Kneipp
VEREIN
Tecklenburger Land e.V.

PROGRAMM 2027
JANUAR BIS JUNI

NATÜRLICH LEBEN, BEWUSST GENIEßEN.

Kneippen ist Kult

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.

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



Die Spendenplattform
für Vereine und
Institutionen:
Heimatpower.de

Jetzt Infos abrufen und von den
Fördermöglichkeiten profitieren.

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse
Steinfurt

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

- AUF EIN WORT | HILDEGARD GREVE 05
- KNEIPP-LEHRE 06
- ANGEBOTE AUF EINEN BLICK 10
- PROGRAMM JANUAR - JUNI 17
- ANGEBOTE AUF ANFRAGE 64
- KURS- & VERANSTALTUNGSLEITER 66
- ÜBER UNS 70
- MITGLIEDSCHAFT & NEWSLETTER 72
- IMPRESSUM 74



INTUITIVES BOGENSCHIEßEN
Rückblick 25. - 26.04.2026

AUF EIN WORT



Gesundheit ist kein Zustand, den man einmal erreicht, sondern etwas, das wir jeden Tag auf´s Neue gestalten.

GESUNDHEIT BEGINNT DORT, WO WIR SELBST AKTIV WERDEN

Liebe Mitglieder, liebe Gesundheitsinteressierte,

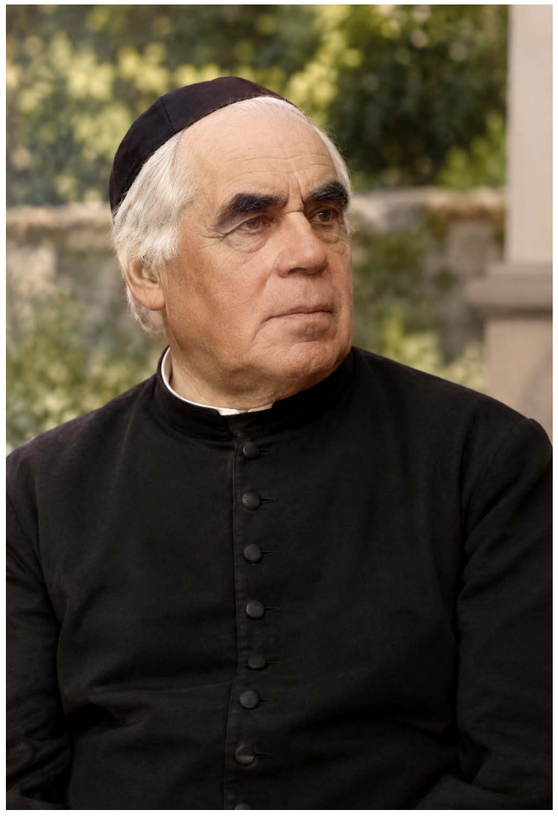
seit zehn Jahren darf ich die Entwicklung unseres Kneipp-Vereins begleiten und mitgestalten. In dieser Zeit ist viel gewachsen. Neue Angebote sind entstanden, unser Kneipp-Gesundheitszentrum neben dem Tecklenburger Freibad hat einen festen Platz im Vereinsleben gefunden und immer mehr Menschen entdecken, wie bereichernd die Lehre Sebastian Kneipps für ihren Alltag ist.

Was mich dabei bis heute begeistert, ist die zeitlose Aktualität seiner Gedanken. Gesundheit entsteht im Zusammenspiel vieler Faktoren. Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, die Kraft der Heilpflanzen, die wohltuende Wirkung des Wassers und eine bewusste Lebensgestaltung bilden dafür eine wertvolle Grundlage. Mit unserem neuen Halbjahresprogramm möchten wir Ihnen wieder zahlreiche Möglichkeiten eröffnen, etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun, Neues kennenzulernen und sich auszutauschen.

Vielleicht entdecken Sie auf den folgenden Seiten etwas, das Sie schon lange ausprobieren wollten. Vielleicht lassen Sie sich auch von einem Angebot überraschen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken unseres Programms und freue mich auf viele persönliche Begegnungen.

HILDEGARD GREVE
Heilpraktikerin und 1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins

GESUNDHEIT IM EINKLANG



Sebastian Kneipp erkannte bereits im 19. Jahrhundert, dass Gesundheit weit mehr bedeutet als die Abwesenheit von Krankheit. Er betrachtete den Menschen als Ganzes und entwickelte eine Gesundheitslehre, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt.

Foto: KI-generiertes Portrait nach historischem Vorbild

SEBASTIAN KNEIPP

Das Besondere an Kneipps Lehre ist ihre Alltagstauglichkeit. Sie lädt dazu ein, die eigenen Lebensgewohnheiten bewusst zu gestalten, die natürlichen Ressourcen zu nutzen und Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Dabei geht es nicht um starre Regeln, sondern um ein ausgewogenes Zusammenspiel der fünf Elemente, das sich an den individuellen Bedürfnissen orientiert. So ist Kneipps Lehre auch heute noch ein wertvoller Begleiter durchs Leben. Sie verbindet überliefertes Erfahrungswissen mit einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit und gibt Anregungen, die sich in jeder Lebensphase aufgreifen lassen.

KNEIPP. EINE LEHRE FÜR´S LEBEN.

Im Mittelpunkt stehen fünf Elemente:

- WASSER
- BEWEGUNG
- ERNÄHRUNG
- HEILPFLANZEN
- LEBENSORDNUNG

Sie ergänzen und unterstützen sich gegenseitig und bilden gemeinsam die Grundlage für eine gesundheitsbewusste Lebensweise.

MIT DER KNEIPP-THERAPIE

WASSER

Wasseranwendungen (Waschungen, Güsse, Bäder) stimulieren die Körperfunktionen, fördern die Blutzirkulation und stärken so die allgemeinen Abwehrkräfte.

BEWEGUNG

Das Wechselspiel zwischen Belasten und Ausruhen verbessert die Funktionen des Bewegungsapparates, trainiert Herz und Kreislauf, normalisiert die Stoffwechselwerte und sorgt für körperliches und seelisches Gleichgewicht.

ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst den Organismus positiv und verbessert das allgemeine Wohlbefinden.

HEILPFLANZEN

Die sanfte Wirkung der pflanzlichen Heilmittel erlaubt eine enorme therapeutische Vielfalt. Angewendet werden sie in Form von Tees, Tabletten, Salben und Badezusätzen.

ORDNUNG

Die äußere und innere Lebensordnung zu strukturieren, ist das Kernstück der Ganzheitstherapie nach Kneipp. Das Ergebnis ist eine geistig-seelische Stabilität und Ausgeglichenheit.

ZEITLOS AKTUELL

WAS WÜRDE SEBASTIAN KNEIPP HEUTE EMPFEHLEN?

Unser Alltag ist geprägt von Termindruck, ständiger Erreichbarkeit und einer kaum überschaubaren Informationsflut. Wir sitzen viel, bewegen uns häufig zu wenig und finden zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Verpflichtungen kaum Gelegenheit, wirklich zur Ruhe zu kommen.

Was uns heute beschäftigt, war in anderer Form bereits vor mehr als 125 Jahren ein Thema. Sebastian Kneipp beobachtete, wie sich die Lebensbedingungen der Menschen durch den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Wandel veränderten. Die zunehmende Hektik, körperliche Überforderung und eine Lebensweise, die wenig Rücksicht auf natürliche Bedürfnisse nahm, betrachtete er mit Sorge.

Dabei war Kneipp keineswegs grundsätzlich gegen den Fortschritt. Er erkannte vielmehr, dass neue Möglichkeiten auch neue Belastungen mit sich bringen. Seine Überzeugung war, dass der Mensch einen Ausgleich braucht, um langfristig gesund zu bleiben.

Besonders deutlich wird dieser Gedanke in seiner Vorstellung von einer geordneten Lebensführung. Arbeit und Erholung, Bewegung und Ruhe sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Nicht möglichst viel, sondern das richtige Maß war entscheidend.

Daraus entwickelte sich eine Gesundheitslehre, deren Grundgedanken bis heute weitergetragen werden. Wasseranwendungen, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Heilpflanzen und eine bewusste Lebensordnung ergänzen einander. Sie laden dazu ein, Gesundheit nicht erst dann Aufmerksamkeit zu schenken, wenn Beschwerden auftreten.



Mehr als 125 Jahre nach Kneipps Zitat, das im Kurpark zu finden ist, hat sich unsere Lebensweise in einem Ausmaß verändert, das Kneipp kaum hätte erahnen können. Umso dringlicher erscheint sein Grundgedanke, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist, sondern Aufmerksamkeit und Fürsorge braucht. Seine Lehre erinnert uns daran, dass wir selbst Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen können, lange bevor sich erste Beschwerden bemerkbar machen.

Die Naturheilkunde schöpft weltweit aus einem über Jahrtausende gewachsenen Erfahrungsschatz. Doch welchen Stellenwert wir der natürlichen Gesundheitsvorsorge heute einräumen, liegt in unserer eigenen Verantwortung. Wir sind frei zu entscheiden, wie viel wert uns unsere Gesundheit ist, wie viel Raum wir ihr in unserem Leben geben.

Was würde Sebastian Kneipp wohl zu unserer heutigen Lebensweise sagen?



JANUAR 2027

DI	05	**GYMNASTIK FÜR FRAUEN** Beweglich bleiben und Kraft gewinnen	KURSSTART
MI	06	**AYURVEDISCHE MASSAGE** Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen	MASSAGE
DO	07	**HATHA YOGA** Mit Achtsamkeit zu mehr Beweglichkeit und innerer Ruhe	KURSSTART
DO	07	**ENTSPANNT IN DEN TAG** Kleine Auszeit für Dich	KURSSTART
FR	08	**TAI CHI** Fließende Bewegungen, stille Meditation	KURSSTART
SO	10	**RUNDWANDERUNG UM TECKLENBURG** Die Abenteuer liegen vor der Haustür	WANDERUNG
DI	12	**HATHA YOGA PRÄVENTIONSKURS** Energie im Alltag	KURSSTART
MI	13	**WICKEL UND AUFLAGEN** Bewährte Hausmittel neu entdecken	WORKSHOP
SA	16	**HONIGMASSAGE** Zur Stärkung des Immunsystems	WORKSHOP
SA	16	**VINYASA YOGALEHRER-AUSBILDUNG 75+** Präsenzwochenende | Modul 1 von 2	AUSBILDUNG
SO	17	**VINYASA YOGALEHRER-AUSBILDUNG 75+** Präsenzwochenende | Modul 1 von 2	AUSBILDUNG
DI	19	**AYURVEDISCHE GEWÜRZMISCHUNGEN** Gemeinsam kreieren	WORKSHOP
FR	22	**BALLance nach der Dr. Tanja Kühne-Methode®** Mobilisation, Körperwahrnehmung	KURSSTART
SA	23	**AYURVEDISCHE BROTZEIT** Herzhaft. Süß. Gut bekömmlich.	WORKSHOP
SO	24	**VERY BRITISH AFTERNOON TEATIME** Klassisch & doch überraschend ayurvedisch	WORKSHOP
MO	25	**AYURVEDISCHER KITCHENTALK | Termin Nr. 1** Suppengeflüster, Inspiration & Genuss	SERIE
MI	27	**ZEIT FÜR DEINE FÜßE** Sie tragen uns durch´s Leben	MASSAGE
MI	27	**AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE** Erlebnisvortrag inkl. kulinarischer Verkostung	WORKSHOP
SA	30	**VINYASA YOGALEHRER-AUSBILDUNG 75+** Präsenzwochenende | Modul 2 von 2	AUSBILDUNG
SO	31	**VINYASA YOGALEHRER-AUSBILDUNG 75+** Präsenzwochenende | Modul 2 von 2	AUSBILDUNG

FEBRUAR

MO	01	**TECKLENBURGER GESUNDHEITSWOCHE 2027**	AKTION
DI	02	**TECKLENBURGER GESUNDHEITSWOCHE 2027**	AKTION
MI	03	**TECKLENBURGER GESUNDHEITSWOCHE 2027**	AKTION
DO	04	**TECKLENBURGER GESUNDHEITSWOCHE 2027**	AKTION
FR	05	**TECKLENBURGER GESUNDHEITSWOCHE 2027**	AKTION
SA	06	**TECKLENBURGER GESUNDHEITSWOCHE 2027**	AKTION
SO	07	**TECKLENBURGER GESUNDHEITSWOCHE 2027**	AKTION
DI	09	**YIN YOGA & QIGONG** Mit Achtsamkeit durch Körper und Geist	KURSSTART
MI	10	**YIN YOGA & QIGONG** Mit Achtsamkeit durch Körper und Geist	KURSSTART
FR	12	**AYURVEDISCHES SUPPENTERRINENGLÜCK** Ein Löffel voll Ruhe	WORKSHOP
MO	15	**AYURVEDISCHER KITCHENTALK | Termin Nr. 2** Suppengeflüster, Inspiration & Genuss	SERIE
FR	19	**YOGA AUF DEM STUHL** Sanfte Bewegungen für mehr Beweglichkeit	KURSSTART
FR	19	**AYURVEDISCHE GEWÜRZMISCHUNGEN** Gemeinsam kreieren	WORKSHOP
SA	20	**HONIGMASSAGE** Zur Stärkung des Immunsystems	MASSAGE
MI	24	**AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE** Erlebnisvortrag inkl. kulinarischer Verkostung	WORKSHOP
MI	24	**ZEIT FÜR DEINE FÜßE** Sie tragen uns durch´s Leben	WORKSHOP
FR	26	**AYURVEDA PRÄVENTIV-WOCHENEND-KUR** Ankommen, wohlfühlen, genießen	KUR
SA	27	**AYURVEDA PRÄVENTIV-WOCHENEND-KUR** Ankommen, wohlfühlen, genießen	KUR
SO	28	**AYURVEDA PRÄVENTIV-WOCHENEND-KUR** Ankommen, wohlfühlen, genießen	KUR

MÄRZ 2027

MI	03	**WICKEL UND AUFLAGEN** Bewährte Hausmittel neu entdecken	WORKSHOP
SA	06	**DEIN KÖRPER – DEINE HEIMAT** Finde Zugang zu Deinem Körper	WORKSHOP
SO	07	**DEIN KÖRPER – DEINE HEIMAT** Finde Zugang zu Deinem Körper	WORKSHOP
MI	10	**AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE** Erlebnisvortrag inkl. kulinarischer Verkostung	WORKSHOP
MI	10	**AYURVEDISCHE MASSAGE** Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen	MASSAGE
SA	13	**HONIGMASSAGE** Zur Stärkung des Immunsystems	WORKSHOP
SA	13	**VERY BRITISH AFTERNOON TEATIME** Klassisch & doch überraschend ayurvedisch	WORKSHOP
SO	14	**TRAUERWANDERUNG** Gemeinsam gehen, Raum für Trauer finden	WANDERUNG
SO	14	**VITALISIERENDES AYURVEDA-FRÜHSTÜCK** Sanft & genussvoll in den Tag starten	WORKSHOP
SO	14	**AYURVEDISCHES 4-GÄNGE EARLY DINNER F**rüh genießen. Entspannt in den Abend.	WORKSHOP
MO	15	**AYURVEDISCHER KITCHENTALK | Termin Nr. 3** Suppengeflüster, Inspiration & Genuss	SERIE
MI	17	**AYURVEDISCHE GEWÜRZMISCHUNGEN** Gemeinsam kreieren	WORKSHOP
MI	17	**ZEIT FÜR DEINE FÜßE** Sie tragen uns durch´s Leben	MASSAGE
FR	19	**SIEBEN TAGE FASTEN FÜR GESUNDE MIT KNEIPP** Eine Auszeit für Körper und Geist	KUR
SA	27	**ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG** Longevity Kitchen	WORKSHOP

APRIL 2027

FR	02	**BALLance nach der Dr. Tanja Kühne-Methode®** Mobilisation, Körperwahrnehmung	KURSSTART
SA	03	**AYURVEDISCHE BROTZEIT** Herzhaft. Würzig. Gut bekömmlich.	WORKSHOP
DI	06	**GYMNASTIK FÜR FRAUEN** Beweglich bleiben und Kraft gewinnen	KURSSTART
MI	07	**AYURVEDISCHE CHUTNEY-VARIATIONEN** Kreieren vitalisierender Chutneys & Dips	WORKSHOP
DO	08	**HATHA YOGA** Mit Achtsamkeit zu mehr Beweglichkeit und innerer Ruhe	KURSSTART
FR	09	**SCHMERZEN KÖNNEN GELINDERT WERDEN** Liebscher & Bracht trifft Yoga	KURSSTART
SA	10	**DO IT YOURSELF: GESICHTSCRÈME** Natürliche Gesichtspflege selbst herstellen	WORKSHOP
SA	10	**YIN YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 35+** Präsenzwochenende | Modul 1 von 2	AUSBILDUNG
SO	11	**YIN YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 35+** Präsenzwochenende | Modul 1 von 2	AUSBILDUNG
SO	11	**EINE WOCHE AKTIVURLAUB IM HARZ** Kneippsche Anwendungen und Geselligkeit	KUR
MO	12	**AYURVEDISCHER KITCHENTALK | Termin Nr. 4** Suppengeflüster, Inspiration & Genuss	SERIE
DI	13	**HATHA YOGA PRÄVENTIONSKURS** Energie im Alltag	KURSSTART
MI	14	**WICKEL UND AUFLAGEN** Bewährte Hausmittel neu entdecken	WORKSHOP
FR	16	**KRÄUTERWANDERUNG** Heilende Wildpflanzen im Tecklenburger Land	WANDERUNG
FR	16	**AYURVEDA PRÄVENTIV-WOCHENEND-KUR** Ankommen, wohlfühlen, genießen.	KUR
SA	17	**AYURVEDA PRÄVENTIV-WOCHENEND-KUR** Ankommen, wohlfühlen, genießen.	KUR
SO	18	**AYURVEDA PRÄVENTIV-WOCHENEND-KUR** Ankommen, wohlfühlen, genießen.	KUR
SO	18	**RUNDWANDERUNG UM TECKLENBURG** Die Abenteuer liegen vor der Haustür	WANDERUNG
MI	21	**AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE** Erlebnisvortrag inkl. kulinarischer Verkostung	WORKSHOP
DO	22	**AYURVEDISCHE MASSAGE** Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen	MASSAGE
SA	24	**HONIGMASSAGE** Zur Stärkung des Immunsystems	WORKSHOP
SA	24	**YIN YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 35+** Präsenzwochenende | Modul 2 von 2	AUSBILDUNG
SO	25	**YIN YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 35+** Präsenzwochenende | Modul 2 von 2	AUSBILDUNG
MI	28	**ZEIT FÜR DEINE FÜßE** Sie tragen uns durch´s Leben	MASSAGE

MAI 2027

MI	12	**AYURVEDISCHER KITCHENTALK	Termin Nr. 5** Suppengeflüster, Inspiration & Genuss	SERIE
SA	15	**FERMENTATION & SALBEN AUS KRÄUTERN** Die Kraft von Ernährung & Heilpflanzen		WORKSHOP
DI	18	**YIN YOGA & QIGONG** Mit Achtsamkeit durch Körper und Geist		KURSSTART
MI	19	**YIN YOGA & QIGONG** Mit Achtsamkeit durch Körper und Geist		KURSSTART
MI	19	**WASSERANWENDUNGEN** Fit und vital durch die Kraft des Wassers		WORKSHOP
MI	19	**YIN YOGA & QIGONG** Mit Achtsamkeit durch Körper und Geist		KURSSTART
DO	20	**AYURVEDISCHE MASSAGE** Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen		MASSAGE
SA	22	**HONIGMASSAGE** Zur Stärkung des Immunsystems		WORKSHOP
SO	23	**KÜHLENDE SOMMERKÜCHE NACH AYURVEDA** Balance in der warmen Jahreszeit		WORKSHOP
FR	28	**KRÄUTERWANDERUNG** Heilende Wildpflanzen im Tecklenburger Land		WANDERUNG
SO	30	**AYURVEDISCHER SOMMER-PICKNICKKORB** Sommerglück & Soulfood für unterwegs		WORKSHOP
SO	30	**AYURVEDISCHE CHUTNEY-VARIATIONEN** Kreieren vitalisierender Chutneys & Dips		WORKSHOP

JUNI 2027

MI	02	**WASSERANWENDUNGEN** Fit und vital durch die Kraft des Wassers		WORKSHOP
FR	04	**HEILPFLANZEN ERLEBEN & ANWENDEN** Die Welt der heimischen Heilkräuter		WORKSHOP
SA	05	**MITGLIEDERJAHRESVERSAMMLUNG 2027**		VEREIN
SA	05	**TAG DER OFFENEN TÜR**		AKTION
SA	12	**ESSBARE WILDPFLANZEN** Seminar Nr. 227516 der Sebastian-Kneipp-Akademie		WORKSHOP
MI	16	**AYURVEDISCHER KITCHENTALK	Termin Nr. 6** Suppengeflüster, Inspiration & Genuss	SERIE
MI	16	**ZEIT FÜR DEINE FÜßE** Sie tragen uns durch´s Leben		MASSAGE
DO	17	**AYURVEDISCHE MASSAGE** Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen		MASSAGE
FR	18	**AYURVEDISCHER SOMMER-PICKNICKKORB** Sommerglückfür unterwegs		WORKSHOP
SA	19	**KINDER YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 50+** Präsenzwochenende	Modul 1 von 2	AUSBILDUNG
SO	20	**KINDER YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 50+** Präsenzwochenende	Modul 1 von 2	AUSBILDUNG
FR	25	**KRÄUTERWANDERUNG** Heilende Wildpflanzen im Tecklenburger Land		WANDERUNG
SA	26	**KINDER YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 50+** Präsenzwochenende	Modul 2 von 2	AUSBILDUNG
SO	27	**KINDER YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 50+** Präsenzwochenende	Modul 2 von 2	AUSBILDUNG

GARTENAKTION
Rückblick 15.05.2026



PROGRAMM JANUAR

Bewegung

KURSSTART

GYMNASTIK FÜR FRAUEN
Beweglich bleiben und Kraft gewinnen

Mit gezielten Gymnastikübungen werden Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein gefördert. Der Kurs bietet Frauen jeden Alters und Fitnessniveaus die Möglichkeit, ihre körperliche Fitness zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und eine gesunde Körperhaltung zu unterstützen. Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmerinnen angepasst.

Kursziel: Beweglichkeit und Muskulatur stärken, Körperhaltung verbessern und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

- **LEITUNG**: EWA IZA ROBAKOWSKA
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 140 € | 120 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER

ANMELDUNG
0152 - 54186293

DIENSTAG, 05. 01.2027
1. Kurs 18.40 - 20 Uhr oder
2. Kurs 20 - 21 Uhr
Kurs: 10 Termine

AYURVEDISCHE MASSAGE
Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen

Lebensordnung

Die ayurvedische Massage verbindet sanfte, fließende Berührungen mit warmen, individuell abgestimmten Ölen. Ein persönliches Vorgespräch bei einer Tasse Tee bietet Raum, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen. Anschließend lädt die Massage dazu ein, körperliche Anspannung loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Eine Nachruhezeit rundet die Anwendung ab.

Ziel: Entspannung fördern, das Körperbewusstsein stärken und das persönliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: DR. MARTIN MIESEN
- **GEBÜHR**: ABHÄNGIG VON DAUER UND ART DER MASSAGE
- **TERMINE**: NACH VEREINBARUNG

ANMELDUNG
0163 - 3440036

MITTWOCH, 06. 01.2027
15 - 19 Uhr
DONNERSTAG, 07. 01.2027
12 - 16 Uhr

JANUAR

KURSSTART

ENTSPANNT IN DEN TAG
Kleine Auszeit für Dich

Im Vormittag bewusst zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Progressive Muskelentspannung und ergänzende Übungen helfen, körperliche Anspannung wahrzunehmen und gezielt zu lösen. In einer kleinen Gruppe schafft Hildegard Greve eine ruhige Atmosphäre und geht auf die individuellen Bedürfnisse ein. Die erlernten Übungen lassen sich auch zu Hause nutzen.

ANMELDUNG
05451 - 546637

Kursziel: Stress abbauen, körperliche und mentale Entspannung fördern und mehr Gelassenheit im Alltag entwickeln.

- **LEITUNG**: HILDEGARD GREVE
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 80 € | 75 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

DONNERSTAG, 07.01.2027
09.15 - 10.15 Uhr
Kurs: 14-tägig | 6 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

KURSSTART
PRÄVENTIONSKURS

HATHA YOGA
Mit Achtsamkeit zu mehr Beweglichkeit und innerer Ruhe

Im Mittelpunkt stehen die grundlegenden Körperhaltungen des Hatha-Yoga, die mit Ruhe, Konzentration und bewusster Atmung ausgeführt werden. Die Teilnehmenden lernen, ihre körperlichen Möglichkeiten wahrzunehmen und sich in ihrem eigenen Tempo an die Übungen heranzutasten. Dabei werden Beweglichkeit und Körperbewusstsein gefördert.

ANMELDUNG
0151 - 56011889

Kursziel: Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke fördern, Körperbewusstsein stärken und Entspannung unterstützen.

- **LEITUNG**: ROSWITHA KOMNIK
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 140 € | 120 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

DONNERSTAG, 07.01.2027
1. Kurs 17 - 18.30 Uhr oder
2. Kurs 18.45 - 20.15 Uhr
Kurs: 10 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

JANUAR

KURSSTART

TAI CHI
Fließende Bewegungen, stille Meditation

Sanfte, fließende Bewegungen und bewusste Atmung verbinden sich zu einer meditativen Übungspraxis. Mit viel Erfahrung führt Hildegard Greve durch die traditionellen Bewegungsabläufe und vermittelt ein Gespür für das Zusammenspiel von Bewegung und Aufmerksamkeit. Anfänger und Wiedereinsteiger können die Übungen im eigenen Tempo kennenlernen und vertiefen.

ANMELDUNG
05451 - 546637

Kursziel: Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination fördern sowie innere Ruhe und Entspannung unterstützen.

- **LEITUNG**: HILDEGARD GREVE
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 85 € | 75 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: JEDES ALTER, JEDES FITNESSNIVEAU

FREITAG, 08. 01.2027
18 - 19 Uhr
Kurs: 8 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

RUNDWANDERUNG UM TECKLENBURG
Die besten Abenteuer liegen vor der Haustür

Die heimische Natur hält auch abseits bekannter Wege spannende Entdeckungen bereit. Rund um Tecklenburg lenkt die ausgebildete Wanderführerin Andrea den Blick auf besondere Naturphänomene und oft übersehene Details am Wegesrand. Kleine Mitmachaktionen und wechselnde Themenschwerpunkte machen jede Wanderung zu einem neuen Erlebnis.

ANMELDUNG
0177 - 9408781
andrea-thiemann@web.de

Veranstaltungsziel: Die heimische Natur entdecken, Wissen erweitern und Bewegung mit bewusster Naturwahrnehmung verbinden.

- **LEITUNG**: ANDREA THIEMANN
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 16 € | 14 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **WEGSTRECKE**: 10 - 15 KM ÜBERWIEGEND WALDWEG

SONNTAG, 10. 01.2027
10 - 14.30 Uhr
Einzeltermin
Start: Kneipp-Gesundheitszentrum

JANUAR

KURSSTART

PRÄVENTIONSKURS

Lebensordnung

Bewegung

HATHA YOGA PRÄVENTIONSKURS
Energie im Alltag

Verbindung dynamischer Bewegungsabläufe mit sanft gehaltenen Asanas und bewusster Atmung. Im Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung lernen die Teilnehmenden, ihren Körper achtsam wahrzunehmen und die Wirkung der einzelnen Übungen zu erfahren. Gezielte Atemübungen unterstützen dabei, Anspannung abzubauen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Kursziel: Körperliche und mentale Energie stärken, Stressregulation fördern und tiefe Entspannung ermöglichen.

- **LEITUNG**: SILKE KELLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 159 €
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
0151 - 41664362
namaste.silke@outlook.com

DIENSTAG, 12.01.2027
17 - 18.30 Uhr
Kurs: 10 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

Wasser

Heilpflanzen

WICKEL UND AUFLAGEN
Bewährte Hausmittel neu entdecken

Ob bei Verspannungen, Erkältungsbeschwerden oder einfach zum Wohlfühlen, nur wenige Zutaten aus der eigenen Küche, um sich etwas Gutes zu tun? Wie aus Wasser, Heilpflanzen und alltäglichen Hausmitteln wohltuende Wickel und Auflagen entstehen, erfahren die Teilnehmenden , indem sie verschiedene Anwendungen kennenlernen und diese selbst ausprobieren.

Workshopziel: Beschwerden lindern, Entspannung fördern und das körperliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 36 € | 25 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

MITTWOCH, 13. 01.2027
18 - 20 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

VINYASA YOGALEHRER-AUSBILDUNG 75+
Präsenzwochenende | Modul 1 von 2

Im Mittelpunkt stehen die harmonische Verbindung von Atem und Bewegung, die kreative Gestaltung fließender Übungssequenzen sowie deren sichere Anleitung. Ergänzend werden Kenntnisse in Anatomie, Didaktik, unterstützenden Berührungen und Slow Flow vermittelt. Praktische Übungen bieten Raum, den eigenen Unterrichtsstil weiterzuentwickeln.

Ausbildungsziel: Vinyasa-Yogastunden fachlich fundiert, kreativ und achtsam gestalten und sicher anleiten.

- **LEITUNG**: SILKE KELLER
- **KOSTEN INKL. MODUL 2**: 799 € | 749 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

JANUAR

Lebensordnung

Bewegung

AUSBILDUNG

ANMELDUNG
0151 - 41664362
namaste.silke@outlook.com

SA - SO, 16. - 17.01.2027
09 - 16 Uhr
Ausbildung: 2 Wochenenden
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

HONIGMASSAGE
Zur Stärkung des Immunsystems

Heilpflanzen

Wohltuende, stärkende, entgiftende und entspannende Massage mit erwärmtem Honig. Durch Auflegen und Lösen der Hände entsteht ein sanfter Zug auf der Haut, der die Durchblutung anregt. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die traditionelle Anwendung kennen und üben die Massagetechnik gegenseitig mit einem mitgebrachten Partner (und Handtüchern).

Ziel: Die Honigmassage als wohltuende Anwendung kennenlernen, Entspannung fördern und die Massagetechnik praktisch erlernen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 60 € | 50 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **NICHT BEI**: FIEBER, ENTZÜNDUNGEN, ORGANTRANSPLANTATION

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

SAMSTAG, 16. 01.2027
14 - 16 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

JANUAR

AYURVEDISCHE GEWÜRZMISCHUNGEN
Gemeinsam kreieren

Die Welt der ayurvedischen Gewürze bietet eine faszinierende Vielfalt an Aromen und Verwendungsmöglichkeiten. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die sechs Geschmacksrichtungen des Ayurveda kennen und stellen eigene Gewürzmischungen her. Die fertigen Mischungen werden ansprechend verpackt und können mit nach Hause genommen werden.

Ziel: Ayurvedische Gewürze und ihre Eigenschaften kennenlernen, verschiedene Zubereitungstechniken erproben und Gewürzmischungen einsetzen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 66 € | 63 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

DIENSTAG, 19. 01.2027
18.30 - 21.30 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

KURSSTART
PRÄVENTIONSKURS

BALLance nach der Dr. Tanja Kühne-Methode®
Mobilisation, Haltung, Körperwahrnehmung

Gezielte Übungen mit speziellen Bällen unterstützen die Mobilisation der Wirbelsäule und fördern eine bewusste, aufrechte Körperhaltung. Durch sanfte Bewegungen und ergänzendes Faszientraining werden Verspannungen gelockert und die Körperwahrnehmung geschult. Die Teilnehmenden lernen, ungünstige Haltungsmuster zu erkennen.

Kursziel: Die Wirbelsäule mobilisieren, eine aufrechte Körperhaltung fördern, muskuläre Verspannungen sowie damit verbundene Beschwerden lindern.

- **LEITUNG**: BÉATRICE IHUEL
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: PRO TERMIN 15 € | 14 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER | PER WELLPASS ODER EPASSI + 4 € EXTRA

ANMELDUNG
0176 – 51024136
info@santosha-yoga.eu

FREITAG, 22. 01.2027
10 - 11 Uhr
Kurs: 10 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

JANUAR

AYURVEDA TRIFFT BROTZEIT
Herzhaft, süß, gut bekömmlich.

Brot hat auch in der ayurvedischen Ernährung seinen Platz. Entscheidend sind die Zutaten, die Zubereitung und die Kombination mit anderen Lebensmitteln. In diesem Workshop entstehen aus ursprünglichen Mehlsorten und aromatischen Gewürzen wie Fenchel, Kümmel, Koriander und Anis frisch gebackene Brote. Dazu würzige Aufstriche und marinierte Gemüsetoppings.

Ziel: Ayurvedische Grundsätze für die Zubereitung bekömmlicher Brotmahlzeiten kennenlernen und neue Rezeptideen für den Alltag gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

SAMSTAG, 23.01.2027
14.30 - 19.30 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

VERY BRITISH AFTERNOON TEATIME
Klassisch & doch überraschend ayurvedisch

Gemeinsam bereiten die Teilnehmenden süße und herzhafte Köstlichkeiten wie Limetten-Matcha-Shortbread, Dinkel-Scones und würzige Gemüsedips zu. Dabei lernen sie, ayurvedische Ernährungsprinzipien praktisch anzuwenden. Anschließend werden die Spezialitäten bei Chai-Tee und Gewürzkaffee an einer festlich gedeckten Tafel genossen.

Ziel: Ayurvedische Ernährungsprinzipien kennenlernen und kreative Rezeptideen für den Alltag mitnehmen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 75 € | 69 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

SONNTAG, 24. 01.2027
11.30 - 16.30 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

JANUAR

AYURVEDISCHER KITCHENTALK | Termin Nr. 1
Suppengeflüster, Inspiration & Genuss

In gemütlicher Küchenatmosphäre gibt es Raum für kulinarische Entdeckungen und den Austausch über bewusste Ernährung. Bei einer saisonalen Suppe mit Beilage und Getränk stehen persönliche Küchenerfahrungen und Anregungen im Mittelpunkt. Jeder Abend setzt einen eigenen kulinarischen Schwerpunkt und lädt dazu ein, neue Impulse für die eigene Küche mitzunehmen.

Ziel: Ayurvedisches Ernährungswissen vertiefen, Erfahrungen austauschen und bewusste Ernährungsgewohnheiten im Alltag fördern.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 25 € PRO TERMIN ODER FÜR 3 WÄHLBARE TERMINE 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MONTAG, 25. 01.2027
18.30 - 20.30 Uhr
Workshop: 6 Termine zur Auswahl
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

ZEIT FÜR DEINE FÜßE
Sie tragen uns durch´s Leben

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag und bekommen dabei oft wenig Aufmerksamkeit. In diesem Workshop stehen sie einmal ganz im Mittelpunkt. Mit einfachen Massagetechniken lernen die Teilnehmenden, ihre Füße gezielt zu entspannen, zu beleben und wohltuend zu verwöhnen. Die Anwendungen werden praktisch geübt und können auch gegenseitig durchgeführt werden.

Ziel: Entspannung fördern, beanspruchte Füße entlasten und das körperliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 40 € | 30 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: PARTNER, ZWEI HANDTÜCHER

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

MITTWOCH, 27. 01.2027
18 - 20 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

JANUAR

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE
Erlebnisvortrag inkl. kulinarischer Verkostung

Die ayurvedische Ernährungslehre verbindet bewussten Genuss mit einem ganzheitlichen Verständnis von Ernährung und Lebensweise. Dieser Erlebnisvortrag vermittelt die grundlegenden Prinzipien des Ayurveda und stellt ausgewählte Gewürze und ihre traditionelle Verwendung vor. Aromatische Kostproben machen die Vielfalt der ayurvedischen Küche erlebbar.

Ziel: Grundlagen der ayurvedischen Ernährung kennenlernen und neue Impulse für eine bewusste, genussvolle Ernährung gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 29 € | 29 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **FOKUS**: GESUNDHEITSBEWUSSTE LEBENSFÜHRUNG

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MITTWOCH, 27. 01.2027
19.15 - 21.15 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

VINYASA YOGALEHRER-AUSBILDUNG 75+
Präsenzwochenende | Modul 2 von 2

AUSBILDUNG

Im Mittelpunkt stehen die harmonische Verbindung von Atem und Bewegung, die kreative Gestaltung fließender Übungssequenzen sowie deren sichere Anleitung. Ergänzend werden Kenntnisse in Anatomie, Didaktik, unterstützenden Berührungen und Slow Flow vermittelt. Praktische Übungen bieten Raum, den eigenen Unterrichtsstil weiterzuentwickeln.

Ausbildungsziel: Vinyasa-Yogastunden fachlich fundiert, kreativ und achtsam gestalten und sicher anleiten.

- **LEITUNG**: SILKE KELLER
- **KOSTEN INKL. MODUL 1**: 799 € | 749 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
0151 - 41664362
namaste.silke@outlook.com

SAMSTAG, 30. 01. - SONNTAG, 31.01.2027
09 - 16 Uhr
Ausbildung: 2 Wochenenden
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

GESUNDHEIT ENTDECKEN,
NEUES AUSPROBIEREN.

TECKLENBURGER GESUNDHEITSWOCHE

01. - 07. Februar 2027

WASSER, BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, HEILPFLANZEN UND LEBENSORDNUNG.

Gesundheit entdecken, Neues ausprobieren und Anregungen für den eigenen Alltag gewinnen. Dazu lädt der Kneipp-Verein Tecklenburger Land herzlich ein.

Im Mittelpunkt stehen die fünf Elemente der Kneippschen Gesundheitslehre. Sie bilden die Grundlage für ein abwechslungsreiches Programm mit Schnupperangeboten, Workshops und Fachvorträgen.

Von klassischen Kneipp-Anwendungen über Yoga, Ayurveda und Klangentspannung bis hin zu Tanz und Naturerlebnissen bietet die Gesundheitswoche zahlreiche Möglichkeiten, unterschiedliche Gesundheitsangebote kennenzulernen und selbst auszuprobieren.

Eingeladen sind alle, die sich für Gesundheit interessieren, neue Erfahrungen sammeln oder einfach neugierig sind.

Ob überraschende Bewegungserlebnisse, wohltuende Anwendungen oder gemeinsame Aktivitäten: die Gesundheitswoche hält für jedes Alter spannende Entdeckungen bereit. Einige Highlights im Überblick:

- SCHOKOLADENTANZ
- AYURVEDISCHE MASSAGEN
- BACKKURS MIT KINDERN
- WELT DER KLANGSCHALEN
- RESILIENZ IM ALLTAG
- SALBEN AUS HEILPFLANZEN
- ENERGIEARBEIT

und Vieles mehr...



NEUGIERIG GEWORDEN?

Das aktuelle Veranstaltungsprogramm, alle Termine und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung gibt es auf unserer Website.

PROGRAMM FEBRUAR

AYURVEDISCHE MASSAGE

Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen

Lebensordnung

Die ayurvedische Massage verbindet sanfte, fließende Berührungen mit warmen, individuell abgestimmten Ölen. Ein persönliches Vorgespräch bei einer Tasse Tee bietet Raum, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen. Anschließend lädt die Massage dazu ein, körperliche Anspannung loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Eine Nachruhezeit rundet die Anwendung ab.

Ziel: Entspannung fördern, das Körperbewusstsein stärken und das persönliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: DR. MARTIN MIESEN
- **GEBÜHR**: ABHÄNGIG VON DAUER UND ART DER MASSAGE
- **TERMINE**: NACH VEREINBARUNG

ANMELDUNG
0163 - 3440036

DIENSTAG, 02.02.2027
Vormittags
MITTWOCH, 03. 02.2027
Nachmittags

YIN YOGA & QIGONG

Mit Achtsamkeit durch Körper und Geist

Bewegung

KURSSTART

Sanfte, länger gehaltene Positionen aus dem Yin Yoga fördern die Beweglichkeit und ermöglichen eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers. Ergänzt werden sie durch weiche, fließende Bewegungen aus dem Qigong, die Körperkoordination und innere Balance unterstützen. Eine abschließende Meditation lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Kursziel: Körperwahrnehmung und Achtsamkeit stärken, körperliche und mentale Ressourcen fördern.

- **LEITUNG**: BARBARA OTTO
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 120 € | 110 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: JEDES ALTER, JEDES FITNESSNIVEAU

ANMELDUNG
0176 - 80700025
info@meinyogafuerdich.de

DIENSTAG, 09. 02.2027
10.30 - 12 Uhr oder
MITTWOCH, 10. 02.2027
10 - 11.30 Uhr
Kurs: 10 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

FEBRUAR

AYURVEDISCHES SUPPENTERRINENGLÜCK
Ein Löffel voll Ruhe

Aus saisonalem Gemüse, Nüssen, Saaten und aromatischen Gewürzen entstehen leichte, nährende Suppen nach ayurvedischen Prinzipien. Frische Kräuter, essbare Blüten und knusprige Toppings sorgen für besondere Geschmackserlebnisse. Die Teilnehmenden lernen, regionale Zutaten entsprechend der Jahreszeit und Ayurveda zu kombinieren.

Ziel: Leicht verdauliche, ausgewogene Suppen zubereiten und Anregungen für eine saisonale, genussvolle Ernährung gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

FREITAG, 12. 02.2027
16 - 20 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

AYURVEDISCHER KITCHENTALK | Termin Nr. 2
Suppengeflüster, Inspiration & Genuss

In gemütlicher Küchenatmosphäre gibt es Raum für kulinarische Entdeckungen und den Austausch über bewusste Ernährung. Bei einer saisonalen Suppe mit Beilage und Getränk stehen persönliche Küchenerfahrungen und Anregungen im Mittelpunkt. Jeder Abend setzt einen eigenen kulinarischen Schwerpunkt und lädt dazu ein, neue Impulse für die eigene Küche mitzunehmen.

Ziel: Ayurvedisches Ernährungswissen vertiefen, Erfahrungen austauschen und bewusste Ernährungsgewohnheiten im Alltag fördern.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 25 € PRO TERMIN ODER FÜR 3 WÄHLBARE TERMINE 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MONTAG, 15. 02.2027
18.30 - 20.30 Uhr
Workshop: 6 Termine zur Auswahl
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

FEBRUAR

YOGA AUF DEM STUHL
Sanfte Bewegungen für mehr Beweglichkeit

KURSSTART
PRÄVENTIONSKURS

Sanfte Bewegungen auf und mit dem Stuhl machen Yoga auch bei eingeschränkter Beweglichkeit zugänglich. Bewusste Atemübungen, leichte Kräftigung und wohltuende Entspannung ergänzen die Übungen. Dabei bestimmt jeder Teilnehmende das Tempo und die Intensität nach den eigenen Möglichkeiten.

Kursziel: Beweglichkeit fördern, Muskulatur stärken und das Gleichgewicht verbessern.

- **LEITUNG**: TERESA SCHMALSTIEG
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 100 € | 90 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: SENIOREN, MOBILITÄTSEINGESCHRÄNKTE

ANMELDUNG
0179 - 28 65 437
info@yogadimension.de

FREITAG, 19. 02.2027
14 - 15 Uhr
Kurs: 8 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

AYURVEDISCHE GEWÜRZMISCHUNGEN
Gemeinsam kreieren

Die Welt der ayurvedischen Gewürze bietet eine faszinierende Vielfalt an Aromen und Verwendungsmöglichkeiten. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die sechs Geschmacksrichtungen des Ayurveda kennen und stellen eigene Gewürzmischungen her. Die fertigen Mischungen werden ansprechend verpackt und können mit nach Hause genommen werden.

Ziel: Ayurvedische Gewürze und ihre Eigenschaften kennenlernen, verschiedene Zubereitungstechniken erproben und Gewürzmischungen einsetzen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 66 € | 63 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

FREITAG, 19. 02.2027
18.30 - 21.30 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

FEBRUAR



HONIGMASSAGE
Zur Stärkung des Immunsystems

Wohltuende, stärkende, entgiftende und entspannende Massage mit erwärmtem Honig. Durch Auflegen und Lösen der Hände entsteht ein sanfter Zug auf der Haut, der die Durchblutung anregt. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die traditionelle Anwendung kennen und üben die Massagetechnik gegenseitig mit einem mitgebrachten Partner (und Handtüchern).

Ziel: Die Honigmassage als wohltuende Anwendung kennenlernen, Entspannung fördern und die Massagetechnik praktisch erlernen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 60 € | 50 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **NICHT BEI**: FIEBER, ENTZÜNDUNGEN, ORGANTRANSPLANTATION

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

SAMSTAG, 20. 02.2027
14 - 17 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



ZEIT FÜR DEINE FÜßE
Sie tragen uns durch´s Leben

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag und bekommen dabei oft wenig Aufmerksamkeit. In diesem Workshop stehen sie einmal ganz im Mittelpunkt. Mit einfachen Massagetechniken lernen die Teilnehmenden, ihre Füße gezielt zu entspannen, zu beleben und wohltuend zu verwöhnen. Die Anwendungen werden praktisch geübt und können auch gegenseitig durchgeführt werden.

Ziel: Entspannung fördern, beanspruchte Füße entlasten und das körperliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 40 € | 30 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: PARTNER, ZWEI HANDTÜCHER

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

MITTWOCH, 24. 02.2027
18 - 20 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

FEBRUAR





AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE
Erlebnisvortrag inkl. kulinarischer Verkostung

Die ayurvedische Ernährungslehre verbindet bewussten Genuss mit einem ganzheitlichen Verständnis von Ernährung und Lebensweise. Dieser Erlebnisvortrag vermittelt die grundlegenden Prinzipien des Ayurveda und stellt ausgewählte Gewürze und ihre traditionelle Verwendung vor. Aromatische Kostproben machen die Vielfalt der ayurvedischen Küche erlebbar.

Ziel: Grundlagen der ayurvedischen Ernährung kennenlernen und neue Impulse für eine bewusste, genussvolle Ernährung gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 29 € | 29 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **FOKUS**: GESUNDHEITSBEWUSSTE LEBENSFÜHRUNG

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MITTWOCH, 24.02.2027
19.15 - 21.15 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



KUR





AYURVEDA PRÄVENTIV-WOCHENEND-KUR
Ankommen, wohlfühlen, genießen.

Drei Tage ganz im Zeichen von Entspannung, Genuss und Regeneration. Verbindung von wohltuende Ölmassagen, morgendliches Yoga und abendliche Klangmeditationen mit frisch zubereiteter ayurvedischer Vollverpflegung. Ein Erlebnisvortrag vermittelt ergänzendes Wissen sowie persönliche Begleitung durch Experten/-innen & Raum für individuelle Fragen und Anregungen.

Ziel: Körperliche und mentale Regeneration fördern, neue Energie schöpfen und Impulse für eine gesundheitsbewusste Lebensweise gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 599 €
- **GEEIGNET FÜR:** ERWACHSENE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

FREITAG 26.02. -
SONNTAG, 28. 02.2027
Kur: 3 Tage
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



800-Jahr-Feier Tecklenburg
Rückblick 06.06.2026

PROGRAMM MÄRZ

WICKEL UND AUFLAGEN
Bewährte Hausmittel neu entdecken

Ob bei Verspannungen, Erkältungsbeschwerden oder einfach zum Wohlfühlen, nur wenige Zutaten aus der eigenen Küche, um sich etwas Gutes zu tun? Wie aus Wasser, Heilpflanzen und alltäglichen Hausmitteln wohltuende Wickel und Auflagen entstehen, erfahren die Teilnehmenden , indem sie verschiedene Anwendungen kennenlernen und diese selbst ausprobieren.

Workshopziel: Beschwerden lindern, Entspannung fördern und das körperliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 36 € | 25 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

Wasser

Heilpflanzen

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

MITTWOCH, 03. 03.2027
18 - 20 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

DEIN KÖRPER – DEINE HEIMAT
Finde Zugang zu Deinem Körper

Wie lassen sich die Signale des eigenen Körpers besser verstehen und persönliche Bedürfnisse erkennen? In einer kleinen Gruppe werden durch Atem- und Achtsamkeitsübungen, Yin-Yoga, Qigong, Akupressur, Meridianarbeit und Heilströmen unterschiedliche Zugänge zur eigenen Körperwahrnehmung erkundet. Die Übungen lassen sich auch im Alltag anwenden.

Workshopziel: Selbstwahrnehmung stärken, eigene Bedürfnisse erkennen und alltagstaugliche Achtsamkeitspraktiken kennenlernen.

- **LEITUNG**: BARBARA OTTO
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 126 € | 116 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GRUPPENGRÖßE**: MAXIMAL SECHS TEILNEHMER

Bewegung

ANMELDUNG
0176 - 80700025
info@meinyogafuerdich.de

SAMSTAG, 06. 03. - SONNTAG, 07.03.2027
10 - 17 Uhr
Workshop: 2 Tage

MÄRZ



AYURVEDISCHE MASSAGE

Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen

Die ayurvedische Massage verbindet sanfte, fließende Berührungen mit warmen, individuell abgestimmten Ölen. Ein persönliches Vorgespräch bei einer Tasse Tee bietet Raum, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen. Anschließend lädt die Massage dazu ein, körperliche Anspannung loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Eine Nachruhezeit rundet die Anwendung ab.

Ziel: Entspannung fördern, das Körperbewusstsein stärken und das persönliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: DR. MARTIN MIESEN
- **GEBÜHR**: ABHÄNGIG VON DAUER UND ART DER MASSAGE
- **TERMINE**: NACH VEREINBARUNG

ANMELDUNG
0163 - 3440036

MITTWOCH, 10.03.2027
15 - 19 Uhr
DONNERSTAG, 11. 03.2027
12 - 16 Uhr





AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE

Erlebnisvortrag inkl. kulinarischer Verkostung

Die ayurvedische Ernährungslehre verbindet bewussten Genuss mit einem ganzheitlichen Verständnis von Ernährung und Lebensweise. Dieser Erlebnisvortrag vermittelt die grundlegenden Prinzipien des Ayurveda und stellt ausgewählte Gewürze und ihre traditionelle Verwendung vor. Aromatische Kostproben machen die Vielfalt der ayurvedischen Küche erlebbar.

Ziel: Grundlagen der ayurvedischen Ernährung kennenlernen und neue Impulse für eine bewusste, genussvolle Ernährung gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 29 € | 29 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **FOKUS**: GESUNDHEITSBEWUSSTE LEBENSFÜHRUNG

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MITTWOCH, 10.03.2027
19.15 - 21.15 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

MÄRZ





VERY BRITISH AFTERNOON TEATIME

Klassisch & doch überraschend ayurvedisch

Gemeinsam bereiten die Teilnehmenden süße und herzhafte Köstlichkeiten wie Limetten-Matcha-Shortbread, Dinkel-Scones und würzige Gemüsedips zu. Dabei lernen sie, ayurvedische Ernährungsprinzipien praktisch anzuwenden. Anschließend werden die Spezialitäten bei Chai-Tee und Gewürzkaffee an einer festlich gedeckten Tafel genossen.

Ziel: Ayurvedische Ernährungsprinzipien kennenlernen und kreative Rezeptideen für den Alltag mitnehmen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 75 € | 69 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

SAMSTAG, 13.03.2027
11.30 - 16.30 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



HONIGMASSAGE

Zur Stärkung des Immunsystems

Wohltuende, stärkende, entgiftende und entspannende Massage mit erwärmtem Honig. Durch Auflegen und Lösen der Hände entsteht ein sanfter Zug auf der Haut, der die Durchblutung anregt. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die traditionelle Anwendung kennen und üben die Massagetechnik gegenseitig mit einem mitgebrachten Partner (und Handtüchern).

Ziel: Die Honigmassage als wohltuende Anwendung kennenlernen, Entspannung fördern und die Massagetechnik praktisch erlernen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 60 € | 50 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **NICHT BEI**: FIEBER, ENTZÜNDUNGEN, ORGANTRANSPLANTATION

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

SAMSTAG, 13.03.2027
14 - 17 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

MÄRZ

VITALISIERENDES AYURVEDA-FRÜHSTÜCK

Sanft erwachen & genussvoll in den Tag starten

Gemeinsam bereiten die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Ayurveda-Frühstück mit aromatischen Getreide-Porridges, gedünstetem Obst, Smoothie-Shots sowie süßen und herzhaften Aufstrichen zu. Dazu gibt es selbstgebackene Gewürzwaffeln und Brötchen, begleitet von ayurvedischem Kaffee und Tee.

Ziel: Nährende Frühstücksideen kennenlernen und die ayurvedische Ernährungslehre unkompliziert in den Alltag integrieren.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

SONNTAG, 14.03.2027
09.30 - 13.30 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

TRAUERWANDERUNG

Gemeinsam gehen, Raum für Trauer finden

Die Natur bietet Raum, um innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. In einer nur kleinen Gruppe begleitet die auf Trauerwanderung spezialisierte Andrea Thiemann die Teilnehmenden auf einer Wanderung, die sich nach ihren individuellen Bedürfnissen richtet. Ohne festen Zeitplan bleibt unterwegs Raum für Gespräche, gegenseitigen Austausch oder stille Momente in der Natur.

Veranstaltungsziel: Trauer bewusst Raum geben, Gemeinschaft erfahren und durch Bewegung in der Natur neue Kraft schöpfen.

- **LEITUNG**: ANDREA THIEMANN
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 18 € | 16 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **WEGSTRECKE**: MAXIMAL 10 KM WEGSTRECKE

ANMELDUNG
0177 - 9408781
andrea-thiemann@web.de

SONNTAG, 14. 03.2027
10 Uhr
Einzeltermin
Start: Kneipp-Gesundheitszentrum

MÄRZ

AYURVEDISCHES 4-GÄNGE EARLY DINNER

Früh genießen. Entspannt in den Abend.

Ein saisonal abgestimmtes Vier-Gänge-Menü zeigt die genussvolle Vielfalt der ayurvedischen Küche. Gemeinsam bereiten die Teilnehmenden feine Cremesuppen, abwechslungsreiche Gemüsegerichte, aromatische Chutneys und ein süßes Dessert zu. Anschließend wird das selbst gekochte Menü in gemütlicher Runde genossen. Tipps geben Anregungen für die eigene Küche.

Ziel: Ayurvedische Ernährungsprinzipien praktisch anwenden und neue Rezeptideen für leichte, genussvolle Abendmahlzeiten kennenlernen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 89 € | 86 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

SONNTAG, 14. 03.2027
15.30 - 20.30 Uhr
Workshop: 1Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

AYURVEDISCHER KITCHENTALK | Termin Nr. 3

Suppengeflüster, Inspiration & Genuss

In gemütlicher Küchenatmosphäre gibt es Raum für kulinarische Entdeckungen und den Austausch über bewusste Ernährung. Bei einer saisonalen Suppe mit Beilage und Getränk stehen persönliche Küchenerfahrungen und Anregungen im Mittelpunkt. Jeder Abend setzt einen eigenen kulinarischen Schwerpunkt und lädt dazu ein, neue Impulse für die eigene Küche mitzunehmen.

Ziel: Ayurvedisches Ernährungswissen vertiefen, Erfahrungen austauschen und bewusste Ernährungsgewohnheiten im Alltag fördern.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 25 € PRO TERMIN ODER FÜR 3 WÄHLBARE TERMINE 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MONTAG, 15. 03.2027
18.30 - 20.30 Uhr
Workshop: 6 Termine zur Auswahl
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

MÄRZ



ZEIT FÜR DEINE FÜßE
Sie tragen uns durch´s Leben

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag und bekommen dabei oft wenig Aufmerksamkeit. In diesem Workshop stehen sie einmal ganz im Mittelpunkt. Mit einfachen Massagetechniken lernen die Teilnehmenden, ihre Füße gezielt zu entspannen, zu beleben und wohltuend zu verwöhnen. Die Anwendungen werden praktisch geübt und können auch gegenseitig durchgeführt werden.

Ziel: Entspannung fördern, beanspruchte Füße entlasten und das körperliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 40 € | 30 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: PARTNER, ZWEI HANDTÜCHER

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

MITTWOCH, 17. 03.2027
18 - 20 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum





AYURVEDISCHE GEWÜRZMISCHUNGEN
GEMEINSAM KREIEREN

Die Welt der ayurvedischen Gewürze bietet eine faszinierende Vielfalt an Aromen und Verwendungsmöglichkeiten. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die sechs Geschmacksrichtungen des Ayurveda kennen und stellen eigene Gewürzmischungen her. Die fertigen Mischungen werden ansprechend verpackt und können mit nach Hause genommen werden.

Ziel: Ayurvedische Gewürze und ihre Eigenschaften kennenlernen, verschiedene Zubereitungstechniken erproben und Gewürzmischungen einsetzen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 66 € | 63 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MITTWOCH, 17.03.2027
18.30 - 21.30 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

MÄRZ

SIEBEN TAGE FASTEN FÜR GESUNDE MIT KNEIPP
Eine bewusste Auszeit für Körper und Geist.

Hier können die Teilnehmer zwischen dem klassischen Buchinger-Fasten mit Tee, verdünnten Säften und Gemüsebrühe oder dem Scheinfasten mit einer stark reduzierten Kalorienzufuhr wählen. Während der Fastenwoche begleiten tägliche Gruppentreffen, Fastengespräche, Kneipp-Anwendungen sowie Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen den Prozess.

Ziel: Fastenmethoden kennenlernen, die eigenen Ernährungsgewohnheiten bewusst reflektieren und das körperliche Wohlbefinden fördern.

- **LEITUNG**: ROSWITHA KOMNIK
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 170 € | 150 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **TERMINE**: FR 18 - 20 UHR, SA + SO 15 - 17 UHR, MO - DO 17 - 19 UHR



ANMELDUNG
0151 - 56011889

FREITAG, 19. 03. -
DONNERSTAG, 25.03.2027
Kur: 7Tage
Wo:: Kneipp-Gesundheitszentrum



ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG
Longevity Kitchen

Welche Rolle spielt die Ernährung für unsere Darmgesundheit? In diesem Kurs stehen das Darmmikrobiom, mögliche Zusammenhänge mit entzündlichen Prozessen und Beschwerden wie dem Reizdarmsyndrom im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden erfahren, welche Lebensmittel eine gesunde Darmfunktion unterstützen und wie sie dieses Wissen genussvoll in den Alltag integrieren.

Ziel: Zusammenhänge zwischen Ernährung und Darmgesundheit verstehen sowie Lebensqualität, Energie und Wohlbefinden stärken.

- **LEITUNG**: LENA KNUFMAN
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 35 € | 30 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **FOKUS:** MIT GENUSS DEN DARM STÄRKEN

ANMELDUNG
0160 – 5513178
infompe@web.de

SAMSTAG, 27. 03.2027
14 - 17 Uhr
Workshop: 1Termin
Wo:: Kneipp-Gesundheitszentrum



Neue Mauer-Gestaltung
Rückblick 25.06.2026

PROGRAMM APRIL

AYURVEDA TRIFFT BROTZEIT
Herzhaft, süß, gut bekömmlich.

Ernährung BIO

Brot hat auch in der ayurvedischen Ernährung seinen Platz. Entscheidend sind die Zutaten, die Zubereitung und die Kombination mit anderen Lebensmitteln. In diesem Workshop entstehen aus ursprünglichen Mehlsorten und aromatischen Gewürzen wie Fenchel, Kümmel, Koriander und Anis frisch gebackene Brote. Dazu würzige Aufstriche und marinierte Gemüsetoppings.

Ziel: Ayurvedische Grundsätze für die Zubereitung bekömmlicher Brotmahlzeiten kennenlernen und neue Rezeptideen für den Alltag gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

SAMSTAG, 03.04.2027
14.30 - 19.30 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

GYMNASTIK FÜR FRAUEN
Beweglich bleiben und Kraft gewinnen

Bewegung

KURSSTART

Mit gezielten Gymnastikübungen werden Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein gefördert. Der Kurs bietet Frauen jeden Alters und Fitnessniveaus die Möglichkeit, ihre körperliche Fitness zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und eine gesunde Körperhaltung zu unterstützen. Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmerinnen angepasst.

Kursziel: Beweglichkeit und Muskulatur stärken, Körperhaltung verbessern und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

- **LEITUNG**: EWA IZA ROBAKOWSKA
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 140 € | 120 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: JEDES ALTER, JEDES FITNESSNIVEAU

ANMELDUNG
0152 - 54186293

DIENSTAG, 06. 04.2027
1. Kurs 18.40 - 20 Uhr oder
2. Kurs 20 - 21 Uhr
Kurs: 10 Termine

APRIL





AYURVEDISCHE CHUTNEY-VARIATIONEN
Kreieren vitalisierender Chutneys & Dips

Gemeinsam bereiten die Teilnehmenden süße und würzige Chutneys sowie aromatische Aufstriche zu. Anschließend werden die Kreationen mit einer warmen Reis-Quinoa-Beilage und selbst gebackenen Saatencrackern verkostet. Dabei wird erlebbar, wie sich unterschiedliche Aromen nach ayurvedischen Prinzipien harmonisch kombinieren lassen.

Kursziel: Die sechs Geschmacksrichtungen des Ayurveda kennenlernen und kreative Rezeptideen für eine abwechslungsreiche Ernährung gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 66 € | 63 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MITTWOCH, 07.04.2027
17.30 - 20.30 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

KURSSTART
PRÄVENTIONSKURS



HATHA YOGA
Mit Achtsamkeit zu mehr Beweglichkeit und innerer Ruhe

Im Mittelpunkt stehen die grundlegenden Körperhaltungen des Hatha-Yoga, die mit Ruhe, Konzentration und bewusster Atmung ausgeführt werden. Die Teilnehmenden lernen, ihre körperlichen Möglichkeiten wahrzunehmen und sich in ihrem eigenen Tempo an die Übungen heranzutasten. Dabei werden Beweglichkeit und Körperbewusstsein gefördert.

Kursziel: Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke fördern, Körperbewusstsein stärken und Entspannung unterstützen.

- **LEITUNG**: ROSWITHA KOMNIK
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 140 € | 120 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
0151 - 56011889

DONNERSTAG, 08.04.2027
1. Kurs 17 - 18.30 Uhr oder
2. Kurs 18.45 - 20.15 Uhr
Kurs: 10 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

APRIL



KURSSTART
PRÄVENTIONSKURS

SCHMERZEN KÖNNEN GELINDERT WERDEN
Liebscher & Bracht trifft Yoga

Dieser Kurs verbindet gezielte Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht mit ausgewählten Yogaübungen. Die Teilnehmenden erfahren, wie muskuläre Spannungen und Beweglichkeit mit dem Schmerzempfinden zusammenhängen können. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen, die individuell angepasst und regelmäßig zu Hause angewendet werden können.

Kursziel: Beweglichkeit verbessern, muskuläre Spannungen reduzieren und durch eine eigenständige Übungspraxis zur Schmerzlinderung beitragen.

- **LEITUNG**: SILKE KELLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 159 €
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
0151 - 41664362
namaste.silke@outlook.com

FREITAG, 09.04.2027
7.30 - 08.30 Uhr
Kurs: 10 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



DO IT YOURSELF: GESICHTSCRÈME
Natürliche Gesichtspflege selbst herstellen

In diesem Workshop stellen die Teilnehmenden ihre persönliche Pflegecreme aus ausgewählten Zutaten wie Bio-Rosenwasser, Sheabutter, Hyaluronsäure, Vitaminen sowie Sanddorn- und Granatapfelextrakt her. Dabei lernen sie die Eigenschaften der Inhaltsstoffe kennen und erhalten praktische Tipps für eine natürliche, auf ihren Hauttyp abgestimmte Gesichtspflege.

Kursziel: Grundlagen der natürlichen Hautpflege kennenlernen und eine individuell abgestimmte Gesichtscreme für die Anwendung zu Hause herstellen.

- **LEITUNG**: LENA KNUFMAN
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 35 € | 30 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR:** INTERESSIERTE AN NATURKOSMETIK

ANMELDUNG
0160 – 5513178
infompe@web.de

SAMSTAG, 10.04.2027
14 - 17 Uhr
Workshop: 1Termin
Wo:: Kneipp-Gesundheitszentrum

APRIL

AUSBILDUNG

Lebensordnung

Bewegung

YIN YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 35+

Präsenzwochenende | Modul 1 von 2

Diese Ausbildung vermittelt die verschiedenen Facetten des Yin Yoga, vom regenerativen, entspannenden Yoga bis zum intensiveren Faszien-Yin-Yoga. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die Aromapraxis mit naturreinen ätherischen Ölen. Voraussetzung sind erste Erfahrungen mit Yin Yoga und Freude am gemeinsamen Lernen und Erkunden.

Ausbildungsziel: Die Vielfalt des Yin Yoga kennenlernen, die eigene Praxis vertiefen und neue Impulse für den persönlichen Yogaweg gewinnen.

- **LEITUNG**: SILKE KELLER
- **KOSTEN INKL. MODUL 2**: 599 € | 549 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
0151 - 41664362
namaste.silke@outlook.com

SAMSTAG, 10.04. - SONNTAG, 11.04.2027
09 - 16 Uhr
Ausbildung: 2 Wochenenden
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

KUR

Bewegung Wasser Ernährung Heilpflanzen Lebensordnung

EINE WOCHE AKTIVURLAUB IM HARZ

Kneippsche Anwendungen und geselliges Beisammensein

Ausgangspunkt ist das Parkhotel Weber-Müller in Bad Lauterberg, das mit seiner langen Kneipp-Tradition und einem vielseitigen Wellnessangebot ideale Voraussetzungen bietet. Altersgerechte Gymnastik und gemeinsame Spaziergänge durch die reizvolle Umgebung gehören ebenso zum Programm wie Zeit für Erholung. Begleitet wird die Reise von den Kneipp-Vereinsgründern Wilhelm und Margarete Howe-Kienemann. Inkl. Halbpension und Bahnanreise.

Reiseziel: Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern, die Natur des Harzes genießen und Gemeinschaft erleben.

- **LEITUNG**: WILHELM UND MARGARETE HOWE-KIENEMANN
- **GEBÜHR**: EINZELZIMMER 750 € | DOPPELZIMMER 570 € p.P.
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
BIS 12.02.2027
05482 - 309

SONNTAG, 11.04. - SONNTAG, 18.04.2027

Urlaub: 1 Woche
Wo: Bad Lauterberg

APRIL

AYURVEDISCHER KITCHENTALK | Termin Nr. 4

Suppengeflüster, Inspiration & Genuss

Ernährung BIO

In gemütlicher Küchenatmosphäre gibt es Raum für kulinarische Entdeckungen und den Austausch über bewusste Ernährung. Bei einer saisonalen Suppe mit Beilage und Getränk stehen persönliche Küchenerfahrungen und Anregungen im Mittelpunkt. Jeder Abend setzt einen eigenen kulinarischen Schwerpunkt und lädt dazu ein, neue Impulse für die eigene Küche mitzunehmen.

Ziel: Ayurvedisches Ernährungswissen vertiefen, Erfahrungen austauschen und bewusste Ernährungsgewohnheiten im Alltag fördern.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 25 € PRO TERMIN ODER FÜR 3 WÄHLBARE TERMINE 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MONTAG, 12.04.2027
18.30 - 20.30 Uhr
Workshop: 6 Termine zur Auswahl
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

HATHA YOGA PRÄVENTIONSKURS

Energie im Alltag

Lebensordnung Bewegung

KURSSTART
PRÄVENTIONSKURS

Verbindung dynamischer Bewegungsabläufe mit sanft gehaltenen Asanas und bewusster Atmung. Im Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung lernen die Teilnehmenden, ihren Körper achtsam wahrzunehmen und die Wirkung der einzelnen Übungen zu erfahren. Gezielte Atemübungen unterstützen dabei, Anspannung abzubauen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Kursziel: Körperliche und mentale Energie stärken, Stressregulation fördern und tiefe Entspannung ermöglichen.

- **LEITUNG**: SILKE KELLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 159 €
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
0151 - 41664362
namaste.silke@outlook.com

DIENSTAG, 13.04.2027
17 - 18.30 Uhr
Kurs: 10 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

APRIL



WICKEL UND AUFLAGEN
Bewährte Hausmittel neu entdecken

Ob bei Verspannungen, Erkältungsbeschwerden oder einfach zum Wohlfühlen, nur wenige Zutaten aus der eigenen Küche, um sich etwas Gutes zu tun? Wie aus Wasser, Heilpflanzen und alltäglichen Hausmitteln wohltuende Wickel und Auflagen entstehen, erfahren die Teilnehmenden , indem sie verschiedene Anwendungen kennenlernen und diese selbst ausprobieren.

Workshopziel: Beschwerden lindern, Entspannung fördern und das körperliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 36 € | 25 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

MITTWOCH, 14.04.2027
18 - 20 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



KRÄUTERWANDERUNG
Heilende Wildpflanzen im Tecklenburger Land

Welche Heil- und Wildpflanzen wachsen direkt vor unserer Haustür und woran lassen sie sich erkennen? Bei dieser Kräuterwanderung vermittelt die erfahrene Heilpflanzenexpertin Eva Kongsbak ihr umfangreiches Wissen über heimische Pflanzen, ihre besonderen Merkmale und ihre traditionelle Verwendung.

Veranstaltungsziel: Heimische Heil- und Wildpflanzen kennenlernen, sicherer bestimmen und ihre Verwendungsmöglichkeiten entdecken.

- **LEITUNG**: EVA KONGSBAK
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 10 €
- **WEGSTRECKE**: CA. 3 KM, WALDWEGE

KEINE ANMELDUNG
erforderlich

FREITAG, 16.04.2027
15 Uhr
Workshop: 1 Termin
Start: Kneipp-Gesundheitszentrum

APRIL



AYURVEDA PRÄVENTIV-WOCHENEND-KUR
Ankommen, wohlfühlen, genießen.

Drei Tage ganz im Zeichen von Entspannung, Genuss und Regeneration. Verbindung von wohltuende Ölmassagen, morgendliches Yoga und abendliche Klangmeditationen mit frisch zubereiteter ayurvedischer Vollverpflegung. Ein Erlebnisvortrag vermittelt ergänzendes Wissen sowie persönliche Begleitung durch erfahrene Fachkräfte & Raum für individuelle Fragen und Anregungen.

Ziel: Körperliche und mentale Regeneration fördern, neue Energie schöpfen und Impulse für eine gesundheitsbewusste Lebensweise gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 599 €
- **GEEIGNET FÜR:** ERWACHSENE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

FREITAG 16.04. - SONNTAG, 18.04.2027
Kur: 3 Tage
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



RUNDWANDERUNG UM TECKLENBURG
Die besten Abenteuer liegen vor der Haustür

Die heimische Natur hält auch abseits bekannter Wege spannende Entdeckungen bereit. Rund um Tecklenburg lenkt die ausgebildete Wanderführerin Andrea den Blick auf besondere Naturphänomene und oft übersehene Details am Wegesrand. Kleine Mitmachaktionen und wechselnde Themenschwerpunkte machen jede Wanderung zu einem neuen Erlebnis.

Veranstaltungsziel: Die heimische Natur entdecken, Wissen erweitern und Bewegung mit bewusster Naturwahrnehmung verbinden.

- **LEITUNG**: ANDREA THIEMANN
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 16 € | 14 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **WEGSTRECKE**: 10 - 15 KM ÜBERWIEGEND WALDWEG

ANMELDUNG
0177 - 9408781
andrea-thiemann@web.de

SONNTAG, 18.04.2027
10 - 14.30 Uhr
Einzeltermin
Start: Kneipp-Gesundheitszentrum

APRIL





AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE
Erlebnisvortrag inkl. kulinarischer Verkostung

Die ayurvedische Ernährungslehre verbindet bewussten Genuss mit einem ganzheitlichen Verständnis von Ernährung und Lebensweise. Dieser Erlebnisvortrag vermittelt die grundlegenden Prinzipien des Ayurveda und stellt ausgewählte Gewürze und ihre traditionelle Verwendung vor. Aromatische Kostproben machen die Vielfalt der ayurvedischen Küche erlebbar.

Ziel: Grundlagen der ayurvedischen Ernährung kennenlernen und neue Impulse für eine bewusste, genussvolle Ernährung gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 29 € | 29 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **FOKUS**: GESUNDHEITSBEWUSSTE LEBENSFÜHRUNG

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MITTWOCH, 21.04.2027
19.15 - 21.15 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



AYURVEDISCHE MASSAGE
Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen

Die ayurvedische Massage verbindet sanfte, fließende Berührungen mit warmen, individuell abgestimmten Ölen. Ein persönliches Vorgespräch bei einer Tasse Tee bietet Raum, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen. Anschließend lädt die Massage dazu ein, körperliche Anspannung loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Eine Nachruhezeit rundet die Anwendung ab.

Ziel: Entspannung fördern, das Körperbewusstsein stärken und das persönliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: DR. MARTIN MIESEN
- **GEBÜHR**: ABHÄNGIG VON DAUER UND ART DER MASSAGE
- **TERMINE**: NACH VEREINBARUNG

ANMELDUNG
0163 - 3440036

DONNERSTAG, 22.04.2027
15 - 19 Uhr
FREITAG, 23.04.2027
12 - 16 Uhr

APRIL



HONIGMASSAGE
Zur Stärkung des Immunsystems

Wohltuende, stärkende, entgiftende und entspannende Massage mit erwärmtem Honig. Durch Auflegen und Lösen der Hände entsteht ein sanfter Zug auf der Haut, der die Durchblutung anregt. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die traditionelle Anwendung kennen und üben die Massagetechnik gegenseitig mit einem mitgebrachten Partner (und Handtüchern).

Ziel: Die Honigmassage als wohltuende Anwendung kennenlernen, Entspannung fördern und die Massagetechnik praktisch erlernen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 60 € | 50 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **NICHT BEI**: FIEBER, ENTZÜNDUNGEN, ORGANTRANSPLANTATION

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

SAMSTAG, 24.04.2027
14 - 17 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum





AUSBILDUNG

YIN YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 35+
Präsenzwochenende | Modul 2 von 2

Diese Ausbildung vermittelt die verschiedenen Facetten des Yin Yoga, vom regenerativen, entspannenden Yoga bis zum intensiveren Faszien-Yin-Yoga. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die Aromapraxis mit naturreinen ätherischen Ölen. Voraussetzung sind erste Erfahrungen mit Yin Yoga und Freude am gemeinsamen Lernen und Erkunden.

Ausbildungsziel: Die Vielfalt des Yin Yoga kennenlernen, die eigene Praxis vertiefen und neue Impulse für den persönlichen Yogaweg gewinnen.

- **LEITUNG**: SILKE KELLER
- **KOSTEN INKL. MODUL 1**: 599 € | 549 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
0151 - 41664362
namaste.silke@outlook.com

SAMSTAG, 24.04. -
SONNTAG, 25.04.2027
09 - 16 Uhr
Ausbildung: 2 Wochenenden
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

APRIL

Lebensordnung

ZEIT FÜR DEINE FÜßE

Sie tragen uns durch´s Leben

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag und bekommen dabei oft wenig Aufmerksamkeit. In diesem Workshop stehen sie einmal ganz im Mittelpunkt. Mit einfachen Massagetechniken lernen die Teilnehmenden, ihre Füße gezielt zu entspannen, zu beleben und wohltuend zu verwöhnen. Die Anwendungen werden praktisch geübt und können auch gegenseitig durchgeführt werden.

Ziel: Entspannung fördern, beanspruchte Füße entlasten und das körperliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 40 € | 30 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: PARTNER, ZWEI HANDTÜCHER

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

MITTWOCH, 28. 04.2027
18 - 20 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



Ayurveda-Kur

Rückblick 23.-25.10.2026



PROGRAMM MAI

AYURVEDISCHER KITCHENTALK | Termin Nr. 5
Suppengeflüster, Inspiration & Genuss

Ernährung BIO

In gemütlicher Küchenatmosphäre gibt es Raum für kulinarische Entdeckungen und den Austausch über bewusste Ernährung. Bei einer saisonalen Suppe mit Beilage und Getränk stehen persönliche Küchenerfahrungen und Anregungen im Mittelpunkt. Jeder Abend setzt einen eigenen kulinarischen Schwerpunkt und lädt dazu ein, neue Impulse für die eigene Küche mitzunehmen.

Ziel: Ayurvedisches Ernährungswissen vertiefen, Erfahrungen austauschen und bewusste Ernährungsgewohnheiten im Alltag fördern.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 25 € PRO TERMIN ODER FÜR 3 WÄHLBARE

  TERMINE 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MITTWOCH, 12.05.2027
18.30 - 20.30 Uhr
Workshop: 6 Termine zur Auswahl
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

FERMENTATION & SALBEN AUS KRÄUTERN
Die Kraft von Ernährung & Heilpflanzen

Heilpflanzen Ernährung

Heimische Kräuter bieten vielfältige Möglichkeiten für Küche und Hausapotheke. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sich Kräuter durch Fermentation haltbar machen lassen und neue Aromen entwickeln. Außerdem stellen sie eigene Kräutersalben her und erhalten praktische Tipps zum sicheren Umgang mit Heilpflanzen.

Ziel: Traditionelles Heilpflanzenwissen kennenlernen und Kräuter vielseitig und sicher im Alltag nutzen.

- **LEITUNG**: LENA KNUFMAN
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 35 € | 30 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR:** INTERESSIERTE VON GANZHEITL. GESUNDHEIT

ANMELDUNG
0160 – 5513178
infompe@web.de

SAMSTAG, 15.05.2027
14 - 17 Uhr
Workshop: 1Termin
Wo:: Kneipp-Gesundheitszentrum

MAI

KURSSTART

Bewegung

YIN YOGA & QIGONG

Mit Achtsamkeit durch Körper und Geist

Sanfte, länger gehaltene Positionen aus dem Yin Yoga fördern die Beweglichkeit und ermöglichen eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers. Ergänzt werden sie durch weiche, fließende Bewegungen aus dem Qigong, die Körperkoordination und innere Balance unterstützen. Eine abschließende Meditation lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Kursziel: Körperwahrnehmung und Achtsamkeit stärken, körperliche und mentale Ressourcen fördern.

- **LEITUNG**: BARBARA OTTO
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 96 € | 90 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: JEDES ALTER, JEDES FITNESSNIVEAU

ANMELDUNG
0176 - 80700025
info@meinyogafuerdich.de

DIENSTAG, 18.05.2027
10.30 - 12 Uhr oder
MITTWOCH, 19.05.2027
10 - 11.30 Uhr
Kurs: 8 Termine
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

Wasser
Heilpflanzen

WASSERANWENDUNGEN

Fit und vital durch die Kraft des Wassers

Neben dem bekannten Kneipp´schen Wassertreten bieten auch Güsse, Waschungen und Bäder vielfältige Möglichkeiten, die natürlichen Reaktionen des Körpers anzuregen. Hier lernen die Teilnehmer unterschiedliche Wasseranwendungen und ihre Wirkungsweisen kennen. Dabei erfahren sie, wie sich die Anwendungen gezielt und unkompliziert in den Alltag integrieren lassen.

Workshopziel:Kreislauf und Durchblutung anregen, die körpereigene Regulation unterstützen und das Wohlbefinden fördern.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 35 € | 25 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **MITZUBRINGEN**: BADESACHEN, -MANTEL, HANDTUCH, SOCKEN

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

MITTWOCH, 19. 05.2027
18- 19 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

MAI

Lebensordnung

AYURVEDISCHE MASSAGE

Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen

Die ayurvedische Massage verbindet sanfte, fließende Berührungen mit warmen, individuell abgestimmten Ölen. Ein persönliches Vorgespräch bei einer Tasse Tee bietet Raum, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen. Anschließend lädt die Massage dazu ein, körperliche Anspannung loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Eine Nachruhezeit rundet die Anwendung ab.

Ziel: Entspannung fördern, das Körperbewusstsein stärken und das persönliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: DR. MARTIN MIESEN
- **GEBÜHR**: ABHÄNGIG VON DAUER UND ART DER MASSAGE
- **TERMINE**: NACH VEREINBARUNG

ANMELDUNG
0163 - 3440036

DONNERSTAG, 20.05.2027
15 - 19 Uhr
FREITAG, 21.05.2027
12 - 16 Uhr

Heilpflanzen

HONIGMASSAGE

Zur Stärkung des Immunsystems

Wohltuende, stärkende, entgiftende und entspannende Massage mit erwärmtem Honig. Durch Auflegen und Lösen der Hände entsteht ein sanfter Zug auf der Haut, der die Durchblutung anregt. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die traditionelle Anwendung kennen und üben die Massagetechnik gegenseitig mit einem mitgebrachten Partner (und Handtüchern).

Ziel: Die Honigmassage als wohltuende Anwendung kennenlernen, Entspannung fördern und die Massagetechnik praktisch erlernen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 60 € | 50 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **<u>NICHT</u> BEI**: FIEBER, ENTZÜNDUNGEN, ORGANTRANSPLANTATION

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

SAMSTAG, 22.05.2027
14 - 17 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

MAI





KÜHLENDE SOMMERKÜCHE NACH AYURVEDA

Balance in der warmen Jahreszeit

In diesem Workshop bereiten die Teilnehmenden gemeinsam ayurvedische Speisen mit Kokos, Rose, frischen Kräutern und ausgewählten Gewürzen wie Koriander, Fenchel und Kardamom zu. Dabei erfahren sie, welche Rolle die Jahreszeiten in der ayurvedischen Ernährungslehre spielen und wie sich sommerliche Zutaten genussvoll kombinieren lassen.

Ziel: Ayurvedische Ernährungsprinzipien für die warme Jahreszeit kennenlernen und neue Rezeptideen für eine leichte, bekömmliche Sommerküche.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 75 € | 72 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

SONNTAG, 23.05.2027
13 - 18 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



KRÄUTERWANDERUNG

Heilende Wildpflanzen im Tecklenburger Land

Welche Heil- und Wildpflanzen wachsen direkt vor unserer Haustür und woran lassen sie sich erkennen? Bei dieser Kräuterwanderung vermittelt die erfahrene Heilpflanzenexpertin Eva Kongsbak ihr umfangreiches Wissen über heimische Pflanzen, ihre besonderen Merkmale und ihre traditionelle Verwendung.

Veranstaltungsziel: Heimische Heil- und Wildpflanzen kennenlernen, sicherer bestimmen und ihre Verwendungsmöglichkeiten entdecken.

- **LEITUNG**: EVA KONGSBAK
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 10 €
- **WEGSTRECKE**: CA. 3 KM, WALDWEGE

KEINE ANMELDUNG
erforderlich

FREITAG, 28.05.2027
15 Uhr
Workshop: 1 Termin
Start: Kneipp-Gesundheitszentrum

AYURVEDISCHER SOMMER-PICKNICKKORB

Sommerglück & Soulfood für unterwegs

In diesem Workshop bereiten die Teilnehmenden abwechslungsreiche Köstlichkeiten aus der ayurvedischen Küche zu. Auf dem Menü stehen u.a. Kurkuma-Pfirsich-Spießchen, Koriander-Limetten-Hummus, Mango-Minz-Linsensalat und Rosen-Kardamom-Lassi. Anschließend werden die frisch zubereiteten Spezialitäten gemeinsam genossen.

Kursziel: Ayurvedische Ernährungsprinzipien kennenlernen und kreative, alltagstaugliche Rezeptideen für sommerliche Mahlzeiten unterwegs gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR:** ERWACHSENE

MAI





ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

SONNTAG, 30.05.2027
09.30 - 14 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

AYURVEDISCHE CHUTNEY-VARIATIONEN

Kreieren vitalisierender Chutneys & Dips





Gemeinsam bereiten die Teilnehmenden süße und würzige Chutneys sowie aromatische Aufstriche zu. Anschließend werden die Kreationen mit einer warmen Reis-Quinoa-Beilage und selbst gebackenen Saatencrackern verkostet. Dabei wird erlebbar, wie sich unterschiedliche Aromen nach ayurvedischen Prinzipien harmonisch kombinieren lassen.

Kursziel: Die sechs Geschmacksrichtungen des Ayurveda kennenlernen und kreative Rezeptideen für eine abwechslungsreiche Ernährung gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 66 € | 63 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: LIEBLINGSKÜCHENMESSER, SCHÜRZE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

SONNTAG, 30.05.2027
16 - 19 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum



Kinderyoga-Lehrer-Ausbildung
Rückblick 12. - 13.09.2026

PROGRAMM JUNI

WASSERANWENDUNGEN
Fit und vital durch die Kraft des Wassers

Neben dem bekannten Kneipp´schen Wassertreten bieten auch Güsse, Waschungen und Bäder vielfältige Möglichkeiten, die natürlichen Reaktionen des Körpers anzuregen. Hier lernen die Teilnehmer unterschiedliche Wasseranwendungen und ihre Wirkungsweisen kennen. Dabei erfahren sie, wie sich die Anwendungen gezielt und unkompliziert in den Alltag integrieren lassen.

Workshopziel:Kreislauf und Durchblutung anregen, die körpereigene Regulation unterstützen und das Wohlbefinden fördern.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 35 € | 25 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **MITZUBRINGEN**: BADESACHEN, -MANTEL, HANDTUCH, SOCKEN

Wasser Heilpflanzen

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

MITTWOCH, 19. 05.2027
18- 19 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

HEILPFLANZEN ERLEBEN & ANWENDEN
Die Welt der heimischen Heilkräuter

Heimische Heilpflanzen bieten vielfältige Möglichkeiten für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem praxisnahen Workshop lernen die Teilnehmenden ausgewählte Heilkräuter, ihre Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten kennen. Sie stellen eigene Naturprodukte her und erfahren, wie sich Heilpflanzen auch in die tägliche Ernährung integrieren lassen.

Ziel: Heimische Heilpflanzen sicher erkennen und anwenden sowie einfache pflanzliche Zubereitungen für den Alltag kennenlernen.

- **LEITUNG**: LENA KNUFMAN
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 35 € | 30 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR:** INTERESSIERTE AN WIRKUNG & ANWENDUNG

Heilpflanzen

ANMELDUNG
0160 – 5513178
infompe@web.de

FREITAG, 04.06.2027
14 - 17 Uhr
Workshop: 1Termin
Wo:: Kneipp-Gesundheitszentrum

JUNI

Heilpflanzen

ESSBARE WILDPFLANZEN

Seminar Nr. 227516 der Sebastain-Kneipp-Akademie

Gesunde Heil- und Wildkräuter werden im Alltag oft wenig genutzt – nicht zuletzt aus Unsicherheit bei der Bestimmung. In diesem Kurs lernen Sie typische Erkennungsmerkmale kennen und erfahren, wie Sie Ihre tägliche Ernährung mit Wildkräutern bereichern können. Bei einer Kräuterwanderung sammeln wir ausgewählte Kräuter und verarbeiten sie anschließend zu einer einfachen kleinen Speise. Plus 5 € Materialkosten.

Weiterbildung: 8 LE | Dient auch Lizenzverlängerungen

- **LEITUNG**: PETRA HÖNER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 155 € | 129 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR:** ERWACHSENE

ANMELDUNG
www.kneippakademie.de

SAMSTAG, 12.06.2027
09 - 16 Uhr
Seminar: 1Termin
Wo:: Kneipp-Gesundheitszentrum

Lebensordnung

ZEIT FÜR DEINE FÜßE

Sie tragen uns durch´s Leben

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag und bekommen dabei oft wenig Aufmerksamkeit. In diesem Workshop stehen sie einmal ganz im Mittelpunkt. Mit einfachen Massagetechniken lernen die Teilnehmenden, ihre Füße gezielt zu entspannen, zu beleben und wohltuend zu verwöhnen. Die Anwendungen werden praktisch geübt und können auch gegenseitig durchgeführt werden.

Ziel: Entspannung fördern, beanspruchte Füße entlasten und das körperliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: BARBARA MÜLLER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 40 € | 30 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **BITTE MITBRINGEN**: PARTNER, ZWEI HANDTÜCHER

ANMELDUNG
0176 - 57631172
(nachmittags ab 16.00)

MITTWOCH, 16.06.2027
18 - 20 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

JUNI

Ernährung BIO

AYURVEDISCHER KITCHENTALK | Termin Nr. 6

Suppengeflüster, Inspiration & Genuss

In gemütlicher Küchenatmosphäre gibt es Raum für kulinarische Entdeckungen und den Austausch über bewusste Ernährung. Bei einer saisonalen Suppe mit Beilage und Getränk stehen persönliche Küchenerfahrungen und Anregungen im Mittelpunkt. Jeder Abend setzt einen eigenen kulinarischen Schwerpunkt und lädt dazu ein, neue Impulse für die eigene Küche mitzunehmen.

Ziel: Ayurvedisches Ernährungswissen vertiefen, Erfahrungen austauschen und bewusste Ernährungsgewohnheiten im Alltag fördern.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 25 € PRO TERMIN ODER FÜR 3 WÄHLBARE TERMINE 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

MITTWOCH, 16.06.2027
18.30 - 20.30 Uhr
Workshop: 6 Termine zur Auswahl
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

Lebensordnung

AYURVEDISCHE MASSAGE

Wohltuende Entspannung mit warmen Ölen

Die ayurvedische Massage verbindet sanfte, fließende Berührungen mit warmen, individuell abgestimmten Ölen. Ein persönliches Vorgespräch bei einer Tasse Tee bietet Raum, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen. Anschließend lädt die Massage dazu ein, körperliche Anspannung loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Eine Nachruhezeit rundet die Anwendung ab.

Ziel: Entspannung fördern, das Körperbewusstsein stärken und das persönliche Wohlbefinden unterstützen.

- **LEITUNG**: DR. MARTIN MIESEN
- **GEBÜHR**: ABHÄNGIG VON DAUER UND ART DER MASSAGE
- **TERMINE**: NACH VEREINBARUNG

ANMELDUNG
0163 - 3440036

DONNERSTAG, 17.06.2027
15 - 19 Uhr
FREITAG, 18.06.2027
12 - 16 Uhr

JUNI

AYURVEDISCHER SOMMER-PICKNICKKORB
Sommerglück & Soulfood für unterwegs

In diesem Workshop bereiten die Teilnehmenden abwechslungsreiche Köstlichkeiten aus der ayurvedischen Küche zu. Auf dem Menü stehen u.a. Kurkuma-Pfirsich-Spießchen, Koriander-Limetten-Hummus, Mango-Minz-Linsensalat und Rosen-Kardamom-Lassi. Anschließend werden die frisch zubereiteten Spezialitäten gemeinsam genossen.

Kursziel: Ayurvedische Ernährungsprinzipien kennenlernen und kreative, alltagstaugliche Rezeptideen für sommerliche Mahlzeiten unterwegs gewinnen.

- **LEITUNG**: ANDREA CHRISTINE KAISER
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 69 € | 66 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR:** ERWACHSENE

ANMELDUNG
0178-2042022
andrea.kaiser@osnanet.de

FREITAG, 18.06.2027
15.30 - 20 Uhr
Workshop: 1 Termin
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

AUSBILDUNG

KINDER YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 50+
Präsenzwochenende | Modul 1 von 2

Kinderyoga verbindet Bewegung mit Spiel, Fantasie und Entspannung. Hier lernen die Teilnehmenden, altersgerechte Yogastunden zu gestalten, Materialien, der Umgang mit Störungen und Kinder spielerisch an Yoga heranzuführen. Neben kindgerechten Asanas stehen Körperreisen, Klang- und Stilleübungen, Rituale sowie Yoga in der Natur auf dem Programm.

Ausbildungsziel: Kinderyogastunden eigenständig und abwechslungsreich gestalten und Kinder mit Freude und Sicherheit anleiten.

- **LEITUNG**: SILKE KELLER
- **KOSTEN INKL. MODUL 2**: 599 € | 549 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

ANMELDUNG
0151 - 41664362
namaste.silke@outlook.com

SAMSTAG, 19.06. - SONNTAG, 20.06.2027
09 - 16 Uhr
Ausbildung: 2 Wochenenden
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

JUNI

KRÄUTERWANDERUNG
Heilende Wildpflanzen im Tecklenburger Land

Welche Heil- und Wildpflanzen wachsen direkt vor unserer Haustür und woran lassen sie sich erkennen? Bei dieser Kräuterwanderung vermittelt die erfahrene Heilpflanzenexpertin Eva Kongsbak ihr umfangreiches Wissen über heimische Pflanzen, ihre besonderen Merkmale und ihre traditionelle Verwendung.

Veranstaltungsziel: Heimische Heil- und Wildpflanzen kennenlernen, sicherer bestimmen und ihre Verwendungsmöglichkeiten entdecken.

- **LEITUNG**: EVA KONGSBAK
- **TEILNAHMEGEBÜHR**: 10 €
- **WEGSTRECKE**: CA. 3 KM, WALDWEGE

KEINE ANMELDUNG
erforderlich

FREITAG, 25.06.2027
15 Uhr
Workshop: 1 Termin
Start: Kneipp-Gesundheitszentrum

KINDER YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG 50+
Präsenzwochenende | Modul 2 von 2

Kinderyoga verbindet Bewegung mit Spiel, Fantasie und Entspannung. Hier lernen die Teilnehmenden, altersgerechte Yogastunden zu gestalten, Materialien, der Umgang mit Störungen und Kinder spielerisch an Yoga heranzuführen. Neben kindgerechten Asanas stehen Körperreisen, Klang- und Stilleübungen, Rituale sowie Yoga in der Natur auf dem Programm.

Ausbildungsziel: Kinderyogastunden eigenständig und abwechslungsreich gestalten und Kinder mit Freude und Sicherheit anleiten.

- **LEITUNG**: SILKE KELLER
- **KOSTEN INKL. MODUL 1**: 599 € | 549 € FÜR KNEIPP-MITGLIEDER
- **GEEIGNET FÜR**: ERWACHSENE

AUSBILDUNG

ANMELDUNG
0151 - 41664362
namaste.silke@outlook.com

SAMSTAG, 26.06. - SONNTAG, 27.06.2027
09 - 16 Uhr
Ausbildung: 2 Wochenenden
Wo: Kneipp-Gesundheitszentrum

ANGEBOTE AUF ANFRAGE

KLANGSCHALENMASSAGE

Entspannung durch Klang und Schwingung

Eine wohltuende Auszeit mit sanften Klängen und Schwingungen. Die Klangschalenmassage wird individuell auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt.

- 60 MINUTEN
- 60 € | HANSEFIT ODER EGYM WELLPASS MIT 50 € ZUZAHLUNG
- BÉATRICE IHUEL 0176 – 51024136 | INFO@SANTOSHA-YOGA.EU

YOGALEHRER-AUSBILDUNG 300+ AUSBILDUNG

Yoga in seiner Vielfalt erleben und lernen

Intensive Jahresausbildung inkl. 8 Präsenz-Seminaren.
Module: Hatha 150+, Vinyasa 75+, Yin Yoga 35+ und Kinderyoga 50+

- ÜBER 300 STUNDEN AUSBILDUNG | WERDE ZU DEM, WAS DU LEHRST
- 3.100 € | MODULE AUCH EINZELN BUCHBAR
- SILKE KELLER 0151 - 41664362 | NAMASTE.SILKE@OUTLOOK.COM

AYURVEDISCHE MASSAGEN

Wohltuende Berührung für Körper und Sinne

Harmonisierende Ölmassagen mit hochwertigen, naturreinen Bio-Kräuterölen laden zum Loslassen ein. Eine wohltuende Auszeit, die Körper und Sinne verwöhnt.

- 60 MINUTEN 85 €
- 90 MINUTEN 120 €
- ANDREA C. KAISER 0178-2042022 | ANDREA.KAISER@OSNANET.DE

FASZIENMASSAGE

Sanfte Schwingungen, bewusste Körperwahrneh-

Sanfte Klangschwingungen und gezielte Faszienmassage verbinden sich zu einer wohltuenden Anwendung, die Spannungen lösen und Wahrnehmung fördern.

- 60 MINUTEN
- 60 EURO | HANSEFIT ODER EGYM WELLPASS MIT 50 € ZUZAHLUNG
- BÉATRICE IHUEL 0176 – 51024136 | INFO@SANTOSHA-YOGA.EU

SCHMERZLINDERUNG NACH LIEBSCHER & BRACHT

Schmerzen verstehen, Beweglichkeit fördern

Dehnübungen und Osteopressur nach Liebscher & Bracht können muskuläre Spannungen reduzieren, die Beweglichkeit fördern und zur Schmerzlinderung beitragen.

- 60 - 90 MINUTEN | MIT ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE
- 120 €
- SILKE KELLER 0151 - 41664362 | NAMASTE.SILKE@OUTLOOK.COM

AYURVEDISCHE TAGESKUR FÜR ZWEI PERSONEN

Eine gemeinsame Auszeit für Körper und Sinne

Ein wohltuender Ayurveda-Tag für zwei Personen mit jeweils zwei individuell abgestimmten Einzelmassagen und einem ayurvedischen Mittagessen.

- 9 - 16 UHR
- 219 € PRO PERSON
- ANDREA C. KAISER 0178-2042022 | ANDREA.KAISER@OSNANET.DE

KURS- UND VERANSTALTUNGSLEITER



HILDEGARD GREVE

HEILPRAKTIKERIN

- TAI CHI
- ENTSPANNT IN DEN TAG

05451 - 546637
info@kneipp-verein-tecklenburg-er-land.de
www.gesundheitspraxis-greve.de

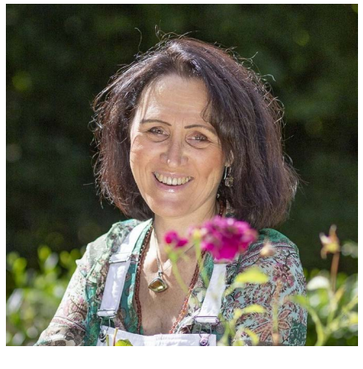


BÉATRICE IHUEL

MASTER-TRAINERIN BALLance®
KLANGTHERAPEUTIN
YOGA-LEHRERIN

- BALLance ®

KONTAKT
0176 - 51024136
info@santosha-yoga.eu
www.santosha-yoga.eu



ANDREA C. KAISER

AYURVEDA GENUSSKÖCHIN
AYURVEDA MASSAGE-PRAKTIKERIN

- AYURVEDISCHE WORKSHOPS
- AYURVEDISCHE MASSAGEN
- AYURVEDA PRÄVENTIV-KUR

KONTAKT
0178 - 2042022
andrea.kaiser@osnanet.de



ROSWITHA KOMNIK

YOGALEHRERIN

- HATHA YOGA
- FASTENKUR

KONTAKT
0151 - 56011889



EVA KONGSBAK

KRÄUTEREXPERTIN

- KRÄUTERWANDERUNGEN

KONTAKT
info@kneipp-verein-tecklenburg-er-land.de



LENA KNUFMAN

ERNÄHRUNGSBERATERIN

- HEILKRÄUTERFÜHRUNGEN
- NATURKOSMETIK
- ERNÄHRUNGSWORKSHOPS

KONTAKT
0160 - 5513178
INFOMPE@WEB.DE
www.diemachtderpflanzlichener-naehrung.de



SILKE KELLER

YOGALEHRERIN

- YOGA-AUSBILDUNGEN
- HATHA YOGA
- LIEBSCHER & BRACHT

KONTAKT
0151 - 41664362
namaste.silke@outlook.com
www.instagram.com/silke_keller_yoga
www.silkekeller.com



DR. MARTIN MIESEN

ARZT

- AYURVEDISCHE MASSAGEN

KONTAKT
0163 - 3440036



BARBARA MÜLLER

KNEIPP GESUNDHEITSTRAINERIN

- WASSERANWENDUNGEN
- HONIG- UND FUßMASSAGEN
- WICKEL & AUFLAGEN

KONTAKT
0176 - 57631172



BARBARA OTTO

BURNOUT-PRÄVENTIONS-COACH

- YIN YOG & QIGONG
- KÖRPERBEWUSSTSEIN

KONTAKT
0176 - 80700025



EWA I. ROBAKOSWSKA

MEDIZ.-THERAP. TRAINERIN

- FRAUENGYMNASTIK

KONTAKT
0152 - 54186293



TERESA SCHMALSTIEG

YOGALEHRERIN

- YOGA AUF DEM STUHL

KONTAKT
0179 - 2865437
info@yogadimension.de
www.yogadimension.de



ANDREA THIEMANN

ZERT. DWV-WANDERFÜHRERIN®

- TRAUERWANDERN
- NATURWANDERN

KONTAKT
0177 - 9408781
andrea-thiemann@web.de

ÜBER UNS



WILHELM UND MARGARETE HOWE-KIENEMANN

UNSERE WERTE

Die Überzeugung, dass Gesundheit und das Wissen um ihre Förderung wertvolle Gaben sind, prägt unseren Verein seit seiner Gründung. Margarete und Wilhelm Kienemann verstanden die Weitergabe der Kneipp-Lehre als Herzensanliegen, getragen vom Gedanken der „Gottesgabe“: Gutes zu tun, ohne den persönlichen Gewinn in den Mittelpunkt zu stellen. Diese Haltung verbindet sich bis heute mit unserem Anliegen, Menschen für eine natürliche und ganzheitliche Lebensweise zu begeistern.

GANZHEITLICHKEIT

Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung: Die fünf Elemente nach Kneipp ergänzen sich zu einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept.

NATURVERBUNDENHEIT

Die Natur ist für uns Lebensgrundlage und Quelle des Wohlbefindens. Ihre Kräfte bewusst und verantwortungsvoll zu nutzen, ist ein wesentlicher Gedanke der Kneipp-Lehre.

GEMEINSCHAFT

Gesundheit verbindet. Wir schaffen Raum für Begegnungen, gemeinsame Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung und sind offen für Menschen jeden Alters.

WISSEN WEITERGEBEN

Sebastian Kneipps Gesundheitswissen ist ein wertvolles Erbe. Wir möchten es lebendig halten, zeitgemäß vermitteln und möglichst vielen Menschen zugänglich machen.

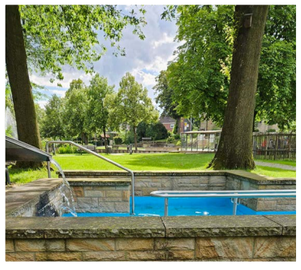
GESUNDHEIT HAT BEI UNS TRADITION

Die Gesundheitslehre Sebastian Kneipps bildet seit 1988 das Fundament unseres Vereins. Was mit 27 engagierten Mitgliedern begann, hat sich zu einem vielseitigen Angebot für Gesundheitsförderung und Prävention entwickelt. Von den ersten Wassergymnastik- und Yoga-Kursen bis zum heutigen Kneipp-Gesundheitszentrum ist eines geblieben: unser Anliegen, Menschen für eine bewusste und natürliche Lebensweise zu begeistern.



TECKLENBURG KNEIPP-KURORT MIT GESCHICHTE

Seit 1999 trägt Tecklenburg als erster Ort im Münsterland das Prädikat “Kneipp-Kurort”. Kneipp-Anlagen, der Kurpark und der 39 Kilometer lange “Gießkannenweg” machen die Gesundheitslehre auch außerhalb unserer Kurse erlebbar. Die besondere Lage am Teutoburger Wald, die historische Altstadt und die naturnahe Umgebung bieten ideale Voraussetzungen für Erholung, Bewegung und bewusste Auszeiten in der Natur.



TEIL EINER GROßEN BEWEGUNG

Unser Verein gehört zum Kneipp-Bund e.V., dem 1897 gegründeten Dachverband der deutschen Kneipp-Vereine, Landesverbände und zertifizierte Einrichtungen für Gesundheitsförderung nach Sebastian Kneipp. Gemeinsam bewahren wir sein Wissen, entwickeln es weiter und tragen es in den Alltag der Menschen.

Kneipp BUND

Über 450 Vereine bundesweit



1988
Gründung des Vereins mit 27 Mitgliedern.



1999
Staatliche Anerkennung als Kneipp-Kurort, als erster Ort im Münsterland.



2021
Eröffnung des Kneipp Gesundheitszentrums mit Massageräumen, Lehrküche und Übungsraum.

MITGLIED WERDEN

GEMEINSAM MEHR BEWIRKEN

Als Mitglied unterstützen Sie die Arbeit des Kneipp-Vereins Tecklenburger Land und tragen dazu bei, die Gesundheitslehre Sebastian Kneipps in unserer Region lebendig zu halten. Gleichzeitig profitieren Sie von vielen Vorteilen.

VIELFÄLTIGE ANGEBOTE

Unser Programm verbindet traditionelle Kneipp-Anwendungen mit zeitgemäßen Gesundheitsansätzen wie Yoga, Qigong, Ayurveda und modernen Entspannungsmethoden. In Kursen, Workshops und Einzelveranstaltungen greifen wir die fünf Kneipp-Elemente auf und eröffnen vielfältige Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu fördern. Dabei stehen Ganzheitlichkeit, Naturverbundenheit und die individuellen Bedürfnisse der Menschen im Mittelpunkt.

VERGÜNSTIGTE TEILNAHME

Sie profitieren von vielfältigen, gesundheitsfördernden Aktivitäten, darunter Kneipp-Anwendungen, Kurse für Körper und Geist, Heilkräuterkunde, Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung.

EIN STARKES NETZWERK

Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Reisen, Ausflügen, Wanderungen, Workshops etc. und erleben Geselligkeit bei verschiedenen Anlässen.

SONDERPREISE

Sie erhalten Vergünstigungen sowohl bei Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Tecklenburger Land e.V. als auch bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp Akademie und allen Kneipp-Hotels.

KNEIPP-JOURNAL

Sie erhalten das Kneipp-Journal (4 Ausgaben / Jahr).

Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie eine gute Sache. Sie fördern Gesundheitsbildung, Prävention und die Weitergabe der Kneipp-Lehre in unserer Region.

JAHRESBEITRAG

- EINZELPERSON: 40 €
- FAMILIE: 60€ (einschl. Kinder bis 18 Jahre)

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.kneipp-verein-tecklenburger-land.de/mitglied-werden

BLEIBEN SIE UNS VERBUNDEN

Wir planen, künftig einen Newsletter für Mitglieder und Gesundheitsinteressierte zu versenden. Darin informieren wir Sie über aktuelle Kurse, Veranstaltungen, besondere Angebote und Wissenswertes rund um die Kneipp-Gesundheitslehre in unserer Region.

JETZT FÜR DEN NEWSLETTER VORMERKEN

Scannen Sie den QR-Code und senden Sie uns eine Nachricht mit dem Betreff “Newsletter-Anmeldung”.
Wir nehmen Sie in unseren Verteiler auf, sobald unser Newsletter startet. Sie können such jederzeit mit einer kurzen Nachricht wieder abmelden.

WIR FREUEN UNS AUF DEN AUSTAUSCH MIT IHNEN

Haben Sie Wünsche für unser künftiges Programm, Anregungen zu unseren Angeboten oder möchten Sie uns einfach etwas mitteilen? Wir freuen uns über Ihre Ideen, Erfahrungen und Rückmeldungen. Denn unser Verein lebt auch von den Menschen, die ihn mit ihren Gedanken und ihrem Engagement bereichern.

Sprechen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns.

info@kneipp-verein-tecklenburger-land.de

**GESUNDHEIT IST EIN GESCHENK.
UND GEMEINSAM KÖNNEN WIR VIEL DAFÜR TUN, DASS SIE AUCH IN ZUKUNFT BLÜHT.**



IMPRESSUM

Herausgeber
Kneipp-Verein Tecklenburger Land e.V.
Handal 51
48545 Tecklenburg
www.kneipp-verein-tecklenburger-land.de
www.instagram.com/kneippzentrumtecklenburg
info@kneipp-verein-tecklenburger-land.de
05451 - 546637

Konzept, Redaktion und Layout
Alke Eva Wallmeyer
MIMOSA Kommunikation
0157- 36201601

Anschrift der Redaktion
Kneipp-Verein Tecklenburger Land e.V.
Handal 51
48545 Tecklenburg

Druck
Moorkamp
Neue Bockradener Straße 2
49497 Mettingen

Erscheinungsweise
halbjährlich / Auflage 1.500 Stück

Werbung
Irmtraut Paus
05482 97188

Bankverbindungen
Kreissparkasse Steinfurt DE47 4035 1060 0030 0027 60
Volksbank Münsterland Nord eG DE17 4036 1906 0087 4373 00

Fotonachweise
Umschlag Vorderseite: Blütenhintergrund | Alke Eva Wallmeyer mit KI
Umschlag Rückseite: Blütenhintergrund | Alke Eva Wallmeyer mit KI
Seite 04: Intuitives Bogenschießen | Alke Eva Wallmeyer
Seite 05: Hildegard Greve | Alke Eva Wallmeyer
Seite 06: Sebastian Kneipp | Alke Eva Wallmeyer mit KI
Seite 08: Zitat Kneipp im Kurpark | Alke Eva Wallmeyer
Seite 09: Yoga & Natur-Retreat | Alke Eva Wallmeyer
Seite 16: Garten-Aktion | Alke Eva Wallmeyer, Bild von Alke: Lena Knufman
Seite 26: Gemeinsames Kochen | Silke Keller
Seite 32: 800-Jahr-Feier Tecklenburg | Alke Eva Wallmeyer
Seite 40: Mauergestaltung | Alke Eva Wallmeyer
Seite 51: Ayurveda-Kur | Andrea Christine Kaiser
Seite 52: Social Day 2026 | Alke Eva Wallmeyer, Bild von Alke: Lena Knufman
Seite 58: Kinderyoga-Lehrer-Ausbildung | Alke Eva Wallmeyer, Bilder der Kinder Silke Keller
Seite 66f.: Portraits | bereitgestellt von den Kursleitern
Seite 70: Wilhelm & Margarete Howe-Kienemann | Margarete Howe-Kienemann
Seite 71: Tecklenburg | Alke Eva Wallmeyer
Tretbecken in Brochterbeck | Andrea Thiemann
Kneipp Gesundheitszentrum | Alke Eva Wallmeyer
Schild Kneipp-Kurort | Alke Eva Wallmeyer mit KI
Vereinsgründung | Margarete Howe-Kienemann
Seite 73: Aussicht Kneipp Gesundheitszentrum | Alke Eva Wallmeyer

Allgemeiner Hinweis
Aus stilistischen Gründen und zugunsten von Lesbarkeit wird in diesem Heft das generische Maskulinum verwendet.

Wir gestalten Zukunft – gemeinsam als Mitglieder.

Unsere Mitglieder stehen im Mittelpunkt.
Als **DIE Bank unserer Region** schaffen wir
gemeinsam Perspektiven für unsere Region.
Werde Teil unserer starken Gemeinschaft!

Jetzt Mitglied werden auf vbml.de

Wir machen den Weg frei.

Volksbank im Münsterland eG

