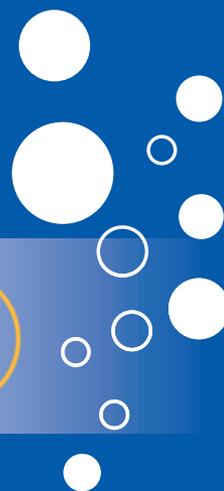


VERANSTALTUNGEN

2025

Kneipp-Verein Steinfurt e.V.



gesund leben lernen

Seminare · Tagungen · Balneum · Übernachten



Kochen, Fastenwochen uvm.
Bei Buchungen mit dem Code „Kneipp-ST-12“
erhalten Kneipp-Mitglieder 10 % Rabatt* auf
alle Seminare 2025.

*bei Buchungen bis zum 31.12.24

**FIT FÜR DAS LEBEN
VON MORGEN!**

jentschura-akademie.com/seminare



WurzelKraft®

100 Pflanzen für 100 % Lebenskraft

Mit der Kraft aus mehr als 100 pflanzlichen Zutaten unterstützt das Feingranulat Wohlbefinden und Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

Weitere Produktinformationen

Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com



DE-OKO-064
EU / Nicht-EU-Landwirtschaft

Herzlich willkommen

Wir freuen uns, dass du dich für unser aktuelles Programm 2025 interessierst.

Wir sind froh, dass wir mit unseren aktuellen Angeboten immer wieder viele Menschen unserer Stadt und Umgebung erreichen.

Für Gesundheit, Glück und Wohlbefinden sollte sich jeder Mensch selbst zuständig fühlen. Vielleicht kann unser vielseitiges Programm mit neuen Erfahrungen und einer anderen Sichtweise dazu beitragen. In vielen Aktiv-Angeboten bieten wir an, in Gemeinschaft und mit Spaß den Körper wahrzunehmen und wohltuende Bewegungsübungen zu erleben. Gleichzeitig finden sich Veranstaltungen, die dich zu Ruhe, Entspannung und Balance finden lassen – und nicht zu vergessen unsere Inselfreizeiten und Wochenendworkshops und so vieles mehr.

Immer wieder wirken wir bei örtlichen und regionalen Gesundheitsveranstaltungen mit, um unsere Arbeit und unser Angebot im persönlichen Gespräch vorzustellen.

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

Genieße das Jahr 2025 in Freude und Gesundheit

Vorstand des Kneipp-Vereins

Impressum:

Kneipp-Verein Steinfurt e.V. · Waldring 9 · 48565 Steinfurt

Telefon: 0 25 51/83 93 41 · Mobil: 01 51/47350927

info@kneipp-verein-stiefurt.de, www.kneipp-verein-stiefurt.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	1
Impressum	1
Inhaltsverzeichnis	2
Sebastian Kneipp	5
Die Kneipp-Idee ganzheitlich leben	6
Wir über uns	8
Anregende oder Bewegende Vielfalt	9
Unsere wöchentlich wiederkehrenden Kurse	10
Aqua-Fit	10
ZEN-Meditation	10
Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	11
Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer	11
Outdoor-Funktionstraining	12
Tanzen ab der Lebensmitte	12
Die Feldenkrais®-Methode – Standardkurs	13
Die Feldenkrais® Methode – Workshops	14
Hatha-Yoga	15
Hatha-Yoga in Steinfurt-Burgsteinfurt	15
Hatha-Yoga in Metelen	16
YOGA: FeetUp	16
Soft Yoga – sanfter Vinyasa Flow & Meditation NEU im Programm	17
Qi Gong	17
Qi Gong in Steinfurt-Borghorst	18
Qi Gong in Steinfurt-Burgsteinfurt	18
Unsere Einzeltermine und kurzen Kurse	19
Inselfreizeit auf Langeoog 2025	19
Workshop: Mein Atem – Meine Lebensquelle	20
Workshop: Überlegen und Bewegen am Vormittag	21
Workshop: Chancen und Möglichkeiten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings im (Berufs-) Alltag (berufstätiger Menschen)	21

Workshop: Meditation „Inneres Kind“	22
Workshop: Progressive Muskelentspannung und Phantasiereisen	22
Vortrag: Aktivierung der Selbstheilungskräfte	23
Workshop: Konflikte lösen und Grenzen setzen	24
Vortrag: Kopfkino	24
Workshop: Stressfrei durch den Alltag	25
Workshop: Klopfakupressur	26
Natürliche Schlafoptimierung: Wie Sie Ihre Nachtruhe verbessern	27
Happy Food: Mit Ernährung gegen Stress und Burnout – So stärken Sie Körper und Geist	27
Herz-Hirn-Harmonie: Die Kraft der Intuition und des Herzen	28
Barfuß gehen	28
Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase kennenlernen	29
Schweigend den Morgen begrüßen	29
Entspanntes Wandern von Park zu Park	30
Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr	30
Wildkräuter-Spaziergang im Sommer	31
Wildkräuterspaziergang am Waldhügel	32
Kaffee-Genussführung	33
Besichtigung des Bioland-Hofes Hemker:	34
Heilkraft aus dem Bienenvolk – ein Wunder der Natur	35
Veranstaltungen in Kooperation mit der FBS	36
Ernährung und Kochen	36
Heilfasten – Vorbereitungstreffen	36
Heilfasten	36
Jahreszeitenküche	36
Basisch kochen	36
Pesto – bunte Vielfalt, nicht nur grün	37
Vegetarisch für Faule – schnell, unkompliziert und natürlich lecker	37
Ein lustiger Abend mit Zitrone	37

Inhalt

Kochen nach Hildegard von Bingen	37
Glutenfrei – ein leckeres Menü kochen und genießen	37
Geschenke aus der Küche – Senf & Co. selbst gemacht und schön verpackt ...	37
Inseltage	38
Inseltage mit Feldenkrais® auf Baltrum (Kurs: 32-001)	38
Yoga, Weite und Meer auf Spiekeroog (Kurs: 32-002)	39
Wochenenden im KUBUS Tagungshaus Bentlage	40
Mein Atem – meine Lebensquelle (Kurs: 32-005)	40
Atmen, Auftanken, Loslassen: Ein Wochenende im Yoga-Retreat (Kurs: 32-006)	41
Feldenkrais®- Wochenendworkshop (Kurs: 32-004)	41
Wochenendworkshop Hatha-Yoga (Kurs: 32-003)	41
Allgemeine Geschäftsbedingungen	43
Terminübersicht	44
Aufnahmeantrag	48

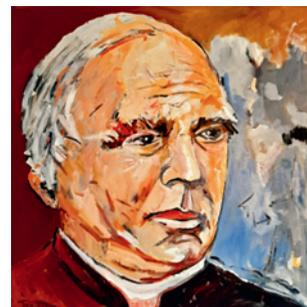
Das Kneipp-Studio im Haus der Bürger MLH (Martin-Luther-Haus)



In der Wetringer Straße 10 in Steinfurt-Burgsteinfurt verfügt über zwei geräumige Seminarräume mit multifunktionaler Ausstattung. So können dort Bewegungs- und Entspannungskurse ebenso wie Seminare und Vorträge mit entsprechender Bestuhlung und Tischen stattfinden. Schauen Sie doch einfach mal rein. Sie sind herzlich willkommen!

Seminarraum 1

Sebastian Kneipp



© Jörg Bertrams, Steinfurt, www.galeriebertrams.de

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt und geschätzt. Eigentlich war er aber von Beruf gar nicht Mediziner, sondern Pfarrer. Diesen Berufswunsch hatte Kneipp schon sehr früh und es gelang ihm trotz vieler Hindernisse ihn zu verwirklichen.

Als er an Tuberkulose erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung sein Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und letztlich weltweite Bekanntheit erlangte.

Gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin. Er richtete drei Stiftungen in Bad Wörishofen ein: das Kneippianum, das Sebastianium und die Kneippsche Kinderheilstätte.

Ob arm oder reich, Kneipp machte bei seinen Patienten keinen Unterschied. Durch eine scharfe Beobachtungsgabe und die große Zahl der behandelten Patienten konnte Kneipp ein immenses Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde gewinnen.

Kneipp entwickelte das ganzheitliche Konzept für einen Lebensstil der Prävention und/oder Therapie. Einzelkomponenten sind die „5 Elemente“: **Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung** – am besten in Kombination. Er hinterließ der Nachwelt viele Schriften. Am bekanntesten sind: „So sollt ihr Leben“ und „Meine Wasserkur“ (Teil 1 und Teil 2).





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 260 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, 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: Wird über Newsletter und Einladung bekannt gegeben
Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt
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: 14 x Fr., 10.01.25, 19:30 – 20:30 Uhr
11 x Fr., 02.05.25, 19:30 – 20:30 Uhr
6 x Fr., 29.08.25, 19:30 – 20:30 Uhr
8 x Fr., 31.10.25, 19:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 14 Termine 125,00 € (Mitglieder: 89,00 €)
11 Termine 99,00 € (Mitglieder: 77,00 €)
8 Termine 72,00 € (Mitglieder: 56,00 €)
6 Termine 54,00 € (Mitglieder: 42,00 €)

Leitung: Matina Neumann

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

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

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 Übertragung 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 erfahren Sie beim Kursleiter.

Termin: mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: monatlich 25,00 €

Leitung: Raimund Schnaars, ZEN-Lehrer

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

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

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: 12 x Mo., 13.01.25, 16:00 – 17:00 Uhr (nicht 03.03.)
10 x Mo., 28.04.25, 16:00 – 17:00 Uhr
6 x Mo., 01.09.25, 16:00 – 17:00 Uhr
8 x Mo., 27.10.25, 16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 54,00 €)
10 Termine: 60,00 € (Mitglieder: 45,00 €)
8 Termine: 48,00 € (Mitglieder: 36,00 €)
6 Termine: 36,00 € (Mitglieder: 27,00 €)

Leitung: Renate Mischak

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

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



Fotos (2): © stock.adobe.com

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: 12 x Mo., 13.01.25, 10:30 – 11:30 Uhr (nicht 03.03.)
10 x Mo., 28.04.25, 10:30 – 11:30 Uhr
6 x Mo., 01.09.25, 10:30 – 11:30 Uhr
8 x Mo., 27.10.25, 10:30 – 11:30 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 54,00 €)
10 Termine: 60,00 € (Mitglieder: 45,00 €)
8 Termine: 48,00 € (Mitglieder: 36,00 €)
6 Termine: 36,00 € (Mitglieder: 27,00 €)

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.



Fotos (2): © stock.adobe.com

Termine: 12 x Mi., 22.01.25, 10:00 – 11:00 Uhr
10 x Mi., 07.05.25, 10:00 – 11:00 Uhr
7 x Mi., 27.08.25, 10:00 – 11:00 Uhr
8 x Mi., 29.10.25, 10:00 – 11:00 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 54,00 €)
10 Termine: 60,00 € (Mitglieder: 45,00 €)
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

Tanzen ab der Lebensmitte

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 durchchoreographiert sind und nach Ansage getanzt werden. Das Programm wird so abgestimmt, dass sich alle in der Gruppe wohlfühlen.



Termine: 11 x Di., 07.01.25, 15:30 – 17:00 Uhr
7 x Di., 13.05.25, 15:30 – 17:00 Uhr
11 x Di., 02.09.25, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 11 Termine: 88,00 € (Mitglieder: 66,00 €)
7 Termine: 56,00 € (Mitglieder: 42,00 €)

Leitung: Sigrid Hahnke (Tel.: 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

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: 13 x Mi., 15.01.25, 16:00 – 17:30 Uhr
10 x Mi., 07.05.25, 16:00 – 17:30 Uhr
7 x Mi., 27.08.25, 16:00 – 17:30 Uhr
7 x Mi., 29.10.25, 16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 13 Termine: 104,00 € (Mitglieder: 78,00 €)
10 Termine: 80,00 € (Mitglieder: 60,00 €)
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

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 -



**BEWEGLICH
mit HIRN**
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 – Workshops

Die Feldenkraispädagogin Regine Schröder lädt zu einem Feldenkrais-Workshop ein. Es geht darum, durch kleine achtsame Bewegungen eigene ungünstige Bewegungsmuster aufzuspüren, loszulassen und durch effizientere Abläufe zu ersetzen. Das neu Erlernete in den Bewegungsalltag zu integrieren, kann Spannung und Schmerz mindern und zeigt uns neue Wege auf, die wir bewegungstechnisch gehen können. Dies führt zu mehr Wohlbefinden und der Erkenntnis, dass Veränderung möglich ist. 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.

Bitte bringen Sie eine Matte und ein kleines, festes und flaches Kissen mit.

Termine: So., 19.01.25, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 16.02.25, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 23.03.25, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 04.05.25, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 15.06.25, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 31.08.25, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 05.10.25, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 30.11.25, 11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: pro Termin: 22,00 € (Mitglieder: 18,00 €)

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



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., 07.01.25, 18:00 – 19:30 Uhr
10 x Di., 07.01.25, 19:45 – 21:15 Uhr
10 x Do., 09.01.25, 18:15 – 19:45 Uhr
10 x Do., 09.01.25, 20:00 – 21:30 Uhr

10 x Di., 25.03.25, 18:00 – 19:30 Uhr
10 x Di., 25.03.25, 19:45 – 21:15 Uhr
10 x Do., 27.03.25, 18:15 – 19:45 Uhr
10 x Do., 27.03.25, 20:00 – 21:30 Uhr

8 x Di., 19.08.25, 18:00 – 19:30 Uhr
8 x Di., 19.08.25, 19:45 – 21:15 Uhr
8 x Do., 21.08.25, 18:15 – 19:45 Uhr
8 x Do., 21.08.25, 20:00 – 21:30 Uhr

8 x Di., 28.10.25, 18:00 – 19:30 Uhr
8 x Di., 28.10.25, 19:45 – 21:15 Uhr
8 x Do., 30.10.25, 18:15 – 19:45 Uhr
8 x Do., 30.10.25, 20:00 – 21:30 Uhr

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

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



Stefan Lammers



Hatha-Yoga in Metelen

Termine: 10 x Fr., 10.01.25, 17:45 – 19:15 Uhr
10 x Fr., 10.01.25, 19:30 – 21:00 Uhr
10 x Fr., 28.03.25, 17:45 – 19:15 Uhr
10 x Fr., 28.03.25, 19:30 – 21:00 Uhr
8 x Fr., 22.08.25, 17:45 – 19:15 Uhr
8 x Fr., 22.08.25, 19:30 – 21:00 Uhr
7 x Fr., 31.10.25, 17:45 – 19:15 Uhr
7 x Fr., 31.10.25, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 10 Termine: 90,00 € (Mitglieder: 70,00 €)
8 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 56,00 €)
7 Termine: 63,00 € (Mitglieder: 49,00 €)

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



Stefan Lammers



YOGA: FeetUp

**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

NEU im Programm

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

Termine: 6 x Mo., 01.09.25, 17:00 – 18:30 Uhr
8 x Mo., 27.10.25, 17:00 – 18:30 Uhr

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

Leitung: Ines Bücker

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 ...



Qi Gong in Steinfurt-Borghorst

Termine: 11 x Mo., 06.01.25, 09:00 – 10:00 Uhr Indoor, (nicht 03.03.25)
9 x Mo., 28.04.25, 09:00 – 10:00 Uhr Outdoor, (nicht 09.06.25)
7 x Mo., 14.07.25, 09:00 – 10:00 Uhr Outdoor, Sportplatz Haselstiege
11 x Mo., 22.09.25, 09:00 – 10:00 Uhr Indoor, (nicht 22.10.25)

Gebühr: 11 Termine: 66,00€ (Mitglieder 49,50€)
9 Termine: 54,00€ (Mitglieder 40,50€)
7 Termine: 42,00€ (Mitglieder 31,50€)

Leitung: Helene Busche

Ort: St.-Borghorst, Nachbarschaftshaus
St. Michael, Rubensstra r 53

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



Die Outdoor-Kurse finden bei passendem Wetter auf dem Sportplatz Haselstiege statt. Für die Indoor-Kurse und bei schlechtem Wetter sind wir im Nachbarschaftshaus St. Michael. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Qi Gong in Steinfurt-Burgsteinfurt

Termine: 11 x Mi., 08.01.25, 18:15-19:15 Uhr Indoor, (nicht 26.02.25)
11 x Mi., 08.01.25, 19:30-20:30 Uhr Indoor, (nicht 26.02.25)
9 x Mi., 30.04.25, 18:15-19:15 Uhr Outdoor, (nicht 18./25.06.25)
9 x Mi., 30.04.25, 19:30-20:30 Uhr Outdoor, (nicht 18./25.06.25)
7 x Mi., 16.07.25, 18:15-19:15 Uhr Outdoor,
7 x Mi., 16.07.25, 19:30-20:30 Uhr Outdoor,
11 x Mi., 24.09.25, 18:15-19:15 Uhr Indoor, (nicht 22.10.25)
11 x Mi., 24.09.25, 19:30-20:30 Uhr Indoor, (nicht 22.10.25)

Gebühr: 11 Termine: 66,00€ (Mitglieder 49,50€)
9 Termine: 54,00€ (Mitglieder 40,50€)
7 Termine: 42,00€ (Mitglieder 31,50€)

Leitung: Helene Busche

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 Outdoor-Kurse finden bei passendem Wetter im Kreislehrgarten statt. Die Indoor-Kurse und bei schlechtem Wetter finden die Kurse im Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus statt. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Unsere Einzeltermine und kurzen Kurse

Inseldreizeit auf Langeoog 2025

Frische Nordseeluft auf der autofreien Insel Langeoog genießen – Erholung finden auf langen Sandstränden in der Weite von Himmel und Meer – das bietet der Kneipp Verein Steinfurt vom 1. – 7. März 2025.

Je nach Bedürfnis und Kondition erleben wir gemeinsame Walking Stunden und / oder Atemspazierg nge am Strand. Nach dem Frühstück und bei schlechtem Wetter bieten wir Abwechslung mit Sitzgymnastik und Atem und Bewegung im Haus an. Beide Angebote können auch bei Bewegungseinschränkungen gut gemacht werden. P rs nliche Wünsche und Ausflüge planen wir gerne gemeinsam! Auf unsere Ferienzeit freuen sich Renate und Ruth

Termin: Sa., 01.03.25 – Fr., 07.03.25

Leitung: Ruth-Luise Ostendorff, Coesfeld (Atem)
Renate Mischak, Steinfurt (Sitzgymnastik)

Ort: Nordseeinsel Langeoog, Inselquartier „Haus Lemgo“

Gebühr: 740,00 € (Mitglieder: 690,00 €)
Mehrbettzimmer mit DU/WC als Einzelzimmer
700,00 € (Mitglieder: 650,00 €)
Mehrbettzimmer mit DU/WC als Doppelzimmer
(inkl. Hin- und Rückreise mit Bus/F hre, Unterkunft, Vollpension, Kurtaxe, Seminargebühren)

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



Wasserturm auf Langeoog
  stock.adobe.com

Workshop:

Mein Atem – Meine Lebensquelle



© stock.adobe.com

Körper, Geist und Seele beeinflussen sich gegenseitig und können mit Hilfe unseres Atems gestärkt und harmonisiert werden. Unsere Atemkräfte sind eine Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden.

An unserem Wochenende lernen wir unseren Atem und seinen ureigenen

Rhythmus des Kommens und Gehens wahr zu nehmen. Durch behutsam angeleitete Bewegungen locken wir unseren Atem bis in die Tiefe unseres Leibes. Wir erfahren Erfrischung und Belebung und die Möglichkeit Fehlspannungen und funktionelle Störungen aufzulösen. Die Aufrichtung gelingt leichter, und die Freude wächst mit zunehmender Erfahrung.

Je freier wir unseren Atem fließen lassen können, desto mehr Wohlbefinden stellt sich ein. Die Empfindungen von Wärme, Weite und Kraft führen zu innerer Ruhe und der sicheren Erkenntnis, in uns selber frei von Zwängen geborgen zu sein.



Ruth-Luise Ostendorff

Alle Übungen sind auch bei Bewegungseinschränkungen leicht anzupassen. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken! Der Übungsraum liegt im ersten Stock.

Termine: 1 x Sa., 24.05.25, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa., 21.06.25, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa., 13.09.25, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa., 11.10.25, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa., 15.11.25, 11:00 – 15:00 Uhr

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

Leitung: **Ruth Luise Ostendorff** (Atemtherapeutin, BV Berlin)

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

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.

Termin: 3 x Fr., 14.03., 21.03. & 28.03.25, 10:00 – 11:30 Uhr
3 x Fr., 14.11., 22.11. & 29.11.25, 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: Chancen und Möglichkeiten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings im (Berufs-) Alltag (berufstätiger Menschen)

Das Gedächtnis trainieren? Das ist doch was für „alte Leute“ - das kann ich immer noch, wenn ich das Rentenalter erreicht habe?

NEIN, denn der richtige Zeitpunkt für einen Einstieg ins ganzheitliche Gedächtnistraining ist genau jetzt und ganz unabhängig vom Alter! Das Gehirn muss genauso trainiert werden wie unsere Muskeln. Laut dem Motto „Wer rastet, der rostet“ sollen in diesem Kurs die Vielseitigkeit und die Möglichkeiten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings vorgestellt werden. Neben Informationen und theoretischen Aspekten rund um das Thema Gehirnfunktionen und Gedächtnis werden praktische ganzheitliche Übungen erprobt und ausprobiert. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst viele abwechslungsreiche Aufgaben und Übungen, die das Gehirn als auch den Körper und den Geist aktivieren und herausfordern. Es werden Impulse und Anregungen gegeben sowie Tipps und Tricks für ein gutes Gedächtnis im (Arbeits-) Alltag vorgestellt.

Termin: 3 x Fr., 14.03., 21.03. & 28.03.25, 17:30 – 19:00 Uhr

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

Leitung: **Beate Terwort** Ergotherapeutin

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:

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., 20.01.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 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:

Progressive Muskelentspannung und Phantasiereisen

Entspannt ins Wochenende mit einer Entspannungstechnik, die leicht zu erlernen ist und eigenständig angewendet werden kann.

Muskeln entspannen und anspannen – das ist die Grundlage der Progressiven Muskelentspannung, auch progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt. Entwickelt wurde die Entspannungsmethode vom US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson. Er fand heraus, dass seelische Erkrankungen mit einer Anspannung der Muskeln zusammenhängen.

Die gezielte Entspannung der Muskeln verringert ihm zufolge die Aktivität von Nerven, gleichzeitig nimmt die psychische Anspannung ab.

Mitzubringen sind eine Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Termin: 3 x Fr., 24.01.25, 17:00 – 18:30 Uhr

3 x Fr., 14.11.25, 17:00 – 18:30 Uhr

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

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

Vortrag:

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

– Bowtech –

Eine Faszien- und Bindegewebstechnik aus Australien

Die Bowen-Technik ist ein vollständig neues Konzept in der Entspannungstherapie und besticht durch Einfachheit, Effektivität und Nachhaltigkeit. Der Anwender setzt sanfte nicht invasive Griffe, die dem Körper helfen, sich zu entspannen. Nicht der BOWTECH-Anwender übernimmt die Körperarbeit, sondern der Körper wird dazu angeregt, diese Aufgabe selbst zu übernehmen.

Bowtech wurde in den 50er Jahren von Tom Bowen entwickelt. Sanfte Griffe in einer festgelegten Reihenfolge mit Pausen wirken ausgleichend und stabilisierend auf den gesamten Körper und den Geist.

Termine: 1 x So., 09.02.25, 11:00 – ca. 1 Stunde

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

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

Erfahren Sie eine neue Form der Entspannung

BOWTECH®

The Original Bowen Technique

Bowtech lohnt sich:

Schon durch eine Behandlung kann sich auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene einiges verbessern – rufen Sie mich gerne an und vereinbaren Sie einen Termin!



Iris Brocks

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wettiner Straße 6A | 48565 Steinfurt | Tel.: 0 25 52/93 22 93

IrisBrocks69@gmail.com | www.irisbrocks.de

Workshop: Konflikte lösen und Grenzen setzen

Gehen wir Konflikten ständig aus dem Weg, treten wir nicht für unsere Bedürfnisse ein und anstatt besser, geht es uns auf Dauer immer schlechter. In dem Workshop geht es um die richtigen Worte und den Mut, den es dafür braucht, Konflikte anzusprechen.

Wir suchen gemeinsam nach Strategien und Formulierungen.

Termine: 1 x Sa., 22.03.25, 10:00 – 12:00 Uhr
1 x Sa., 04.10.25, 10:00 – 12:00 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: 025 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Vortrag: Kopfkino

Kopfkino ist etwas Schönes. In unserem Kopf entstehen lebhafte Bilder und Geschichten, die Emotionen in uns wecken. Diese beflügeln unsere Vorstellungskraft und erlauben uns die Grenze zur Realität zu überschreiten. Aber was ist, wenn Kopfkino aus übermäßigem Grübeln und / oder negativen Gedankenspiralen besteht und zu Stress, Angst und Schlafproblemen führt? Der Vortrag informiert über die faszinierende Kraft der Gedanken und gibt Tipps und Lösungsansätze für ein schönes Kinoerlebnis im eigenen Kopf.

Termine: 1 x So., 06.04.25, 11:00 – ca. 1 Stunde

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

Leitung: **Iris Brocks** (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

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

Anmeldung: Telefon: 025 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Maren Schäfer-Rieger
Diplom-Gehörlospädagogin
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:

Stressfrei durch den Alltag Praktische Wege zu mehr Gelassenheit

Wer kennt das nicht: Der Alltag wird immer hektischer und die Zeit immer knapper, während wir versuchen, mit den Anforderungen Schritt zu halten. Je mehr wir uns anstrengen, desto schneller verfliegt die Zeit.

In diesem Vortrag geht es um Möglichkeiten, aus diesem Kreislauf auszubrechen. Wir erfahren, wie wir Stress reduzieren können, indem wir unsere inneren Ressourcen stärken und nachhaltige Erholung finden. Dabei betrachten wir, wie unsere Denkweise und unsere Gedanken unser Stressempfinden beeinflussen und wie wir im Alltag unsere Emotionen regulieren können. So kann sich unser Nervensystem beruhigen und am Ende des Tages wirklich abschalten.

Freuen Sie sich auf bewährte Methoden und praktische Übungen. Entdecken Sie neue Ansätze, die Ihnen helfen, mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in Ihrem Leben zu entwickeln.

Termine: Mo., 17.02.25, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder: 10,00 €)

Leitung: **Annette Leutner**

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

Anmeldung: Telefon: 025 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Annette Leutner

– *Wir feiern 35 Jahre* –

Modehaus **POPCORN**
Mode für Frauen

Seit 1989: Mehr Mode · Mehr Style · Mehr Popcorn

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

Workshop: Klopfakupressur

Unterstützung bei Stress, Angst, Sorgen und emotionalen Belastungen

EFT, auch Klopfakupressur genannt, ist eine Selbsthilfemaßnahme zur Bewältigung von Ängsten, Kummer und Selbstzweifeln. Durch die Anwendung lassen sich oft nicht nur belastende emotionale Zustände verbessern, sondern auch chronische körperliche Beschwerden lindern. EFT ist einfach anzuwenden und schnell zu erlernen. Mit den Fingerspitzen werden Akupunkturpunkte am Kopf und Oberkörper leicht beklopft und so der Energiefluss im Körper harmonisiert. Gleichzeitig kommen unsere Gedanken und Emotionen in Bewegung, wodurch sich festsitzende mentale und körperliche Spannungen lösen können. Auch neue Ressourcen wie Perspektivwechsel, verborgene Stärken und Problemlösungen werden zugänglich. Als Selbsthilfetechnik ist EFT eine sehr wirksame und vielfach erprobte Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsherausforderungen wie zum Beispiel

- Stress und Gedankenkarussell
- Ängste und Sorgen
- Zweifel an den eigenen Kompetenzen
- Selbstvorwürfe
- Unsicherheit
- Widerstände gegenüber Veränderungen
- Körperliche Symptome mit psychosomatischen Aspekten

Lernen Sie diese wunderbare Methode in einem interaktiven Vortrag kennen und freuen Sie sich auf erste wohltuende Erfahrungen.

Termine: Mo., 15.09.25, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder: 10,00 €)

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



Trauring-Umarbeitung
Erinnerung an die Lieben erhalten

**GOLDSCHMIEDE
GEILSDORF**

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

Natürliche Schlafoptimierung: Wie Sie Ihre Nachtruhe verbessern

Viele Menschen kämpfen mit Schlafproblemen wie Einschlafstörungen, unruhigem Schlaf oder häufigem Aufwachen in der Nacht. Diese Probleme können zu Müdigkeit, Konzentrationschwierigkeiten und einem allgemein reduzierten Wohlbefinden führen. Im hektischen Alltag sind oft einfache, aber effektive Lösungen für einen besseren Schlaf nicht sofort sichtbar. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Nachtruhe durch natürliche Methoden und Strategien optimieren können. Wir stellen Ihnen bewährte Ansätze vor, die Ihnen helfen, schneller ein- und durchgehend gut zu schlafen und erfrischt aufzuwachen. Lernen Sie, wie Sie Ihren Schlafrhythmus stabilisieren, Ihre Schlafumgebung verbessern und alltägliche Gewohnheiten anpassen können, um Ihre Schlafqualität nachhaltig zu steigern. Entdecken Sie, wie einfache Veränderungen in Ihrer Routine und Umgebung zu einer erholsameren Nachtruhe und damit zu mehr Energie und Lebensfreude beitragen können.

Termine: Mo., 27.01.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder: 10,00 €)

Leitung: Melanie Oskamp

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

Happy Food: Mit Ernährung gegen Stress und Burnout – So stärken Sie Körper und Geist

Oft greifen wir in stressigen Zeiten zu schnellen, ungesunden Mahlzeiten, die kurzfristig Energie liefern, uns aber langfristig noch müder und angespannter machen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie mit der richtigen Ernährung gezielt gegen Stress und Burnout vorgehen können. Erfahren Sie, wie bestimmte Nahrungsmittel und bewusste Ernährungsgewohnheiten nicht nur Ihr Wohlbefinden steigern, sondern auch Ihre Stressresistenz und mentale Stärke verbessern. Sie lernen, welche Lebensmittel Ihnen helfen, Energie zu tanken, den Geist zu beruhigen und die innere Balance wiederzufinden. So können Sie mit einfachen, alltagstauglichen Tipps und Rezepten Ihren Körper stärken und Ihrem Geist die nötige Ruhe und Kraft geben, um den Herausforderungen des Lebens besser gewachsen zu sein.

Termine: Fr., 21.03.25, 16:00 – 18:00 Uhr

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

Leitung: Melanie Oskamp

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

Herz-Hirn-Harmonie: Die Kraft der Intuition und des Herzens

In unserer hektischen Welt sind viele von uns ständig im Kopf – wir denken, analysieren und planen, oft ohne Pause. Doch das führt nicht selten zu Stress, Erschöpfung und einer inneren Leere, weil wir den Kontakt zu unseren Gefühlen und unserer inneren Stimme verlieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch die Verbindung von Herz und Verstand zu mehr Klarheit, Gelassenheit und innerem Gleichgewicht gelangen können. Lernen Sie, wie die Herz-Hirn-Harmonie Ihnen hilft, bessere Entscheidungen zu treffen, kreativer zu denken und sich im Alltag weniger gestresst zu fühlen. Entdecken Sie praktische Wege, um wieder Zugang zu Ihrer Intuition zu finden und wie diese Ihnen in Beruf und Privatleben weiterhilft.

Termine: Mo., 07.04.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder: 10,00 €)

Leitung: Melanie Oskamp

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

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.



© Kneipp-Bund e.V.

Termine: So., 01.06.25, 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



© 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., 25.05.25, 10:00 – 12:30 Uhr in Steinfurt
So., 29.06.25, 10:00 – 12:30 Uhr in Steinfurt
So., 21.09.25, 10:00 – 12:30 Uhr in Emsdetten

Gebühr: 15,00 € (Mitglieder: 12,00 €)

Leitung: Gertrud Veltrup

Orte: St.-Borghorst, Buchenberg, Eingang Parkplatz Liethweg
Emsdetten, neben Lintels Kotten, Holligen 18

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.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., 22.03.25 um 7:00 Uhr
1 x Sa., 24.05.25 um 6:00 Uhr !!
1 x Sa., 23.08.25 um 7:00 Uhr
1 x Sa., 25.10.25 um 7:00 Uhr

Gebühr: Nichtmitglieder und Mitglieder 0,00 €

Leitung: Vera Rennie, Dorothee Valk

Ort: St.-Borghorst, Buchenberg, Eingang Parkplatz Liethweg

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

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

Entspanntes Wandern von Park zu Park

An diesem Nachmittag wollen wir unter dem Motto: „Wandern für die Seele“ zwei Parks in Emsdetten erkunden und die Natur im Frühling genießen.

Wir treffen uns am Eingang zum Stadtpark, direkt neben dem Waldfreibad in Emsdetten. Entlang des Mühlenbachs gelangen wir zum Park Hof Deitmar. Hier besteht auch die Möglichkeit zur Einkehr in einem Café.

Auf dem Rückweg tauchen wir noch einmal in ein kleines Waldstück ein. Wir haben dort die Möglichkeit, mit allen Sinnen die Natur für eine kleine Weile zu genießen. Die Wanderung endet wieder im Stadtpark. Die Wanderung ist ca. 7 km lang.

Mitfahrgelegenheit gibt es in Borghorst: Rathaus ab 13.45 Uhr und in Burgsteinfurt: Martin-Luther-Haus ab 14.00 Uhr, bei der Anmeldung bitte mit angeben.

Termin: Fr., 23.05.25, 14:30 – 17:00 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-steinfurt.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 es beim Sammeln zu beachten gilt 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.

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, evtl. Fotoapparat, Schreibblock, Stift, Trinkglas oder Becher und Gabel.

Termin: Sa., 03.05.25, 11:00 – 13:30 Uhr

Gebühr: 19,50 €

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-steinfurt.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. Wir entdecken auf diesem Spaziergang Kräuter wie Schafgarbe, Johanniskraut, Odermennig und viele mehr. 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. Sie 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. Mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, evtl. Fotoapparat, Schreibblock, Stift, Trinkglas oder Becher und Gabel.

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

Termin: Sa., 14.06.25, 11:00 – 13:30 Uhr

Gebühr: 19,50 €

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



© stock.adobe.com



**Kinesiologie
Körpersprache**

Ingrid Schumacher

Gernoldskamp 8
48565 Steinfurt

Telefon 0 25 51/36 25

www.kinesiologie-steinfurt.de



© stock.adobe.com

Wildkräuterspaziergang am Waldhügel

Im Spätsommer bietet die Natur eine Vielfalt neben den Wildkräutern auch Wildfrüchte, Blüten und Samen an.

Wie die Wildpflanzen, haben auch die Früchte und Samen eine Vielzahl an gesunden Inhalts-

stoffen, die wir für unsere Gesundheit nutzen können. Sie lernen bei diesem Spaziergang diese näher kennen, erfahren Besonderheiten, die es beim Sammeln zu beachten gilt und wie die Kräuter in der Küche Anwendung finden. Inklusiv eines leckeren Picknicks und Kostproben der vorgestellten Pflanzen.

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, evtl. Fotoapparat, Schreibblock, Stift, Trinkglas oder Becher und Gabel.

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

Termin: Sa., 09.08.25, 11:00 – 13:30 Uhr

Gebühr: 19,50 €

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-steynfurt.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



Kaffee-Genussführung Eine Genussreise durch die Welt des Kaffees

Unser Kaffee-Seminar nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Welt des Kaffees. Wir informieren über die Geschichte des Kaffees und die Anbauregionen der Erde, über alles rund um die Kaffee-Pflanze und den Anbau, über die Verarbeitung und die wirtschaftliche Bedeutung. Während der Veranstaltung werden verschiedene Kaffee-Sorten verkostet. Zudem geht es um Zubereitungsarten, Gesundheitsaspekte und aktuelle Trends; ein weiterer Schwerpunkt ist die wachsende Bedeutung Bio- und fair gehandelter Kaffees, insbesondere im Hinblick auf den Klimawandel.

Abschließend gewähren wir einen Einblick in das Rösten und lernen unterschiedliche Rohkaffees kennen.

Termin: Do., 03.04.25, 15:00 – ca. 17:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder 10,00 €)

Leitung: Dieter Kater

Ort: St.-Burgsteinfurt, Katers Kaffeerösterei, Meteler Stiege 52

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



Kater's Kaffeerösterei

Kater Kaffee – hier geröstet
Kater GmbH · Meteler Stiege 52 · 48565 Steinfurt
Ladenverkauf: Mo.–Fr. 8.30–16.30 Uhr
Sa. 11.00–13.00 Uhr
Tel.: 0 25 51-86 26 02-0
www.katerskaffeeoesterei.de



© stock.adobe.com

Besichtigung des Bioland-Hofes Hemker: Biolandfleisch aus Steinfurt

Der bäuerliche Betrieb im Nebenerwerb wird geführt nach den ökologischen Bioland-Richtlinien. Bei der Besichtigung erfahren Sie, was es bedeutet, einen Hof nach den Bioland-Regeln zu führen und gewinnen Einblicke in die Tierhaltung.

Es werden Limousin- und Limousin-Kreuzungsrinder gehalten. Die Tiere haben von Frühjahr bis Herbst Weidegang auf den umliegenden Flächen. Den Winter verbringen sie im Stall mit Laufhof, und werden mit eigener Grassilage und Heu gefüttert. Weiterhin sind freilaufende Bioland-Hähnchen im Frühjahr und Sommer in der Aufzucht.

Alle Tiere werden selbst vermarktet. Lange Transportwege und Stress für die Tiere werden vermieden.

Termin: Sa., 26.04.25, 10:00 – ca. 2h

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder: 10,00 €)

Leitung: Wilhelm und Dennis Hemker

Ort: St.-Burgsteinfurt, Bioland-Hof Hemker, Hollich 19

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



Heilkraft aus dem Bienenvolk – ein Wunder der Natur



Erleben Sie eine spannende und aufschlussreiche Reise in die Welt der Bienenheilkunde. Probieren Sie an diesem Abend die verschiedenen Bienenprodukte und lernen Sie ihre gesundheitsfördernde Wirkung kennen. Freuen Sie sich auf mehr Gelassenheit bei Husten, Schnupfen & Co. Sie bekommen praktische Hilfe für viele alltägliche Beschwerden und ganz viel Zeit für all Ihre offenen Fragen.

Termin:

Do., 20.11.25, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr:

15,00 € (Mitglieder: 12,00 €)

Leitung: Bärbel Bröskamp

(Imkerin und 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 (2): © stock.adobe.com

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

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

Die Kurse finden im Kochstudio der Familienbildungsstätte statt. Die aktuellen Termine findest du stets auf der Internetseite der FBS, www.fbs-steinfurt.de. Über die angegebene Kurs-Nummer findest du den Kurs schnell. Anmeldungen und Abwicklung erfolgen direkt bei der FBS. Beim Kneipp-Verein eingehende Anmeldungen werden direkt weitergeleitet. In diesem Heft können wir nur sehr wenige Kurse aufnehmen, Themen sind soweit als möglich zusammengefasst. Weitere Kurse sind auf der Homepage eingepflegt. Die Gebühr der Kurse ist (1) 14,50 €, Mitglieder 10,50 € oder (2) 11,50 €, Mitglieder 9,50 € plus Lebensmittelumlage.

Heilfasten – Vorbereitungstreffen

Mo., 17.02.25, 20:00 - 21:30 Uhr, 1 Abend, FBS, Steinfurt, Kursgebühr: Kostenfrei
Referentin: Gertrud Middendorf, (Kurs: Z6321-002)

Heilfasten

Sa., 08.03. – Sa., 15.03.25, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Abende, FBS Steinfurt, Kursgebühr: 44,50 €
Referentin: Gertrud Middendorf, (Kurs: Z6321-001)

Jahreszeitenküche

Referentin: Heidi Möllers

Frühling (Kurs: Z6334-012)

Di., 01.04.25, 18:30 - 21:30 Uhr, Gebühr: (1), Kochstudio, FBS Steinfurt

Sommer (Kurs: Z6334-013)

Di., 01.07.25, 18:30 - 21:30 Uhr, Gebühr: (1), Kochstudio, FBS Steinfurt

Herbst (Kurs: Z6334-0149)

Mi, 01.10.25, 18:30 - 21:30 Uhr, Gebühr: (1), Kochstudio, FBS Steinfurt

Winter (Kurs: Z6334-0159)

Di., 25.11.25, 18:30 - 21:30 Uhr, Gebühr: (1), Kochstudio, FBS Steinfurt

Basisch kochen

Mi., 05.03.25, 18:30 Uhr – 21:30 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Referentin: Heidi Möllers, (Kurs: Z6334-011) Gebühr: (1)

Pesto – bunte Vielfalt, nicht nur grün

Mi., 09.04.25, 19:00 - 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Referentin: Ulrike Wanink, (Kurs: Z6334-021), Gebühr: (2)

Vegetarisch für Faule – schnell, unkompliziert und natürlich lecker

Mi., 25.06.25, 19:00 - 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Referentin: Ulrike Wanink, (Kurs: Z6334-019), Gebühr: (1)

Ein lustiger Abend mit Zitrone

Mi., 02.07.25, 19:00 Uhr – 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Referentin: Ulrike Wanink, (Kurs: Z6334-030), Gebühr: (1)

Kochen nach Hildegard von Bingen

Do., 06.11.25, 19:00 - 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Referentin: Heidi Möllers, (Kurs: Z6334-010), Gebühr: (1)

Glutenfrei – ein leckeres Menü kochen und genießen

Mi., 12.11.25, 19:00 - 22:00 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Referentin: Ulrike Wanink, (Kurs: Z6334-018), Gebühr: (1)

Geschenke aus der Küche – Senf & Co. selbst gemacht und schön verpackt

Mi., 26.11.25, 19:00 Uhr – 21:15 Uhr, Kochstudio, FBS Steinfurt

Referentin: Ulrike Wanink, (Kurs: Z6334-023), Gebühr: (2)

nah · zuverlässig · kompetent



Brümmer & Woltering
Die freundliche Buchhandlung

Steinstraße 15 · 48565 Steinfurt

Telefon 0 25 51-29 45

www.bruemmer-woltering.de

Inseltage

Inseltage mit Feldenkrais® auf Baltrum (Kurs: 32-001)

Die Feldenkrais-Methode erwartet dich auf der idyllischen Nordseeinsel Baltrum. Möchtest du dein Körpergefühl verbessern und Bewegung positiver erleben? Lerne mit der Feldenkrais-Methode dich effizienter im Alltag, im Beruf, beim Sport oder Musizieren zu bewegen. In unserer Gruppe führen wir bewusst sanfte Bewegungsvariationen durch. Dies fördert ein gesteigertes Körperbewusstsein, ermöglicht das Loslassen übermäßiger Spannungen, beugt Schmerzen und Bewegungseinschränkungen vor und sorgt für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden von Körper und Seele. Egal, wie alt du bist, wie beweglich du dich fühlst oder welche Konstitution du hast – diese Methode ist für jeden geeignet. Zusätzlich hast du Zeit, die Insel in vollen Zügen zu genießen und zu erkunden. Die Organisation deiner Hin- und Rückreise bis zum Fähranleger in Neßmersiel liegt in deiner eigenen Verantwortung. Die Fährüberfahrten werden für dich organisiert und sind im Seminarpreis enthalten. Wenn du an einer Fahrgemeinschaft interessiert bist, teile uns bitte mit, ob wir deine Kontaktdaten an andere Teilnehmende weitergeben dürfen.

Bitte bringe eine Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Termin: So., 27.04.25, 17:00 Uhr – Mi., 30.04.25, 11:00 Uhr

Leitung: Regine Schröder (Feldenkraispädagogin)

Gebühr: 448,00 € im EZ (Kneipp-Mitglieder 408,00 €)
Preise für DZ auf Anfrage
inkl. Unterkunft im EZ, Verpflegung, Fährüberfahrten und Seminar-
gebühren. Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.

Ort: Baltrum, Gästehaus Sonnenhütte, Westdorf 105

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

Yoga, Weite und Meer auf Spiekeroog

(Kurs: 32-002)

Erlebe die Nordsee hautnah und genieße wohltuende Yogaübungen während dieser Tage. Unter fachkundiger Anleitung kannst du in Ruhe Hatha-Yoga praktizieren und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kennenlernen, die deinen Körper stärken und dehnen. Atemübungen (Pranayama) führen frischen Sauerstoff und neue Energie zu, während Meditations- und Entspannungsübungen Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Erfahre außerdem Details zur Geschichte, den Hilfsmitteln, der Anwendung und den Wirkungen des Yoga. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber keine Voraussetzung. Nutze auch deine Zeit, die Insel auf eigene Faust zu erkunden und zu genießen. Die Hin- und Rückreise organisierst du selbst. Falls du Interesse an einer Fahrgemeinschaft hast, teile uns bitte mit, ob wir deine Kontaktdaten an andere Teilnehmende weitergeben dürfen.

Bitte bringe bequeme Kleidung, eine Yogamatte, Decke, Schreibsachen und ein Yoga-Kissen mit.

Termin: Mi., 07.05.25, 17:00 Uhr - Sa., 10.05.25, 11:00 Uhr)

Leitung: Stefan Lammers, Martin Hilgenbrink

Gebühr: 399,00 € im EZ (Kneipp-Mitglieder 359,00 €)
Preise für DZ auf Anfrage
inkl. Unterkunft, Halbpension + Lunchpaket und Seminar-
gebühren. Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.

Ort: Nordseeinsel Spiekeroog, Haus Barmen, Wüppspoor 1

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



© Huebi, wikipedia.de



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

ATELIER
METALL – STOCK – STEIN

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

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 2025:

Ort: KUBUS Tagungshaus Bentlage, Salinenstraße 99, 48432 Rheine

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

Anmeldung: Telefon: 0 25 52/93 55-0, www.fbs-steinfurt.de
Anmelde- und Stornierungsbedingungen entsprechend Web-Site der FBS.
Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.

Mein Atem – meine Lebensquelle (Kurs: 32-005)



© Kneipp-Bund e.V.

Körper, Geist und Seele beeinflussen sich gegenseitig und können mit Hilfe unseres Atems gestärkt und harmonisiert werden. Unsere Atemkräfte sind eine Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden.

An unserem Wochenende lernen wir unseren Atem und seinen ureigenen Rhythmus des Kommens und Gehens wahr zu nehmen. Durch behutsam angeleitete Bewegungen locken wir unseren Atem bis in die Tiefe unseres Leibes. Wir erfahren Erfrischung und

Belebung und die Möglichkeit Fehlspannungen und funktionelle Störungen aufzulösen. Die Aufrichtung gelingt leichter, und die Freude wächst mit zunehmender Erfahrung. Je freier wir unseren Atem fließen lassen können, desto mehr Wohlbefinden stellt sich ein. Die Empfindungen von Wärme, Weite und Kraft führen zu innerer Ruhe und der sicheren Erkenntnis, in uns selber frei von Zwängen geborgen zu sein. Alle Übungen sind auch bei Bewegungseinschränkungen leicht anzupassen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen!

Termin: Fr., 25.04.25, 18:00 Uhr – So., 27.04.25, 13:30 Uhr

Leitung: Ruth-Luise Ostendorf (Atemtherapeutin, BV Berlin)

Atmen, Auftanken, Loslassen:

Ein Wochenende im Yoga-Retreat (Kurs: 32-006)

Verbringe dieses Wochenende mit uns und tauche in die ganzheitliche Welt des Yoga ein, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga ist die Kunst, den unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen und sich von den ständig wechselnden mentalen Mustern zu befreien.

Während dieses abwechslungsreichen Wochenendes bieten wir nicht nur klassisches Mattentraining, sondern auch vertiefende Aspekte wie Philosophie, Anatomie und Achtsamkeit an. Inmitten der Natur widmen wir uns der Entspannung, vertiefen unsere Atmung und lernen uns selbst besser kennen. Unsere geführte Meditation kann dir helfen, inneren Frieden zu finden und den Alltagsstress hinter dir zu lassen. Dieses Yogawochenende ist die ideale Gelegenheit, um loszulassen, sich neu auszurichten und frische Energie zu tanken.

Die Teilnahme an diesem Yoga-Retreat wird von Yoga-Erfahrung profitieren, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung für drinnen und draußen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Termin: Fr., 26.09.25, 18:00 Uhr – So., 28.09.25, 14:00 Uhr

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



Feldenkrais®-Wochenendworkshop (Kurs: 32-004) Körperwahrnehmung – Entspannung - Natur

Möchtest du dein Körpergefühl verbessern und Bewegung positiver erleben? Erfahre die Feldenkrais-Methode, um effizienter im Alltag, im Beruf, beim Sport oder Musizieren zu agieren. In der Gruppe erkunden wir verschiedene sanfte Bewegungsvariationen bewusst. Durch ein gesteigertes Körperbewusstsein kannst du übermäßige Spannungen loslassen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen vorbeugen und ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Wohlbefinden für Körper und Geist erreichen. Diese Methode ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet.

Bitte bringe bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Termin: Fr., 14.11.25, 18:00 Uhr - So., 16.11.25, 14:00 Uhr

Leitung: Regine Schröder (Feldenkraispädagogin)

Yoga, Entspannung, Natur ...



Stefan Lammers

An diesem Wochenende erlebe Hatha-Yoga in aller Ruhe und unter fachlicher Anleitung. Entdecke die wohltuenden Wirkungen von verschiedenen Körperhaltungen (Asanas), die deinen Körper stärken und entspannen. Pranayama-Atemübungen bringen frische Energie und Sauerstoff. Meditations- und Entspannungsübungen fördern Ruhe und Ausgeglichenheit. Erfahre zudem alles Wissenswerte über die Geschichte, Hilfsmittel, Anwendung und die positiven Effekte des Yoga. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich.

Bitte bringe bequeme Kleidung, eine Yogamatte, Decke, Schreibsachen und ein Yoga-Kissen mit.

Termin: Fr., 12.12.25, 18:00 Uhr – So., 14.12.25, 14:00 Uhr

Leitung: Stefan Lammers (Yoga-Lehrer)

Martin Hilgenbrink



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 fünf 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. Eine Barzahlung erfolgt z.B. bei Eintagesveranstaltungen, Vorträge, Wanderungen. Eine Überweisung ist in Ausnahmefällen 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. Für Schichtarbeiter haben wir eine Sonderregelung, der Kursbeitrag kann reduziert werden, wenn uns der wiederkehrende Einsatz im Schichtbetrieb nachgewiesen wird z.B. durch Schichtplan.

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

Januar 2025		
Mo., 06.01.25, 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	18
Di., 07.01.25, 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	12
Di., 07.01.25, 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Di., 07.01.25, 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	15
Mi., 08.01.25, 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	18
Mi., 08.01.25, 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	18
Do., 09.01.25, 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	15
Do., 09.01.25, 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Fr., 10.01.25, 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 10.01.25, 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 10.01.25, 19:30 Uhr	Aqua-Fit	10
Mo., 13.01.25, 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer	11
Mo., 13.01.25, 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	11
Mi., 15.01.25, 16:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	13
So., 19.01.25, 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Mo., 20.01.25, 19:00 Uhr	Workshop: Meditation „Inneres Kind“	22
Mi., 22.01.25, 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	12
Fr., 24.01.25, 17:00 Uhr	Workshop: Progressive Muskelentspannung	22
Mo., 27.01.25, 19:00 Uhr	Natürliche Schlafoptimierung	27
Februar 2025		
So., 09.02.25, 11:00 Uhr	Vortrag: Aktivierung der Selbstheilungskräfte	23
So., 16.02.25, 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Mo., 17.02.25, 19:00 Uhr	Workshop: Stressfrei durch den Alltag	25
März 2025		
Sa., 01.03.25.	Inselfreizeit auf Langeoog	19
Fr., 14.03.25, 10:00 Uhr	Workshop: Überlegen und Bewegen	21
Fr., 14.03.25, 17:30 Uhr	Workshop: Gedächtnistrainings im Alltag	21
Fr., 21.03.25, 16:00 Uhr	Happy Food: Mit Ernährung gegen Stress	27
Sa., 22.03.25, 07:00 Uhr	Schweigend den Morgen begrüßen	29
Sa., 22.03.25, 10:00 Uhr	Workshop: Konflikte lösen, Grenzen setzen	24
So., 23.03.25, 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Di., 25.03.25, 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Di., 25.03.25, 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	15
Do., 27.03.25, 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	15
Do., 27.03.25, 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Fr., 28.03.25, 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 28.03.25, 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16

April 2025		
Do., 03.04.25, 15:00 Uhr	Kaffee-Genussführung	33
So., 06.04.25, 11:00 Uhr	Vortrag: Kopfkino	24
Mo., 07.04.25, 19:00 Uhr	Herz-Hirn-Harmonie: Die Kraft der Intuition	28
Fr., 25.04.25,	WE: Mein Atem – meine Lebensquelle	40
Sa., 26.04.25, 10:00 Uhr	Besichtigung des Bioland-Hofes Hemker	34
So., 27.04.25	Inseltage mit Feldenkrais® auf Baltrum	38
Mo., 28.04.25, 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer	11
Mo., 28.04.25, 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	11
Mo., 28.04.25, 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	18
Mi., 30.04.25, 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	18
Mi., 30.04.25, 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	18
Mai 2025		
Fr., 02.05.25, 19:30 Uhr	Aqua-Fit	10
Sa., 03.05.25, 10:00 Uhr	Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr	30
So., 04.05.25, 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Mi., 07.05.25, 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	12
Mi., 07.05.25, 16:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	13
Mi., 07.05.	Yoga, Weite und Meer auf Spiekeroog	39
Di., 13.05.25, 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	12
Fr., 23.05.25, 14:30 Uhr	Entspanntes Wandern von Park zu Park	30
Sa., 24.05.25, 06:00 Uhr !!!	Schweigend den Morgen begrüßen	29
Sa., 24.05.25, 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	20
So., 25.05.25, 10:00 Uhr	Waldbaden, eine besondere Wohlfühlase	29
Juni 2025		
So., 01.06.25, 09:00 Uhr	Barfuß gehen	28
Sa., 14.06.25, 11:00 Uhr	Wildkräuter-Spaziergang im Sommer	31
So., 15.06.25, 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Sa., 21.06.25, 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	20
So., 29.06.25, 10:00 Uhr	Waldbaden, eine besondere Wohlfühlase	29
Juli 2025		
Mo., 14.07.25, 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	18
Mi., 16.07.25, 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	18
Mi., 16.07.25, 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	18
August 2025		
Sa., 09.08.25, 11:00 Uhr	Wildkräuterspaziergang am Waldhügel	32
Di., 19.08.25, 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Di., 19.08.25, 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	15

Terminübersicht

Do., 21.08.25, 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	15
Do., 21.08.25, 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Fr., 22.08.25, 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 22.08.25, 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Sa., 23.08.25, 07:00 Uhr	Schweigend den Morgen begrüßen	29
Mi., 27.08.25, 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	12
Mi., 27.08.25, 16:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	13
Fr., 29.08.25, 19:30 Uhr	Aqua-Fit	10
So., 31.08.25, 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
September 2025		
Mo., 01.09.25, 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer	11
Mo., 01.09.25, 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	11
Mo., 01.09.25, 17:00 Uhr	Soft Yoga - sanfter Vinyasa Flow & Medita.	17
Di., 02.09.25, 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	12
Sa., 13.09.25, 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	20
Mo., 15.09.25, 19:00 Uhr	Workshop: Klopfakupressur	26
So., 21.09.25, 10:00 Uhr	Waldbaden, eine besondere Wohlfühlloase	29
Mo., 22.09.25, 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	18
Mi., 24.09.25, 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	18
Mi., 24.09.25, 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	18
Fr., 26.09.	WE: Atmen, Auftanken, Loslassen	40
Oktober 2025		
Sa., 04.10.25, 10:00 Uhr	Workshop: Konflikte lösen, Grenzen setzen	24
So., 05.10.25, 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Sa., 11.10.25, 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	20
Sa., 25.10.25, 07:00 Uhr	Schweigend den Morgen begrüßen	29
Mo., 27.10.25, 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer	11
Mo., 27.10.25, 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	11
Mo., 27.10.25, 17:00 Uhr	Soft Yoga - sanfter Vinyasa Flow & Medita.	17
Di., 28.10.25, 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Di., 28.10.25, 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	15
Mi., 29.10.25, 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	12
Mi., 29.10.25, 16:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	13
Do., 30.10.25, 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	15
Do., 30.10.25, 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	15

Fr., 31.10.25, 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 31.10.25, 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 31.10.25, 19:30 Uhr	Aqua-Fit	10
November 2025		
Fr., 14.11.25, 10:00 Uhr	Workshop: Überlegen und Bewegen	21
Fr., 14.11.25, 17:00 Uhr	Workshop: Progressive Muskelentspannung	22
Fr., 14.11.	WE: Feldenkrais® - Wochenendworkshop	41
Sa., 15.11.25, 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	20
Do., 20.11.25, 19:00 Uhr	Heilkraft aus dem Bienenvolk	35
So., 30.11.25, 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Dezember 2025		
Fr., 12.12.25	WE: Hatha-Yoga	41
Zen-Kurs läuft ganzjährig	Beginn nach Absprache	10



Herzlichen Dank an die Kreissparkasse Steinfurt und den Bürgerwindpark Hollich für ihre Spende.

Der Kneipp-Verein-Steinfurt e.V. bedankt sich gleichfalls herzlich bei allen Förderern, die uns mit ihrer Anzeige bei der Erstellung unseres Veranstaltungsheftes 2025 unterstützen.

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



Anmeldung und Information:

Telefon: 0 25 51/83 93 41

Mobil: 01 51/47 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

