

<Vorname> <Nachname>

<Strasse>

<PLZ-Code> <Ort>

Geschäftsstelle: Königsweg 25, 24103 Kiel e-mail: info@kneipp-kiel.de Telefon: 0431/6793 9672

Mitteilungsblatt für die Monate November, Dezember 2024 und Januar 2025

Liebe Kneipp-Freundinnen, liebe Kneipp-Freunde!

Herbst wird es und die Tage werden kürzer. Wir freuen uns auf die Farben und das Licht, wir gehen raus und bewegen uns. Wir treffen Leute, neugierig wie wir. Immer gibt es was zu entdecken. Ein alter Spruch wird plötzlich wahr:

Gesundheit entsteht nicht immer durch die Medizin. Sehr oft entsteht sie durch inneren Frieden, Ruhe im Herzen und Ruhe in der Seele. Sie entsteht durch das Lachen und durch die Liebe. Wir haben ein neues Programm zusammengestellt und wünschen uns rege Teilnahme.

November 2024

Samstag, 9. November Wanderung um den **Langsee**, Treffen 12 uhr Preetzerstr. Bus 34

Dienstag, 12. November, 9:30 -11:30 Uhr, **5-Elemente-Seminar in 4 Stunden** in der ANlaufstelle NACHbarschaft Gaarden 1.Stunde: Ernährung (12.11.), 2.Stunde: Wasser (19.11), 3.Stunde: Lebensordnung(26.11.) und die 4 Stunde: Kräuter(3.12). Anmeldung 0431-77570-25

Mittwoch, 13. November 15:00 Uhr, Beratungsstunde im Gemeinschaftsraum Prüne 23.
Kneippthema: *Pflanzengifte* .

Donnerstag, 14. November, um 18:30 Uhr, Vortrag: „**Hildegard von Bingen - Discretio, die maßvolle Unterscheidung**“ Vortrag von *Renate Keim* im Seminarraum der Pumpe.

"Höher, schneller, weiter" - die Parole der Maßlosigkeit begleitet unsere Zeit.

Viele Menschen zerbrechen unter dem Leistungsdruck, Burn-Out ist ein verbreitetes Phänomen. Kann Hildegard von Bingen uns eine Hilfe und Richtschnur sein?

Renate Keim beschäftigt sich seit Jahren mit den Schriften der Visionäerin aus dem Mittelalter und stellt in ihrem Vortrag einige Grundgedanken dar.

Eintritt: € 5,-/€ 3,-.

Ab 18 Uhr laden wir zum Stammtisch.

Dezember

Freitag, 6. Dezember, 15.00 – 17.00 Uhr Weihnachtskaffee im Gemeinschaftsraum Prüne 23
mit Panetone, Punsch und Weihnachtsliedern

Sonnabend, 14. Dezember, Wanderung durchs Tiergehege von Projensdorf an den Tannenbergl.
Treffpunkt: 13.02 Uhr vor dem Hauptbahnhof Kiel Buslinie 11 in Richtung Wik, Bussteig A1

In Wik gehen wir von der Kanalfähre über den Auberg, unter der Hochbrücke ins Tiergehege. Dort machen wir ein paar Übungen. Dann geht es durch den Wald an den Tannenber, wo wir ab 15Uhr in „La Tavernetta“, Projensdorfer Str. 251 zum Grünkohlessen erwartet werden. Wegen unserer Planung bitten wir um Anmeldung!

Montag, 16. Dezember, 18.00 Uhr, Meditation mit *Mette Petersen* im Seminarraum der Pumpe, Haßstr.22, Meditation „Im Schatten das Licht“, Eintritt € 3,- für Mitglieder, € 5,- für Gäste

Mittwoch, 18. Dezember, 15:00 Uhr, Beratungsstunde Gemeinschaftsraum Prüne 23. Wir besprechen in aufmerksamer Runde bei Tee und Gebäck eure medizinischen Fragen. Kneippthema: **Ernährung und Genuß** – wieviel Zucker ist gesund?

Januar 2025

Mittwoch 8. Januar, 15:00 Uhr, Beratungsstunde im Gemeinschaftsraum Prüne 23. Kneippthema: *Senkfuß, Knickfuß, steifer Fuß*

Sonnabend, 18. Januar Kneippwanderung an den *Drachensee*
Treffen ist um 12:00 Uhr im Wulfsbrook, Bushaltestelle Schleswiger Str. der Linie 61/62. Wir wandern zwischen den Häusern zum Wasser auf der Nordseite entlang zur Eider. Über die Schafwiese gehen wir dann auf den Holzsteig und steigen am Ende zum Eiderkrug hinauf.

Donnerstag, 16. Januar 18.30 Uhr *Störungen im Kopf-Kiefergelenk als Ursache für Schmerzen in Gesicht, Hals und dem ganzen Körper* Vortrag von *Jan Harders* aus Eutin im Seminarraum der Pumpe, Haßstr. 22, 24103 Kiel. Eintritt € 5.-, € 3.- für Mitglieder

Bitte vormerken:

unsere **Mitgliederversammlung** 2025 planen wir für Donnerstag, den 20. März(Frühlingsanfang) von 15 – 17 Uhr im Gemeinschaftsraum der Prüne 23.

Die **Kosten** in der Badeabteilung des städtische Krankenhauses steigen ab 1. Januar um 10% . Wir müssen die Eintrittspreise für die Wassergymnastik dann um je € 1,- erhöhen.

Unsere wöchentlichen Aktivitäten

<u>Dienstag:</u>		Mitglieder	Nichtmitglieder
15:00 - 15:30 Uhr	Wassergymnastik, Städt. Krankenhaus	6,00 €	7,00€
	zum 1.1.25 neu	7,00 €	8,00€
<u>Mittwoch:</u>			
15:00 – 16:00 Uhr	med. Beratungsstunde Prüne 23 (jeden 2. Mi. im Monat)	Spende	3,00 €
14:00 – 15:00 Uhr	NordicWalk Schrevenpark (jeden Mittwoch, Treffpunkt Costello)	1,00 €	2,00 €
<u>Freitag:</u>			
10:00 – 11:00 Uhr	Qi Gong Körpertherapie, Prüne 23	5,00 €	7,00 €

Besuchen Sie auch unsere Seiten im internet unte www.kneippverein-kiel.de, um Neuigkeiten und aktuelle Informationen zu bekommen. Hier finden Sie auch Bilder und weitere Nachrichten

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen und Vorhaben erfolgt auf eigenes Risiko. Der Kneipp-Verein Kiel e.V. kann keine Haftung übernehmen.

*Es grüßt Sie
Ihr Vorstand!*

Bankkonto: Kieler Volksbank e.G.,
IBAN: DE33210900070091405009, BIC: GENODEF1 KIL