

geben Sie uns nach Ihrer Buchung Bescheid, wie Sie anreisen wollen: per Bahn oder mit dem Auto, ob Sie Mitfahrgelegenheiten anbieten oder eine suchen.

\*\*\*

Mittwoch, 16. Oktober | 19.00 Uhr

#### „Duft“ Kräuterwerkstatt

Aus ätherischen Duftölen bereiten wir allerlei Nützliches, erfrischendes Deo, Roll-On u.a. Materialien stehen zur Verfügung und werden vor Ort verrechnet.

Leitung und Anmeldung: Margit Sigle-Rannenberg

Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA

Margitsigle.R@gmx.de oder Tel. 07141/280892

**Ort: NaturInfoZentrum Casa Mellifera, Ludwigsburg-Hungerberg, Zugang- Marbacher Str. 193**

**Kosten: Mitglieder 10€, Gäste 13 €, zuzüglich Materialkosten von ca. 15 €**

\*\*\*

Samstag, 9. November | 15.00 Uhr

#### Duft-QI Gong

QI Gong zielt darauf ab, durch ruhige, weiche Übungen die Gesundheit zu erhalten, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Entspannung zu bewirken. Das Duft-QI Gong besteht aus einfachen Übungen, die leicht zu erlernen sind, es reguliert auf natürlichem Wege die Atmung und stärkt die Lebensenergie. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken oder leichte Schuhe mit.

Leitung und Anmeldung: Renate Schütze, schuetze.renate@gmx.net, oder 07141 685649 / 0176 43594316

**Ort: Evangelisches Gemeindezentrum, Wilhelm-Nagel-Straße 59, LB-Hoheneck**

**Kosten: Mitglieder 8 €, Gäste 10 €, zuzüglich Duftkerze 2 €**

\*\*\*

Samstag, 7. Dezember | 15.00 Uhr

#### Adventsfeier des Kneippvereins

Bei Kaffee und Kuchen lassen wir uns in angenehmer Atmosphäre mit einem unterhaltsamen Programm auf Weihnachten einstimmen.

**Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59.**

Anmeldung bitte bis 22.11., Teilnahme **kostenlos**

## Die Gesundheitsidee

### Körper, Geist und Seele im Einklang



Die Kneipp-Therapie ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie beruht auf dem Prinzip der Übung, des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode. Besonders eignet sie sich für die Prävention, also Vorbeugung. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Kraft - so entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens. Er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten leichter. Kurzum: Er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkeiten zum Glücklichen.

### Unser Ziel: gesunde Menschen

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht - mit Erfolg.

### Wir bringen Bewegung ins Leben

Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig weiter entwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts - nicht einmal viel Zeit - und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht gesund (oder noch gesünder), bewirkt ein hoch wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung - und gleichermaßen für Gesunde und Kranke.

## Anmeldebedingungen

Wenn im Programm nicht anders vermerkt, ist für Kurse und Veranstaltungen eine vorherige Anmeldung erforderlich. Dies können Sie schriftlich per Mail oder in Papierform, oder telefonisch erledigen.

Wenn Sie keine Absage erhalten, gilt Ihre Anmeldung als angenommen und verbindlich. Bitte notieren Sie sich die Termine. Sie erhalten keine gesonderte Benachrichtigung. Sie werden benachrichtigt, falls die Veranstaltung ausfällt, oder belegt ist. Bei den Vorträgen und Workshops ist die Mindestteilnehmerzahl bei 8 Personen. Falls die Teilnehmerzahl nicht erreicht wird, findet die Veranstaltung nicht statt. Vorträge bezahlen Sie bitte vor Ort. Die Gebühren fürs Basenfasten und die Ausflüge überweisen Sie bitte zeitnah nach Anmeldung auf das Konto des Kneippvereins Ludwigsburg. Erst nach Eingang der Gebühren auf unser Vereinskonto ist Ihre Anmeldung verbindlich.

Verwendungszweck: Titel der Veranstaltung, vollständiger Name. (Daten siehe unten).

## Wir freuen uns über neue und aktive Mitglieder!

Jahresmitgliedsbeiträge: Einzelperson 35 €  
Paare und Familien 50 €

- Vorsitzende: *Susanne Wizemann*
  - Vorsitzende und Schatzmeisterin: *Margit Sigle-Rannenberg*
- Schriftführerin: *Renate Schütze*

Weitere Informationen sowie Mitgliedsanträge:

- Kneippverein Ludwigsburg, Susanne Wizemann  
Ludwigsburger Str. 2, 71642 Ludwigsburg-Hoheneck
- [www.kneippverein-ludwigsburg.de](http://www.kneippverein-ludwigsburg.de)
- [info@kneippverein-ludwigsburg.de](mailto:info@kneippverein-ludwigsburg.de)
- Tel. 07141 9564449

Bankverbindung: Kneippverein Ludwigsburg  
bei der Kreissparkasse Ludwigsburg  
IBAN: DE66 6045 0050 0000 0336 82

# Kneipp Verein

## aktiv & gesund

### Ludwigsburg

## Jahresprogramm 2019

	<b>Wasser</b> Im Wasser steckt die reine Lebensenergie. Erfrischend, wohlig, vitalisierend. <b>vital</b>
	<b>Bewegung</b> Sich fit halten, den Körper trainieren, Energien aktivieren. <b>aktiv</b>
	<b>Ernährung</b> Bewusste Ernährung. Frisch, knackig, einfach gut. <b>gesund</b>
	<b>Heilpflanzen</b> Feinste Essenzen aus Pflanzen und Kräutern: Die Natur ist die beste Medizin. <b>natürlich</b>
	<b>Balance</b> Die Hektik des Alltags vergessen und in sich die Kraft für ein aktives Leben finden. <b>harmonisch</b>

## Regelmäßige Veranstaltungen:

Montags | 17.00 – 18.00 Uhr | Gymnastikgruppe

**Beweglichkeit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter**

Leitung: Sonja Kesselbach, Diplom-Shiatsu-Praktikerin

**Ort: Andachtsraum des Gerokheims, Mömpelgardstr. 8, Ludwigsburg.** Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Kosten: 10-er Karte für Mitglieder 60 €, für Gäste 80 €.**

Bezahlung vor Ort in bar bei Erhalt der 10-er Karte

\*\*\*

Dienstags | 8.30 – 9.00 Uhr | Kneipptreff |

von Februar bis November – bei jeder Witterung

Dezember und Januar Winterpause

**Fit und frisch in den Tag, gemeinsam Kneipp erleben.**

**In den Sommermonaten mit Wasseranwendungen.**

**Ort: Kneippanlage LB-Hoheneck, Uferstraße.**

Keine Anmeldung erforderlich.

**Kostenlos bei Mitgliedschaft im Kneippverein.** In den

Sommermonaten auch für Nichtmitglieder kostenlos im

Rahmen von „Aktiv im Park“

## Weitere Termine

Samstag, 26. Januar | 15.00 Uhr

**Mitgliederversammlung und Vortrag Jin Shin Jyutsu**

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung ab ca. 16 Uhr Vortrag Jin Shin Jyutsu. Die Physio- Philosophie ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Wir werden unsere, immer verfügbare, „Handapotheke“ kennen lernen!

**Vortrag: Margit Sigle-Rannenberg, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin**

**Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59.**

Keine Anmeldung erforderlich, Spenden sind willkommen

\*\*\*

Montag, 4. Februar | 19.00 Uhr

**„Gesundheitsmond“**

Ein uraltes Wissen zeigt uns, wie wir die Mondphasen für unsere Gesundheit nutzen können. In der Astrologie ordnet man Organe und Körperregionen den Tierkreiszeichen zu. Wie einfach das im Alltag anzuwenden ist, erfahren Sie im Vortrag.

Leitung und Anmeldung: Heidi Sievers Frisuren und Astrologie, Tel. 07141 2799248, E-Mail: heidi-sievers-frisuren@online.de

**Ort: Ludwigsburger Str. 55, 71691 Freiberg am Neckar**

**Kosten: Mitglieder 8 €, Gäste 10 €**

\*\*\*

Montag, 11. März | 19.00 Uhr

**Infoabend Basenfasten**

**Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59.**

Leitung und Anmeldung: Susanne Wizemann, Margit Sigle-Rannenberg, Ruth Schützler, E-Mail: info@kneippverein-ludwigsburg.de oder 07141 9564449

**Der Infoabend ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

\*\*\*

Freitag, 15. März | 16.00 – 17.30 Uhr

**„Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder“ ...**

Wir sehnen und **SINGEN** ihn herbei. Die Kehle wird frei. Das Herz wird weit. Leib und Seele erhalten viel Freud.

Jede und jeder kann singen ... egal wie, das Klavier unterstützt uns.

**Herzliche Einladung an alle**, die den Frühling schwungvoll mit uns begrüßen wollen.

Klavierbegleitung: Ruth Schützler

**Ort: Evang. Gemeindezentrum, LB – Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59**

**Kostenlose Teilnahme, keine Anmeldung erforderlich**

\*\*\*

Montag, 25. – Freitag, 29. März |

jeweils um 18.00 – 20.00 Uhr

**Basenfastenwoche – Infoabend am 11.3. Voraussetzung**

Das Basenfasten ist für alle geeignet die eine schonende, milde Fastenform wünschen. Die Säure-Basen- Balance soll ausgeglichen, das Körpergewebe gereinigt und das Immunsystem gestärkt werden.

**Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59.**

**Kosten: Mitglieder 75 €, Gäste 90 €, ca. 10 € Kosten für Essen werden im Kurs separat abgerechnet. Teilnehmerzahl ist begrenzt, Mitglieder des Kneippvereins werden bei der Anmeldung bevorzugt.**

Samstag, 13. April

**Frühlingsfest Alt-Hoheneck**

**11.00 Uhr Kräuterspaziergang** in Alt-Hoheneck

**Treffpunkt:** Am Antiquariat, *Spenden willkommen*

**14.00 Uhr „kleine“ Kräuterwerkstatt** in der Garage der Bäckergasse 6, Herstellung eines Deos. *Materialkosten werden erhoben.*

Führung und Leitung: Heilpflanzenkundige Margit Sigle-Rannenberg

\*\*\*

Samstag, 11. Mai | 15.00 Uhr

**„Anwassern“**

Wir eröffnen die Freiluft-Kneippseason in Hoheneck. Regelmäßige Kneippanwendungen stärken die Abwehrkräfte und harmonisieren das gesamte vegetative Nervensystem. Mitglieder des Kneippvereins und Gäste sind herzlich willkommen.

**Ort: Kneippanlage LB-Hoheneck, Uferstraße**

Keine Anmeldung erforderlich, **kostenlos**

\*\*\*

Freitag, 17. Mai | 8.45 bis ca. 17.00 Uhr | Tagesausflug

**Mit der Bahn zur Bundesgartenschau Heilbronn**

Der Kneippverein Heilbronn und der Landesverband Baden-Württemberg veranstalten einen Kneipp-Aktionstag zum Geburtstag von Sebastian Kneipp.

„Wissen, was gesund hält“ ist das Jahresmotto für 2019. Es erwarten uns zahlreiche Vorträge und Mitmachaktionen auf dem Gelände der Bundesgartenschau.

**Ort: TP um 8.45 Uhr am Bahnhof Ludwigsburg Gleis 1**

**Kosten: Mitglieder 40 €, Gäste 45 €. Im Preis enthalten ist Bahnfahrt und Eintritt BUGA**

**Anmeldeschluss: 10. Mai 2019**

\*\*\*

Samstag, 6. Juli | 8.00 – ca. 19.00 Uhr

**Jahresausflug nach Tettngang und Umgebung**

Es erwartet uns eine kurzweilige Führung durch's Hopfenfengut mit Hopfenbetrieb und Museum, und ein buntes Rahmenprogramm rund um Tettngang.

Leitung: Geli Auer, Kneippmentorin

**Ort: Abfahrt um 8.00 Uhr mit dem Reisebus am Busbahnhof Ludwigsburg, Bussteig 14**

**Kosten: Mitglieder 52 €, Gäste 60 €. Im Preis enthalten: Busfahrt, Eintritt und Führung Hopfenmuseum**

**Anmeldeschluss: Freitag, 28. Juni 2019.**

Samstag, 13. Juli | 15.00 Uhr

**Mit Kneipp durch die Wechseljahre**

Hitzewallungen, Schlafstörungen, nervöse Unruhe, depressive Verstimmungen – Veränderung der Haut und vieles mehr können unangenehme Begleiter im Klimakterium sein. Kneipp- Anwendungen können hier viel Gutes für Sie tun.

Vortrag über verschiedene Anwendungen wie Güsse, Waschungen und Bäder werden vorgestellt und teilweise als praktische Übungen durchgeführt.

**Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59**

Leitung und Anmeldung: Sonja Kesselbach Dipl. Shiatsu Praktikerin und Kneipp Mentorin, Tel: 07141-2997536, info@shiatsu-kesselbach.de

**Kosten: Mitglieder 8 €, Gäste 10 €**

\*\*\*

Montag, 16. bis Sonntag, 22. September 2019

**Kneipp-Schnupperwoche im Kurhotel Marienbad, Bad Wörishofen**

Hier können Sie einen Blick auf das Haus werfen: [www.marienbad.de](http://www.marienbad.de)

**Begrenzte Teilnehmerzahl. Verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Mitglieder des Kneippvereins werden bei der Anmeldung bevorzugt.**

**Buchung direkt im Hotel Marienbad: Tel. 08247 3950, E-Mail: info@marienbad.de. Machen Sie bitte folgende Angaben: Kneippverein Ludwigsburg, Buchung für 16. – 22. September 2019**

**Preise für 6 Übernachtungen pro Person mit Wohlfühl-Halbpension und "Lebensfreudeprogramm"**

- 2 Kneipp-Wellness-Wechselgüsse
- 1 Kneipp-Heublumenpackung
- 1 Kneipp-Wohlfühl-Beinwickel
- 1 Kneipp-Schönheitsguss für's Gesicht

**EZ mit Balkon 511,50 €, ohne Balkon 463,00 € zusätzlich Kurtaxe**

**DZ mit Balkon 495,40 €, ohne Balkon 446,80 € zusätzlich Kurtaxe**

**Zusätzlich kann ein Wellnesspaket zu 90 € pro Person gebucht werden.**

Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung für 1,80 € pro gebuchtem Tag wird empfohlen.

**Anreise per Bahn oder in Fahrgemeinschaften. Bitte**