit:	Dienstag oder Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr
Datum:	Donnerstage: 27. 02./ 24. 4./ 17.07./ 11.09./ 20.11.2025 Dienstage: 18.3/ 20.05./ 17.06./ 19.08./ 14.10./ 9.12.2025
Dauer je Termin:	60 Min.
Ort:	Gesundheitsquartier, Egerlandstraße 15, 65510 Idstein
Gebühr:	15 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 12 €
Teilnehmer:	min. 4 / max. 10
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Tel. / E-Mail:	0173 6631492 christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort zu zahlen	
Anmeldung erforderlich	

Meditatives Singen

Klang und Stille, Bewegung und Ruhe

„Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren. (…) Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihren Seelen singen und eins sind mit der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“

(Yehudi Menuhin)

In diesem Sinne sind die Teilnehmer/innen eingeladen, einfache Kreislieder miteinander zu singen (die wir zusammen lernen). Jedes Lied entfaltet seine eigene Kraft, in die wir in der Stille danach eintauchen.

Leitung:	Alexsandra Hodgson *Heilpraktikerin, Tai Chi- und Q Gong Lehrerin*
Veranstaltungs-Nr.:	AH-MSI-01 (Letzte Zahl ist die Nr. des jeweiligen Monats)
Tag und Zeit:	freitags, 19:00 – 21:00 Uhr
Datum:	17.01./ 14.02./ 21.03./ 16.05./ 19.09./ 24.10./ 21.11./ 12.12.2025
Dauer je Termin:	Jeweils 120 Min./ Die Termine sind einzeln buchbar
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	12 € / Mitglieder 9 €
Teilnehmer:	min. 6 / max. 16
Info & Anmeldung:	Alexsandra Hodgson
Tel. / E-Mail:	06120 / 6229 info@atemfluss.de
Die Teilnehmergebühr ist vor Ort zu zahlen	
Anmeldung erforderlich bis spätestens jeweils 2 Tage vorher	

Nadelbinden – eine überlieferte Handarbeitstechnik

Kreativität mal anders… vielleicht eine neue Art von Geschenk?

Das Nadelbinden, bei dem traditionell eine Durchziehnadel aus Holz oder Knochen verwendet wird, eignet sich wunderbar zur kreativen und passgenauen Herstellung und Gestaltung von Mützen, Hand- oder Beinstulpen, Hausschuhen, Babyschuhen und vielem anderen mehr aus echter Wolle. Dabei werden einzelne lange Fäden verarbeitet und miteinander verbunden, so daß man auch gut verschiedene Farben und Restwolle verwenden kann. Im Workshop wird die Technik vorgestellt und eingeübt, zunächst die Luftmaschen, dann die entsprechende Anfangsrosette. Bei Interesse können verschiedene Maschentechniken gezeigt werden. Dann können die Teilnehmer*Innen mit ihrem eigentlichen „Werkstück“ beginnen. Eine Durchziehnadel kann ausgeliehen werden für die Dauer des Workshops, Wolle kann auch aus dem Bestand der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen wenn vorhanden: gesponnene dicke Schurwolle – auch Filzwolle ist möglich, eine Durchziehnadel (gerne auch aus Metall, gibt´s im Kurzwarenhandel)

Leitung:	Alexsandra Hodgson, *Erzieherin*
Veranstaltungs-Nr.:	AH-NB-04 / AH-NB-10
Tag und Zeit:	montags, 16:30 – 19:00 Uhr
Datum:	07.04.2025, 13.10.2025 - Termine einzeln buchbar
Dauer:	2,5 Stunden
Ort:	Im Tal 10, 65329 Burg-Hohenstein, Unterdorf
Gebühr je Termin:	25 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 20 € + Materialkosten
Teilnehmer:	min. 4 / max. 8
Info & Anmeldung:	Alexsandra Hodgson
Tel. / E-Mail:	06120 / 6229 info@atemfluss.de
Die Teilnehmergebühr ist vor Ort zu zahlen	
Anmeldung erforderlich bis spätestens 1 Wochr vorher	

Qi Gong - Freude an der Lebensenergie

Erlernt werden Atem- und heilgymnastische Übungen aus der Schatzkiste der chinesischen Medizin. Sie wirken sich positiv auf die Stimmung aus, harmonisierend auf Kreislauf, Organe, Nerven und Bewegungsapparat, sie stärken die Atmung und die Lebensenergie.

Sie werden ergänzt durch Meditationen und achtsamkeitsfördernde Einheiten.

Leitung:	Alexsandra Hodgson *Heilpraktikerin, Tai Chi- und Q Gong Lehrerin*
Veranstaltungs-Nr.:	AH-QG-04
Tag und Zeit:	dienstags, 19:15 – 20:15 Uhr
Datum:	29.04./ 06.05./ 20.05./ 27.05./ 3.06.2025
Dauer je Termin:	5 x 60 Min
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	60 € / für Mitglieder des Kneipp-Vereins 48 €
Teilnehmer:	min. 7 / max. 12
Info & Anmeldung:	Alexsandra Hodgson
Tel. / E-Mail:	06120 / 6229 info@atemfluss.de
Die Teilnahmegebühr ist vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen	
Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn	

Guolin QiGong
Atmende Schritte

Eine Übung zur Förderung der Lebensenergie, die für viele verschiedene therapeutische Zwecke sehr gezielt anzuwenden ist.

Einstieg und Schnupperkurs.

Leitung:	Marina Hachenberger, *Gesundheitsberatung nach Hildegard von Bingen*
Veranstaltungs-Nr.:	MH-GQ-03
Tag und Zeit:	freitags, 15:00 –16:30 Uhr
Datum:	21.03.2025
Dauer je Termin:	90 Min
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	8 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 6 €
Teilnehmer:	min. 6 / max. 10
Info & Anmeldung:	Marina Hachenberger
Tel. / E-Mail:	0176/ 53582916 oder 06145 /5901904 marinahachenberger@gmail.com
Die Teilnahmegebühr ist bis **1 Woche vor Beginn** der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen	
Anmeldung erfgorderlich	

Der Alltagsyogi

Yoga macht fit, gelassen und glücklich. Gute Gründe mehr Yoga zu machen! Im Alltag fehlt Dir jedoch die Zeit, regelmäßig an einem Kurs teilzunehmen? Wäre es in dem Fall nicht wunderbar, Atem- und Körperübungen zu erlernen, die Du am Morgen, am Mittag oder am Abend einfach in Deinen Alltag integrieren kannst?

Werde auch Du ein Alltagsyogi und entdecke während des Workshops Möglichkeiten für eine kurze und regelmäßige Yogapraxis Zuhause oder auf der Arbeit.

Leitung:	Sabrina Gruszka, *Entspannungspädagogin, Mentaltrainerin und Yogalehrerin*
Veranstaltungs-Nr.:	Y41590T
Tag und Zeit:	samstags, 10:00 – 13:00 Uhr
Datum:	22.11.2025
Dauer:	1 x 180 Min.
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	23 €, für Mitglieder des Kneipp-Vereins 18,40 €
Teilnehmer:	min. 6 / max. 12
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein
Tel. / E-Mail:	06128 / 927739 taunusstein@vhs-rtk.de
Die Teilnahmegebühr auf das Konto der vhs zu zahlen, alle Infos dazu auf www.vhs-rtk.de oder telefonisch 06128/927739	
Anmeldung erforderlich bis 1 Woche vorhe	

Der Glücks-Yogi

In unserer hektischen Zeit ist es oft schwierig, Momente der Ruhe und der Zufriedenheit zu finden. Wie entsteht eigentlich „mein“ Stress?
„Der Glücks-Yogi“ zeigt, wie man durch einfache, aber effektive Techniken mehr Freude und Ausgeglichenheit ins Leben bringen kann. Dieser Workshop kombiniert traditionelle Yoga-Praktiken, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie mentale Techniken und inspirierende Weisheiten. Sammle Glücks-Momente für Deinen „Werkzeugkoffer“, damit Du ihn selbst jederzeit öffnen und Deine Batterien wieder aufladen kannst.

Ist es nicht wunderbar zu wissen, dass Du selbst Einfluss auf Dein Glücklichsein nehmen kannst?

Bitte mitbringen:
Schreibmaterial, Schere, Kleber, Glücksbringer

Leitung:	Isabel Doß, *(Mentaltrainerin und Glückscoach) und Sabrina Gruszka (Entspannungspädagogin, Mentaltrainerin und Yogalehrerin)*
Veranstaltungs-Nr.:	Y41600T
Tag und Zeit:	samstags, 10:00 – 13:00 Uhr
Datum:	22.03.2025
Dauer:	1 x 180 Min.
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	23 €, für Mitglieder des Kneipp-Vereins 18,40 €
Teilnehmer:	min. 6 / max. 12
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein
Tel. / E-Mail:	06128 / 927739 taunusstein@vhs-rtk.de
Die Teilnahmegebühr auf das Konto der vhs zu zahlen, alle Infos dazu auf www.vhs-rtk.de oder telefonisch 06128/927739	
Anmeldung erforderlich bis 1 Woche vorher	

seit 1945

Becker

Ihr Baumarkt für...

HAUS ▪ GARTEN ▪ TIER

Nikolaus-August-Otto Straße 18
65307 Bad Schwalbach
Telefon 0 61 24 - 72 79 70

Bau- und Gartenmarkt
Mo. - Fr. 7.00 bis 18.30 Uhr
Sa. 7.30 bis 14.00 Uhr

Betontankstelle
Mo. - Fr. 7.15 bis 16.00 Uhr
Sa. 7.30 bis 12.30 Uhr

www.baustoffe-becker.com

BAUSTOFFE ▪ GARTENARTIKEL ▪ BRENNSTOFFE

seit 1945

Becker

BAUSTOFF-FACHHANDEL

Bahnhofstraße 22
65307 Bad Schwalbach
Telefon 0 61 24 - 23 09

BAUVISTA
Unsere Einkaufskooperation

IHR HEIZÖL PARTNER

STIHL

makita
INDUSTRIAL POWER TOOLS

Mo. - Fr. 7.00 bis 17.00 Uhr
Sa. 7.30 bis 13.00 Uhr

www.baustoffe-becker.de

Barfuß für Körper, Geist und Seele
Gesundheit aus der Basis – Wurzeln pflegen

„…, lieber Leser, unterlasse nicht, von Zeit zu Zeit einige Minuten barfuß zu gehen! Kannst du es nicht im Freien, so kannst du es in deiner Wohnung."
(*Sebastian Kneipp, 1821-1897*)
Kinder lieben es, barfuß zu laufen. Die Erwachsenen haben es sich im Lauf der Jahre mehr oder weniger abgewöhnt. So wie sich der kindliche Fuß beim Barfußlaufen natürlich und frei entwickeln kann, kann der erwachsene Fuß dabei in seine natürliche Form zurückkehren. Und ganz nebenbei wird die Abwehr gestärkt.
Inhalte: Aufbau des Fußskelettes
Funktion der Füße, Gangübungen
die Reflexzonen und ihre Auswirkungen auf den Körper
Barfußexkursionen, Barfuß auf Kräutersuche im Kurpark
Spiele und Fußübungen, Wassertreten, Taulaufen, Fußmassage

Bitte mitbringen:
Schreibmaterial, warme Socken.

Leitung:	Christine Ott, *Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*
Veranstaltungs-Nr.:	Y41795T
Tag und Zeit:	samstags, 10:00 – 17:00 Uhr, inkl. Pausen
Datum:	23.08.2025
Dauer:	6 Std. = 8 LE
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	50 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 40 €
Teilnehmer:	min. 8 / max. 15
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein
Tel. / E-Mail:	06128 / 927739 taunusstein@vhs-rtk.de
Anmeldung erforderlich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn	
Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich	

Bildungsurlaub: Kraft tanken mit Kneipp

Allgemeine Informationen

Tun Sie etwas für sich, für Körper, Geist und Seele!

Ziel der Bildungswoche „Kraft tanken mit Kneipp“ soll sein, mithilfe der ganzheitlichen Kneipp-Gesundheitslehre zukünftig den Herausforderungen in Beruf und/oder Privatleben besser begegnen zu können.

Hierzu bieten wir In Zusammenarbeit mit der VHS RTK e. V. im Jahr 2025 sechs Bildungsurlaube an. Die Bildungsurlaube haben jeweilige Schwerpunkte.

Die meisten finden in den Räumlichkeiten des Kneipp-Vereins in Bad Schwalbach statt (Emser Straße 3).

Lediglich das Angebot „Genuss-Wandern im Idsteiner Land“ findet in Idstein statt.

Grundsätzlich sind für alle Bildungsurlaube folgende Dinge mitzubringen:
Wetterfeste Schuhe, Kleidung und Getränke. Ebenso ein Badeanzug oder eine kurze Hose für die Wasseranwendungen.

Weitere Infos zu den einzelnen Bildungsurlauben und Anmeldungsmöglichkeit finden Sie bei der vhs RTK unter:

https://www.vhs-rtk.de/bildungsurlaube oder
Tel. 06128 / 9277-39 taunusstein@vhs-rtk.de

Termine und Titel/Schwerpunkte		
Zeitraum	Titel/Schwerpunkt	Veranstaltungs-Nr.
21.05. – 23.05.2025	Meine kleine Hausapotheke	Y41790T
23.06. – 27.06.2025	Wasser, Wickel und Co	Y404320T
07.07. – 11.07.2025	Mental Stärke	Y40430T
21.07. – 25.07.2025	Wildkräuter	Y40450T
15.09. – 19.09.2025	Wandern im Idsteiner Land	Y40470T
03.11. – 07.11.2025	Bewegung	Y40460T

Kneipp Einführungs-Workshop

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 -1897) hat ein ganzheitliches Naturheilverfahren entwickelt, das auf den Erhalt, bzw. die Wiederherstellung der Gesundheit der Menschen abzielt. Basis hierfür ist ein regelmäßiges Training und die Abhärtung. Körper, Geist und Seele sollen im Einklang stehen. Es ist heute – im 21. Jahrhundert - aktueller denn je.

„Man muß auf den ganzen Körper einwirken, wenn man den Krankheitsstoff beseitigen will."
(Sebastian Kneipp)

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen zu den fünf Elementen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung.
Mitzubringen sind: Stift, Papier, Handtuch, Badeschlappen, bequeme Kleidung.

Leitung:	Christine Ott, *Kneipp Gesundheitstrainerin SKA, exam. Krankenschwester*
Veranstaltungs-Nr.:	Y41780T (Mai) / Y41785T (September)
Tag und Zeit:	samstags, 14:00 – 20:30 Uhr, inkl. Pausen
Datum:	10.05.2025 / 13.09.2025
Dauer:	ganztags
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	50 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins kostenfrei
Teilnehmer:	min. 4 / max. 12
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein
Tel. / E-Mail:	06128 / 927739 taunusstein@vhs-rtk.de
Anmeldung erforderlich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn	
Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich	

Kneipp-Touren

Spaziergänge durchs Menzebach- oder Röthelbachtal

Auch 2025 wird es Führungen des Kneipp-Vereins in beiden Tälern des Kurparks von Bad Schwalbach geben, bei denen Sie Wasser kosten, Anwendungen ausprobieren und Heilpflanzen kennen lernen. Erleben Sie die 5 Säulen der Kneipp-Gesundheitslehre im Kurpark von Bad Schwalbach.

„Die Natur ist die beste Apotheke."
(Sebastian Kneipp 1821-1897)

Leitung:	Christine Ott, *Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Kräuter-Erlebnispädagogin AGL*	
Veranstaltungs-Nr.:	CO-KSP-01 (März)	CO-KSP-05 (Mai)
	CO-KSP-07 (Juli)	CO-KSP-04 (Sept)
Tag und Zeit:	sonntags, 14:30 – 16:00 Uhr	
Datum:	23.03.2025 Menzebachtal 18.05.2025 Röthelbachtal 13.07.2025 Menzebachtal 07.09.2025 Röthelbachtal	
Dauer je Termin:	90 Min.	
Ort/ Treffpunkt:	Menzebachtal: Kneipp-Büste/Wassertretbecken beim Stahlbadehaus Röthelbachtal: Stahlbrunnen , 65307 Bad Schwalbach	
Gebühr:	8 € / Kurgäste und Mitglieder des Kneipp-Vereins 6 €	
Teilnehmer:	max. 20	
Info & Anmeldung:	Christine Ott	
Tel. / E-Mail:	0173 6631492 christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de	
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen		
Anmeldung erforderlich		

Kneipp meets Yoga
ein achtsamer Spaziergang im Kurpark

Erleben Sie die einzigartige Verbindung zweier ganzheitlicher Gesundheitsansätze: Die vitalisierenden Anwendungen der Kneipp-Lehre treffen auf die entspannenden und harmonisierenden Elemente des Yoga. Durch das Wassertreten aktivieren wir den Kreislauf und stärken das Immunsystem. Während des Spaziergangs machen wir an ruhigen Orten Halt, um sanfte Yoga- und Atemübungen durchzuführen. Diese fördern die Beweglichkeit, stärken das Körperbewusstsein und entspannen den Geist. Die Übungen sind für alle Erfahrungsstufen geeignet. Gleichzeitig wird die heilende Kraft der Natur genutzt, um sich zu erden, achtsam im Moment zu sein und frische Energie zu tanken. In der wohltuenden Umgebung des Kurparks laden wir Sie ein, Körper, Geist und Seele zu beleben und in Einklang zu bringen. Lassen Sie sich von der Ruhe der Umgebung inspirieren und erleben Sie Achtsamkeit in Bewegung.

Der Spaziergang ist für alle gedacht, die ihre Gesundheit auf sanfte Weise fördern möchten und mehr zu der Kneipp-Lehre und Yoga erfahren möchten.

Mit Unterstützung der Stadt Bad Schwalbach.

Leitung:	Sabrina Gruszka, *Entspannungspädagogin, Mentaltrainerin und Yogalehrerin*
Veranstaltungs-Nr.:	SG-KMY-01 / SG-KMY-02
Tag und Zeit:	sonntags, 10:00 – 11:30 Uhr
Datum:	27.04.2025 28.09.2025
Dauer je Termin:	90 Min.
Ort/Treffpunkt:	Kneipp-Tretbecken am Weinbrunnen
Gebühr:	8 € / Kurgäste und Mitglieder des Kneipp-Vereins 6 €
Teilnehmer:	min. 6/ max. 12
Info & Anmeldung:	Sabrina Gruszka
Tel. / E-Mail:	0152 24817432 | sabrina.gruszka@kneipp-bad-schwalbach.de
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen	
Anmeldung erforderlich	

Qi Gong für Menschen die andere betreuen und für Therapeuten

An andere zu denken ist leicht. Aber denkt man auch daran, sich selbst energetisch zu pflegen, sich von emotionaler Belastung, mentaler Überfrachtung und inneren Spannungen zu befreien? In diesem Workshop erlernen Sie Elemente aus dem „Buddha Hand“ - und dem „Drachentor“ - QiGong zur “energetischen Selbstversorgung. Sie bringen in beeindruckender Weise die Lebensenergie (das Qi) ins Fließen, laden die Meridiane auf und stärken damit die Organe und die Entgiftungsfunktion des Körpers. Sie sind sowohl geeignet zur täglichen Energie- und Gesundheitspflege als auch zur Selbsthilfe und Unterstützung bei chronischen Erkrankungen.

Leitung:	Alexsandra Hodgson, *Heilpraktikerin, Tai Chi – und QiGong Lehrerin*
Veranstaltungs-Nr.:	Dieses Angebot ist eine Zusammenarbeit mit der Union deutscher Heilpraktiker, Landesverband Hessen www.udh-hessen.de
Tag und Zeit:	samstags, 10:30 – 13:30 Uhr
Datum:	25.10.2025
Dauer:	3 Stunden
Ort/ Treffpunkt:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.; Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	65 € / Mitglieder der UDH und des Kneipp-Vereins: 52 €
Teilnehmer:	min. 5 max. 15
Info & Anmeldung:	Union Deutscher Heilpraktiker, Landesverband Hessen
Tel. / E-Mail:	06187-8428 kontakt@udh-hessen.de
Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung von der UDH, bitte die Kursgebühr auf das dortige Konto überweisen	
Anmeldung erforderlich bis spätestens 1 Woche vorher	

Spaziergänge zu den Quellen Bad Schwalbachs und zum Wassertretbecken

Bad Schwalbach ist eine der reichsten Regionen Deutschlands an kohlesäure-haltigem Mineralwasser und beherbergt 9 öffentlich zugängliche Heilwasser-Brunnen, von denen wir bei einer Tour mindestens einen Brunnen besuchen. Wir tun was für unsere Gesundheit: wir probieren das kostbare Nass und testen abschließend das neu installierte Wassertretbecken vor dem Stahlbadehaus. Dabei erfahren wir die Bedeutung des wichtigsten Elements für die Kneipp-Therapie und einiges über die Wirkungen des Heilwassers und die Geschichte Bad Schwalbachs als Luxusbad. Der Arzt Dr. Jacob Theodor (Tabernaemontanus) untersuchte diese Quellen - den „Neuwen Wasserschatz“ schon um 1580 und war voll des Lobs über die „Sawbrunnen zu Langen Schwallbach“, womit er die Grundlage für den Kurbetrieb der Stadt legte. Die Spaziergänge erfolgen in einem den Teilnehmern angepassten Tempo.
„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird Euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ *Sebastian Kneipp (1821 - 1897)*

Leitung:	Elinka Sturm, *Geographin M.A.*		
Veranstaltungs-Nr.:	27.4.: ES-BQ-1	01.06.: ES-BQ-2	31.8.: ES-BQ-3
Tag und Zeit:	sonntags, 15:00 – 17:00 Uhr		
Datum:	**27.04.2025** Treffpunkt am Stahlbrunnen, Röthelbachtal (gegenüber des Busbahnhofs) **01.06.2025** Treffpunkt am Brodelbrunnen (beim Kino, Adolfstraße, 65307 Bad Schwalbach) Spaziergang außerhalb des Kurparks **31.08.2025** Treffpunkt am Ehebrunnen Nähe Golfhaus. Wir statten auch dem Schwalbenbrunnen einen Besuch ab.		
Dauer je Termin:	ca. 2 Stunden		
Ort:	65307 Bad Schwalbach, siehe oben		
Gebühr:	8 € / Kurgäste und Mitglieder des Kneipp-Verins 6 €		
Teilnehmer:	max. 15		
Info & Anmeldung:	Elinka Sturm		
Tel. / E-Mail:	Tourist-Information: 06124 -500200 Elinka Sturm: 0163-7327553 oder elankristall@protonmail.com		
Die Teilnahmegebühr ist vor Ort bar zu zahlen			
Anmeldung 3 Tage vorher erforderlich			

VIII. Kurs- und Vereinsinformationen

Kursinformationen

- Die meisten Veranstaltungen können auch von Nichtmitgliedern besucht werden.
- Mitglieder erhalten meist eine Ermäßigung.
- Die Durchführung der Kurse erfolgt nur bei Erreichung der jeweiligen Mindestteilnehmerzahl.
- Die Veranstaltungen werden von qualifizierten Fachkräften geleitet.
- Die Zahlung der Kursgebühr ist per Vorkasse fällig.
- Bei einigen Kursen ist eine schriftliche Anmeldung (per E-Mail) erforderlich.
- Bei verschiedenen Kursen ist zur Teilnahme ein ärztliches Attest erforderlich.
- Verschiedene Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.
- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmergebühr. Für ausgefallene Kurse und Veranstaltungen wird der eingezahlte Beitrag voll zurückerstattet.
- Für Kinder und Jugendliche: Sollten finanzielle Gründe die Teilnahme verhindern, sprechen Sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung.
- Der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. behält sich Programmänderungen vor (z.B. Kurszeit und Kursort). Genannt sind die Anfangstermine; nicht alle Kurse finden ohne Unterbrechung statt. Die Kursleiter informieren Sie.
- Die Kursteilnahme erfolgt immer auf eigene Verantwortung.
- Für die Wanderungen werden festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sehr empfohlen. Wasser zum Trinken sollten die Teilnehmer jeweils dabeihaben.
- Für Bescheinigungen erhebt der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. vorab eine Bearbeitungsgebühr von 2,00 €.
- Wenn Sie einen Gutschein verschenken wollen, wenden Sie sich bitte an: Andreas Ott (06124 / 722429)

Sofern nicht anders angegeben, ist die Teilnehmergebühr bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.	
IBAN:	DE67 5105 0015 0366 0500 00
Bank:	Nassauische Sparkasse
Kontoinhaber:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
Betreff:	Veranstaltungsnr.: ...

Leitbild

WIR SIND:

- der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
- ein eigenständiger und gemeinnütziger Verein
- Mitgliedsverein bei:
    - Kneipp-Landesverband Hessen e.V.
    - Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen
    - Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e. V.

UNSERE WERTE:

- Wir sind geprägt vom Verständnis eines ganzheitlichen und humanistischen Welt- und Menschenbildes.

UNSERE ZIELE:

- Die Gesundheitsförderung und die Prävention mit Hilfe der Lehre von Pfarrer Kneipp allen Menschen in unserer Region zugänglich zu machen, ohne dass Konfession, Herkunft und Alter eine Rolle spielen. Hierfür sollen sich die 5 Elementen der kneipp´schen Lehre, wie Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung in den Angeboten und Aktivitäten durch den Verein wiederfinden.
- Dass die kneipp´sche Gesundheitslehre durch innovative Gesundheitsprojekte in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft positiv wahrgenommen und verbreitet wird.
- Förderung der Verantwortlichkeit des Menschen für sich selbst sowie gegenüber Natur und Umwelt.
- Hinführung zu einer gesunden, einfachen und naturnahen Lebensweise.

WIR WOLLEN ERREICHEN:

- Dass Wassertretbecken, Armbecken, Barfußpfade, Heilpflanzengärten und kneipp´sche Begegnungszentren flächendeckend in der Region eingerichtet werden.

WIR FÖRDERN und UNTERSTÜTZEN

- Wir entwickeln zielgruppengerichtete Projekte nach dem Gesundheitskonzept Sebastian Kneipps.
- Die Gesundheitsbildung in den Lebenswelten (Betrieb, Kindergarten, Schule, Kommune und Senioreneinrichtungen) durch qualifizierte Weiterbildungsmaßnahmen.

Der Vorstand macht es sich zur Aufgabe Qualitätsstandards festzulegen und eine regelmäßige Evaluation durchzuführen.

VIII. Kurs- und Vereinsinformationen

Der Vorstand

Andreas Ott	1. Vorsitzender
Christine Ott	Schriftführerin
Vera Retzel	Schatzmeisterin
Alexsandra Hodgson	Kursleiterkoordinatorin
Petra Mergner	Beisitzerin (Stadt Bad Schwalbach)
Sabrina Gruszka	Beisitzerin

Impressum

Herausgeber:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Gemeinnützigkeit anerkannt, FA Bad Schwalbach
Registriert:	Amtsgericht Wiesbaden, VR 4660
Mitgliedschaften:	Kneipp-Bund e.V., Kneipp-Bund Landesverband Hessen e.V. Der Paritätische Wohlfahrtsverband, Landesverband Hessen e. V.
Verantwortlich für den Inhalt (i.S.d.P.)	Andreas Ott, 1. Vorsitzender
Postanschrift:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
E-Mail:	info@kneipp-bad-schwalbach.de
Internet:	www.kneipp-bad-schwalbach.de
Layout u. Erstellung:	Kneipp-Bund e.V. und Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

Sollten Fehler im Programmheft sein, sind diese rein zufällig und rechtlich nicht bindend (z.B. bei Kursdauer, Kursbeginn, Kursort).

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Liebe Kneipp-Mitglieder,

wir laden zur diesjährigen Jahreshauptversammlung herzlich ein.

Wann: **Mittwoch, 26. März 2025, 19.00 Uhr**
Wo: **Restaurant, Shangri-La, Kurhaus, Am Kurpark 1, 65307 Bad Schwalbach**

Tagesordnung:

TOP 01: Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
TOP 02.1: Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung
fristgerecht wurden keine Einwände gegen das Protokoll erhoben, gilt als genehmigt.
TOP 02.2: Genehmigung der Tagesordnung
TOP 03-1: Rückblick 2024 des 1. Vorsitzenden
TOP 03.2: Totenehrung
TOP 03.3: Ehrungen
TOP 04: Kassenbericht / Statistik / Altersstruktur
TOP 05: Bericht der Kassenprüfer
TOP 06: Entlastung des Kassierers
TOP 07.1: Wahlen zum Vorstand (§ 8 der Satzung)
Vorsitzenden, zwei stellvertretenden Vorsitzenden, dem/der SchatzmeisterIn und dem/der Schriftführer/In. Weitere Vorstandsmitglieder sind: der/die Büroleiter/In, der/die Pressewart/In, der/die KursleiterkoordinatorIN, der/die JugendvertreterIn und max. 5 BeisitzerInnen.
TOP 07.2: Wahl eines Kassenprüfers (§ 10 der Satzung)
Die Hauptversammlung wählt alle 2 Jahre aus ihrer Mitte 3 Rechnungsprüferinnen, wobei die zwei Erstgewählten für zwei Jahre gewählt werden und der/die Dritte als Ersatzprüfer/in bestimmt ist
TOP 08: Vorausschau 2025 und Zielsetzung
TOP 09: Verschiedenes

gez. Andreas Ott,
Erster Vorsitzender

Anträge von Mitgliedern müssen bis zum 04. März 2025 schriftlich begründet dem Vorstand eingereicht werden an den

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
Emser Straße 3
65307 Bad Schwalbach

oder über

info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kneipp-Kurort seit 2014

www.bad-schwalbach.de/kneipp

BAD SCHWALBACH

Kalendarium

Datum	Veranstaltung	Säule
01.01.2025	Neujahrswanderung in Burg-Hohenstein	Bewegung
17.01.2025	Meditatives Singen	Lebensordnung
23.01.2025	Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis	Heilpflanzen
28.01.2025	10-teiliger Kurs: Tai Chi Chuan (Anfänger)	Bewegung
28.01.2025	10-teiliger Kurs: Tai Chi Chuan (Fortgeschrittene)	Bewegung
31.01.2025	Basischer Workshop: Immunstark, Leicht und Vital	Ernährung
05.02.2025	Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren	Lebensordnung
14.02.2025	Basischer Workshop: Immunstark, Leicht und Vital	Ernährung
14.02.2025	Meditatives Singen	Lebensordnung
27.02.2025	Klangmeditation am Donnerstag	Lebensordnung
28.02.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung
05.03.2025	Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren	Lebensordnung
07.03.2025	Kuren nach Hildegard von Bingen	Ernährung
09.03.2025	Cornhole – Ein Spiel für jedes Alter	Lebensordnung
13.03.2025	Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis	Heilpflanzen
14.03.2025	Bunte Bowls - Soul-Food – Genuss mit Achtsamkeit	Ernährung
16.03.2025	Taunuswanderung	Bewegung
17.03.2025	Fastenwoche - Basenfasten	Ernährung
18.03.2025	Klangmeditation am Dienstag	Lebensordnung
19.03.2025	Kneipp-Stammtisch	Wasser
20.03.2025	2-teiliger Workshop: Schlemmen ohne Sünde	Ernährung
21.03.2025	Guolin QiGong - Atmende Schritte	Lebensordnung
21.03.2025	Meditatives Singen	Lebensordnung
21.03.2025	Workshop: Bunte Bowls – Genuss mit Achtsamkeit	Ernährung
22.03.2025	Der Glücks-Yogi	Lebensordnung
23.03.2025	Kneipp-Tour	Gesundheit + Wissen
26.03.2025	**Jahreshauptversammlung**	
27.03.2025	Kneipp-Stammtisch – Kräuter	Heilpflanzen
28.03.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung
29.03.2025	Familien-Wildkräuter-Erlebnis-Tag	Heilpflanzen
30.03.2025	Taunuswanderung	Bewegung
30.03.2025	Cornhole – Ein Spiel für jedes Alter	Lebensordnung
02.04.2025	Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren	Lebensordnung
07.04.2025	Nadelbinden	Lebensordnung
11.04.2025	Selbstgemacht - leckere Geschenke	Ernährung

23.04.2025	Führung im Heilpflanzengarten	Heilpflanzen
24.04.2025	Klangmeditation am Donnerstag	Lebensordnung
25.04.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung
26.04.2025	Wildkräuterküche	Ernährung
27.04.2025	Spaziergänge zu den Quellen Bad Schwalbachs	Gesundheit + Wissen
27.04.2025	Kneipp meets Yoga	Gesundheit + Wissen
29.04.2025	5-teiliger Kurs: Qi Gong	Lebensordnung
07.05.2025	Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren	Lebensordnung
08.05.2025	Kneipp-Stammtisch – Kräuter	Heilpflanzen
09.05.2025	Kuren nach Hildegard von Bingen	Ernährung
10.05.2025	2-teiliger Kurs: Die Glücksforscher	Gesundheit + Wissen
10.05.2025	Kneipp Einführungs-Workshop	Kinder-Jugend-Familie
11.05.2025	„Ankneippen“ und Start der Barfußsaison	Wasser
16.05.2025	Meditatives Singen	Lebensordnung
18.05.2025	Kneipp-Tour	Gesundheit + Wissen
20.05.2025	Klangmeditation am Dienstag	Lebensordnung
21.05.2025	Barfußwanderung	Bewegung
21.05.2025	Bildungsurlaub – Meine kleine Hausapotheke	Gesundheit + Wissen
23.05.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung
28.05.2025	Kneipp-Stammtisch	Wasser
29.05.2025	Besuch bei der Bienen-Königin	Kinder-Jugend-Familie
01.06.2025	Spaziergänge zu den Quellen Bad Schwalbachs	Gesundheit + Wissen
04.06.2025	Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren	Lebensordnung
13.06.2025	Sommer, Sonne, Mediterrane Küche	Ernährung
17.06.2025	Klangmeditation am Dienstag	Lebensordnung
18.06.2025	Führung im Heilpflanzengarten	Heilkräuter
20.06.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung
23.06.2025	Bildungsurlaub - Wasser, Wickel und Co.	Gesundheit + Wissen
29.06.2025	Taunuswanderung	Bewegung
29.06.2025	Cornhole – Ein Spiel für jedes Alter	Lebensordnung
02.07.2025	Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren	Lebensordnung
05.07.2025	**Kneipp-Familien-Tag in Burg-Hohenstein**	
07.07.2025	Bildungsurlaub - Mentale Stärke	Gesundheit + Wissen
13.07.2025	Kneipp-Tour	Gesundheit + Wissen
16.07.2025	Barfußwanderung	Bewegung
17.07.2025	Klangmeditation am Donnerstag	Lebensordnung
18.07.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung
20.07.2025	Taunuswanderung	Bewegung
20.07.2025	Cornhole – Ein Spiel für jedes Alter	Lebensordnung

21.07.2025	Bildungsurlaub - Wildkräuter	Gesundheit + Wissen
31.07.2025	Kneipp-Stammtisch – Kräuter	Heilpflanzen
06.08.2025	Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren	Lebensordnung
15.08.2025	Kuren nach Hildegard von Bingen	Ernährung
19.08.2025	Klangmeditation am Dienstag	Lebensordnung
20.08.2025	Führung im Heilpflanzengarten	Heilkräuter
23.08.2025	Barfuß für Körper, Geist und Seele	Gesundheit + Wissen
29.08.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung
30.08.2025	Barfuß auf dem Rheinsteig	Bewegung
31.08.2025	Spaziergänge zu den Quellen Bad Schwalbachs	Gesundheit + Wissen
03.09.2025	Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren	Lebensordnung
03.09.2025	Kneipp-Stammtisch	Wasser
04.09.2025	Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis	Heilpflanzen
07.09.2025	Kneipp-Tour	Gesundheit + Wissen
08.09.2025	Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht	Ernährung
09.09.2025	10-teiliger Kurs: Tai Chi Chuan (Anfänger)	Bewegung
09.09.2025	10-teiliger Kurs: Tai Chi Chuan (Fortgeschrittene)	Bewegung
10.09.2025	Barfußwanderung	Bewegung
11.09.2025	Klangmeditation am Donnerstag	Lebensordnung
13.09.2025	Kneipp Einführungs-Workshop	Gesundheit + Wissen
14.09.2025	**RegioVital Rheingau-Taunus**	
15.09.2025	Bildungsurlaub - Wandern im Idsteiner Land	Gesundheit + Wissen
19.09.2025	Meditatives Singen	Lebensordnung
19.09.2025	Kuren nach Hildegard von Bingen	Ernährung
25.09.2025	Kneipp-Stammtisch – Kräuter	Heilpflanzen
26.09.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung
26.09.2025	Basischer Workshop: Immunstark, Leicht und Vital	Ernährung
28.09.2025	Kneipp meets Yoga	Gesundheit + Wissen
01.10.2025	Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren	Lebensordnung
08.10.2025	Barfußwanderung	Bewegung
11.10.2025	Wildkräuterküche	Ernährung
13.10.2025	Nadelbinden	Lebensordnung
14.10.2025	Klangmeditation am Dienstag	Lebensordnung
15.10.025	Führung im Heilpflanzengarten	Heilkräuter
24.10.2025	Meditatives Singen	Lebensordnung
24.10.2025	Kuren nach Hildegard von Bingen	Ernährung
24.10.2025	Genuss-Geschenke selbstgemacht	Ernährung
25.10.2025	Qi Gong für Therapeuten	Gesundheit + Wissen
31.10.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung

03.11.2025	Bildungsurlaub - Bewegung	Gesundheit + Wissen
10.11.2025	2-teiliger Workshop: Ohne Reue durch die Weihnachtszeit	Ernährung
13.11.2025	Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis	Heilpflanzen
14.11.2025	Selbstgemacht - leckere Geschenke	Ernährung
20.11.2025	Klangmeditation am Donnerstag	Lebensordnung
21.11.2025	Meditatives Singen	Lebensordnung
21.11.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung
22.11.2025	Der Alltagsyogi	Lebensordnung
26.11.2025	Kneipp-Stammtisch	Wasser
09.12.2025	Klangmeditation am Dienstag	Lebensordnung
12.12.2025	Gemeinsam wieder aktiv	Lebensordnung
12.12.2025	Meditatives Singen	Lebensordnung

Das Farbenspiel mit Grips!

Kombinieren Sie blitzschnell Kartenfarbe, Wort und Wortfarbe.

Das neue Gesellschaftsspiel und Gedächtnistraining für Jung und Alt.

perfekt für Gedächtnistraining

Erhältlich unter www.OXx-das-spiel.de

Kennengelernt haben wir uns im Internet.

Mein Girokonto* und ich.

Online das richtige finden und sich dann für die wichtigen Gespräche persönlich treffen.

* Mit Deutschlands größtem Geldautomatennetz

Jetzt Girokonto eröffnen:
naspa.de/girokonto

Naspa
Nassauische Sparkasse