



Natürlich gesund leben

Bludenz, 30.08.2026

Liebes Vereinsmitglied,

gerne stellen wir dir unser überaus reiches Herbstprogramm vor und **bitte beachte heuer die unterschiedlichen Kurstage.**

Bürserschlucht Wanderung - Samstag, 26.09.2026 (vormittags)



"Was wächst in der Bürser Schlucht, das unsere Gesundheit fördert?"

Die Kombination von Wald, Wasser und Gestein ist ein ganz besonderer Lebensraum, für ganz besondere "Heil"-Pflanzen.

Wir laden zum informativen Wandern durch die Schlucht ein, nur für **geübte und trittsichere Kneipper.**

Dauer ca. 3 Stunden

Treffpunkt: 9:00 Uhr - Eingang Bürser Schlucht – **nur bei guter Witterung.**
Gutes Schuhwerk, Trinkflasche und Sitzunterlage

Kursbeitrag: € 25,00 inkl. kleiner Jause, Unterlagen und einer Kräuterüberraschung - mind. Teilnehmer 7

Referentin: Sabine Bickel

Darmgesundheit Vortrag – Donnerstag, 1.10.26



Ein weiterer Einblick zu dem uns schon bekannten Vortrag „Hülsenfrüchte“ von *Frau Mag. Sonja Heppke*.

„Deinen Darm kannst du täglich unterstützen und deine Gesundheit damit fördern. Hier gilt oft die Devise, weniger ist am Anfang mehr. Wir tauchen an diesem Abend ein bisschen tiefer in die

Darmgesundheit ein und kochen gemeinsam einige Gerichte, die du schnell und einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Darmgesundheit muss nicht kompliziert sein. Kleine Routinen bringen dich in die richtige Richtung. Sei dabei und lass dich überraschen.“

Kursort: 18:00 Uhr in der „Hüslerei“, Obdorfweg 16, Zugang Suchardstraße

Kursbeitrag: € 35,00 inkl. Material und Rezepte – mind. Teilnehmer 10

Referentin: Mag. Sonja Heppke, Fachberaterin für Darmgesundheit

Fühl dich gesalbt - Samstag, 17.10.2026 (vormittags)



Was einst nur gekrönten Häuptern und feinen Damen vorbehalten war, ist heute ein liebevolles Ritual der Selbstfürsorge: Wohlfühlkosmetik zum Selbermachen. Gemeinsam stellen wir ein Körperöl, ein NoEmu und eine Salbe her und entdecken dabei allerhand Wissenswertes über die passenden Verwöhnpflanzen, ihre Wirkung und ihre vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten.

Kursort: 09:00 Uhr in der „Hüslerei“, Obdorfweg 16, Zugang Suchardstraße
Kursbeitrag: € 35,00 inkl. Material – mind. Teilnehmer 7
Referentin: Sabine Bickel

Wollkranz - Dienstag, 3.11.2026



Wir fertigen einen modernen Kranz aus feinsten Merinowolle. Ob als stilvoller Adventkranz, winterliche Tischdekoration oder als dekorativer Rahmen für ein Kerzenglas – dieses zeitlose Stück fügt sich harmonisch in jedes Ambiente ein und bringt Wärme, Gemütlichkeit und natürliche Eleganz in Ihr Zuhause.

Kursort: 18:00 Uhr in der „Hüslerei“, Obdorfweg 16, Zugang Suchardstraße
Kursbeitrag: € 35,00 inkl. Material – mind. Teilnehmer 7
Referentin: Sabine Bickel

Die Hausapotheke - Therapeutic Touch - Samstag, 14.11.2026 (vormittags)



Bei einem Therapeutic Touch Kurs lernen wir eine sanfte, berührungsbasierende Methode, zur Entspannung und Schmerzlinderung, Verminderung von Stress und Ängstlichkeit, gesteigertem Wohlbefinden und Anregung der Selbstheilungskräfte.

Wir üben - für jede/n erlernbar - einfache Handbewegungen, die den Körper bei der Selbstheilung unterstützen.

Kursort: 9:00 Uhr – 13:00 Uhr mit einer kleinen Pause, in der Hüslerei, Obdorfweg 16, Zugang Suchardstraße
Kursbeitrag: € 55,00 inkl. Kursmaterial – mind. Teilnehmer 9
Referentin: DGKP Josefine Hörburger, Therapeutic Touch Teacher, NNTA

Engel trocken filzen – Samstag, 21.11.2026 (vormittags)



Zwei Engel sind besser als einer! An diesem Vormittag filzen wir gleich zwei neue himmlische Begleiter – fürs Fenster, die Tür, zum Verschenken oder einfach zum Selberbehalten. Schließlich kann man von Engeln nie genug haben. ☺

Kursort: 09:00 Uhr in der „Hüslerei“, Obdorfweg 16, Zugang Suchardstraße
Kursbeitrag: € 35,00 inkl. Material – mind. Teilnehmer 7
Referentin: Sabine Bickel

➔ Verbindliche Anmeldung zu allen Vereinsaktivitäten unter
0664 / 7367 2435 (Sabine Bickel)
gerne auch per SMS oder Whatsapp

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl für unsere Veranstaltungen empfiehlt sich erfahrungsgemäß eine rasche Anmeldung. ☺

Bei kurzfristigen Absagen (dh am Tage der Veranstaltung, des Kurses, der Wanderung etc.) bitten wir um Verständnis, dass wir den Kursbeitrag trotzdem vorschreiben werden.

=====

Save the Date – Vollmondwanderung
22.01.2027

=====

+++++

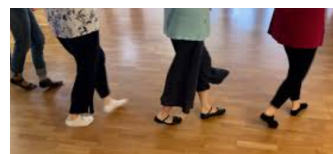
TANZEN mit 25% Kneipp-Ermäßigung

(Interessierte sind jederzeit willkommen, Teilnahme auch für Nichtmitglieder möglich)

Tanzbegeisterte Frauen und Männer jeden Alters und partnerunabhängig sind wieder eingeladen, zu Kreistänzen, Modetänzen, Country Line Dancing u.v.m. unter Gleichgesinnten und mit viel Freude das Tanzbein zu schwingen.

Referentin: Tanzpädagogin Sibylle Möller

In der „Hüslerei“, Obdorfweg 16, Zugang Suchardstraße



8 Tanzabende, jeweils **Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr:**

17.09.2026

22.10.2026

26.11.2026

17.12.2026

21.01.2027

18.02.2027

18.03.2027

15.04.2027

➔ **Telefonische Anmeldung bitte direkt bei Sibylle Möller: 0664 / 1252 749**

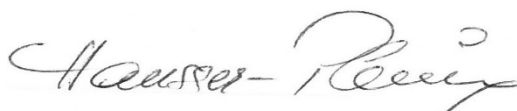
Tanzbeitrag für 8 Abende: **€ 48,00 für Kneipp-Mitglieder** (bzw. Normalbeitrag € 64,00)

Einzelabende: **€ 8,00 für Kneipp-Mitglieder** (bzw. Normalbeitrag € 8,00)

+++++

Mit besten Kneipp-Grüßen


Anita Juffinger


Manuela Hausser-Plessing

und die Vorstandsmitglieder