

Newsletter Oktober 2023

Liebe Kneippianerinnen, liebe Kneippianer,

liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Web-Seite ist neu gestaltet. Schauen Sie mal rein und geben uns ein feedback. Gerne nehmen wir auch Anregungen entgegen.

Besuchen Sie uns auch in den sozialen Medien.

Meditatives Singen am 22.09. und 13.10. Von 19.00 – 21.00 Uhr kann man in den Kneipp-Räumen einfache Kreislieder singen und jedes Lied seine eigene Kraft entfalten lassen und in die Stille eintauchen. Anmeldung bei Alexandra Hodgson jeweils 1 Woche vorher unter Tel. 06120/6229 oder info@atemfluss.de

Kneipp-Wasserstammtisch

Fit und gesund mit kneippschen Anwendungen. An jedem 4. Montag im Monat treffen sich Interessierte Laien mit den Kneipp-Experten des Kneipp-Vereins, um jeweils eine Wasseranwendung zu erlernen und zu üben. Die nächsten Treffen finden am 25.09. und 23.10. von 17.30 – 18.45 Uhr im Gußraum der Räumlichkeiten in der Emser Straße 3 statt. Infos und Anmeldung bei Kneipp-Hydrotherapeutin Christine Ott, Tel. 06126/5097394.

Audio-Walk - Performance im Park

Bad Schwalbach und Schlangenbad laden ein zur "Wasserkur für die Ohren" am 30.09. um 14.00 und 16.00 Uhr in Bad Schwalbach und am 01.10. um 11 und 15 Uhr in Schlangenbad. Anmeldung unter www.bad.schwalbach.de/fuehrungKP, baerbel.storch@schlangenbad.de oder anmeldung@kulturfonds-frm.de

Line Dance immer montags

Eine muntere Gruppe Tanzbegeisterter trifft sich montags mit Anfängern um 19.00 Uhr und Fortgeschrittenen um 20.00 Uhr in der Grundschule Kemeler Heide in der kleinen Gymnastikhalle in der Dr. Karl-Hermann-May-Straße 2 im EG. Anmeldung und Info bei Gerlinde Kejwal unter 0152 55713134.

Was wächst im meinem Garten? Wollten Sie auch immer schon mal wissen, was in Ihrem Garten so an Wildkräutern wächst und was man damit machen kann? Wir kommen zu Ihnen nach Hause und gehen gemeinsam durch Ihren Garten und schauen, was da so wächst. Auf Wunsch gibt es Rezepte zur Verarbeitung der Wildkräuter und eine Bücherliste, um selbst noch mal nachzuschauen, was da so alles wächst. Termine auf Anfrage (bis Oktober) bei Christine Ott, Tel. 06124/722429.

Gemeinsam wieder aktiv - Mitmachangebote für Senioren

Senioren-Treffen, an denen Gleichgesinnte etwas für das persönliche, aber auch gruppenspezifische Wohlbefinden tun können. Der Eingang führt über 10 Stufen. Für Hohenstein ist ein Fahrdienst mit dem Busje eingerichtet. Teilnehmern aus anderen Kommunen wird die Busfahrkarte erstattet. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen beschränkt. Die Nachmittage stehen unter einem Motto nach den Kneipp-Säulen und enden um 15.30 Uhr.

Anmeldung ist unbedingt mit Angabe der Telefonnummer und Anschrift erforderlich bis 1 Woche vorher unter der Telefonnummer: 06124/722429.

Das Projekt wird vom Sparkassen- und Giroverband Hessen-Thüringen gefördert.

Hier die Termine: 06.10., 13.10., 03.11. 24.11. und 08.12., Beginn jeweils um 13.00 Uhr.

Am 06.10. gibt es einen Vortrag der Polizei zum Thema Sicherheit, Einzeltrick und Nachfolgeaktionen. Hansjoachim Jöst erläutert die Gefahren. Anschließend ein Gedankenaustausch sowie Diskussion. Am 13.10. zeigt Marianne van den Berg, wie man filzt. Zweckmäßigerweise bringt ein jeder ein altes Handtuch mit.

Cornhole in Idstein

Ein Freizeitspiel für jedes Alter, das Spaß macht. Mehrere Spieler werfen abwechselnd kleine gefüllte Säcke auf eine angehobene Plattform mit einem Loch. Bleibt das Säckchen liegen gibt es einen Punkt, fällt es ins Loch sind drei Punkte erzielt.

Geselligkeit und viel Lachen ist vorprogrammiert. Leitung der Veranstaltung am 06.10., 17:00 Uhr in Idstein, Stettiner Park am Wasserhäuschen. Leitung: Andreas Ott. Anmeldung erforderlich:

info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de, Tel. 06124/722429

Abschluss der Barfußwandersaison ab Kneipp-Barfußpfad

Die letzte Barfußwanderung startet am 11.10., 17.30 Uhr in Bad Schwalbach am verlängerten Badweg am Kneipp-Barfußpfad. Bei niedrigen Temperaturen sollt ein Paar Sandalen im Gepäck nicht fehlen. Christine Ott und Hanne Schmiechen begleiten die Teilnehmer bei der ca. 2-stündigen Wanderung. Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 06126/5097394 oder 0160/94663325.

Führung im Heilpflanzengarten am 12.10.

2011 wurde der Heilpflanzengarten in Bad Schwalbach in einer Gemeinschaftsaktion von Kneipp Verein und Staatsbad Bad Schalbach errichtet. Die Kräuter und Heilpflanzen findet man in verschiedenen „Inseln“, die den Anwendungsgebieten zugeordnet sind. Diese beziehen sich auf Organe oder Organsysteme wie Atemwege, Verdauungstrakt, Harnwege usw.

Die roten Früchte des Weißdorns können auch im Oktober noch gefunden und geerntet werden. Die mehligten Beeren ergeben zerstoßen, mit heißem Wasser aufgegossen einen milden Herztee oder in Korn eingelegt eine herzstärkende Tinktur. Hat man im Frühling die Blüten getrocknet aufbewahrt, so ergänzen diese den heilenden Tee. Der hoch hinauf rankende Hopfen bildet an seinen weiblichen Pflanzen die typischen zapfenartigen Blüten, deren Bitterstoffe dem Bier seine herbe Note verleihen. Wegen seiner östrogenähnlichen Phytohormone wird er in Teemischungen bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt und die beruhigende Wirkung nutzt man in Schlaftees.

Die einstündige Führung steht unter dem Motto „Weißdorn“ und startet um 17.00 Uhr am Heilpflanzengarten, Reitallee in Bad Schwalbach und wird von Christine Ott geleitet. Info und Anmeldung unter Tel. 06126/5097394.

Klangmeditation in Idstein

Am Donnerstag, 19.10. von 18.30 - 19.30 Uhr im Gesundheitsquartier in Idstein, Egerlandstraße 15. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und lassen Sie es erst gar nicht zum Burn out kommen. Info und Anmeldung: Tel. 06126/5097394 (Christine Ott).

Entspannungstechniken kompakt - ein Erlebnisabend

In einem Kompaktkurs am 19.10. ab 19.00 Uhr lernen Sie verschiedene Techniken kennen und können so herausfinden, was Ihnen hilft, zur Entspannung und Gelassenheit zu finden, Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung. Anmeldung über die vhs Taunusstein, Tel. 06f128/927739. Leitung Sabrina Gruszka. Infos unter www.vhs.rtk.de - W41591T

Entdecke die Welt des Fermentierens

Im Kneipp-Workshop in der Emser Straße 3 erhält man fundierte Informationen zur Kunst der Fermentation in Theorie und Praxis. Tipps, Tricks sowie Kostproben und selbstgemachte Fermente zum Mitnehmen runden das Programm ab. Mitzubringen sind Lieblingsgewürze, 3 leere Einmachgläser mit ca. 1.000 ml Fassungsvermögen, Schneidebrett, ein scharfes Messer, gute Laune, Experimentierfreude und Lust auf neue Geschmackserlebnisse. Brit Fisher leitet die Kurse am 28.10. und 25.11. jeweils von 16 – 20 Uhr in den Kneipp-Räumen. Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich unter der Rufnummer 01578/9694612 oder per E-Mail an britfisher@gmx.net

Wandern in Südtirol

Vormerken sollten Sie sich auch schon die Wanderwoche in Südtirol vom 07. - 14.04.2024. Anmeldung erforderlich bis 31.01.2024, Tel. 06124/722429.

Die kompletten Kursausschreibungen finden Sie im Kalendarium unter dem Starttermin auf unserer web-Seite: www.kneipp-bad-schwalbach.de

Die geplanten Aqua-Kurse in Schlangenbad starten nach abgeschlossener Renovierung und Wiedereröffnung der Aeskulaptherme. Weitere Infos hierzu erhalten Sie bei den jeweiligen Kursleiterinnen.