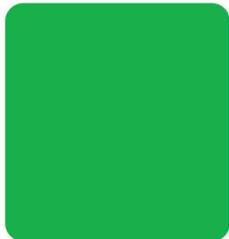
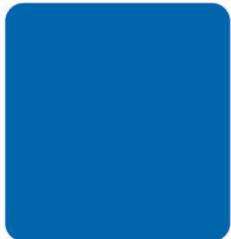


VERANSTALTUNGEN

2024

Kneipp-Verein Steinfurt e.V.





Stadtwerke
Steinfurt
... spürbar nah!



www.swst.de



Herzlich willkommen



Wir freuen uns, dass du in unserem aktuellen Programmheft 2024 liest.

Wir schauen optimistisch nach vorn und stellen dir mit dieser Broschüre unser Veranstaltungsprogramm für das Jahr 2024 vor. Das Heft ist gründlich umstrukturiert worden. Für dieses Jahr haben wir bei unseren Vorträgen einen Schwerpunkt auf das Thema Ernährung gelegt. Das Motto „Bewegende Vielfalt“ haben wir in „Anregende Vielfalt“ umbenannt. Neu aufgenommen sind Yoga-Kurse für Kinder und Familien. Infos hierzu findest du auf der Seite 7. Schau auch mal hin und wieder auf unsere Homepage. Dort stellen wir neue Veranstaltungen ein. Unser Newsletter hat sich gut entwickelt, wird angenommen und gelesen. Auch bei Instagram findest du uns. Nimm dir Zeit und finde das für dich passende Angebot deines Kneipp-Vereins. Wir freuen uns auf dich!

Unser Verein lebt von der Mitarbeit und den guten Ideen unserer Mitglieder, Freunde und Förderer. Hast du besondere Kenntnisse zu einem interessanten Thema? Kannst du dir vorstellen, als Mitglied im Beirat uns mit neuen Anregungen zu bereichern? Nimm gern mit uns Kontakt auf.

Bitte beachte auch unsere AGB auf Seite 43. Wenn du beispielsweise Schichtarbeiter:in bist oder die Teilnahmegebühr der gewünschten Veranstaltung deinen finanziellen Rahmen übersteigt, versuchen wir gern, dir die Teilnahme zu ermöglichen.

Deine Dr. Heidrun Dörlitz (Vorsitzende)

Impressum:

Kneipp-Verein Steinfurt e.V. · Waldring 9 · 48565 Steinfurt
Telefon: 0 25 51/83 93 41 · Mobil: 01 51/47350927
info@kneipp-verein-steinfurt.de, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Kreissparkasse Steinfurt
IBAN: DE79 4035 1060 0000 5082 67

Vereinsregister-Nr.: 504, Amtsgericht Steinfurt



Dieses Programmheft wurde klimaneutral auf Natur-Offsetpapier gedruckt.

Inhalt

Herzlich willkommen / Impressum	1
Die Kneipp-Idee, ganzheitlich leben	4
Wir über uns	6
Anregende und Bewegende Vielfalt	7
Unsere wöchentlich wiederkehrende Kurse	8
Aqua-Fit	8
Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	8
Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer	9
Outdoor-Funktionstraining	9
Tanzen ab der Lebensmitte	10
Die Feldenkrais®-Methode – Standardkurs	11
Die Feldenkrais® Methode – Winterkurs	12
Yoga: FeetUp	12
Hatha-Yoga in Steinfurt-Burgsteinfurt	13
Hatha-Yoga in Metelen	14
Yoga für die ganze Familie NEU im Programm	14
Yoga für Kinder NEU im Programm	15
Soft Yoga – sanfter Vinyasa Flow & Meditation NEU im Programm	15
Qi Gong in Steinfurt-Burgsteinfurt	16
Qi Gong in Steinfurt-Borghorst	17
ZEN-Meditation	17
Unsere Einzeltermine und kurzen Kurse	18
Inseldreizeit auf Norderney	18
Kultur: Der zerbrochene Krug	19
Workshop: Atmen mit allen Sinnen	20
Workshop: Überlegen und Bewegen am Vormittag	21
Workshop: Entspannungstechniken	22
Workshop: Zeitinsel Mutter Kind	22
Workshop: Meditation „Inneres Kind“	23
Workshop: Selbstwert = Selbstverständlich	23
Workshop: Denken. Fühlen. Handeln.	24
Workshop: Faszination Faszi	25
Vortrag: Was kann Logopädie leisten?	25

Vortrag: Gesund und blockadefrei durch Cell Reactive Training	26
YogaWalk	27
Barfuß gehen	27
Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase kennenlernen	28
Schweigend den Morgen begrüßen	28
Entspanntes Wandern von Park zu Park	29
Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr	29
Wildkräuter-Spaziergang im Sommer	30
Naturtalent Honigbiene – Vielfältige Heilkraft für Ihre Gesundheit	31
Die Seele isst mit: Wonach wir wirklich hungern	32
Unsere Vortragsserie Ernährung	33
Veranstaltungen in Kooperation mit der FBS	35
Ernährung und Kochen	35
Inseltage auf Spiekeroog	37
Yoga, Weite und Meer auf Spiekeroog	37
Inseltage mit Feldenkrais® auf Spiekeroog	38
Wochenenden im KUBUS Tagungshaus Bentlage	39
Mein Atem – meine Lebensquelle	39
Deine Frühjahrs-Auszeit	40
Atmen, Auftanken, Loslassen: Ein Wochenende im Yoga-Retreat	40
Deine Herbst-Auszeit	41
Feldenkrais®- Wochenendworkshop	41
Wochenendworkshop Hatha-Yoga	42
Allgemeine Geschäftsbedingungen	43
Terminübersicht neue, kurze Kurse, Einzeltermine	44
Aufnahmeantrag	48



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis

Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps



Die Kneipp-Idee ganzheitlich leben

Der Kneipp-Bund Deutschland mit seinen rund 1.200 Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden hat sich zum Ziel gesetzt, auf den Beitrag Kneipps zum deutschen Gesundheitswesen, zur Kultur und zur Ausprägung des Präventionsbegriffes aufmerksam zu machen und das Potenzial der Kneippschen Naturheilverfahren für die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung noch bekannter zu machen.

Unser Ziel: gesunde Menschen

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



Das Immunsystem nachhaltig aktivieren



Fotos: © Kneipp-Bund e.V.

Mit dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp, das die fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung umfasst, wird das Immunsystem hoch wirksam gestärkt und die Selbstheilungskräfte angeregt. Gerade in dieser Zeit sind das wichtige Voraussetzungen für einen gesunden und aktiven Lebensstil. Erleben Sie ein wertvolles und zugleich zeitgemäßes Gesundheitskonzept für die ganze Familie.

Körper, Geist und Seele im Einklang

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



Wir bringen Bewegung ins Leben

Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig weiter entwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts – nicht



einmal viel Zeit – und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht gesund (oder noch gesünder), bewirkt ein hoch wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung – und gleichermaßen für Gesunde und Kranke.

Wir über uns

Wir sind ein gemeinnützig anerkannter Verein mit zurzeit rund 200 Mitgliedern. Wir sind Mitglied im „Kneipp-Bund e. V. – Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention“, Landessportbund NRW sowie im Kreissportbund Steinfurt.

Wir engagieren uns ehrenamtlich für unsere Mitmenschen, Umwelt und Natur. Inspiration dafür schöpfen wir aus den Erkenntnissen des Sebastian Kneipp, mit den fünf Elementen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Steinfurt e.V.

Unsere Vision
ist ein Leben mit gesunden
Menschen im Einklang mit sich,
den Mitmenschen und der Natur.

Unser Anliegen

ist es, Menschen Anregungen zu mehr Selbstverantwortung zu geben und für die umfassende Kneipp-Philosophie zu begeistern. Hierzu bieten wir Vorträge, Seminare, Studienfahrten und Kurse an. Wir wirken mit bei örtlichen und regionalen Gesundheitsveranstaltungen und arbeiten mit anderen Einrichtungen der Bildung, Beratung und Gesundheitsförderung zusammen.

Unsere Angebote

richten sich an junge Menschen ebenso wie an Senioren und sind zumeist für jedes Alter wunderbar geeignet. Sie bilden ein Forum für Prävention, Bildung, Austausch, Begegnung und Lebensfreude.

Unsere Werte

sind die Orientierung an Demokratie, Sozialstaatlichkeit, Chancengleichheit und Toleranz. So verstehen wir uns überparteilich und überkonfessionell. Unser Tun ist geprägt von einem Verständnis eines ganzheitlichen und humanistischen Welt- und Menschenbildes.

Die 5 Elemente – im Einklang mit Körper, Geist und Seele



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Anregende oder Bewegende Vielfalt

Unter diesem Motto greifen wir verschiedene Themen auf und bieten hierzu interessante Veranstaltungen an. Dazu gehört Barfuß gehen, Wandern in Stille, Waldbaden, kulturelles wie das Burgtheater Makkaroni, Vorträge und Workshops. Für die kommende Zeit werden wir wieder zusätzliche Veranstaltungen planen.



Die Termine werden einige Wochen vor Veranstaltungsbeginn über unsere Homepage, den Newsletter und wenn möglich über die örtliche Presse bekannt gegeben. Einige neue Termine kannst du auch bei WhatsApp über den Status unseres Mobiltelefons 01 51/47 35 09 27 verfolgen.



Bleibe neugierig. Wir informieren Dich gern über unseren Newsletter, wenn du magst, melde dich einfach auf unserer Homepage im Servicebereich für den Newsletter an.



Folge uns
auf Instagram

Kneipp-Mitgliederversammlung

Wir laden alle Mitglieder zur diesjährigen Mitgliederversammlung herzlich ein. Details werden noch bekannt gegeben.

Termin: So., 21. April 2024, 14:30 Uhr
Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, Hotel Café Restaurant Bagno, Hollich 156
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Unsere wöchentlich wiederkehrende Kurse

Aqua-Fit

Bewegung – Kräftigung – Dehnung – Ausdauer

Beim Aqua-Fit handelt es sich um ein umfassendes Bewegungstraining, bei dem Dehn- und Kräftigungsübungen das Ausdauertraining in sinnvoller Weise ergänzen. Es werden die Konditionsfaktoren Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination trainiert. Bei einer Wassertemperatur von ca. 32° wird der gesamte Bewegungsapparat besonders gelenkschonend gestärkt.

Bitte bringe Badekleidung und Schläppchen mit.

Termine: 11 x Fr., 12.01.24, 19:30 – 20:30 Uhr
11 x Fr., 12.04.24, 19:30 – 20:30 Uhr
7 x Fr., 23.08.24, 19:30 – 20:30 Uhr
7 x Fr., 08.11.24, 19:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 11 Termine 99,00 € (Mitglieder: 77,00 €)
7 Termine 63,00 € (Mitglieder: 49,00 €)

Leitung: Matina Neumann

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, St.-Elisabeth-Schule, Liedekerker Straße

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen

Den Weg in der zweiten Lebenshälfte kann man gut zum eigenen Wohlbefinden nutzen, um möglichst lange fit, gesund und selbstständig zu bleiben. Der Schlüssel dazu sind körperliche und geistige Aktivität sowie ein geselliges Miteinander. Regelmäßige leichte Bewegung stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Für einen Anfang ist es nie zu spät!

Termine: 9 x Mo., 08.01.24, 16:00 – 17:00 Uhr (nicht 12.02. und 26.02.)
12 x Mo., 08.04.24, 16:00 – 17:00 Uhr
7 x Mo., 26.08.24, 16:00 – 17:00 Uhr
7 x Mo., 28.10.24, 16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 54,00 €)
9 Termine: 54,00 € (Mitglieder: 40,50 €)
7 Termine: 42,00 € (Mitglieder: 31,50 €)

Leitung: Renate Mischak

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, St.-Elisabeth-Schule, Liedekerker Straße 56

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer

Es ist nie zu spät für mehr Bewegung. Man kann in jedem Alter aktiv werden. Ein sanfter Weg, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern ist unser Sitzgymnastik-Kurs. Frauen und Männer mit oder ohne Einschränkungen sind herzlich eingeladen. Jeder bewegt sich nach seinen Möglichkeiten mit Musik und guter Laune. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Termine: 9 x Mo., 08.01.24, 10:30 – 11:30 Uhr (nicht 12.02. und 26.02.)
12 x Mo., 08.04.24, 10:30 – 11:30 Uhr
7 x Mo., 26.08.24, 10:30 – 11:30 Uhr
7 x Mo., 28.10.24, 10:30 – 11:30 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 54,00 €)
9 Termine: 54,00 € (Mitglieder: 40,50 €)
7 Termine: 42,00 € (Mitglieder: 31,50 €)

Leitung: Renate Mischak

Ort: Steinfurt-Borghorst,

Nachbarschaftshaus St. Michael, Rubensstraße 53

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Outdoor-Funktionstraining

Durch funktionelle Übungen werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen und aktiviert. Bewegungsabläufe werden als Ganzes optimiert und das Verletzungsrisiko im (Sport-) Alltag gesenkt. Zusätzlich wird die frische Luft zur Steigerung der Leistungsfähigkeit genutzt und das Immunsystem gestärkt. Der Kurs findet im Freien und stehend statt. Menschen jeden Alters sind willkommen.

Trage dem Wetter angepasste Sportkleidung und feste Sportschuhe.

Bei extremer Wetterlage findet der Kurs im Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus statt.

Termine: 9 x Mi., 24.01.24, 10:00 – 11:00 Uhr
12 x Mi., 10.04.24, 10:00 – 11:00 Uhr
7 x Mi., 28.08.24, 10:00 – 11:00 Uhr
8 x Mi., 30.10.24, 10:00 – 11:00 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 54,00 €)
9 Termine: 54,00 € (Mitglieder: 40,50 €)
8 Termine: 48,00 € (Mitglieder: 36,00 €)
7 Termine: 42,00 € (Mitglieder: 31,50 €)

Leitung: Ulrike Siefke

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, Bagno-Park (Ehrenmal), Burgstraße

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Fotos (2): © stock.adobe.com

Tanzen ab der Lebensmitte



© Sigrnd Hahnke

Bewegung zur Musik hält bekanntlich jung und fördert die geistige und körperliche Fitness. Getanzt wird partnerunabhängig in der Gruppe, so dass jede/-r alleine kommen kann. Mit flotter Musik wird für ein schönes Tanzerlebnis gesorgt. Dazu gehören: Kreis-, Paar-, Mehrpaartänze; Kontratänze, Line Dance und leichte Rounds, die durch-choreographiert sind und nach Ansage getanzt werden. Das Programm wird so abgestimmt, dass sich alle in der Gruppe wohlfühlen.

Termine: 9 x Di., 16.01.24, 15:30 – 17:00 Uhr
10 x Di., 09.04.24, 15:30 – 17:00 Uhr
11 x Di., 10.09.24, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 11 Termine: 88,00 € (Mitglieder: 66,00 €
10 Termine: 80,00 € (Mitglieder: 60,00 €
9 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 54,00 €)

Leitung: Sigrnd Hahnke (Telefon: 0 25 73/6 58 für Rückfragen)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



BEGEHBARE DUSCHE in 24 Stunden

BIS ZU 100% FÖRDERUNG
*ab Pflegegrad 1





✓ **Günstig**

✓ **Maßgeschneidert**

✓ **Schnell & effizient**

✓ **Hochwertig & langlebig**

✓ **Unempfindlich & pflegeleicht**

✓ **Kostenlose Vorort-Beratung**



Ludger Nolte

☎ 0171/4063664

📍 Steinfurt (Münsterland)

Die Feldenkrais®-Methode – Standardkurs



Regine Schröder

Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern möchten, für Sportler, die ihre Bewegungsabläufe effektiver gestalten wollen, Musiker, Sänger und Berufsgruppen, die durch einseitige Tätigkeiten belastet sind. Menschen in Stresssituationen profitieren von einer verbesserten Selbstwahrnehmung und der Verminderung von Spannungszuständen. Senioren verbessern ihre Beweglichkeit und beugen durch mehr Stabilität, Stürzen und Unfällen vor.

Die Referentin ist Feldenkraispädagogin mit vierjähriger Ausbildung und mehrjähriger Erfahrung. Bitte bringen Sie eine Matte und ein kleines, festes und flaches Kissen mit.

Termine: 11 x Mi., 10.01.24, 16:00 – 17:30 Uhr
12 x Mi., 10.04.24, 16:00 – 17:30 Uhr
8 x Mi., 21.08.24, 16:00 – 17:30 Uhr
8 x Mi., 30.10.24, 16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 96,00 € (Mitglieder: 72,00 €)
11 Termine: 88,00 € (Mitglieder: 66,00 €)
8 Termine: 64,00 € (Mitglieder: 48,00 €)

Leitung: Regine Schröder

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Die Feldenkrais-Methode

Mehr Beweglichkeit und Entspannung mit der Feldenkrais-Methode

- Alte Muster verlassen und neue Wege gehen! -
- Kleine Bewegungen mit großer Wirkung! -
- In der Gruppe oder einzeln -



Feldenkrais Regine Schröder

Grüner Weg 53a
48431 Altenberge

Mobil: +49 170 551 6868
Mail: info@beweglich-mit-hirn.de
www.beweglich-mit-hirn.de

Die Feldenkrais®-Methode – Winterkurs

Für diesen Kurs gibt es eine Sonderregelung: Möglicherweise werden nicht alle Termine stattfinden können, da die Kursleitung verhindert sein könnte. Die Kursteilnehmer werden jeweils kurzfristig von der Kursleitung über den Ausfall informiert. Für die Kursteilnehmer gilt, dass nur die Anzahl der durchgeführten Kurseinheiten nach Ende des Kurses berechnet werden.

Termine: 12 x Fr., 12.01.24, 16:00 – 17:30 Uhr
7 x Fr., 08.11.24, 16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 96,00 € (Mitglieder: 72,00 €)
7 Termine: 56,00 € (Mitglieder: 42,00 €)

Leitung: Regine Schröder

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Yoga: FeetUp



Stefan Lammers

Für Gesundheit und Wohlbefinden die Welt auf den Kopf stellen – ganz einfach mit FeetUp!

FeetUp ist ein Trainingsgerät, das viele Übungen unterstützt, vor allem aber eine sehr einfache und komfortable Möglichkeit, Kopf und Nacken effektiv zu entspannen – ohne Belastung der Halswirbelsäule. Mit dem FeetUp trainierst Du deine Bauchmuskulatur, dein Gleichgewichtsempfinden und verbesserst deine Flexibilität. Es spielt keine Rolle, ob du Anfänger bist oder bereits

Erfahrungen mitbringst, ob du jung bist oder „in den besten Jahren“: Fast Jeder kann mitmachen, Einschränkungen lese bitte auf der Website nach.

Termine: Auf der Webseite werden regelmäßig Workshops ausgeschrieben, die üblicherweise 2 – 4 Stunden dauern.

Leitung: Stefan Lammers

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Hatha-Yoga

Diese Kurse sollen Freude am Yoga in Kombinationen aus Ruhe, Bewegung, Atmung und Konzentration vermitteln und können ein Gegenpol zur alltäglichen Belastung sein. Durch die Körperhaltungen (Asana) erfährt der Körper Kräftigung, Dehnung, Streckung und Flexibilisierung.

Die Atemübungen (Pranayama) sorgen für eine erhöhte Sauerstoffaufnahme und lassen so den Körper neue Energie aufnehmen. Meditation und Tiefenentspannung bringen darüber hinaus den Geist zur Ruhe.

Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe eine Gymnastik- bzw. Yogamatte, eine Decke, Trinkwasser und evtl. ein Yoga-Kissen (falls vorhanden) mit.

Hatha-Yoga in Steinfurt-Burgsteinfurt

Termine: 10 x Di., 09.01.24, 18:00 – 19:30 Uhr
10 x Di., 09.01.24, 19:45 – 21:15 Uhr
10 x Do., 11.01.24, 18:15 – 19:45 Uhr, (nicht in KW 11)
10 x Do., 11.01.24, 20:00 – 21:30 Uhr, (nicht in KW 11)

10 x Di., 09.04.24, 18:00 – 19:30 Uhr, (nicht in KW 19 u. 22)
10 x Di., 09.04.24, 19:45 – 21:15 Uhr, (nicht in KW 19 u. 22)
10 x Do., 11.04.24, 18:15 – 19:45 Uhr, (nicht in KW 19 u. 22)
10 x Do., 11.04.24, 20:00 – 21:30 Uhr, (nicht in KW 19 u. 22)

8 x Di., 20.08.24, 18:00 – 19:30 Uhr
8 x Di., 20.08.24, 19:45 – 21:15 Uhr
8 x Do., 22.08.24, 18:15 – 19:45 Uhr
8 x Do., 22.08.24, 20:00 – 21:30 Uhr

6 x Di., 29.10.24, 18:00 – 19:30 Uhr
6 x Di., 29.10.24, 19:45 – 21:15 Uhr
6 x Do., 31.10.24, 18:15 – 19:45 Uhr, (nicht in KW 50)
6 x Do., 31.10.24, 20:00 – 21:30 Uhr, (nicht in KW 50)

Gebühr: 10 Termine: 90,00 € (Mitglieder: 70,00 €)
8 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 56,00 €)
6 Termine: 54,00 € (Mitglieder: 42,00 €)

Leitung: Stefan Lammers

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Hatha-Yoga in Metelen

Termine: 10 x Fr., 12.01.24, 17:45 – 19:15 Uhr, (nicht in KW 11)
10 x Fr., 12.01.24, 19:30 – 21:00 Uhr, (nicht in KW 11)
10 x Fr., 12.04.24, 17:45 – 19:15 Uhr, (nicht in KW 19 u. 22)
10 x Fr., 12.04.24, 19:30 – 21:00 Uhr, (nicht in KW 19 u. 22)
8 x Fr., 23.08.24, 17:45 – 19:15 Uhr
8 x Fr., 23.08.24, 19:30 – 21:00 Uhr
6 x Fr., 08.11.24, 17:45 – 19:15 Uhr, (nicht in KW 50)
6 x Fr., 08.11.24, 19:30 – 21:00 Uhr, (nicht in KW 50)

Gebühr: 10 Termine: 90,00 € (Mitglieder: 70,00 €)
8 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 56,00 €)
6 Termine: 54,00 € (Mitglieder: 42,00 €)

Leitung: Stefan Lammers
Ort: Metelen, Kindertageseinrichtung St. Josef,
Annette-von-Droste-Hülshoff-Straße 3

Anmeldung: Kindertageseinrichtung St. Josef, Telefon: 0 25 56/98 54 83 50
E-Mail: kita.stjosef-metelen@bistum-muenster.de,
www.familienzentrum-metelen.de



NEU im Programm Yoga für die ganze Familie

Gemeinsam Zeit verbringen, sich ganz nah sein, zusammen etwas Neues lernen: unsere Familienyoga-Stunden sind so viel mehr als Sport. Das gemeinsame Ausprobieren von Yoga in all seinen Facetten mit Partnerübungen, Atemtechniken, Traumreisen und vielen anderen kreativen Elementen kann Familien einen echten Mehrwert bringen. Spielerisch und abwechslungsreich, ein wenig herausfordernd aber vor allem zauberhaft sind die Stunden gestaltet. Freut euch auf eine ganz neue Familienerfahrung.

Bitte eine Matte, kleines Kissen mitbringen und trage bequeme Kleidung

Termin: An jedem 2. Sonntag im Monat von 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr: pro Termin 12,00 € (Mitglieder 10,00 €)

Leitung: N.N.

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

NEU im Programm Yoga für Kinder

Spielegerichtet, achtsam und auf zauberhafte Weise lernen Kids im Grundschulalter Yoga kennen. In einer Zeit, in der die Schule den Alltag der Kinder bestimmt, bieten wir ihnen einen geschützten Raum, um zur Ruhe zu kommen, neue Impulse zu sammeln und auf kindgerechte Weise mit allen Sinnen den eigenen Körper wahrzunehmen. Neben Bewegung versprechen Atemübungen; Traumreisen abwechslungsreiche Momente.

Bitte eine Matte, kleines Kissen mitbringen und trage bequeme Kleidung

Termine: 11 x Mo., 08.01.24, 16:00 – 17:00 Uhr
12 x Mo., 08.04.24, 16:00 – 17:00 Uhr
7 x Mo., 26.08.24, 16:00 – 17:00 Uhr
8 x Mo., 28.10.24, 16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 90,00 € (Mitglieder: 78,00 €)
11 Termine: 82,50 € (Mitglieder: 71,50 €)
8 Termine: 60,00 € (Mitglieder: 52,00 €)
7 Termine: 52,50 € (Mitglieder: 45,50 €)

Leitung: N.N.

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



© stock.adobe.com

Soft Yoga – sanfter Vinyasa Flow & Meditation

Eine Ruhe-Insel, ein sicherer Ort, ein Pausen-Knopf: Das verspricht der Soft Yoga Kurs allen, die dem Alltag für einen Moment den Rücken kehren und sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen möchten. Genieße sanfte Bewegungsfolgen, Atemübungen und Meditationen sowie weitere, spannende Elemente aus der Welt des Yoga. Ganz gleich, ob du Vorerfahrungen hast oder nicht, dieser Kurs verspricht eine besondere Auszeit für Körper und Kopf und stärkt dich auf sanfte Weise. Bitte eine Matte, kleines Kissen mitbringen und trage bequeme Kleidung

XL: Jeden 2. Sonntag im Monat von 08:30 – 10:00 Uhr, diese Termine werden vor Ort bezahlt. Gebühr pro Termin: 12,00 € (Mitglieder 10,00 €)

Termine:	Gebühr:
11 x Mo., 08.01.24, 17:30 – 18:30 Uhr	12 Termine: 90,00 € (Mitglieder: 78,00 €)
12 x Mo., 08.04.24, 17:30 – 18:30 Uhr	11 Termine: 82,50 € (Mitglieder: 71,50 €)
7 x Mo., 26.08.24, 17:30 – 18:30 Uhr	8 Termine: 60,00 € (Mitglieder: 52,00 €)
8 x Mo., 28.10.24, 17:30 – 18:30 Uhr	7 Termine: 52,50 € (Mitglieder: 45,50 €)

Leitung: N.N.

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Qi Gong

Langsamkeit, Geduld und achtsam mit unserem Körper umgehen wird in unserer heutigen Zeit immer schwieriger. Wir leben in einer Welt voller Yang (Bewegung, Anspannung, Hektik, Stress), aber nach dem Yang sollte das Yin folgen (Ruhe, Entspannung, Loslassen). Mit Qi Gong üben wir das Yang und das Yin, nach Anspannung folgt die Entspannung, nach der Ruhe die Bewegung, nach der Bewegung die Ruhe ...

Die Sommerkurse finden bei passendem Wetter draußen statt.

Bei schlechtem Wetter haben wir eine Ausweichmöglichkeit im Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wetringer Straße 10. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Qi Gong in Steinfurt-Burgsteinfurt

Termine:	7 x Mi., 10.01.24, 18:15-19:15 Uhr	Indoor, Kneipp-Studio
	7 x Mi., 10.01.24, 19:30-20:30 Uhr	Indoor, Kneipp-Studio
	10 x Mi., 03.04.24, 18:15-19:15 Uhr	Outdoor, Kreislehrgarte
	10 x Mi., 03.04.24, 19:30-20:30 Uhr	Outdoor, Kreislehrgarten
	8 x Mi., 10.07.24, 18:15-19:15 Uhr	Outdoor, Kreislehrgarten
	8 x Mi., 10.07.24, 19:30-20:30 Uhr	Outdoor, Kreislehrgarten
	10 x Mi., 09.10.24, 18:15-19:15 Uhr	Indoor, Kneipp-Studio
	10 x Mi., 09.10.24, 19:30-20:30 Uhr	Indoor, Kneipp-Studio

Gebühr:	10 Termine: 60,00 € (Mitglieder 45,00 €)
	8 Termine: 48,00 € (Mitglieder 36,00 €)
	7 Termine: 42,00 € (Mitglieder 31,50 €)

Leitung: Helene Busche

Anmeldung: Telefon: 0 255 1/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Trauring-Umarbeitung

Erinnerung an die Lieben erhalten



**GOLDSCHMIEDE
GEILSDORF**

Steinstraße 23 Burgsteinfurt 02551-4121 info@goldschmiede-geilsdorf.de

Qi Gong in Steinfurt-Borghorst

Termine:	7 x Mo., 08.01.24, 09:00 – 10:00 Uhr	Indoor, Haus St. Michael
	10 x Mo., 08.04.24, 09:00 – 10:00 Uhr	Indoor, Haus St. Michael
	8 x Mo., 08.07.24, 09:00 – 10:00 Uhr	Outdoor, Sportplatz Haselstiege
	10 x Mo., 07.10.24, 09:00 – 10:00 Uhr	Indoor, Haus St. Michael

Gebühr:	10 Termine: 60,00 € (Mitglieder 45,00 €)
	8 Termine: 48,00 € (Mitglieder 36,00 €)
	7 Termine: 42,00 € (Mitglieder 31,50 €)

Leitung: Helene Busche

Ort: St-Borghorst, Nachbarschaftshaus
St. Michael, Rubensstraße 53

Anmeldung: Telefon: 02551/83 93 41,
www.kneipp-verein-steinfurt.de



**Bei schlechtem Wetter sind wir im Nachbarschaftshaus St. Michael.
Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.**



Fotos (2): © stock.adobe.com

ZEN-Meditation

Zentrales Element der Übung ist das Sitzen in Stille (ZAZEN). Weitere Eckpfeiler sind das Gehen in Stille (KINHIN) und der Vortrag des Lehrers (TEISHO). Unter bestimmten Voraussetzungen ist auch Einzelunterricht (DOKUSAN) möglich. Die beiden Hauptschritte des ZEN sind Erfassen des eigenen Geistes und Über-

tragung dieser Erfahrung in das eigene Leben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein gewisses Durchhaltevermögen ist sicher hilfreich. Bitte in bequemer, dunkler Kleidung teilnehmen. Wenn vorhanden, bitte ein kleines, festes Sitzkissen mitbringen.

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Weitere Details erfährst du beim Kursleiter.

Termin: mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: monatlich 25,00 €

Leitung: Reimund Schnaars, ZEN-Lehrer

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, Willibrord-Kindergarten, Stegerwaldstraße 28

Anmeldung: Raimund Schnaars, Telefon: 0 25 51/93 31 95

Unsere Einzeltermine und kurzen Kurse

Insselfreizeit auf Norderney

Einige Tage frische Nordseeluft genießen und dabei stärkende und entspannende Bewegung erfahren! Je nach Bedürfnis und Kondition erleben wir gemeinsame Walking-Stunden und/oder Atem-Spaziergänge über die Insel und am Strand entlang. Nach dem Frühstück und bei schlechtem Wetter bieten wir im eigenen Gruppenraum Sitzgymnastik und Atem und Bewegung an. Beide Angebote können sehr gut auch bei Bewegungseinschränkungen mitgemacht werden.

Das erste Wochenende dient unserem Kennenlernen, persönliche Wünsche werden gerne berücksichtigt! Auf unsere gemeinsame Zeit freuen sich Renate und Ruth.

Termin: Sa., 24.02.24 – Fr., 01.03.24

Gebühr: 680,00 € (Mitglieder: 630,00 €)

Mehrbettzimmer mit DU/WC als Einzelzimmer

640,00 € (Mitglieder: 590,00 €)

Mehrbettzimmer mit DU/WC als Doppelzimmer

(inkl. Hin- und Rückreise mit Bus/Fähre, Unterkunft, Vollpension, Kurtaxe, Seminargebühren)

Leitung: Ruth-Luise Ostendorff, Coesfeld (Atem BV Berlin)

Renate Mischak, Steinfurt (Sitzgymnastik)

Ort: Nordseeinsel Norderney, Schullandheim des Märkischen Kreises

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Kultur:

Der zerbrochene Krug

Eine Münsterländer Biermoritat frei nach dem gleichnamigen Lustspiel von Heinrich von Kleist.



© Burgtheater Makkaroni

Wir schreiben das Jahr 1820. Alexander Rolinck

beginnt mit dem Bierbrauen, und ein gewisser

Feldlaum aus Ostendorf stirbt im Kugelhagel einer Borghorster Bürgerwehr. Da erscheint ein mutwillig zerbrochener Krug im Hause Rolinck nur wie eine Randnotiz. Doch der Übeltäter kann unerkannt entkommen, und Richter Tütenbrink ist wild entschlossen, dafür irgendeinen Verbrecher in den Kerker zu werfen.

Auf den ersten Blick haben diese drei Ereignisse nichts miteinander zu tun, und doch sind sich Historiker einig, dass dadurch bereits vor 200 Jahren die Globalisierung des Bierhandels eingeläutet wurde. Wenn Sie mehr über diese bislang unbekannt Facette der Steinfurter Stadtgeschichte erfahren möchten, besuchen Sie das Burgtheater Makkaroni und genießen Sie eine nicht ganz ernst gemeinte Biermoritat um Verbrechen, Intrigen und eine verschmähte Liebe.

Nach der Aufführung vom Burgtheater Makkaroni können wir gemütlich zusammensitzen.

Termin: So.; 10.03.2024, 18:30 Uhr, Einlass um 18:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € (Mitglieder 12,00 €)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10
Unser Raum ist nicht Barriere frei

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Bücher erleben...
...und noch viel mehr!

www.buechereck-am-markt.de

Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

Münsterstraße 26
48565 Steinfurt

BÜCHER
Eck 
AM MARKT

Telefon und WhatsApp:
0 25 52/22 54

Workshop: Atmen mit allen Sinnen



© stock.adobe.com

Wir lernen unseren Atem wahr zu nehmen und seinen Rhythmus des Kommens und Gehens zu verstehen. Durch behutsam angeleitete Bewegungen geht unser Atem bis in die Tiefe unseres Leibes. Er erfrischt und belebt uns, erlöst uns ebenso von vielfältigen

Fehlspannung und Störungen. Die Aufrichtung wird leichter und die innere Freude wächst. Je freier wir unseren Atem fließen lassen lernen, desto mehr Wohlbefinden stellt sich ein. Der erfahrbare Atem lässt uns vielfältige Möglichkeiten erahnen wie Empfindungen von Wärme, Weite, Kraft, innere Ruhe, sich getragen und doch ganz frei fühlen. Alle Übungen können auch mit Bewegungseinschränkungen ausgeführt werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und für evtl. Pausen eine Decke mitbringen. Bitte auch an Getränke und Stärkung für die Pause denken! Der Übungsraum liegt im ersten Stock.

Termine: 1 x Sa., 11.05.24, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa., 15.06.24, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa., 14.09.24, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa., 12.10.24, 11:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: pro Termin 28,00 € (Mitglieder: 24,00 €)

Leitung: Ruth Luise Ostendorff (Atemtherapeutin)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Workshop: Überlegen und Bewegen am Vormittag Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Überlegen (Hirnleistung) und Bewegen (Körpermotorik) sind wie Yin und Yang, wie Max und Moritz oder wie Dick und Doof. Bewegen macht stark, Überlegen und Bewegen macht doppelt stark – körperlich und geistig! Körper und Gehirn bevorzugen Abwechslung und neue Herausforderungen. Routine und Gewohnheiten setzen die geistige Leistungsfähigkeit herab.

In diesem Kurs werden verschiedene Übungen angeboten und vorgestellt, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhalten und zu steigern. Das ganzheitliche Gedächtnistraining in der Gruppe regt ganz ohne Leistungsdruck das Denken und die Fantasie an. In Kombination mit Bewegungs- und Entspannungsübungen werden Körper und Geist angeregt. Es werden Methoden zur geistigen Aktivierung vorgestellt, neue Impulse und Anregungen gegeben, sowie Tipps und Tricks für ein gutes Gedächtnis im Alltag vermittelt.



© Kneipp-Verein-Steinfurt.de

Termin: 3 x Fr., 19.01., 26.01. & 02.02.24, 10:00 – 11:30 Uhr
3 x Fr., 08.11., 15.11. & 22.11.24, 10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: pro Terminserie 27,00 € (Mitglieder: 21,00 €)

Leitung: Beate Terwort Ergotherapeutin, bc (NL) Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Workshop:

Entspannungstechniken Zeitinsel Entspannung

Ein Workshop voller Entspannung und Zeit für dich.

- Zeit zum Innehalten
- Zeit, die innere Ruhe zu stärken
- Zeit, um mehr Ausgeglichenheit zu erfahren

In diesem Workshop können erste und vertiefende Erfahrungen mit Entspannungsmethoden gemacht werden, sich auszuprobieren und Ideen für den Alltag mitgenommen werden.

Inhalte: Achtsamkeitsübungen, Progressive Muskelrelaxation, Phantasieren, Meditation. Bitte eine Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen und trage bequeme Kleidung.

Termin: Fr., 23.02.24, 16:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € (Mitglieder 12,00 €)

Leitung: Brigitte Kamphues (Entspannungstrainerin)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



© stock.adobe.com

Workshop:

Meditation „Inneres Kind“

Die Erfahrungen unserer Kindheit bestimmen, neben den Erbanlagen, unser Wesen und unser Selbstbewusstsein. In der Psychologie wird dieser Persönlichkeitsanteil als „Inneres Kind“ bezeichnet. Vielleicht hast du schon festgestellt, dass dir immer wieder die gleichen oder zumindest ähnliche Probleme begegnen?

Probleme, in denen du unverhältnismäßig emotional reagierst? Die Ursache dafür könnte in negativen Erfahrungen deiner Kindheit liegen. Dieser Abend soll in das Thema einführen und einen ersten Eindruck über die Möglichkeit zur Selbstreflexion mit der Methode des „Inneren Kindes“ vermitteln.

Termin: Mo., 12.02.24, 19:00 – 21:00 Uhr

Mo., 28.10.24, 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: pro Termin 12,00 € (Mitglieder 10,00 €)

Leitung: Iris Brocks (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Workshop:

Zeitinsel Mutter Kind

Ein Workshop für Mutter und Kind (ab 5 Jahre)

Im Alltag mit all den vielen Terminen, sich bewusst Zeit für ein Miteinander mit den Kindern zu nehmen. Mit einer Auszeit mit Bewegung, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wollen wir einen Raum schaffen, um innezuhalten und ein stärkendes und entspanntes Erlebnis zwischen Mutter und Kind zu erfahren.

Bitte eine Matte, Decke, kleines Kissen, Kuscheltier, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen und trage bequeme Kleidung.

Termin: Fr., 15.03.24, 16:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 13,00 € (Mitglieder 11,00 €), Kinder 10,00 € (Mitglieder 8,00 €)

Leitung: Brigitte Kamphues (Entspannungstrainerin)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Workshop:

Selbstwert = Selbstverständlich

Entdecke wie facettenreich deine Persönlichkeit schon ist und mach dich auf die Suche wieviel Potential noch in dir schlummert. Verschiedene Übungen sollen dazu anregen sich selbst besser kennen zu lernen und eine wertschätzende Haltung zu sich selbst einzunehmen. Bei Nachfrage können weitere Termine angeboten werden.

Bringe bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu trinken und zu schreiben mit.

Termin: 1 x Sa., 13.01.24, 10:00 – 13:00 Uhr

1 x Sa., 28.09.24, 10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: pro Termin 18,00 € (Mitglieder: 15,00 €)

Leitung: Iris Brocks (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Workshop: Denken. Fühlen. Handeln.



Warum fällt es uns so schwer, gute Ideen umzusetzen und Vorsätze einzuhalten? Warum fühlen wir uns oft unseren Gefühlen hilflos ausgeliefert? Was haben unsere Gedanken denn eigentlich mit unseren Gefühlen zu tun? Wie beeinflussen Gedanken und Gefühle unsere Gesundheit? An drei Abenden möchte ich mit dir anerzogene Denkmuster aufde-

cken und Erklärungen anbieten, wie innere Überzeugungen deine Gefühlswelt beeinflussen. Ich möchte mit dir auf die Kräfte schauen, die in jedem Gefühl stecken und mit den Erkenntnissen die Möglichkeit für mehr Gelassenheit im Alltag entstehen lassen.

Termine: 3 x Fr., 12.04.24, 17:30 – 19:30 Uhr
3 x Fr., 08.11.24, 17:30 – 19:30 Uhr

Gebühr: pro Terminserie: 36,00 € (Mitglieder: 30,00 €)

Leitung: Iris Brocks (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Maren Schäfer-Rieger

Diplom-Gehörlosenpädagogin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)



Virchowstraße 2a
48565 Steinfurt-Borghorst
Telefon: 02552/5041587
info@formative-schaefer.de
www.Formative-Schaefer.de
Termine nach Vereinbarung

Praxis für
Formative
Psychologie

Workshop: Faszination Faszien

Noch nie wurde unseren Faszien, auch Bindegewebe genannt, so viel Aufmerksamkeit geschenkt, wie in den letzten Jahren. Ein unsichtbares Netzwerk, was uns Bewegungsabläufe und Koordination im Körper erst ermöglicht. Gesunde Faszien lassen unsere Muskeln effektiver arbeiten und steigern die allgemeine Leistungsfähigkeit. Ein gezieltes Faszien-Training schützt die Muskulatur vor Verletzungen, hält den Körper in Form und Sehnen, Bänder sowie Gelenke sind besser geschützt. In diesem Workshop bekommst du den notwendigen theoretischen Input und praktische Übungen zeigen dir, wie einfach ein Faszien-Training zu Hause sein kann.

Bitte bringe eine Matte, Faszien Rolle (falls vorhanden), eine kleine Decke und etwas zu trinken mit und trage bequeme Kleidung.

Termine: 1 x Sa., 23.03.24, 11:00 – 14:00 Uhr
1 x Sa., 27.04.24, 11:00 – 14:00 Uhr
1 x Sa., 21.09.24, 11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: pro Termin: 18,00 € (Mitglieder: 15,00 €)

Leitung: Angela Gutting (Yogalehrerin, Faszientrainerin)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



© stock.adobe.com

Vortrag:

Was kann Logopädie leisten?

Logopädische Therapien für Kinder mit sprachlichen Auffälligkeiten sind den meisten bekannt. Aber auch Erwachsene benötigen manchmal Logopädie. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über alle Behandlungsfelder.

Termin: Do., 20.11.24, 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € (Mitglieder: 12,00 €)

Leitung: Petra Zander (Logopädin)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Vortrag:

Gesund und blockadefrei durch Cell Reactive Training



Evelyn Decker

Immer mehr Menschen haben immer früher das Gefühl überfordert zu sein. Der Körper kann nicht mehr alles leisten, was von ihm verlangt wird und meldet das mit verschiedensten, oft wiederkehrenden Symptomen: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen, Heißhungerattacken, Verdauungsproblemen, Ekzemen, Lustlosigkeit, Autoimmunerkrankungen, Allergien.

© Evelyn Decker



In diesem Vortrag lernen Sie mehr über die Energiegewinnung unserer körpereigenen Zellen, die Energieverteilung im Körper, wie Energie-Blockaden entstehen und warum diese zu den oben genannten Symptomen führen.

Ergänzt wird der Vortrag durch eine kleine praktische Vorführung, wie solche Blockaden erkannt und durch das Cell Reactive Training aufgelöst werden können.

Termin: Mo., 22.01.24, 19:00-20:30 Uhr
Fr., 16.02.24, 17:00-18:30 Uhr
Mo., 18.03.24, 19:00-20:30 Uhr

Gebühr: pro Termin 15,00 € (Mitglieder: 12,00 €)

Leitung: Evelyn Decker (Heilpraktikerin)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wetringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

BRAUCHT IHR GARTEN EINEN GÄRTNER?

Dann brauchen Sie uns!

Rufen Sie uns an!
Ihr Gärtner kommt!
Beratung und Information kostenlos.

MENZEL

Dipl.-Ing. (FH) Frank & Vera Menzel

Hahnenstraße 18 | 48565 Steinfurt
Telefon (0 25 51) 83 32 63 | Telefax (0 25 51) 91 90 79
www.herzengaertner.de



YogaWalk

Braucht deine körperliche, emotionale und geistige Fitness einen Energieschub? Dann komme zum YogaWalk draußen in der Natur. Wir verbinden Laufen/Walken mit einer bewussten Atmung, machen Yogaübungen aus dem Kundalini Yoga und eine Meditation am Schluss. Wir setzen ganz bewusst unsere Sinne ein und genießen die wundervolle frische Luft. Dieser YogaWalk steigert deine körperliche und geistige Vitalität und lässt gleichzeitig dein subjektives Stressempfinden sinken.

Es ist eine Outdoor-Veranstaltung, daher bitte bequeme und wetterfeste Kleidung tragen.

Termine: 3 Termine im Frühjahr jeweils Samstag, 09:00 – 10:30 Uhr
Sa., 23.03.2024, Sa., 27.04.2024 und Sa., 25.05.2024

3 Termine im Spätsommer/Herbst jeweils Samstag, 09:00 – 10:30 Uhr
Sa., 24.08.2024, Sa., 21.09.2024 und Sa., 12.10.2024

Gebühr: pro Terminserie: 27,00 € (Mitglieder: 21,00 €)

Leitung: Angela Gutting (BreathWalk Trainerin)

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, Bagno-Parkplatz

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



© stock.adobe.com

Barfuß gehen

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfuß gehen.“

Das wusste schon Sebastian Kneipp. Barfuß gehen ist natürlich. In diesem Workshop wollen wir Dinge erlernen, die über Jahrtausende selbstverständlich waren und durch das Schuhtragen verloren gehen: Das natürliche Gangbild, ein Verständnis über Fehlstellungen, Vermeidung von Rücken- und Gelenkerkrankungen, verbesserte Motorik, stärkere Muskulatur sowie das „Erden“ durch den Kontakt zum Boden.

Bitte bringe einen Rucksack für die Schuhe mit und etwas zum Reinigen der Füße.

Termine: So., 09.06.24, 09:00 – 10:30 Uhr
So., 16.06.24, 09:00 – 10:30 Uhr

Gebühr: pro Termin 10,00 € (Mitglieder: 8,00 €)

Leitung: Bernhard Graweloh

Ort: St.-Burgsteinfurt, großer Bagno-Parkplatz

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41,
www.kneipp-verein-steinfurt.de



© Kneipp-Bund e.V.



© stock.adobe.com

Waldbaden – eine besondere Wohlfühloase kennenlernen

Durch den Wald zu gehen, reinigt unseren Geist und hilft uns beim Denken. Wenn wir uns mit allen fünf Sinnen auf den Wald einlassen, fühlen wir uns erholt und erfrischt. Waldbaden

ist ein eintauchen in die Schönheit der Natur, es hilft uns die Sorgen beiseite zu legen. Dann können wir die ruhige und heilsame Wirkung des Waldes für uns nutzen. Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Gern auch etwas zu trinken mitbringen. Sollte für den geplanten Tag Sturm und Dauerregen angesagt sein, wird das Waldbaden verschoben. Gebt bitte Mail-Adresse und Mobilnummer bei der Anmeldung mit an.

Termine: So., 26.05.24, 10:00 – 12:30 Uhr
So., 16.06.24, 10:00 – 12:30 Uhr
So., 22.09.24, 10:00 – 12:30 Uhr

Gebühr: 15,00 € (Mitglieder: 12,00 €)

Leitung: Gertrud Veltrup

Orte: werden noch bekanntgegeben, achte bitte auf unseren Newsletter, Homepage und Zeitung

Anmeldung: Tel.: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steynfurt.de



Gertrud Veltrup

Schweigend den Morgen begrüßen

Wir laden herzlich ein zu einem gemeinsamen ca. 1-stündigen Morgenspaziergang durch den Buchenberg. Schweigend wollen wir uns auf den Tag einstimmen und die Natur genießen. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Frühstück und Austausch in einem Café.

Termine: 1 x Sa., 23.03.24 um 7:00 Uhr
1 x Sa., 01.06.24 um 6:00 Uhr !!
1 x Sa., 24.08.24 um 7:00 Uhr
1 x Sa., 26.10.24 um 7:00 Uhr

Gebühr: Nichtmitglieder und Mitglieder 0,00 €

Leitung: Vera Rennie, Dorothee Valk

Ort: Steinfurt-Borghorst, Buchenberg, Eingang Parkplatz Liethweg

Anmeldung: Telefon: 02551 839341, www.kneipp-verein-steynfurt.de

Anmeldung für das Frühstück: 0 25 51/83 93 41 oder www.kneipp-verein-steynfurt.de

Entspanntes Wandern von Park zu Park

An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam 2 Parks in Emsdetten erkunden. Wir treffen uns am Stadtpark. Er liegt am Rande der Stadt unmittelbar neben dem Waldfreibad. Im Stadtpark befinden sich kleinere Tiergehege und ein Barfußpfad.

Entlang des Mühlenbachs gelangen wir zum Park Hof Deitmar. Dieser wurde in den Jahren 2020 – 2022 neugestaltet. Dort befinden sich das Heimatmuseum und das älteste Haus von Emsdetten. Die Wanderung wird insgesamt ca. 6 km lang sein und endet wieder am Stadtpark. Anschließend gibt es dort die Möglichkeit im Café Heinrich einzukehren.

Termin: Samstag, 25.05.24, 14.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 5,00 € (Mitglieder 0,00 €)

Leitung: Dorothee Valk

Ort: Parkplatz Stadtpark Emsdetten, Blumenstraße 131,

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steynfurt.de

Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr

Im Frühjahr bietet die Natur eine Fülle an essbaren Wildkräutern. Frische Kräuter wie Bärlauch, Löwenzahn und Giersch bereichern mit ihren Blättern und ersten Blüten die Küche durch ihre frischen und gesunden Aromen. Darüber hinaus verfügen diese Wildkräuter über besondere Heilwirkungen, die wir vielfältig für unsere Gesundheit nutzen können. Gemeinsam entdecken wir eine Vielfalt an Frühlingwildkräutern. Wir lernen diese näher kennen, erfahren Besonderheiten, die beim Sammeln zu beachten sind und wie die Kräuter in der Küche Anwendung finden. Schließlich wird auch die Heilwirkung der Pflanzen mit ihren Einflüssen auf den Körper, der sich auch gerade jetzt im Frühjahr über eine natürliche Unterstützung freut, erläutert.

Im Anschluss des Wildkräuterspazierganges (ca. 1,5 – 2 km) genießen wir in gemütlicher Runde ein köstliches Picknick und Kostproben der vorgestellten Wildpflanzen.

Trage bitte wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und nehme mit Zettel/Stift, Fotoapparat, (bei warmen Wetter gerne auch etwas zu trinken), Becher und Gabel.

Die Veranstaltung beginnt pünktlich und findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetterwarnung und Gewitter).

Termin: Sa., 20.04.24, 11:00 – 13:30 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Kerstin Liebing (Phytotherapie, also Kräuterheilkunde)

Ort: Parkplatz Schlummerland Betten Beering, Händelstraße 2, 48493 Wettringen

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steynfurt.de



Wildkräuter-Spaziergang im Sommer

Naturschutzgebiet am Waldhügel in Rheine

Im Sommer bietet die Natur eine Fülle an Wildkräutern welche uns förmlich zu Füßen wachsen. Kräuter wie Schafgarbe, Johanniskraut, Odermennig und viele mehr entdecken wir auf diesem Spaziergang. Sie bereichern mit ihren Blättern und Blüten die Küche durch ihre frischen und gesunden Aromen. Darüber hinaus verfügen diese Wildkräuter über besondere Heilwirkungen, die wir vielfältig für unsere Gesundheit nutzen können. Wir lernen diese näher kennen, erfahren Besonderheiten, die es beim Sammeln zu beachten gilt und wie die Kräuter in der Küche Anwendung finden. Inklusive eines leckeren Picknicks und Kostproben der vorgestellten Pflanzen.

Trage bitte wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und nehme mit Zettel/Stift, Fotoapparat, (bei warmen Wetter gerne auch etwas zu trinken), Becher und Gabel.

Die Veranstaltung beginnt pünktlich und findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetterwarnung und Gewitter).

Termin: Sa., 01.06.24, 11:00 – 13:30 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Kerstin Liebing (Phytotherapie, also Kräuterheilkunde)

Ort: Rheine, Catenhorner Straße, kleiner Parkplatz gegenüber Waldmarkstraße. Parkmöglichkeit auf dem Parkplatz oder entlang der Catenhorner Straße und Waldmarkstraße

Anmeldung: Telefon.: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Kosmetik ART
für die Sinne

Inh. Edyta Fischer-Klockewitz
Wippert 15
48565 Seinfurt

Telefon 0 25 51/862 41 15
info@kosmetik-art-fuer-die-sinne.de
www.kosmetik-art-fuer-die-sinne.de

Naturtalent Honigbiene – Vielfältige Heilkraft für Ihre Gesundheit

Entdecken Sie die gesundheitsfördernde Wirkung naturreiner Bienenprodukte und nutzen Sie Honig, Pollen, Propolis, Bienenwachs und Gelee Royale zur Unterstützung Ihrer Gesundheit. Die natürliche Heilkraft aus dem Bienenstock



- hilft, dem gesundheitlichen Alltag in all seinen Facetten nicht nur ausgeliefert zu sein
- macht mündig im Umgang mit alltäglichen Befindlichkeitsstörungen
- gibt leicht verständlich Möglichkeiten an die Hand mit diesen umzugehen.

Die Heilpraktikerin Bärbel Bröskamp gibt an diesem Abend überliefertes, jahrhundertealtes Wissen weiter. Erreichen Sie mehr Gelassenheit bei Husten, Schnupfen & Co! Die Bienenheilkunde ist eine von den Bienen veredelte Pflanzenheilkunde, ein außergewöhnliches Wunder der Natur, das auszukosten sich lohnt.

Termin: Do., 01.02.24, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15,00 € (Mitglieder: 12,00 €)

Leitung: Bärbel Bröskamp (Imkerin u. Heilpraktikerin)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Fotos (B): © stock.adobe.com



Annette Leutner

Die Seele isst mit: Wonach wir wirklich hungern

Das eigene Essverhalten besser verstehen

Fällt es Ihnen schwer, sich gesund zu ernähren und nur so viel zu essen, wie Ihr Körper braucht? Damit sind Sie nicht allein. Oft haben wir eine Menge Wissen darüber, wie wir uns ernähren sollten, schaffen es dann aber nicht, dies auch im Alltag umzusetzen. Der Grund dafür könnte sein, dass wir häufig nicht aus Hunger, sondern aus Gewohnheit

und emotionalen Bedürfnissen essen. Auf diese Weise greifen wir fast automatisch zu Schokolade, einem belegten Brötchen oder Chips und Alkohol am Abend. In diesem informativen Vortrag wollen wir uns den Unterschied zwischen echtem und emotionalem Hunger genauer ansehen. Dabei betrachten wir verschiedene Auslöser wie Stress, Langeweile, Einsamkeit, Frust und den Wunsch nach Belohnung, die uns immer wieder zu süßen, fettigen und salzigen Leckereien verführen.

Wenn wir erst einmal erkennen, was wir mit Essen kompensieren, können wir gezielt auf die zugrundeliegenden Bedürfnisse eingehen und zu einem gesunden, intuitiven Essen zurückfinden.



© stock.adobe.com

Termine: Mo., 04.03.24, 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € (Mitglieder: 12,00 €)

Leitung: Annette Leutner

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Unsere Vortragsserie Ernährung

Was heißt eigentlich „gesunde Ernährung“?

Wir haben alle eine grobe Vorstellung von gesunder Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat in 10 Regeln zusammengefasst, was genau eine gesunde Ernährung ausmacht. Wir sprechen darüber und finden heraus, wie gesund du dich ernährst und was du noch optimieren kannst. Bei Fragen, siehe Fragerunde.

Termin: Mo., 15.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Vegetarische und Vegane Ernährung: Worauf muss ich achten?

Sich vegetarisch/vegan zu ernähren ist im Trend und kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken – wenn man alles richtig macht. Denn vegetarische/vegane Ernährung bedeutet immer einen (Teil-)Verzicht auf bestimmte Lebensmittel. Welche Nährstoffe sind bei vegetarisch/vegan lebenden Menschen kritisch und worauf sollte man sonst noch achten? Bei Fragen, siehe Fragerunde.

Termin: Mo., 19.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Nahrungsergänzungsmittel sind in aller Munde – im wahrsten Sinne. Dabei gibt es die einen Menschen, die darauf schwören, und jene, die davon nichts wissen wollen. Wie so oft im Leben ist auch beim Thema Nahrungsergänzungsmittel auf das gesunde Maß zu achten sowie Kosten und Nutzen abzuwägen. Auf die obige Frage gibt es keine pauschale Antwort, aber es gibt durchaus Tendenzen, über die du bei diesem interaktiven Vortrag informiert wirst. Bei Fragen, siehe Fragerunde.

Termin: Mo., 11.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Wie ernähre ich mich klimafreundlich?

Es heißt immer: Jede:r kann etwas zum Klimaschutz beitragen. Bei diesem interaktiven Vortrag klären wir, wie du dies bei deiner Ernährung tun kannst. Welche Lebensmittel sind „klimaschädlich“ und welche „klimafreundlich“? Bei Fragen, siehe Fragerunde.

Termin: Mo., 07.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Unsere Vortragsreihe Ernährung

Wie beeinflussen Medikamente unsere Nährstoffaufnahme?

Immer mehr Menschen sind immer früher in ihrem Leben auf Medikamente angewiesen. In diesem interaktiven Vortrag klären wir, wie sich eine Medikamenteneinnahme auf die Nährstoffversorgung auswirken kann und welche Folgen daraus entstehen können. Außerdem besprechen wir, ob und wie man mit Ernährung der Notwendigkeit von Medikamenten vorbeugen kann. Bei Fragen, siehe Fragerunde.

Termin: Mo., 04.11.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Ernährung und AD(H)S

Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom, aber auch Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung bekommen etwaige Nährstoffmängel oft noch stärker zu spüren als neurotypische Menschen – nämlich durch ihre ganz individuellen Symptome der entsprechenden Störung. In diesem Vortrag geht es darum, wie Ernährung diese Symptome lindern oder verschlimmern kann. Bei Fragen, siehe Fragerunde.

Termin: Mo., 09.12.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Für die Fragerunde:

Falls du bereits vorab eine Frage hast, die du in der Fragerunde besprechen möchtest, sende diese bitte bis zum vorausgehenden Freitag an vanessanickelde@gmail.com.

Gebühr: je Termin 15,00 € (Mitglieder 12,00 €)

Leitung: Vanessa Nickel (Ernährungsberaterin)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Straße 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



**Claudia Dahlmann
Goldschmiedin**
Hahnenstraße 24
48565 Steinfurt-Burgsteinfurt
Telefon: 0 25 51/99 66 47
Mobil: 0171 4274875
dahlmann@metall-stock-stein.de
www.metall-stock-stein.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag
10.00 – 13.00 und 14.30 – 18.00 Uhr

ATELIER
METALL – STOCK – STEIN

Veranstaltungen in Kooperation mit der FBS



Nachfolgende Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Steinfurt (FBS) statt, www.fbs-steinfurt.de. Es gelten die AGB's der FBS.

Ernährung und Kochen

Aufgrund der geplanten Baumaßnahmen bei der Familienbildungsstätte kann es sein, dass Kurse im Kochstudio verschoben werden, deshalb siehe stets nach den aktuellen Terminen auf der Internetseite der FBS, www.fbs-steinfurt.de nach. Über die angegebene Kurs-Nummer findest du den Kurs schnell. Anmeldungen und Abwicklung erfolgen direkt über der FBS.

In diesem Heft können wir nur sehr wenige Kurse aufnehmen, Themen sind soweit als möglich zusammengefasst. Weitere Kurse sind auf der Homepage eingepflegt. Die Kochkurse kosten wenn nicht anders genannt 14,50 €, Mitglieder 10,50 €, plus Lebensmittelumlage.

Heilfasten – Vorbereitungstreffen (Kurs: Y6321-001)

Mo., 29.01.24, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Abend, FBS, Steinfurt, Kursgebühr: Kostenfrei
Referentin: Gertrud Middendorf

Heilfasten (Kurs: Y6321-002)

Sa., 17.02.24, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Abende, FBS Steinfurt, Kursgebühr: 44,50 €
Referentin: Gertrud Middendorf

Jahreszeitenküche

Referentin: Heidi Möllers

Frühling (Kurs: Y6334-022)

Do., 25.04.24, 19:00 – 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Sommer (Kurs: Y6334-023)

Mi., 26.06.24, 19:00 – 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Herbst (Kurs: Y6334-024)

Mi, 09.10.24, 19:00 – 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Winter (Kurs: Y6334-025)

Do., 28.11.24, 19:00 – 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Kochen nach Hildegard von Bingen (Kurs: Y6334-026)

Mi., 13.11.2024, 19:00 – 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt, Referentin: Heidi Möllers

Planetary Health – klimafreundliche Resteküche (Kurs: Y6334-029)

Di., 10.09.24, 19:00 – 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt, Referentin: Heidi Möllers

Brot backen (Kurs: Y6334-032) + (Kurs: Y6334-033)

Referentin: Johanna Linnemann, Kursgebühr: 20,50 € + Lebensmittelumlage

Mo., 19.+ Di. 20.02.24, 18:30 – 20:45 Uhr (2 Abende), Kochstudio, FBS Steinfurt

Mo., 11.+ Di.12.11.24, 18:30 – 20:45 Uhr (2 Abende), Kochstudio, FBS Steinfurt

Kräuter lecker zubereitet

Referentin: Kerstin Liebing

Junge Wilde – kochen mit Frühjahrswildkräutern (Kurs: Y6334-044)

Do., 18.04.24, 18:30 – 21:30 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Genussvolle Sommerkräuter – ein Kochevent (Kurs: Y6334-045)

Do, 06.06.24, 18:30 – 21:30 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Wildkräuter Büfett – Augenweide – Gaumenschmaus (Kurs: Y6334-046)

Mi., 28.08.24, 18:30 – 21:30 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Glutenfrei kochen (Kurs: Y6334-049)

Do., 16.05.24, 19:00 – 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt, Referentin: Ulrike Wanink

nah • zuverlässig • kompetent



Brümmer & Woltering
Die freundliche Buchhandlung

Steinstraße 15 · 48565 Steinfurt

Telefon 0 25 51-29 45

www.bruemmer-woltering.de

Inseltage auf Spiekeroog Yoga, Weite und Meer auf Spiekeroog (Kurs: 32-007)



© stock.adobe.com

Einmal ganz in Ruhe und unter fachkundiger Leitung kannst du in diesen Tagen Hatha-Yoga praktizieren und genießen. Verschiedene Körperhaltungen (Asana) stärken und dehnen den Körper wohltuend, Atemübungen (Pranayama) führen Sauerstoff und neue Energie zu. Meditations- und Entspannungsübungen können darüber hinaus zu Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Außerdem erfährst du Details zur Geschichte, Hilfsmittel, Anwendung und Wirkung von Yoga. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht Voraussetzung. Es wird auch Zeit sein, die Insel individuell zu genießen und zu erleben.

Die Hin- und Rückreise erfolgt in eigener Regie. Sofern du an einer Fahrgemeinschaft interessiert bist, teile uns bitte mit, ob wir deine Kontaktdaten an andere Teilnehmende weitergeben dürfen.

Bitte bringe bequeme Kleidung, eine Yogamatte, Decke, Schreibsachen und ein Yogakissen mit.

Termin: Fr., 15.03.24, 17 Uhr – Mo., 18.03.24, 11:00 Uhr)

Gebühr: 399,00 € im EZ (Kneipp-Mitglieder 359,00 €), Preise für DZ auf Anfrage inkl. Unterkunft, Verpflegung und Seminargebühren.

Leitung: Stefan Lammers

Ort: Nordseeinsel Spiekeroog, Haus Barmen, Wüppspoor 1

Anmeldung: Telefon: 0 25 52/93 55-0, www.fbs-steinfurt.de

ELEKTRO-ELFERS
Meisterbetrieb gegründet 1919 **GmbH & Co. KG**

Steinstraße 27-29 · 48565 Steinfurt-Burgsteinfurt
Tel. (0 25 51) 22 66 + 822 82 · info@elektro-elfers.com

1919 100 Jahre 2019



Inseltage mit Feldenkrais® auf Spiekeroog (Kurs: 32-006)

Möchtest du dich wieder besser spüren und Bewegung positiver erleben? Lerne mit der Feldenkrais-Methode, dich effizienter im Alltag, im Beruf, beim Sport oder Musizieren zu bewegen. In der Gruppe werden unterschiedliche sanfte Bewegungsvariationen ganz bewusst ausgeführt. Durch ein besseres Körperbewusstsein übermäßige Spannung loslassen zu können, beugt Schmerzen und Unbeweglichkeit vor und sorgt für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden von Körper und Seele. Die Methode ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Gelenkigkeit oder Konstitution. Es wird auch Zeit sein, die Insel individuell zu genießen und zu erleben.

Die Hin- und Rückreise erfolgt in eigener Regie. Sofern du an einer Fahrgemeinschaft interessiert bist, teile uns bitte mit, ob wir deine Kontaktdaten an andere Teilnehmende weitergeben dürfen.

Bitte bringe bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Termin: Mi., 03.04.24, 17:00 Uhr – So., 07.04.24, 11:00 Uhr

Gebühr: 479,00 € im EZ (Kneipp-Mitglieder 439,00 €), Preise für DZ auf Anfrage inkl. Unterkunft, Verpflegung und Seminargebühren.

Leitung: Regine Schröder (Feldenkraispädagogin)

Ort: Nordseeinsel Spiekeroog, Haus Barmen, Wüppspoor 1

Anmeldung: Telefon: 0 25 52/93 55-0, www.fbs-steinfurt.de.
Anmelde- und Stornierungsbedingungen entsprechend Web-Site der FBS.

Wochenenden im KUBUS Tagungshaus Bentlage

Das KUBUS Tagungshaus Bentlage ist das bisherige Gertrudenstift und liegt inmitten des schönen Bentlager Waldes und ist als modernes Tagungs- und Bildungshaus für diese Wochenenden hervorragend geeignet. Ausgiebige Spaziergänge durch den Wald, zum Kloster Bentlage mit Café, zur Salinenanlage oder zum Naturzoo Rheine können dich zur Ruhe und Entspannung führen. Die Zimmer können ab frühen Nachmittag bezogen werden. Die Hin- und Rückreise erfolgt in eigener Regie.

Preise für das jeweilige Wochenende in 2024:

Gebühr: 279,00 € EZ (Kneipp-Mitglieder: 229,00 €), Preise für DZ auf Anfrage inkl. Unterkunft, Vollpension, Seminargebühren

Ort: KUBUS Tagungshaus Bentlage, Salinenstraße 99, 48432 Rheine

Anmeldung: Telefon: 0 25 52/93 55-0, <https://www.fbs-steinfurt.de>.
Anmelde- und Stornierungsbedingungen entsprechend Web-Site der FBS.

Mein Atem – meine Lebensquelle

An diesem Wochenende lernen wir unseren Atem wahr zu nehmen und seinen ureigenen Rhythmus des Kommens und Gehens anschwingen zu lassen. Durch behutsam angeleitete Bewegungen locken wir unseren Atem bis in die Tiefe unseres Leibes. Unser Atem erfrischt und belebt uns. Ebenso erlöst er uns von vielfältigen Fehlspannungen und funktionellen Störungen. Die Aufrichtung gelingt leichter und die Freude wächst mit zunehmendem Üben. Je freier wir unseren Atem fließen lassen, desto mehr Wohlbefinden stellt sich ein. Die Arbeit mit dem bewusst zugelassenen Atem schenkt uns Empfindungen von Wärme, Weite, Kraft und wachsender Ruhe. Wir fühlen uns getragen und doch ganz frei.

Alle Übungen sind auch bei Bewegungseinschränkungen leicht anzupassen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen!

Termin: Fr., 12.04.24, 18:00 Uhr – So., 14.04.24, 13:30 Uhr

Leitung: Ruth-Luise Ostendorf (Atemtherapeutin)

Modehaus **POPCORN**
Mode für Frauen

Seit 1989: Mehr Mode · Mehr Style · Mehr Popcorn

Münsterstraße 25 · 48565 Steinfurt · 02552 9957190
www.modehaus-popcorn.de

Deine Frühjahrs-Auszeit

Wochenendseminar zum Runterfahren, Loslassen und Genießen

Das Frühjahr weckt mit seiner Blütenpracht unsere Achtsamkeit und lädt uns ein, mit allen Sinnen diese wunderbare Jahreszeit wahrzunehmen. Genau das tun wir mit Achtsamkeit, lernen Altes loszulassen und neuen Anfängen zu vertrauen. Mit Gleichgesinnten wirst du im wundervollen Ambiente des Gertrudenstifts durch Achtsamkeitstage geführt, kannst dich auf Achtsamkeit einlassen, deinen stressigen Alltag hinter dir lassen und Raum zum Entschleunigen finden. Unter Anleitung praktizieren wir traditionelle Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, im Gehen, in Bewegung mit sanften Yogaübungen. Stille zu erfahren und in dieser Stille sich selbst neu entdecken wird eine wundervolle Erfahrung werden. In einem Yoga-Walk draußen in der Natur werden wir unsere Lebensgeister wecken, in dem wir Walken und Atmen bewusst kombinieren, abgerundet mit Übungen des Kundalini-Yoga. Du hast noch keine Erfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation? Das macht gar nichts. Es ist eine Chance, ablenkungsfrei in neue Erfahrungen einzutauchen und mit viel Gelassenheit deinen Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Bringe bequeme Kleidung für drinnen und draußen mit, dicke Socken und eine Decke.

Termin: Fr., 03.05.24, 18:00 Uhr – So., 05.05.24, 14:00 Uhr

Leitung: Angela Gutting (Achtsamkeitstrainerin)

Atmen, Auftanken, Loslassen: Ein Wochenende im Yoga-Retreat

An diesem Wochenende tauchen wir gemeinsam in die ganzheitliche Welt des Yoga ein, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga ist das „Zur Ruhekommen eines unruhigen Geistes“, der sich andauernd verändernden mentalen Muster in uns. An diesem abwechslungsreichen Wochenende erwarten dich, neben dem klassischen Mattentraining, auch weiterführende Bereiche, wie Philosophie, Anatomie und Achtsamkeit. Inmitten der Natur werden wir uns ganz der Entspannung hingeben, unsere Atmung vertiefen und uns selbst besser kennenlernen. Dafür bieten wir geführte Meditation an, die dir dabei helfen, inneren Frieden zu finden und den Alltagsstress hinter Dir zu lassen. Dieses Yogawochenende ist die perfekte Gelegenheit, um loszulassen, sich neu auszurichten und neue Energie zu tanken. Für die Teilnahme an diesem Yoga-Retreat ist etwas Yoga-Erfahrung von Vorteil.

Bringe bequeme Kleidung für drinnen und draußen mit.

Termin: Fr., 13.09., 18:00 Uhr – So., 15.09.24, 14:00 Uhr

Leitung: Angela Gutting (Yogalehrerin und Achtsamkeitstrainerin)
Sara Berkemeyer (Yogalehrerin und Reha-Sporttrainerin)

Deine Herbst-Auszeit

Wochenendseminar zum Runterfahren, Loslassen und Genießen

Die Herbstzeit ist eine wunderbare Jahreszeit, um von der Getriebenheit des Alltags und den Vorbereitungen für das Jahresende herunterzufahren und sich zu entschleunigen, sich zu erden. Die Natur lässt los und du kannst es auch! Genieße es deshalb, mit Gleichgesinnten durch Achtsamkeitstage geführt zu werden. Diese Zeit ist ein Geschenk an dich selbst. Du kannst deinen stressigen Alltag hinter dir lassen und ganz bei dir ankommen. Unter Anleitung praktizieren wir traditionelle Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, im Gehen, in Bewegung mit sanften Yogaübungen. Stille zu erfahren und in dieser Stille sich selbst neu entdecken wird eine wundervolle Erfahrung werden. In einem Yoga-Walk draußen in der Natur werden wir unsere Lebensgeister wecken, in dem wir Walken und Atmen bewusst kombinieren, abgerundet mit Übungen des Kundalini-Yoga.

Bringe bequeme Kleidung für drinnen und draußen mit, dicke Socken und eine Decke.

Termin: Fr., 27.09.24, 18:00 Uhr – So., 29.09.24, 14:00 Uhr

Leitung: Angela Gutting (Achtsamkeitstrainerin)

Feldenkrais®-Wochenendworkshop

Möchtest du dich wieder besser spüren und Bewegung positiver erleben? Lerne mit der Feldenkrais-Methode unter der Leitung von Regine Schröder, dich effizienter im Alltag, im Beruf, beim Sport oder Musizieren zu bewegen. In der Gruppe werden unterschiedliche sanfte Bewegungsvariationen ganz bewusst ausgeführt. Durch ein besseres Körperbewusstsein übermäßige Spannung loslassen zu können, beugt Schmerzen und Unbeweglichkeit vor und sorgt für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden von Körper und Seele. Die Methode ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Gelenkigkeit oder Konstitution.

Termin: Fr., 25.10.24, 18:00 Uhr – So., 27.10.24, 14:00 Uhr

Leitung: Regine Schröder (Feldenkraispädagogin)



**Kinesiologie
Körpersprache**

Ingrid Schumacher

Gernoldskamp 8
48565 Steinfurt

Telefon 0 25 51/36 25

www.kinesiologie-steinfurt.de

Wochenendworkshop Hatha-Yoga

Yoga, Entspannung, Natur ...



Stefan Lammers

Einmal ganz in Ruhe und unter fachkundiger Leitung kannst du an diesem Wochenende Hatha-Yoga praktizieren und genießen. Verschiedene Körperhaltungen (Asana) stärken und dehnen den Körper wohltuend, Atemübungen (Pranayama) führen Sauerstoff und neue Energie zu. Meditations- und Entspannungsübungen können darüber hinaus zu Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Außerdem erfährst du Details zur Geschichte, Hilfsmittel, Anwendung und Wirkung von Yoga. Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

Bitte bringe bequeme Kleidung, eine Gymnastik- bzw. Yogamatte, eine Decke, Schreibsachen und evtl. ein Yoga-Kissen (falls vorhanden) mit.

Termin: Fr., 13.12.24, 18:00 Uhr – So., 15.12.25, 14:00 Uhr

Leitung: Stefan Lammers (Yoga-Lehrer)



EineWelt-Laden
Burgsteinfurt

Evgl. Gemeindezentrum
Fair gehandelte Produkte !

Flinten Str. 9
48565 Steinfurt

Öffnungszeiten
Die./Fr. : 9-12 Uhr
Do. 16-18 Uhr
nicht nur Kaffee !!!

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung:

Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich – unabhängig von der Anmeldeart (z. B. telefonisch oder in Textform). Eine Bestätigung erfolgt in der Regel nicht – außer bei Veranstaltungsbuchungen über unsere Website. Die verbindliche Anmeldung berechtigt zum Besuch des gewünschten Kurses und verpflichtet gleichzeitig zur Zahlung der jeweiligen Gebühr.

Abmeldung:

Es besteht die Möglichkeit der Stornierung einer Anmeldung, sofern dies nicht ausdrücklich ausgeschlossen ist. Die Kursgebühr wird in voller Höhe fällig, wenn nicht bis zu drei Werktagen vor Kursbeginn eine Abmeldung getätigt wurde. Sonderregelungen sind ggf. in der Kursausschreibung vermerkt.

Kursgebühren:

Kursgebühren werden i. d. R. mittels eines SEPA-Lastschriftmandates vom angegebenen Girokonto abgebucht. In Ausnahmefällen ist auch eine Barzahlung bzw. eine Überweisung möglich. Konto: Kreissparkasse Steinfurt, IBAN: DE79 4035 1060 0000 5082 67. Die angegebene Kursgebühr bezieht sich – sofern nicht anders angegeben – auf die Teilnahme einer Person am gebuchten Kurs.

Die im jeweiligen Programmheft abgedruckten Gebühren wurden aktuell bei Drucklegung kalkuliert. Anpassungen sind möglich und in Einzelfällen unumgänglich. Anfallende Material- und/oder Lebensmittelkosten sind – sofern nicht anders angegeben – nicht in der Teilnehmergebühr enthalten. Eine Gebührenerstattung ist nur bei Absage seitens des Kneipp-Vereins bzw. bei rechtzeitiger Abmeldung möglich. **Eine Erstattung für einzelne nicht besuchte Kurseinheiten ist nicht möglich.**

Hinweise:

- Bei einer Teilnahme an Sportkursen o. ä. vergewissere dich bitte vorher bei deinem Arzt, dass keine Bedenken gegen eine Teilnahme bestehen!
- Das Kneipp-Studio ist leider nicht barrierefrei. Wir helfen dir ggf. dabei, die gewünschte Veranstaltung zu besuchen.
- Für deine Garderobe und Wertsachen können wir keine Haftung übernehmen.
- Solltest du nicht mobil sein und deshalb keine Möglichkeit sehen, unsere Veranstaltungen zu besuchen, scheue dich nicht, uns anzusprechen. Nach Möglichkeit organisieren wir einen Fahrdienst für dich.
- Wenn du aus finanziellen Gründen nicht an der von dir gewünschten Veranstaltung teilnehmen kannst, versuchen wir gern, dir die Teilnahme zu ermöglichen.
- Im Einzelfall und nach Absprache kannst du einen „Schnuppertermin“ buchen.
- Unsere Veranstaltungen finden i. d. R. nicht in den Schulferien NRW statt.
- Bitte beachte unsere Datenschutzerklärung auf unserer Homepage.

Terminübersicht

Termine zu den Kursen Yoga für die ganze Familie und Soft Yoga – sanfter Vinyasa Flow & Meditation jeweils am zweiten Sonntag im Monat schaue bitte auf der Homepage nach.

Aufgrund von Feiertagen, Ferien und anderen Veranstaltungen können die Termine verschoben sein.

Januar 2024		
Mo., 08.01.24, 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	17
Mo., 08.01.24, 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer	9
Mo., 08.01.24, 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	8
Mo., 08.01.24, 16:00 Uhr	Yoga für Kinder	15
Mo., 08.01.24, 17:30 Uhr	Soft Yoga - sanfter Vinyasa Flow & Medita.	15
Di., 09.01.24, 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	13
Di., 09.01.24, 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	13
Mi., 10.01.24, 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	9
Mi., 10.01.24, 16:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	11
Mi., 10.01.24, 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	16
Mi., 10.01.24, 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	16
Do., 11.01.24, 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	13
Do., 11.01.24, 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	13
Fr., 12.01.24, 16:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode-Winterkurs	12
Fr., 12.01.24, 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Methelen	14
Fr., 12.01.24, 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Methelen	14
Fr., 12.01.24, 19:30 Uhr	Aqua-Fit	8
Sa., 13.01.24, 10:00 Uhr	Workshop: Selbstwert = Selbstverständlich	23
Mo., 15.01.24, 19:00 Uhr	Was heißt eigentlich „gesunde Ernährung“?	33
Di., 16.01.24, 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	10
Fr., 19.01.24, 10:00 Uhr	Überlegen und Bewegen am Vormittag	21
Mo., 22.01.24, 19:00 Uhr	Vortrag: Gesund und blockadefrei	26
Februar 2024		
Do., 01.02.24, 19:00 Uhr	Vortrag: Naturtalent Honigbiene	31
Mo., 12.02.24, 19:00 Uhr	Meditation „Inneres Kind“	23
Fr., 16.02.24, 19:00 Uhr	Vortrag: Gesund und blockadefrei	26
Mo., 19.02.24, 19:00 Uhr	Vegetarische und Vegane Ernährung	33
Sa., 24.02. – 01.03.24	Insselfreizeit auf Norderney	18
März 2024		
Mo., 04.03.24, 19:00 Uhr	Seele isst mit: Wonach wir wirklich hungern	32
So., 10.03.24, 18:30 Uhr	Der zerbrochene Krug	19
Mo., 11.03.24, 19:00 Uhr	Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?	33
Fr. 15. – 18.03.24	Yoga auf Spiekeroog	37
Mo., 18.03.24, 19:00 Uhr	Vortrag: Gesund und blockadefrei	26
Sa., 23.03.24, 07:00 Uhr	Schweigend den Morgen begrüßen	28
Sa., 23.03.20, 09:00 Uhr	YogaWalk	27
Sa., 23.03.24, 11:00 Uhr	Workshop: Faszination Faszien	25

April 2024		
Mi., 03. - 07.04.24	Feldenkrais auf Spiekeroog	38
Mi., 03.04.24, 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	16
Mi., 03.04.24, 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	16
Mo., 08.04.24, 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	17
Mo., 08.04.24, 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer	9
Mo., 08.04.24, 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	8
Mo., 08.04.24, 16:00 Uhr	Yoga für Kinder	15
Mo., 08.04.24, 17:30 Uhr	Soft Yoga - sanfter Vinyasa Flow & Medita.	15
Di., 09.04.24, 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	10
Di., 09.04.24, 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	13
Di., 09.04.24, 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	13
Mi., 10.04.24, 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	9
Mi., 10.04.24, 16:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	11
Do., 11.04.24, 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	13
Do., 11.04.24, 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	13
Fr., 12. – 14.04.24	WE: Mein Atem – meine Lebensquelle	20
Fr., 12.04.24, 17:30 Uhr	Workshop: Denken.Fühlen.Handeln	24
Fr., 12.04.24, 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Methelen	14
Fr., 12.04.24, 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Methelen	14
Fr., 12.04.24, 19:30 Uhr	Aqua-Fit	8
Sa., 20.04.24, 11:00 Uhr	Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr	29
So., 21.04.20, 14:30 Uhr	Kneipp-Mitgliederversammlung	7
Sa., 27.04.24, 11:00 Uhr	Workshop: Faszination Faszien	25
Mai 2024		
Fr., 03 – 05.05.24	WE: Deine Frühjahrs-Auszeit	40
Sa., 11.05.24, 11:00 Uhr	Workshop: Atmen mit allen Sinnen	20
So., 25.05.24, 14:00 Uhr	Entspanntes Wandern von Park zu Park	29
Sa., 26.05.24, 10:00 Uhr	Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase	28
Juni 2024		
Sa., 01.06.24, 06:00 Uhr	Schweigend den Morgen begrüßen	28
Sa., 01.06.24, 11:00 Uhr	Wildkräuter-Spaziergang im Sommer	30
So., 09.06.24; 09:00 Uhr	Barfuß gehen	27
Sa., 15.06.24, 11:00 Uhr	Workshop: Atmen mit allen Sinnen	20
So., 16.06.24; 09:00 Uhr	Barfuß gehen	27
So., 16.06.24, 10:00 Uhr	Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase	28
Juli 2024		
Mo., 08.07.24, 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	17
Mi., 10.07.24, 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	16
Mi., 10.07.24, 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	16

August 2024		
Di., 20.08.24, 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	13
Di., 20.08.24, 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	13
Mi., 21.08.24, 16:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	11
Do., 22.08.24, 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	13
Do., 22.08.24, 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	13
Fr., 23.08.24, 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Methelen	14
Fr., 23.08.24, 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Methelen	14
Fr., 23.08.24, 19:30 Uhr	Aqua-Fit	8
Sa., 24.08.24, 07:00 Uhr	Schweigend den Morgen begrüßen	28
Sa., 24.08.24, 09:00 Uhr	YogaWalk	27
Mo., 26.08.24, 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer	9
Mo., 26.08.24, 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	8
Mo., 26.08.24, 16:00 Uhr	Yoga für Kinder	15
Mo., 26.08.24, 17:30 Uhr	Soft Yoga - sanfter Vinyasa Flow & Medita.	15
Mi., 28.08.24, 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	9
September 2024		
Di., 10.09.24, 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	10
Fr., 13. - 15.09.24	WE: Atmen, Auftanken, Loslassen	40
Sa., 14.09.24, 11:00 Uhr	Workshop: Atmen mit allen Sinnen	20
So., 22.09.24, 10:00 Uhr	Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase	28
Fr., 27. - 29.09.24	WE: Deine Herbst-Auszeit	41
Sa., 28.09.24, 10:00 Uhr	Workshop: Selbstwert; selbstverständlich?	23
Oktober 2024		
Mo., 07.10.24, 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	17
Mo., 07.10.24, 19:00 Uhr	Wie ernähre ich mich klimafreundlich?	33
Mi., 09.10.24, 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	16
Mi., 09.10.24, 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	16
Sa., 12.10.24, 11:00 Uhr	Workshop: Atmen mit allen Sinnen	20
Sa., 21.09.24, 11:00 Uhr	Workshop: Faszination Faszien	25
Fr., 25. - 27.10.24	WE: Feldenkrais	41
Sa., 26.10.24, 07:00 Uhr	Schweigend den Morgen begrüßen	28
Mo., 28.10.24, 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer	9
Mo., 28.10.24, 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	8
Mo., 28.10.24, 16:00 Uhr	Yoga für Kinder	15
Mo., 28.10.24, 17:30 Uhr	Soft Yoga - sanfter Vinyasa Flow & Medita.	15
Mo., 28.10.24, 19:00 Uhr	Meditation „Inneres Kind“	23
Di., 29.10.24, 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	13

Di., 29.10.24, 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	13
Mi., 30.10.24, 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	9
Mi., 30.10.24, 16:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	11
Do., 31.10.24, 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	13
Do., 31.10.24, 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	13
November 2024		
Mo., 04.11.24, 19:00 Uhr	Wie beeinflussen Medikamente die Nährst.	34
Fr., 08.11.24, 10:00 Uhr	Überlegen und Bewegen am Vormittag	21
Fr., 08.11.24, 16:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode-Winterkurs	12
Fr., 08.11.24, 17:45 Uhr	Workshop: Denken.Fühlen.Handeln	24
Fr., 08.11.24, 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Methelen	14
Fr., 08.11.24, 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Methelen	14
Fr., 08.04.24, 19:30 Uhr	Aqua-Fit	8
Mi., 20.11.24, 19:00 Uhr	Vortrag Logopädie	25
Dezember 2024		
Mo., 09.12.24, 19:00 Uhr	Ernährung und AD(H)S	34
Fr., 13. - 15.12.24	WE: Hatha-Yoga	42
Zen-Kurs läuft ganzjährig	Beginn nach Absprache	17



Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den

Kneipp-Verein Steinfurt e. V.

Waldring 9, 48565 Steinfurt

Tel.: 02551 839341

info@kneipp-verein-steinfurt.de

www.kneipp-verein-steinfurt.de

Einzelmitgliedschaft: 48,00 € Familienmitgliedschaft: 54,00 €

Name: _____

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

ggf. Name (Partner): _____ Geb.-Datum: _____

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

Kinder unter 18 Jahren als beitragsfreie Familienmitglieder (Familienmitgliedschaft):

Name: _____

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE22ZZZ00000426373

Die Mandatsreferenznummer wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Steinfurt e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kneipp-Verein Steinfurt e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Kreditinstitut

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN

- Ich bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten gespeichert und zu Vereinszwecken genutzt werden. Die aktuellen Datenschutzbestimmungen/AGB erkenne ich an.
- Hiermit erteile/n ich/wir dem Kneipp-Verein Steinfurt e. V. die Einwilligung, die von meinem Kind und/oder mir angefertigten Foto- und/oder Filmaufnahmen zum Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie für werbliche Zwecke in allen Print- und Onlinemedien (einschließlich Social-Media-Plattformen) ohne inhaltliche, zeitliche und räumliche Beschränkung on- und offline verbreiten und veröffentlichen darf.
- Ich kann mir eine ehrenamtliche Tätigkeit im Kneipp-Verein Steinfurt vorstellen.

Datum, Ort und Unterschrift

Stand: November 2021



Unser Nachhaltigkeits-Prinzip:

Menschen Umwelt Region

[ksk-steinfurt.de/nachhaltigkeit](https://www.ksk-steinfurt.de/nachhaltigkeit)



Kreissparkasse
Steinfurt

Anmeldung und Information:

Telefon: 0 25 51/83 93 41

Mobil: 0151/47 35 09 27

www.kneipp-verein-steinfurt.de

info@kneipp-verein-steinfurt.de

Kursräume:

Kneipp-Studio im „Haus der Bürger MLH“

(Martin-Luther-Haus)

Wettringer Straße 10

48565 Steinfurt-Burgsteinfurt

Kneipp-Verein Steinfurt e.V.

Geschäftsstelle:

Waldring 9

48565 Steinfurt-Borghorst

Bankverbindung:

Kreissparkasse Steinfurt

IBAN: DE79 4035 1060 0000 5082 67

