KNEIPP-JAHR 2027

Dein Gesundheits- und Erlebnisprogramm



Kneipp VEREIN Steinfurt e.V.



MeineBase®

Basisch-mineralisches Körperpflegesalz

- für basische Bäder, Fußbäder und Anwendungen mit pH-Wert 8,5
- zertifizierte Naturkosmetik ohne Farb-, Duft-, und Konservierungsstoffe
- sehr gute Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt

Eintauchen – wohlfühlen!



p-jentschura.com



Leichtigkeit.

FastenKlassik Jentschura Fastenwoche
basisch – regenerierend – krisenfrei
Ihre Auszeit für Körper, Geist und Seele.

7 Tage (Sonntag – Sonntag)
Preis: 975 € inkl. Gastpaket

Termine 2027

24. – 31.01. | 21. – 28.02. | 14. – 21.03.
23. – 30.05. | 20. – 27.06. | 04. – 11.07.
24. – 31.10.

FastenPlus 7 Tage Jentschura Fasten plus 3 Tage Ernährung & Körperpflege im Anschluss.

10 Tage (Sonntag – Mittwoch)
Preis: 1.395 € inkl. Gastpaket

NEU!

Termine 2027

18. – 28.04. | 19. – 29.09.

Hinweis: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtungen in der Jentschura Akademie buchbar.

Infos • Termine • Kontakt
jentschura-akademie.com/seminare

Herzlich willkommen

Schön, dass du dich für das Jahresprogramm 2027 des Kneipp-Vereins Steinfurt interessierst.

Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude entstehen oft durch kleine Veränderungen im Alltag – durch Bewegung, Entspannung, Begegnung und neue Impulse. Mit unserem abwechslungsreichen Programm möchten wir dich dabei unterstützen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Freu dich auf vielfältige Bewegungsangebote, inspirierende Workshops, entspannende Auszeiten und gemeinsame Erlebnisse in der Natur. Ob du aktiv etwas für deine Gesundheit tun, neue Menschen kennenlernen oder einfach einmal bewusst durchatmen möchtest – bei uns findest du passende Angebote für jedes Alter und jede Lebensphase.

Besonders am Herzen liegt uns die Gemeinschaft. Viele unserer Veranstaltungen laden dazu ein, gemeinsam aktiv zu sein, Erfahrungen auszutauschen und die Freude an Bewegung und Begegnung zu erleben. Ergänzt wird unser Programm durch Wanderungen, Inselfreizeiten, Wochenendworkshops und weitere Einzelveranstaltungen, die Raum für Erholung, Inspiration und neue Erfahrungen bieten.

Der Kneipp-Verein Steinfurt steht für einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz nach Sebastian Kneipp. Die fünf Säulen – Bewegung, Wasser, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – bilden die Grundlage unserer Angebote und laden dazu ein, Gesundheit bewusst und nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Wir wünschen dir viel Freude beim Entdecken unseres Programms und freuen uns darauf, dich 2027 bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Bleib gesund, genieße das Leben und entdecke die Kraft der Gemeinschaft – wir freuen uns auf dich!

Impressum:

Herausgeber:
Kneipp-Verein Steinfurt e.V. · Waldring 9 · 48565 Steinfurt
Telefon: 0 25 51/83 93 41 · Mobil: 0151/47 35 09 27
info@kneipp-verein-steinfurt.de · www.kneipp-verein-steinfurt.de

Kreissparkasse Steinfurt · IBAN: DE79 4035 1060 0000 5082 67
Vereinsregister-Nr.: 504 · Amtsgericht Steinfurt

Im Rahmen der Herstellung dieses Druckproduktes wurde ein Beitrag von 15 € an das Klimaschutzprojekt „Instandsetzung von Brunnensystemen, Eritrea" zertifiziert nach GoldStandard geleistet.

Dieses Programmheft wurde klimaneutral auf Natur-Offsetpapier gedruckt.

Inhalt

Herzlich willkommen **1**
Impressum 1
Inhaltsverzeichnis 2
Wir über uns 4
Die Kneipp-Idee ganzheitlich leben 6

Unsere wöchentlich wiederkehrenden Kurse **8**
Aqua-Fit 8
Fit, sicher und mobil ab 70 9
Outdoor-Funktionstraining 10
Tanzen ab der Lebensmitte 11
Feldenkrais® – Beweg dich leichter durchs Leben 12
Workshop – Die Feldenkrais® Methode 13
Hatha-Yoga 14
Hatha-Yoga in Steinfurt-Burgsteinfurt 14
Hatha-Yoga in Metelen 15
FeetUp® – Yoga kopfüber neu erleben 15
Qi Gong – Ruhe finden, Energie tanken 16
Qi Gong in Steinfurt-Borghorst 16
Qi Gong in Steinfurt-Burgsteinfurt 17
Qi Gong / Natur Taiji in Steinfurt-Burgsteinfurt 18
Entspannung – Progressive Muskelentspannung und mehr 19
Krafttraining – fit und stark im Alltag 19

Unsere Einzeltermine und kurzen Kurse **20**
Freizeit auf Langeoog – Kraft tanken zwischen Meer und Bewegung 20
Herbstauszeit in Bad Zwischenahn 21
Workshop – Chancen und Möglichkeiten, ganzheitl. Gedächtnistrainings . . . 22
Überlegen und Bewegen am Vormittag 60+ 23
Workshop: Mein Atem – Meine Lebensquell 24
Hula-Hoop Workshop – Bewegung, Körpergefühl und Freude 25
Vortrag: Loslassen lernen, Ballast abwerfen 26
Vortrag: „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“ 26
Vortrag: Vergeben – und frei sein 27
Waldbaden – Entspannung in der Natur 28
Morgenstimmung im Buchenberg 28
Frühlingswanderung mit Kultur und Genuss 29
Geführte Wanderungen – Hinweise für alle drei Wanderungen 30
Frühjahrswanderung rund um Brochterbeck 30
Sommerwanderung durch Rheine-Bentlage 31
Herbstliche Wanderung in und um Wettringen 32
Kneippwissen frisch aus dem Garten 33
Heilpflanzenrundgang im Buchenberg 33
Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr 34
Wildkräuter-Spaziergang im Sommer 35

Veranstaltungen in Kooperation mit der FBS **36**
Ernährung und Kochen 36
Heilfasten (Kurs: B6321-002) 37
Darmgesund- antientzündliche Küche (Kurs: B6334-013) 37
Kochen nach Hildegard von Bingen (Kurs B6334-012) 37
Vegetarische Genussküche (Kurs: B6334-014) 37
Fair kochen – Faire Wochen 2027 (Kurs: B6334-016) 38

Jahreszeitenküche **38**
Jahreszeitenküche – Frühling (Kurs: B6334-007) 38
Jahreszeitenküche – Sommer (Kurs: B6334-008) 38
Jahreszeitenküche – Herbst (Kurs: B6334-009) 38
Jahreszeitenküche – Winter (Kurs: B6334-010) 38

Inseltage **39**
Feldenkrais-Auszeit für mehr Achtsamkeit, Resilienz und Leichtigkeit 39
Yoga-Auszeit auf Langeoog 40
Qi Gong und Entspannung auf Langeoog 41
Wochenenden im Kubus Tagungshaus Bentlage 42
Wochenendworkshop: Feldenkrais – Beweg dich leichter durchs Leben 43
Yoga, Entspannung, Natur ... Yoga-Wochenende im Bentlager Wald 44
Teilnahmebedingungen 45

Terminübersicht **46**

Wir über uns



Der aktuelle Kneipp-Teamvorstand (v. l.):
Stefan Lammers, Andreas Faber, Volker Schöning, Gudrun Moldenhauer, Regina Gazmaga, Iris Brocks, Jutta Klaus, Martin Hilgenbrink, Vera Rennie, Brian Rennie, Dorothee Valk *(nicht im Bild)*

Wir sind eine lebendige, engagierte Gemeinschaft von rund 300 Mitgliedern, die sich der Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und einem ganzheitlichen Lebensstil in unserer Region verschrieben hat. Als Mitglied im Kneipp-Bund e.V. sowie im Kreis- und Landessportbund bringen wir die bewährte Gesundheitsphilosophie direkt zu dir vor Ort.

Ob in unserem Kneipp-Studio in Steinfurt-Burgsteinfurt oder auch an vielen anderen Orten – bei uns findest du ein vielseitiges Programm aus Gesundheitskursen, Bewegung und Entspannung.

Hinter den Kulissen des Kneipp-Vereins Steinfurt steht ein dynamisches Team, das sich ehrenamtlich um die Organisation der Kurse, die Mitgliederverwaltung und die Weiterentwicklung unserer Angebote kümmert:

- Andreas Faber (Finanzen)
- Stefan Lammers (Programmplanung)
- Dorothee Valk (Vereinsleben)
- Gudrun Moldenhauer (Organisation, Recht)
- Volker Schöning (Kursabwicklung, Anmeldung)
- Martin Hilgenbrink (Öffentlichkeitsarbeit)

Gemeinsam mit weiteren Unterstützern setzen wir uns dafür ein, dass unser Verein eine wichtige Säule der lokalen Gesundheitsförderung bleibt. Hast du Fragen zu unseren Kursen oder möchtest du selbst aktiv werden? Nimm einfach Kontakt zu uns auf – wir freuen uns auf dich!

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

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



Seminarraum 1



Seminarraum 2

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. 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 Glücklichsein.

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.



Fotos: © Kneipp-Bund e.V.

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.

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

Wir bringen Bewegung ins Leben

Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig weiterentwickelt. 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.

K Körperbewusstsein
Signale des eigenen Körpers verstehen und Achtsamkeit im Alltag verankern.

N Natur
Die Heilkraft von Pflanzen, frischer Luft und natürlicher Reize (wie kaltem Wasser) nutzen.

E Entspannung
Stress abbauen, mentale Stärke fördern und die innere Balance wiederfinden.

I Inspiration
Neue Impulse für eine gesunde Lebensweise und geistige Frische sammeln.

P Pure Lebensfreude
Optimismus und mentale Gesundheit durch bewussten Genuss des Lebens steigern.

P Prävention
Krankheiten aktiv vorbeugen, statt sie später nur zu behandeln.

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



Aqua-Fit –
Gelenkschonend aktiv im Wasser

Bewege dich mit Freude und stärke deine Gesundheit beim Aqua-Fit-Kurs des Kneipp-Vereins Steinfurt. Das abwechslungsreiche Training im angenehm warmen Wasser (ca. 32 °C) verbindet Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnübungen zu einem ganzheitlichen Bewegungsprogramm. Gleichzeitig werden Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert – besonders schonend für Gelenke, Muskeln und Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: Badekleidung und Badeschlappen.

Termine: 11 x Fr. 08.01.27, 19:30 – 20:30 Uhr
13 x Fr. 09.04.27, 19:30 – 20:30 Uhr
8 x Fr. 03.09.27, 19:30 – 20:30 Uhr
6 x Fr. 12.11.27, 19:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 13 Termine: 117,00 € (Mitglieder: 91,00 €)
11 Termine: 99,00 € (Mitglieder: 77,00 €)
8 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 56,00 €)
6 Termine: 54,00 € (Mitglieder: 42,00 €)



Leitung: **Melanie Rau**
Ort: St.-Burgsteinfurt, St.-Elisabeth-Schule, Liedekerker Straße 56
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



- Leuchtenhaus
- Eigene Werkstatt
- Wartungen
- Elektroinstallation
- Altbausanierung/ Modernisierung
- Technischer Kundendienst
- Prüfungen nach DGUV 3
- E-Check
- Neubauten
- Umbauten im Bestand
- Störungsdienst

Steinstraße 27–29 · 48565 Steinfurt - Burgsteinfurt
Tel. (0 25 51) 22 66 · info@elektro-elfers.com
www.elektro-elfers.de e-masters

Fit, sicher und mobil ab 70 –
Gymnastik auf dem Stuhl im Kneipp-Verein Steinfurt

Ein langes, selbstbestimmtes Leben – das wünschen wir uns alle. Der Schlüssel dazu liegt auch in der regelmäßigen, gemeinsamen Bewegung! Unser sanfter Gesundheitskurs beim Kneipp-Verein Steinfurt zeigt, dass Fitness keine Frage des Alters ist. In einer herzlichen und entspannten Gemeinschaft stärken wir Körper und Geist, um die täglichen Herausforderungen mit Leichtigkeit zu meistern. Es sind absolut keine sportlichen Vorkenntnisse nötig. Jede Übung wird an deine individuellen Fähigkeiten angepasst und zumeist auf dem Stuhl ausgeführt. Wir freuen uns auf dich!

Termine: 9 x Mo. 11.01.27, 16:00 – 17:00 Uhr außer 08.02.27
14 x Mo. 05.04.27, 16:00 – 17:00 Uhr außer 17.05.27
7 x Mo. 06.09.27, 16:00 – 17:00 Uhr
6 x Mo. 08.11.27, 16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 14 Termine: 84,00 € (Mitglieder: 63,00 €)
9 Termine: 54,00 € (Mitglieder: 40,50 €)
7 Termine: 42,00 € (Mitglieder: 31,50 €)
6 Termine: 36,00 € (Mitglieder: 27,00 €)

Leitung: **Ute Teigeler**
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

Outdoor-Funktionstraining –
Fit an der frischen Luft

Bewegung in der Natur stärkt Körper und Wohlbefinden. Beim Outdoor-Funktionstraining des Kneipp-Vereins Steinfurt trainierst du mit abwechslungsreichen Übungen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden verbessert, natürliche Bewegungsabläufe gefördert und das Verletzungsrisiko im Alltag und beim Sport reduziert. Das Training findet überwiegend im Freien statt und nutzt die positiven Effekte von Bewegung an der frischen Luft – für mehr Fitness, Leistungsfähigkeit und ein gestärktes Immunsystem.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Sportkleidung und feste Sportschuhe. Bei extremer Witterung findet der Kurs im Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus statt.

Termine: 12 x Mi. 13.01.27, 10:00 – 11:00 Uhr
12 x Mi. 21.04.27, 10:00 – 11:00 Uhr
12 x Mi. 29.09.27, 10:00 – 11:00 Uhr

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

Leitung: Ulrike Siefke
Ort: St.-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 –
Gemeinsam aktiv bleiben



Erlebe Freude an Rhythmus, Bewegung und Begegnung. Tanzen fördert Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis und trägt zu mehr körperlichem und geistigem Wohlbefinden bei. Getanzt wird ohne festen Tanzpartner in der Gruppe.
Das abwechslungsreiche Programm umfasst Kreis-, Line- und Gassentänze sowie Mixer, Kontras und Squares – von leicht bis anspruchsvoll. Deutsche und internationale, klassische und moderne Tänze sorgen für Vielfalt und gute Stimmung.

Die Tänze werden an die Gruppe angepasst, sodass alle mit Freude mitmachen können.

Termine: 10 x Di. 12.01.27, 15:30 – 17:00 Uhr
13 x Di. 06.04.27, 15:30 – 17:00 Uhr
12 x Di. 07.09.27, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 96,00 € (Mitglieder: 72,00 €)
10 Termine: 80,00 € (Mitglieder: 60,00 €)

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

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
Telefon und WhatsApp:
0 25 52/22 54
BÜCHER Eck AM MARKT

Feldenkrais® – Beweg dich leichter durchs Leben



Regine Schröder

Du möchtest dich freier bewegen, Verspannungen lösen und deinem Körper etwas Gutes tun? Mit der Feldenkrais-Methode® entdeckst du durch sanfte, achtsame Bewegungen neue Leichtigkeit und verbesserst dein Körpergefühl. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Koordination und Entspannung – ganz ohne Leistungsdruck. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitness. Du bewegst dich in deinem eigenen Tempo und lernst, deinen Körper bewusster und müheloser einzusetzen. Entdecke Feldenkrais beim Kneipp-Verein Steinfurt und erlebe, wie kleine Bewegungen Großes bewirken können.

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

Termine: 10 x Mo. 11.01.27, 15:00 – 16:30 Uhr
13 x Mo. 05.04.27, 15:00 – 16:30 Uhr außer 10.05.27
6 x Mo. 06.09.27, 15:00 – 16:30 Uhr außer 04.10.27
7 x Mo. 08.11.27, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 13 Termine: 104,00 € (Mitglieder: 78,00 €)
10 Termine: 80,00 € (Mitglieder: 60,00 €)
6 Termine: 48,00 € (Mitglieder: 36,00 €)
7 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



© stock.adobe.com

Workshop – Die Feldenkrais® Methode

Entspannung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein

Schenke dir einen Sonntag voller Achtsamkeit, Entspannung und neuer Bewegungserfahrungen. In diesem Workshop lernst du die Feldenkrais-Methode® kennen und entdeckst, wie sanfte, bewusst ausgeführte Bewegungen zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Wohlbefinden führen können. Durch achtsam angeleitete Bewegungslektionen schulst du deine Körperwahrnehmung, löst unnötige Spannungen und entwickelst neue, mühelosere Bewegungsmöglichkeiten. Der Workshop bietet Raum zum Ausprobieren, Entdecken und Entspannen. Du bewegst dich ohne Leistungsdruck und in deinem eigenen Tempo. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihre Beweglichkeit fördern, Stress abbauen und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten.

Bitte mitbringen: Eine Gymnastikmatte sowie ein kleines, festes und flaches Kissen.

Termine: So. 17.01.27, 11:00 – 14:00 Uh
So. 28.02.27, 11:00 – 14:00 Uhr
So. 11.04.27, 11:00 – 14:00 Uhr
So. 23.05.27, 11:00 – 14:00 Uhr
So. 11.07.27, 11:00 – 14:00 Uhr
So. 12.09.27, 11:00 – 14:00 Uhr
So. 14.11.27, 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



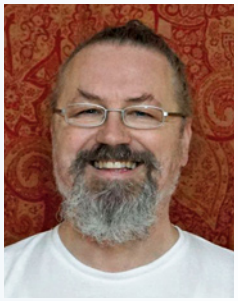
Gärtner aus Leidenschaft
Grün mit Herz GmbH
Brauchen Sie ...
... einen stufenlosen, pflegeleichten Garten?
... fachlich kompetente, zuverlässige Hilfe bei der Gartenpflege?
... oder einfach nur Gartenideen?
... dann rufen Sie an!
Jahrzehntelange Erfahrung und junge Ideen kommen zusammen!
V. Menzel und M. Ackermann mit Team sind für Sie da:
Telefon: 02551/186 49 15 oder E-Mail: info@gruen-mit-herz.de
Grün mit Herz GmbH, Dornierstraße 2 in 48565 Steinfurt
Mitarbeiter (m/w/d) gesucht!

Hatha-Yoga

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und finde mit Hatha-Yoga zu mehr Ruhe, Kraft und Beweglichkeit. Durch achtsame Körperübungen, bewusste Atmung und wohltuende Entspannung stärkst du deinen Körper, verbesserst deine Haltung und förderst dein Wohlbefinden. Der Kurs eignet sich für Einsteiger ebenso wie für Geübte. Komm vorbei und entdecke Hatha-Yoga beim Kneipp-Verein Steinfurt – für mehr Balance, Gesundheit und Lebensfreude.

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



Stefan Lammers

Termine:
10 x Di. 05.01.27, 18:00 – 19:30 Uhr
10 x Di. 05.01.27, 19:45 – 21:15 Uhr
10 x Do.07.01.27, 18:15 – 19:45 Uhr
10 x Do.07.01.27, 20:00 – 21:30 Uhr

12 x Di. 06.04.27, 18:00 – 19:30 Uhr
12 x Di. 06.04.27, 19:45 – 21:15 Uhr
12 x Do.08.04.27, 18:15 – 19:45 Uhr
12 x Do.08.04.27, 20:00 – 21:30 Uhr

8 x Di. 31.08.27, 18:00 – 19:30 Uhr
8 x Di. 31.08.27, 19:45 – 21:15 Uhr
8 x Do.02.09.27, 18:15 – 19:45 Uhr
8 x Do.02.09.27, 20:00 – 21:30 Uhr

7 x Di. 09.11.27, 18:00 – 19:30 Uhr
7 x Di. 09.11.27, 19:45 – 21:15 Uhr
7 x Do.11.11.27, 18:15 – 19:45 Uhr
7 x Do.11.11.27, 20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr:
12 Termine: 108,00 € (Mitglieder: 84,00 €)
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: 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



Bild: Designed by Magnific

Termine:
10 x Fr. 08.01.27, 17:45 – 19:15 Uhr
10 x Fr. 08.01.27, 19:30 – 21:00 Uhr
12 x Fr. 09.04.27, 17:45 – 19:15 Uhr
12 x Fr. 09.04.27, 19:30 – 21:00 Uhr

8 x Fr. 03.09.27, 17:45 – 19:15 Uhr
8 x Fr. 03.09.27, 19:30 – 21:00 Uhr

5 x Fr. 12.11.27, 17:45 – 19:15 Uhr
5 x Fr. 12.11.27, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr:
12 Termine: 108,00 € (Mitglieder: 84,00 €)
10 Termine: 90,00 € (Mitglieder: 70,00 €)
8 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 56,00 €)
5 Termine: 45,00 € (Mitglieder: 35,00 €)

Leitung: Stefan Lammers
Ort: Metelen, Kindertageseinrichtung St. Josef, Annette-von-Droste-Hülshoff-Straße 3
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

FeetUp® – Yoga kopfüber neu erleben

Entdecke eine neue Perspektive mit FeetUp Yoga! Das innovative Trainingsgerät ermöglicht dir eine sichere und komfortable Form der Umkehrhaltung – ganz ohne Belastung der Halswirbelsäule. So kannst du Kraft, Balance und Beweglichkeit gezielt verbessern. Neben klassischen Yogaübungen trainierst du auch deine Rumpfmuskulatur, förderst deine Körperwahrnehmung und gewinnst mehr Stabilität und Flexibilität. Alle Übungen werden individuell angeleitet und an deine persönlichen Voraussetzungen angepasst.

Hinweis: Bitte erkundige dich vor Kursbeginn nach den gesundheitlichen Voraussetzungen und Kontraindikationen.

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

Qi Gong – Ruhe finden, Energie tanken

Entdecke die wohltuende Wirkung von Qi Gong und bringe Körper, Geist und Atmung in Einklang. In diesem Kurs lernst du sanfte, fließende Bewegungen, die deine Beweglichkeit fördern, Verspannungen lösen und deine innere Balance stärken. Achtsame Atemübungen und kurze Entspannungseinheiten helfen dir dabei, Stress abzubauen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Die Übungen werden ruhig, verständlich und ohne Leistungsdruck vermittelt. Gönn dir eine bewusste Auszeit und entdecke, wie Qi Gong deine Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig unterstützen kann.

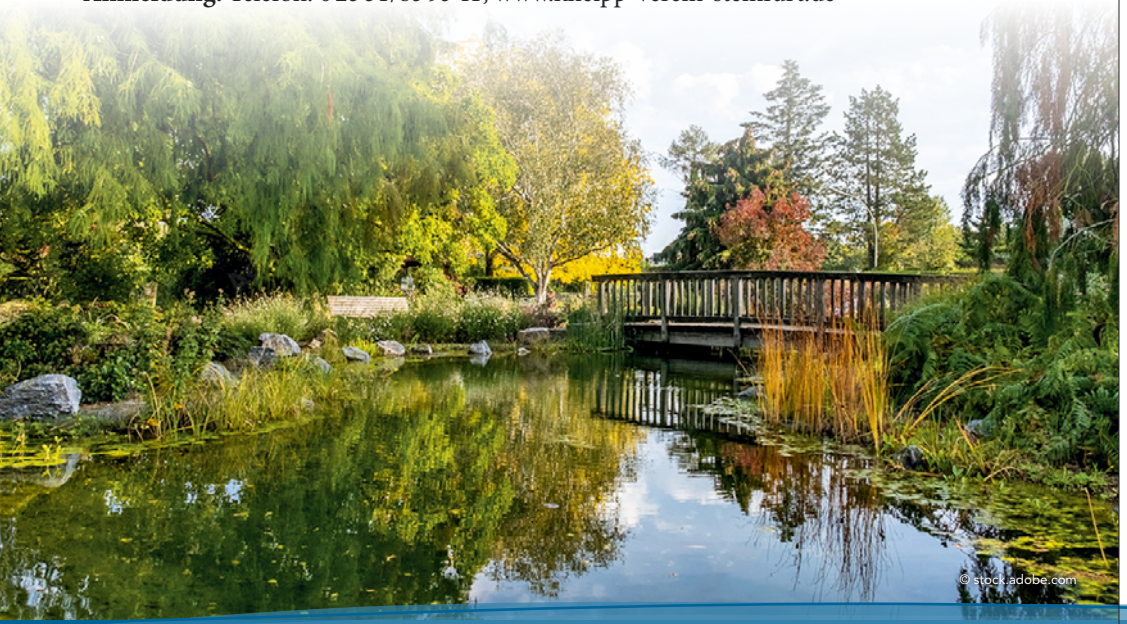
Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.
Bei passendem Wetter können die Kurse auch draußen stattfinden.

Qi Gong in Steinfurt-Borghorst

Termine: 12 x Mo. 11.01.27, 09:00 – 10:00 Uhr, nicht am 08.02./22.03./29.03.
6 x Mo. 24.05.27, 09:00 – 10:00 Uhr
9 x Mo. 27.09.27, 09:00 – 10:00 Uhr, nicht am 25.10./01.11./06.12.

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder 54,00 €)
9 Termine: 54,00 € (Mitglieder 40,50 €)
6 Termine: 36,00 € (Mitglieder 27,00 €)

Leitung: Helene Busche
Ort: Steinfurt-Borghorst, Nikomedes Schule, Kapellenstraße 7
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Qi Gong in Steinfurt-Burgsteinfurt

Termine: 12 x Mi. 13.01.27, 18:15 – 19:15 Uhr nicht am 03.02./24.03./31.03.
12 x Mi. 13.01.27, 19:30 – 20:30 Uhr nicht am 03.02./24.03./31.03.

6 x Mi. 26.05.27, 18:15 – 19:15 Uhr
6 x Mi. 26.05.27, 19:30 – 20:30 Uhr

6 x Mi. 21.07.27, 18:15 – 19:15 Uhr Ferienkurs
6 x Mi. 21.07.27, 19:30 – 20:30 Uhr Ferienkurs

11 x Mi. 29.09.27, 18:15 – 19:15 Uhr nicht am 27.10.
11 x Mi. 29.09.27, 19:30 – 20:30 Uhr nicht am 27.10.

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder 54,00 €)
11 Termine: 66,00 € (Mitglieder 49,50 €)
6 Termine: 36,00 € (Mitglieder 27,00 €)

Leitung: **Helene Busche**
Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10 oder im Kreislehrgarten Wemhöferstiege 33
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de


Bild: Designed by Magnific

Haarmonie
FRISEURE

Beate Ueter-Dahlmann Friseurmeisterin & Team
Wallgraben 34 Tel. 0 25 73.26 78
48356 Nordwalde | www.haarmonie-nordwalde.de

Qi Gong / Natur Taiji in Steinfurt-Burgsteinfurt



© Dietmar Rabich / wikipedia.de

Termine: 12 x Do. 14.01.27, 09:15 – 10:15 Uhr nicht am 04.02./25.03./01.04.
5 x Do. 03.06.27, 09:15 – 10:15 Uhr
6 x Do. 22.07.27, 09:15 – 10:15 Uhr Ferienkurs
11 x Do. 30.09.27, 19:30 – 20:30 – 10:15 Uhr nicht am 28.10.

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 54,00 €)
11 Termine: 66,00 € (Mitglieder: 49,50 €)
6 Termine: 36,00 € (Mitglieder: 27,00 €)
5 Termine: 30,00 € (Mitglieder: 22,50 €)

Leitung: **Helene Busche**
Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10 oder im Bagno-Park (Ehrenmal) Burgstraße
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Entspannung –
Progressive Muskelentspannung und mehr



Iris Brocks

Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und entdecke verschiedene Wege zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Balance.
In diesem Kurs lernst du die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) kennen – eine wissenschaftlich anerkannte Methode, bei der durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen tiefgreifende Entspannung entsteht. Darüber hinaus erhältst du Einblicke in weitere wirksame Entspannungsmethoden, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.
So entwickelst du Schritt für Schritt dein persönliches Entspannungsrepertoire – für mehr Wohlbefinden, bessere Stressbewältigung und erholsamen Schlaf.

Termine: 4 x Fr. 08.01.27, 17:00 – 18:30 Uhr
4 x Fr. 05.11.27, 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 4 Termine: 36,00 € (Mitglieder: 28,00 €)

Leitung: **Iris Brocks**
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

Krafttraining – fit und stark im Alltag

Mit einfachen, abwechslungsreichen Übungen kräftigen wir den ganzen Körper und fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Dabei kommen auch Alltagsgegenstände wie Wasserflaschen, Handtücher oder Stühle zum Einsatz.
Das Training wird individuell angepasst und eignet sich für alle, die ihre Kraft erhalten oder verbessern und sicher und aktiv im Alltag bleiben möchten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude an Bewegung genügt!

Termine: 9 x Do. 14.01.27, 09:00 – 10:00 Uhr

Gebühr: 9 Termine: 81,00 € (Mitglieder: 63,00 €)

Leitung: **Iris Brocks**
Ort: St.-Borghorst, Wettiner Straße 6a
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Freizeit auf Langeoog –

Kraft tanken zwischen Meer und Bewegung

Gönne dir eine Auszeit auf der wunderschönen Nordseeinsel Langeoog – mit frischer Meeresluft, sanfter Bewegung und viel Zeit für dich.

An fünf Tagen verbinden wir Wohlbefinden, Erholung und Gemeinschaft: morgens nach dem Frühstück und/oder nachmittags vor dem warmen Abendessen finden Gruppenangebote zu Sitzgymnastik statt – sanft, mobilisierend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Zusätzlich gibt es Übungen und Impulse rund um das Thema Atem – für mehr Gelassenheit, Kraft und innere Balance. Dazwischen bleibt reichlich Zeit, die Insel auf eigene Faust zu erkunden: Spaziergänge am Strand, kleine Entdeckungstouren durchs Dorf oder entspannte Stunden im Meerwasserschwimmbad. Deine persönlichen Wünsche werden bei der Gestaltung der Angebote berücksichtigt – so wird diese Freizeit zu deiner Freizeit. Entfliehe dem Alltag, tanke neue Energie und genieße eine inspirierende Zeit auf Langeoog.

Termine: Sa., 27.02.27 – Mi., 03.03.27

Gebühr: 730,00 € (Mitglieder: 650,00 €)
Mehrbettzimmer mit DU/WC als Einzelzimmer
(inkl. Hin- und Rückreise mit Bus/Fähre, Unterkunft, Vollpension, Kurtaxe, Seminargebühren)

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

Ort: Nordseeinsel Langeoog, Inselquartier „Haus Lemgo“

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



Herbstauszeit in Bad Zwischenahn



Einfach einmal raus, gemeinsam eine schöne Zeit verbringen und den Herbst am Zwischenahner Meer genießen: Unsere Freizeittage in Bad Zwischenahn bieten Gelegenheit für Bewegung, Begegnung, Erholung und Lebensfreude.
Begleitet werden die Tage von Iris Brocks. Mit ihrer beruflichen Erfahrung und ihrem Gespür für Menschen gibt sie dort, wo es passt, kleine Impulse für Entspannung, Achtsamkeit und Bewegung – unkompliziert und eingebettet in die gemeinsame Freizeit. Zu den gemeinsamen Erlebnissen kann eine Rundfahrt mit der Weissen Flotte über das Zwischenahner Meer gehören. Daneben bleibt bewusst viel Zeit zur freien Verfügung: für Spaziergänge am Wasser und durch den Kurpark, einen Bummel durch Bad Zwischenahn, gemütliche Einkehr, Wellness oder einfach eine kleine Pause vom Alltag. Gemeinsam unterwegs sein, Natur genießen, sich bewegen und es sich gut gehen lassen – ein paar schöne Herbsttage für Körper, Geist und Seele

Termine: So. 24.10.27 – Do. 28.10.27

Gebühr: 560,00 € (Mitglieder: 500,00 €) Mehrbettzimmer mit DU/WC als Einzelzimmer (inkl. Hin- und Rückreise mit Bus, Unterkunft, Vollpension, Kurtaxe, Seminargebühren)

Leitung: **Iris Brocks**

Ort: Bad Zwischenahn

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

Workshop – Chancen und Möglichkeiten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings – für jedes Alter

Geistig fit bleiben – ein Leben lang



Bild: Designed by Magnific.com

Das Gedächtnis trainieren? Das ist doch was für „alte Leute“ – das kann ich immer noch machen, wenn ich das Rentenalter erreicht habe! NEIN, denn der richtige Zeitpunkt fürs Kennenlernen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings ist genau jetzt und ganz unabhängig vom Alter! Ein leistungsfähiges Gehirn ist in jedem Lebensalter wertvoll. Ob in Beruf oder Freizeit – Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität und geistige Beweglichkeit helfen uns dabei, den Alltag erfolgreich zu meistern.

Genau wie unsere Muskeln profitiert auch unser Gehirn von regelmäßiger Bewegung und abwechslungsreichen Herausforderungen. Ganzheitliches Gedächtnistraining bietet dafür vielfältige Möglichkeiten – unabhängig vom Alter oder den persönlichen Voraussetzungen.

Das ganzheitliche Gedächtnistraining verbindet Denken, Bewegung, Wahrnehmung und Kreativität. Die Übungen fördern Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Reaktionsfähigkeit und Flexibilität – und machen dabei Freude. Gleichzeitig erhältst du alltagstaugliche Anregungen sowie praktische Tipps und Strategien, die sich im privaten und beruflichen Leben direkt umsetzen lassen.

In diesem Kurs lernst du, wie alltagsnahe unterhaltsame Übungen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings aussehen können und probieren diese ganz ohne Leistungsdruck mit Spaß und Freude gemeinsam in der Gruppe aus.

Termine: 3 x Mo. 11.01., 18.01. & 25.01.27, 18:00 – 19:30 Uhr
3 x Mo. 08.11., 15.11. & 22.11.27, 18:00 – 19:30 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

Überlegen und Bewegen am Vormittag 60+

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Körper, Geist und Seele



© Kneipp-Verein-Steinfurt.de

Unser Gehirn und unser Körper bilden ein starkes Team. Werden beide regelmäßig gefordert, bleibst du beweglich, leistungsfähig und fit für die Herausforderungen des Alltags.

In diesem Kurs verbinden wir abwechslungsreiche Denkaufgaben mit leichten Bewegungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Spielerisch werden Konzentration, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Wortfindung und Kreativität gefördert – ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Freude in der Gruppe.

Abwechslungsreiche Übungen bringen Körper und Kopf gleichermaßen in Schwung. Gleichzeitig erfährst Du Wissenswertes über die Funktionsweise unseres Gehirns und erhältst praktische Anregungen sowie leicht umsetzbare Tipps, die Deine geistige Fitness im Alltag unterstützen.

Freue Dich auf einen kurzweiligen Vormittag mit Bewegung, neuen Denkanstößen, gemeinschaftlichem Austausch und vielen kleinen und großen Erfolgserlebnissen.

Termine: 3 x Fr. 15.01., 22.01. & 29.01.27, 10:00 – 11:30 Uhr
3 x Fr. 12.11., 19.11. & 26.11.27, 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

– 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:

Mein Atem – Meine Lebensquelle



© stock.adobe.com

Entdecke die Kraft deines Atems und erfahre, wie bewusstes Atmen dein körperliches und seelisches Wohlbefinden stärken kann. In diesem Wochenendworkshop lernst du, deinen natürlichen Atemrhythmus bewusst wahrzunehmen und als wertvolle Ressource für mehr Gelassenheit, Gesundheit und innere Balance zu nutzen. Durch sanfte Bewegungsübungen und achtsam angeleitete Atemübungen vertiefst du deine Atmung, löst Spannungen und förderst eine aufrechte Körperhaltung. Gleichzeitig stärkst du deine Körperwahrnehmung und findest zu mehr Ruhe, Leichtigkeit und neuer Energie für den Alltag. Der Workshop eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie für Menschen mit Vorkenntnissen. Alle Übungen werden individuell angepasst und sind auch bei Bewegungseinschränkungen gut durchführbar.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken. Der Übungsraum befindet sich im ersten Obergeschoss.



Ruth-Luise Ostendorff

Termine: 1 x Sa. 22.05.27, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa. 26.06.27, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa. 10.07.27, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa. 11.09.27, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa. 09.10.27, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa. 13.11.27, 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 Str. 10
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Hula-Hoop Workshop –

Bewegung, Körpergefühl und Freude

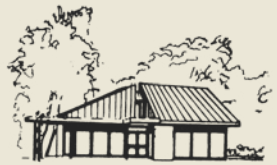


Du möchtest Hula-Hoop ausprobieren oder deine Technik verbessern? In diesem Workshop lernst du die Grundlagen und erfährst, worauf es beim richtigen Umgang mit dem Reifen ankommt.
Gemeinsam entdecken wir, wie Hula-Hoop Koordination, Balance, Körperwahrnehmung und Körpermitte fördern kann. Mit Musik, kleinen Tanzelementen und einer einfachen Choreografie wird Bewegung zu einem besonderen Erlebnis – ganz ohne Leistungsdruck. Du erfährst außerdem, welcher Reifen zu dir passt und worauf du bei Größe und Gewicht achten solltest. Reifen werden für den Workshop zur Verfügung gestellt, eigene Reifen kannst du gerne mitbringen.
Freu dich auf einen bewegten Workshop zum Ausprobieren, Spüren und Spaß haben – und vielleicht darauf, deinen Körper ganz neu zu entdecken.

Termine: 7 x Mo. 01.02.27, 18:00 – 19.00 Uhr
10 x Mo. 05.04.27, 18:00 – 19.00 Uhr
8 x Mo. 30.08.27, 18:00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 10 Termine: 70,00 € (Mitglieder: 50,00 €)
8 Termine: 56,00 € (Mitglieder: 40,00 €)
7 Termine: 49,00 € (Mitglieder: 35,00 €)

Leitung: **Sonja Arns**
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


Blumenhaus Gude
Floristmeisterin Astrid Gude
Wasserstraße 31 · 48565 Steinfurt
Telefon 0 25 51/52 08 · Fax 0 25 51/8 08 69

Vortrag:

Loslassen lernen, Ballast abwerfen, Leichtigkeit gewinnen

Kennst du das? Ein belastender Gedanke lässt Dich nicht los. Eine alte Verletzung schmerzt noch immer, Sorgen kreisen im Kopf oder ein Erlebnis beschäftigt Dich, obwohl die Situation längst vorbei ist. Du sehnst Dich nach mehr Gelassenheit und innerer Freiheit – doch wie gelingt das? In diesem Vortrag erfährst Du, warum unser Gehirn oft an Vergangenem festhält und weshalb Loslassen so schwerfallen kann. Du lernst Erkenntnisse aus der Psychologie und Methoden des Mentaltrainings kennen und erhältst praktische Impulse, wie Du belastende Gedanken, Glaubenssätze oder schmerzhafte Erfahrungen Schritt für Schritt loslassen kannst. Freue Dich auf einen abwechslungsreichen Abend mit anschaulichen Beispielen, kleinen Übungen zum Mitmachen und alltagstauglichen Werkzeugen für mehr innere Ruhe, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Termin: Mo. 15.02.27, 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

Vortrag:

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit." (Erich Kästner)

Inneren Frieden mit der eigenen Kindheit schließen – für ein freies, erfülltes Leben

Viele von uns tragen unbewusst alte Verletzungen aus der Kindheit in sich – ungelebte Bedürfnisse, belastende Erfahrungen oder tief verankerte Glaubenssätze. Diese Prägungen wirken oft noch heute: in unseren Beziehungen, unserem Selbstwertgefühl und im Umgang mit Krisen. In diesem Vortrag lade ich dich ein zu einer sanften, aber kraftvollen inneren Reise. Kleine praktische Übungen und alltagstaugliche Impulse unterstützen dich dabei, deine Vergangenheit in Frieden ruhen zu lassen – und deinen Blick für eine selbstbestimmte, freudvolle Zukunft zu öffnen.

Termin: Mo. 05.04.27, 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

Vortrag:

Vergeben – und frei sein

Wie Vergebung Körper, Herz und Seele entlastet

Alte Verletzungen, ungelöste Konflikte, innere Vorwürfe – sie wirken in uns oft viel länger, als wir denken. Sie belasten unser Herz, unser Nervensystem und stehen einer gesunden, gelassenen Lebensweise im Weg. Vergebung ist kein „Schwamm drüber", sondern ein kraftvoller innerer Prozess, der unsere seelische und körperliche Gesundheit spürbar stärken kann. In diesem Vortrag geht es um die oft unterschätzte Heilkraft der Vergebung. Warum fällt es uns so schwer, loszulassen, selbst wenn wir es eigentlich möchten? Wie können wir vergeben, ohne etwas zu verdrängen oder uns selbst zu übergehen? Und was braucht es, damit echte Vergebung überhaupt möglich wird? Mit alltagsnahen Beispielen und einfühlsamen Impulsen lädt dieser Vortrag dazu ein, die befreiende Wirkung von Vergebung zu entdecken – als Schlüssel zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Lebensfreude.

Termin: Mo. 04.10.27, 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



Waldbaden – Entspannung in der Natur


© stock.adobe.com

Gönne dir eine wohltuende Auszeit und entdecke die heilsame Kraft des Waldes. Beim Waldbaden (Shinrin Yoku) erlebst du die Natur mit allen Sinnen. Achtsame Wahrnehmungsübungen, langsames Gehen und Momente der Stille helfen dabei, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder Bewegung, sondern bewusstes Erleben und Entschleunigung. Der Kurs ist für alle geeignet, die die Natur achtsam genießen und Körper und Geist etwas Gutes tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, eine Sitzunterlage und etwas zu trinken.

Termine: Di. 15.06.27, 18:30 – 20:30 Uhr in Emsdetten
Di. 29.06.27, 18:30 – 20:30 Uhr in Emsdetten

Gebühr: 15,00 € (Mitglieder: 12,00 €)

Leitung: **Gertrud Veltrup**
Ort: Emsdetten, neben Lintels Kotten, Holligen 18
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de


Gertrud Veltrup

Morgenstimmung im Buchenberg

Starte gemeinsam mit uns aktiv und entspannt in den Tag! Bei einem Spaziergang (ca. 4 km) durch den Buchenberg genießen wir die besondere Stimmung des Frühlings oder Herbstes, atmen die frische Waldluft ein und lassen den Alltag für eine Weile hinter uns. Im Anschluss kehren wir gemeinsam in ein Café ein und lassen den Vormittag bei einem gemütlichen Frühstück in geselliger Runde ausklingen. Freu dich auf Bewegung in der Natur, gute Gespräche und einen entspannten Start in den Tag!

Termine: 1 x So. 18.04.27 um 8:00 Uhr
1 x So. 10.10.27 um 8:00 Uhr

Gebühr: 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

Frühlingswanderung mit Kultur und Genuss

Entdecke mit uns die schönsten Seiten Emsdettens! Unsere etwa 8 km lange Wanderung beginnt am Eingang des Stadtparks. Wer möchte, kann dort den Barfußpfad ausprobieren oder eine Runde auf der Boulebahn spielen. Anschließend führt uns der Weg zum Park Hof Deitmar. Dort besteht die Möglichkeit, das Wannenmachermuseum zu besichtigen und mehr über die regionale Geschichte zu erfahren. Bei einem gemeinsamen Cake-Picknick stärken wir uns, bevor wir entspannt zum Ausgangspunkt zurückwandern. Bitte bring dir ausreichend Getränke für unterwegs mit. Auf dich wartet ein abwechslungsreicher Tag mit Bewegung, Natur, Kultur und netter Gemeinschaft.

Termin: 1 x So. 02.05.27, 14:30 Uhr

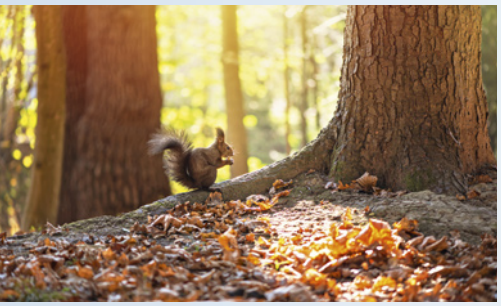
Gebühr: 5,00 € (Mitglieder 0,00 €)

Leitung: **Dorothee Valk**
Ort: Parkplatz am Stadtpark Emsdetten, Blumenstraße 131
Mitfahrgelegenheit: Parkplatz am Rathaus Borghorst, 14:00 Uhr
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de


© stock.adobe.com

Geführte Wanderungen

Hinweise für alle drei Wanderungen


© stock.adobe.com

Für die Wanderungen ist eine entsprechende Kondition erforderlich. Bitte denke an festes, wandertaugliches Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Etwas Rucksackverpflegung für unterwegs sowie ein ausreichender Getränkevorrat sollten ebenfalls dabei sein.

Bei allen Touren steht neben der Bewegung das gemeinsame Naturerlebnis im Mittelpunkt. Wir nehmen uns unterwegs Zeit für Pausen, interessante Entdeckungen und den Austausch miteinander. Zum gemütlichen Ausklang ist jeweils eine gemeinsame Einkehr vorgesehen bzw. möglich.

Frühjahrswanderung rund um Brochterbeck

Wald, Felsen und sagenhafte Geschichten

Auf geht's zu einer abwechslungsreichen Frühjahrswanderung rund um Brochterbeck!
Die etwa 10 km lange Rundtour führt uns überwiegend durch Wald und über abwechslungsreiche Wege. Dabei sind rund 200 Höhenmeter zu bewältigen.
Unterwegs erwarten uns spannende Felsformationen und „sagenhafte" Geschichten rund um die Landschaft und ihre Besonderheiten. So gibt es nicht nur Bewegung an der frischen Luft, sondern auch manches Interessante und Überraschende am Wegesrand zu entdecken.
Die reine Gehzeit beträgt etwa drei Stunden. Für Rast, gemeinsames Verweilen und die mögliche Einkehr zum Abschluss planen wir zusätzlich etwa 2,5 Stunden ein. Sollte die Kneipp-Wassertretstelle in Brochterbeck im April bereits in Betrieb sein, bietet sich unterwegs natürlich auch die Gelegenheit für eine erfrischende Kneipp-Anwendung.

Termin: So. 11.04.2027, 10:00 Uhr

Gebühr: 16,00 € (Mitglieder 14,00 €)

Leitung: **Andrea Thiemann**
Treffpunkt: Parkplatz Dorfstraße 29, Brochterbeck
Strecke: ca. 10 km, Rundtour
Gehzeit: ca. 3 Stunden
Höhenmeter: ca. 200 m
Gesamtdauer: ca. 5,5 Stunden inkl. Rast, Verweilen und Einkehr

Sommerwanderung durch Rheine-Bentlage

Wald, Emsauen, Kloster und Salinenpark

Natur, Kultur und Kneipp verbinden sich bei unserer sommerlichen Rundwanderung durch das Naherholungsgebiet Bentlage. Auf rund 10 km entdecken wir die abwechslungsreiche Landschaft rund um Rheine mit ihren Wäldern und Emsauen und besuchen das historische Klosterareal Bentlage.
Wenn es die Zeit zulässt, besteht unterwegs die Möglichkeit zu einem Museumsbesuch. Zum Abschluss führt uns die Wanderung durch den Salinenpark. Hier befindet sich auch eine Kneipp-Wassertretstelle – eine willkommene Erfrischung für müde Wanderfüße an einem hoffentlich schönen Sommertag!
Die reine Gehzeit beträgt etwa drei Stunden. Mit Rast, Zeit zum Entdecken und Verweilen sowie einer möglichen Einkehr im Café am Kloster sollten insgesamt etwa 5,5 Stunden eingeplant werden.

Termin: So. 06.06.2027, 10:00 Uhr

Gebühr: 16,00 € (Mitglieder 14,00 €)

Leitung: **Andrea Thiemann**
Treffpunkt: Parkplatz NaturZoo Rheine, vor dem Eingang des Zoos
Strecke: ca. 10 km, Rundtour
Gehzeit: ca. 3 Stunden
Gesamtdauer: ca. 5,5 Stunden inkl. Rast, Verweilen und Einkehr


Saline Gottesabe, Rheine
© Sharps / wikipedia.org

Herbstliche Wanderung in und um Wettringen


© stock.adobe.com

Erlebe den Herbst bei einer abwechslungsreichen Rundwanderung durch Wettringen und die umliegenden Bauernschaften. Vom Ortskern führt uns die rund 12 km lange Tour zunächst entlang der Aa und anschließend hinaus in die münsterländische Landschaft. Über ruhige Wege durch die Bauernschaften erreichen wir den Max-Clemens-Kanal, dessen Spuren uns ein Stück begleiten.
Unterwegs bleibt genügend Zeit, die herbstliche Natur zu genießen und gemeinsam eine kleine Rast einzulegen. Nach etwa 3 bis 3,5 Stunden reiner Gehzeit kehren wir nach Wettringen zurück. Zum gemütlichen Abschluss besteht die Möglichkeit zur gemeinsamen Einkehr.

Termin: So. 07.11.2027, 10:00 Uhr

Gebühr: 16,00 € (Mitglieder 14,00 €)

Leitung: **Andrea Thiemann**
Treffpunkt: Parkplatz an der St.-Petronilla-Kirche, Wettringen
Strecke: ca. 12 km
Gehzeit: ca. 3–3,5 Stunden
Gesamtdauer: inkl. Rast und Einkehr entsprechend länger

Kneippwissen frisch aus dem Garten


© stock.adobe.com

Im häuslichen Garten lassen sich viele Kräuter, Blumen, Sträucher und Bäume anpflanzen, die verschiedenste Heilwirkungen haben. Obst und Gemüse tragen seit alters bekannt zur Gesunderhaltung und Verringerung von Beschwerden bei. Wasseranwendungen, Bewegung und Lebensfreude können nach praktischen Beispielen zu Hause einfach umgesetzt werden. Abschließend gibt es eine kleine bunte Verkostung.

Termin: Mo. 14.06.2027, 18:30 – ca. 20:30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro (Mitglieder: 5,00 Euro)

Leitung: **Annegret Faber**
Treffpunkt: St.-Borghorst, Waldring 9, Garten Faber
Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Heilpflanzenrundgang im Buchenberg

Wenn der Frühling seine bunte Vielfalt entwickelt und dadurch Wald und Wiesen erblühen lässt, erkunden wir bei diesem Rundgang im Buchenberg, welche Heilpflanzen heute noch in der Natur zu finden sind. Dabei bekommst Du einen Einblick in die früher gebräuchlichen und heute noch möglichen Anwendungen der heimischen Wildkräuterpflanzen.

Um festes Schuhwerk wird gebeten.

Termin: Mo. 03.05.2027, 18:30 Uhr – ca. 20:30 Uhr

Gebühr: 5,00 € (Mitglieder kostenfrei)

Leitung: **Annegret Faber**
Ort: Steinfurt-Borghorst, Parkplatz Liethweg, am Sandsteinkreuz
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 Frühlingswildkräutern. 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 an den Wildkräuterspaziergang (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. 24.04.27, 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



© stock.adobe.com

Wildkräuter-Spaziergang im Sommer

Naturschutzgebiet am Waldhügel in Rheine



© stock.adobe.com

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. Du lernst diese näher kennen, erfährst 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. 19.06.27, 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

Veranstaltungen in Kooperation mit der FBS

FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE STEINFURT
KATHOLISCHE KIRCHE BISTUM MÜNSTER

Nachfolgende Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Steinfurt (FBS) und dem Kreisbildungswerk Steinfurt (kbw) statt. Es gelten die jeweiligen AGB.

Ernährung und Kochen

Diese Kurse finden in der Familienbildungsstätte (FBS) Steinfurt, Schulstraße 3 statt.



Bild: Designed by Magnific.com

Heilfasten Vorbereitungstreffen (Kurs: B6321-001)

Fasten – heilsam für Körper, Geist und Seele

Das Fasten ist uns Menschen länger vertraut als das Ständig-Essen-Können. Alle Religionen kennen diese entlastende, reinigende und heilende Wirkung. Wenn wir in die Natur schauen, erkennen wir überall, dass Fasten zum Leben dazu gehört.
Gemeinsam ist Fasten besser als allein. Daher laden wir ein, das Fasten gemeinsam zu entdecken und sich darüber auszutauschen. Durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung regen wir unseren Körper, den Geist und auch unsere Seele zur Reinigung, Erholung und Selbstheilung an. Entspannungs- und Körperübungen, Meditation und Impulse für eine gelingende und erfüllende Fastenzeit geben Gelegenheit zum Innehalten und zur Neuorientierung.
Fasten kann jeder Gesunde! Es ist ratsam, vor Fastenbeginn den Hausarzt zwecks Abklärung und Unbedenklichkeit aufzusuchen. Zur Vorbereitung empfehlen wir das Buch von Dr. med. H. Lützner „Wie neugeboren durch Fasten“, erschienen im Gräfe und Unzer Verlag.
Bei Rückfragen steht Frau Gertrud Middendorf, Telefon: 02552 3598 zur Verfügung.

Termin: Mo. 25.01.27, 20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr: 0,00 €

Leitung: Gertrud Middendorf
Ort: Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3

Heilfasten (Kurs: B6321-002)

Diese Treffen dienen dem Erfahrungsaustausch. Du erhältst wertvolle Tipps, und Probleme bei der Umsetzung werden besprochen. Du erhältst Impulse, diese besondere Zeit zu genießen. Denn: „Tue deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen” (Teresa von Ávila)

Termin: Sa. 13.02.2027 bis Sa. 20.02.2027, 8 Abende jeweils 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Gebühr: 44,40 €
Leitung: **Gertrud Middendorf**
Ort: Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3

Darmgesund- antientzündliche Küche (Kurs: B6334-013)

Ein gesunder Darm mit seinem Mikrobiom ist wichtig für die Gesundheit des gesamten Körpers. Koche und genieße darmgesunde Gerichte.

Termin: Di. 16.02.27, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 14,50 € (Kneipp-Mitglieder: 10,50 €) + Lebensmittelumlage
Leitung: **Heidi Möllers**

Kochen nach Hildegard von Bingen (Kurs B6334-012)

Hildegard von Bingen (1098-1179) war überzeugt davon, dass bestimmten Lebensmitteln große Heilkräfte innewohnen. An diesem Abend wirst Du Hildegards heilsame Lebensmittel, Kräuter und Gewürze in einem Menü verarbeiten und dazu eine Fülle von Informationen und Tipps erhalten, um die Heilküche nach Hildegard von Bingen auch im eigenen Leben umsetzen zu können.

Termin: Di. 16.11.27, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 14,50 € (Kneipp-Mitglieder: 10,50 €) + Lebensmittelumlage
Leitung: **Heidi Möllers**

Vegetarische Genussküche (Kurs: B6334-014)

Der Sommer steht vor der Tür und bietet uns einen reich gedeckten Tisch. Koche und genieße in geselliger Runde ein leckeres vegetarisches Sommermenü aus regionalen und saisonalen Zutaten.

Termin: Di. 04.05.27, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 14,50 € (Kneipp-Mitglieder: 10,50 €) + Lebensmittelumlage
Leitung: **Heidi Möllers**

Fair kochen – Faire Wochen 2027 (Kurs: B6334-016)

Die Faire Woche möchte uns sensibilisieren, umsichtig, nachhaltig und ressourcenschonend mit unserer Erde umzugehen. Faire und menschenwürdige Arbeitsbedingungen sind ein wichtiger Aspekt in der Produktion und Vermarktung von gelabelten Lebensmitteln und anderen gelabelten Waren. An diesem Abend wird mit fair gehandelten Produkten ein leckeres Menü zubereitet und anschließend in geselliger Runde verzehrt. Du erhältst zusätzlich interessante Informationen zum Thema fairer Handel, faire Label, ...

Termin: Mi. 22.09.27, 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: 14,50 € (Kneipp-Mitglieder: 10,50 €) + Lebensmittelumlage
Leitung: **Ulrike Wanink**

Jahreszeitenküche

Es werden regionale und saisonale Lebensmittel verarbeitet. Diese Lebensmittel kommen frisch, ohne lange Transportwege, und dadurch vitaminreich und lecker auf den Tisch. Koche und genieße leckere Gerichte mit saisonalem Gemüse, abwechslungsreich, bunt und gesund.

Jahreszeitenküche – Frühling (Kurs: B6334-007)

Termin: Di. 09.03.27, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 14,50 € (Kneipp-Mitglieder: 10,50 €) + Lebensmittelumlage
Leitung: Heidi Möllers

Jahreszeitenküche – Sommer (Kurs: B6334-008)

Termin: Do. 08.07.27, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 14,50 € (Kneipp-Mitglieder: 10,50 €) + Lebensmittelumlage
Leitung: Heidi Möllers

Jahreszeitenküche – Herbst (Kurs: B6334-009)

Termin: Di. 12.10.27, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 14,50 € (Kneipp-Mitglieder: 10,50 €) + Lebensmittelumlage
Leitung: Heidi Möllers

Jahreszeitenküche – Winter (Kurs: B6334-010)

Termin: Do. 25.11.27, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 14,50 € (Kneipp-Mitglieder: 10,50 €) + Lebensmittelumlage
Leitung: Heidi Möllers

Feldenkrais-Auszeit für mehr Achtsamkeit, Resilienz und Leichtigkeit

Stressbewältigung & Entspannung auf Langeoog | Bildungsurlaub nach AWbG NRW

Gönne dir eine wohltuende Auszeit mit Stressbewältigung und Entspannung auf einer immer wieder inspirierenden Insel: Langeoog!

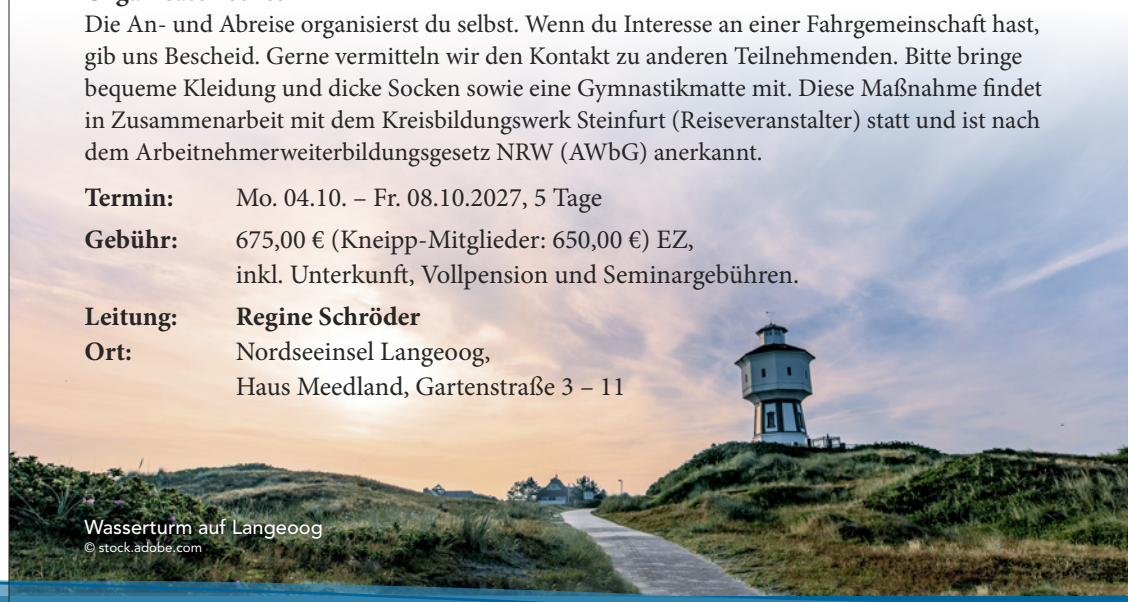
Was erwartet dich?
In einer achtsamen und unterstützenden Gruppe erforschen wir sanfte Bewegungsvariationen nach Moshé Feldenkrais, die dein Körperbewusstsein stärken, unnötige Spannungen lösen und neue Leichtigkeit in deinen Alltag bringen, im Gehen, Arbeiten, Musizieren oder einfach beim Sein. Dieser Lernprozess kann deine Resilienz stärken und dich in vielen Lebenslagen im privaten oder beruflichen Kontext unterstützen.

Für wen ist diese Auszeit geeignet?
Ganz gleich, wie alt du bist, wie beweglich du dich fühlst oder welche Konstitution du hast, die Feldenkrais-Methode ist für alle offen, die neugierig sind und sich selbst etwas Gutes tun möchten. Du lernst, in Stress- und Belastungssituationen mehr Achtsamkeit und Entspannung in deinen (Arbeits-)Alltag zu integrieren.

Zeit für dich
Neben den täglichen Feldenkrais-Einheiten bleibt dir genügend Raum, die Insel zu erkunden, am Strand entlangzuwandern oder einfach die Seele baumeln zu lassen. Die Nähe zum Meer und die wohltuende Atmosphäre schaffen Raum für neue Impulse und tiefes Durchatmen.

Organisatorisches
Die An- und Abreise organisierst du selbst. Wenn du Interesse an einer Fahrgemeinschaft hast, gib uns Bescheid. Gerne vermitteln wir den Kontakt zu anderen Teilnehmenden. Bitte bringe bequeme Kleidung und dicke Socken sowie eine Gymnastikmatte mit. Diese Maßnahme findet in Zusammenarbeit mit dem Kreisbildungswerk Steinfurt (Reiseveranstalter) statt und ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG) anerkannt.

Termin: Mo. 04.10. – Fr. 08.10.2027, 5 Tage
Gebühr: 675,00 € (Kneipp-Mitglieder: 650,00 €) EZ, inkl. Unterkunft, Vollpension und Seminargebühren.
Leitung: **Regine Schröder**
Ort: Nordseeinsel Langeoog, Haus Meedland, Gartenstraße 3 – 11


Wasserturm auf Langeoog
© stock.adobe.com

Yoga-Auszeit auf Langeoog

Bewegung, Entspannung und Stressprävention | Bildungsurlaub nach AWbG NRW

Nutze diese Tage auf Langeoog, um deine Kenntnisse im Hatha-Yoga zu erweitern und gesundheitsfördernde Methoden für Beruf und Alltag zu erlernen. Du erarbeitest und vertiefst Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Entspannungsverfahren und Meditation. Ergänzende theoretische Impulse vermitteln Grundlagen des Yoga und der Stressprävention, Körperwahrnehmung und eines gesundheitsfördernden Umgangs mit Belastungen. Die erlernten Inhalte werden durch praktische Übungen sowie Reflexionsphasen gefestigt und können auf den beruflichen und privaten Alltag übertragen werden. Alle Übungen werden individuell angepasst und fachkundig angeleitet. Vorkenntnisse sind erwünscht, jedoch keine Voraussetzung. 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.
Diese Maßnahme findet in Zusammenarbeit mit dem Kreisbildungswerk Steinfurt (Reiseveranstalter) statt und ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG) anerkannt.

Termin: Mi. 17.03.2027 – So. 21.03.2027, 5 Tage

Gebühr: 675,00 € (Kneipp-Mitglieder: 650,00 €) EZ,
inkl. Unterkunft, Vollpension und Seminargebühren.

Leitung: **Stefan Lammers**
Ort: Nordseeinsel Langeoog, Haus Meedland, Gartenstraße 3 – 11



© stock.adobe.com

Qi Gong und Entspannung auf Langeoog

Bildungsurlaub nach AWbG NRW

Diese Inseltage vermitteln grundlegende und vertiefende Kenntnisse des Qi Gong als Methode zur Förderung von Körperwahrnehmung, Bewegungskoordination und Stressbewältigung. Du lernst ausgewählte Übungen und Bewegungsabläufe kennen, reflektierst deren Wirkung auf Atmung, Haltung und Konzentrationsfähigkeit und entwickelst Strategien zur gesundheitsfördernden Integration in den beruflichen und privaten Alltag. Ergänzend werden theoretische Grundlagen des Qi Gong, Aspekte der Entspannung sowie der Zusammenhang von Bewegung, Atmung und mentaler Ausgeglichenheit vermittelt. Gemeinsame Reflexionsphasen fördern den Erfahrungsaustausch und unterstützen die Übertragung des Erlernten in den Alltag. Du erlernst alltagstaugliche Strategien für mehr Energie, Achtsamkeit und emotionale Stabilität, gerade in anspruchsvollen Zeiten und bei Stress. Übungen für ein gutes Pausenmanagement und zum Abschalten am Abend. Die natürliche Umgebung der Nordseeinsel Langeoog unterstützt die Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen und ergänzt das Bildungsprogramm.
Die An- und Abreise organisierst du selbst. Wenn du Interesse an einer Fahrgemeinschaft hast, gib uns Bescheid. Gerne vermitteln wir den Kontakt zu anderen Teilnehmenden.
Diese Maßnahme findet in Zusammenarbeit mit dem Kreisbildungswerk Steinfurt (Reiseveranstalter) statt und ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG) anerkannt.

Termin: Sa. 03.07.2027 – Mi. 07.07.2027, 5 Tage

Gebühr: 675,00 € (Kneipp-Mitglieder: 650,00 €) EZ,
inkl. Unterkunft, Vollpension und Seminargebühren.

Leitung: **Helene Busche-Schöning**
Ort: Nordseeinsel Langeoog, Haus Meedland, Gartenstraße 3 – 11



© PantheraLeo, wikipedia.de

Wochenenden im Kubus Tagungshaus Bentlage

Mein Atem – meine Lebensquelle



© www.gertrudenstift.de

Körper, Geist und Seele beeinflussen sich gegenseitig und können mit Hilfe des Atems gestärkt und harmonisiert werden. Unsere Atemkräfte sind eine Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden. An diesem Wochenende lernen wir unseren Atem wahrzunehmen 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.
Die Hin- und Rückreise erfolgt in eigener Regie.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Termin: Fr. 05.11.27 – So. 07.11.27, 3 Tage

Gebühr: 295,00 € EZ (Kneipp-Mitglieder: 259,00 €),
inkl. Unterkunft, Vollpension,
Seminargebühren.
Bitte gib uns einen Hinweis,
sofern du Kneipp-Mitglied bist.



© Kneipp-Bund e.V.

Leitung: **Ruth-Luise Ostendorff**
Ort: Rheine, KUBUS Tagungshaus Bentlage,
Salinenstraße 99

Diese Maßnahme findet in Zusammenarbeit
mit dem Kreisbildungswerk Steinfurt (Reiseveranstalter) statt.

Wochenendworkshop:

Feldenkrais – Beweg dich leichter durchs Leben

Gönne dir ein Wochenende voller Achtsamkeit, Entspannung und neuer Bewegungserfahrungen. In diesem Feldenkrais-Workshop lernst du, deinen Körper bewusster wahrzunehmen und Bewegungen mit mehr Leichtigkeit und weniger Anstrengung auszuführen. Die Feldenkrais-Methode® nutzt sanfte, achtsam angeleitete Bewegungslektionen, um eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen und neue, mühelosere Möglichkeiten zu entdecken. So können Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit verbessert und die Körperwahrnehmung geschult werden. Im Laufe des Wochenendes erforschst du in entspannter Atmosphäre, wie kleine Veränderungen große Wirkung entfalten können – beim Gehen, Sitzen, Stehen oder in alltäglichen Bewegungen. Die neu gewonnenen Erfahrungen lassen sich leicht in Beruf, Freizeit und Alltag integrieren. Der Workshop richtet sich an Menschen jeden Alters. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Jede Übung wird im eigenen Tempo ausgeführt – ohne Leistungsdruck und mit viel Raum für individuelles Entdecken. Erlebe, wie mehr Bewegungsfreiheit auch zu mehr Leichtigkeit im Leben führen kann.



Bild: Designed by Magnific.com

Bitte mitbringen: Eine Gymnastikmatte sowie ein kleines, festes und flaches Kissen.

Termin: Fr. 23.04.27 – So. 25.04.27, 3 Tage

Gebühr: 295,00 € EZ (Kneipp-Mitglieder: 259,00 €),
inkl. Unterkunft, Vollpension, Seminargebühren.
Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.

Leitung: **Regine Schröder**
Ort: Rheine, KUBUS Tagungshaus Bentlage, Salinenstraße 99

Diese Maßnahme findet in Zusammenarbeit
mit dem Kreisbildungswerk Steinfurt (Reiseveranstalter) statt.

Yoga, Entspannung, Natur ...

Yoga-Wochenende im Bentlager Wald



Bild: Designed by Magnific.com

Schenke dir ein Wochenende voller Ruhe, Bewegung und neuer Energie. Hier hast du die Möglichkeit, den Alltag hinter dir zu lassen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Freue dich auf abwechslungsreiche Yoga-Einheiten mit sanften und stärkenden Körperübungen (Asanas), bewussten Atemtechniken, Entspannung und Meditation. Du vertiefst deine Yoga-Praxis, stärkst Kraft und Beweglichkeit und findest Zeit zum Innehalten und Auftanken. Erlebe ein inspirierendes Yoga-Wochenende beim Kneipp-Verein Steinfurt und gönn dir eine wohltuende Auszeit für mehr Gelassenheit, Gesundheit und Lebensfreude.

Bitte bringe bequeme Kleidung, eine Yogamatte, ein Yoga-Kissen, Yoga-Klötze und Yoga-Gurt mit.

Termin: Fr. 10.12.27 – So. 12.12.27, 3 Tage

Gebühr: 295,00 € EZ (Kneipp-Mitglieder: 259,00 €), inkl. Unterkunft, Vollpension, Seminargebühren. Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.

Leitung: Stefan Lammers
Ort: Rheine, KUBUS Tagungshaus Bentlage, Salinenstraße 99



© stock.adobe.com

Diese Maßnahme findet in Zusammenarbeit mit dem Kreisbildungswerk Steinfurt (Reiseveranstalter) statt.

Teilnahmebedingungen

Teilnahme & Anmeldung:

Unsere Angebote stehen grundsätzlich allen Interessierten offen. Ausgenommen sind vereinsinterne Veranstaltungen. Deine Anmeldung ist unabhängig von der gewählten Anmeldeform verbindlich. Mit der Anmeldung reservierst du deinen Platz und verpflichtest dich gleichzeitig zur Zahlung der jeweiligen Teilnahmegebühr. Eine Anmeldebestätigung erhältst du in der Regel nur bei Buchungen über unser Online-Anmeldeportal.

Abmeldung & Stornierung:

Eine Stornierung ist möglich, sofern in der jeweiligen Ausschreibung nichts anderes angegeben ist. Geht deine Abmeldung spätestens fünf Tage vor Veranstaltungsbeginn bei uns ein, entstehen dir i. d. R. keine Kosten. Bei einer späteren Abmeldung oder bei Nichterscheinen wird die vollständige Teilnahmegebühr fällig. Bereits entstandene Material- oder Lebensmittelkosten werden ebenfalls berechnet.

Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühren werden in der Regel per SEPA-Lastschrift eingezogen. In begründeten Ausnahmefällen ist auch eine Überweisung möglich. Sofern nicht anders angegeben, gilt die ausgeschriebene Teilnahmegebühr pro Person. Die im Programmheft veröffentlichten Gebühren entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Preisänderungen bleiben vorbehalten. Material- oder Lebensmittelkosten sind i. d. R. nicht in der Teilnahmegebühr enthalten. Für einzelne versäumte Kurstermine kann keine anteilige Erstattung erfolgen.

Absage von Veranstaltungen:

Der Kneipp-Verein Steinfurt behält sich vor, Veranstaltungen aus wichtigem Grund abzusagen oder zu verschieben, beispielsweise bei zu geringer Teilnehmendenzahl, Erkrankung der Kursleitung oder anderen unvorhersehbaren Umständen. Bereits gezahlte Teilnahmegebühren werden in diesem Fall erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

Hinweise

- Bitte nimm an Bewegungs- und Sportangeboten nur teil, wenn aus gesundheitlicher Sicht keine Bedenken bestehen. Im Zweifel kläre dies vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.
- Das Kneipp-Studio ist leider nicht barrierefrei.
- Für Garderobe und Wertsachen übernehmen wir keine Haftung. Bitte lasse sie nicht unbeaufsichtigt.
- Sollten finanzielle Gründe eine Teilnahme erschweren, sprich uns gerne an. Gemeinsam finden wir nach Möglichkeit eine Lösung.
- Für Schichtarbeitende kann in Einzelfällen eine Gebührenermäßigung vereinbart werden.
- Nach vorheriger Absprache ist bei ausgewählten Angeboten ein Schnuppertermin möglich.
- Unsere Kurse und Veranstaltungen finden in der Regel nicht während der Schulferien in NRW statt.
- Während einzelner Veranstaltungen können Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit des Kneipp-Vereins entstehen. Wenn du nicht fotografiert werden möchtest, teile dies bitte rechtzeitig mit.

Terminübersicht

Januar 2027		
Di., 05.01., 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	14
Di., 05.01., 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	14
Do., 07.01., 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	14
Do., 07.01., 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	14
Fr. 08.01., 17:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung	19
Fr., 08.01., 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	15
Fr., 08.01., 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	15
Fr., 08.01., 19:30 Uhr	Aqua-Fit	8
Mo., 11.01., 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	16
Mo., 11.01., 15:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	12
Mo., 11.01., 16:00 Uhr	Gymnastik auf dem Stuhl 70+	9
Mo., 11.01., 18:00 Uhr	Gedächtnistraining – für jedes Alter	22
Di., 12.01., 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	11
Mi., 13.01., 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	10
Mi., 13.01., 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	17
Mi., 13.01., 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	17
Do., 14.01., 09:00 Uhr	Krafttraining – fit und stark im Alltag	19
Do., 14.01., 09:15 Uhr	Qi Gong / Natur Taiji in Steinfurt-Burgsteinfurt	18
Fr., 15.01., 10:00 Uhr	Überlegen und Bewegen am Vormittag 60+	23
So, 17.01., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	13
Mo., 25.01., 20:00 Uhr	FBS: Heilfasten Vorbereitungstreffen	36
Februar 2027		
Mo., 01.02., 18:00 Uhr	HulaHoop Bewegung, Körpergefühl u. Freude	25
Sa., 13.02., 18:00 Uhr	FBS: Heilfasten	37
Mo., 15.02., 19:00 Uhr	Vortrag: Loslassen lernen, Ballast abwerfen	26
Di., 16.02., 18:30 Uhr	FBS: Darmgesund- antientzündliche Küche	37
Sa., 27.02. – 03.03.	Inselfreizeit auf Langeoog	20
So, 28.02., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	13
März 2027		
Di., 09.03., 18:30 Uhr	FBS: Jahreszeitenküche – Frühling	38
Mi., 17.03. - 21.03.	KBW: Yoga Auszeit auf Langeoog	40
April 2027		
Mo., 05.04., 15:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	12
Mo., 05.04., 18:00 Uhr	HulaHoop Bewegung, Körpergefühl u. Freude	25
Mo., 05.04., 19:00 Uhr	Vortrag: Innerer Frieden m.d. eig. Kindheit	26
Di., 06.04., 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	11
Di., 06.04., 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	14
Di., 06.04., 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	14
Do., 08.04., 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	14
Do., 08.04., 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	14
Fr., 09.04., 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Methelen	15
Fr., 09.04., 19:30 Uhr	Aqua-Fit	15
Fr., 09.04., 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Methelen	8
So., 11.04., 10:00 Uhr	Frühjahrswanderung rund um Brochterbeck	30
So, 11.04., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	13
So., 18.04., 08:00 Uhr	Morgenstimmung im Buchenberg	28
Mi., 21.04., 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	10
Fr. 23.04. – 25.04.	KBW: Feldenkrais Wochenende in Rheine	43
Sa., 24.04., 11:00 Uhr	Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr	34
Mai 2027		
So., 02.05., 14:30 Uhr	Frühlingswanderung mit Kultur und Genuss	29
Mo., 03.05., 18:30 Uhr	Heilpflanzenrundgang im Buchenberg	33
Di., 04.05., 18:30 Uhr	FBS: Vegetarische Genussküche	37
Sa., 22.05., 11.00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	24
So., 23.05., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	13
Mo., 24.05., 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	16
Mi., 26.05., 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	17
Mi., 26.05., 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	17
Juni 2027		
Do., 03.06., 09:15 Uhr	Qi Gong / Natur Taiji in Steinfurt-Burgsteinfurt	18
So, 06.06., 10:00 Uhr	Sommer Wanderung durch Rheine-Bentlage	31
Mo., 14.06., 18:30 Uhr	Kneippwissen frisch aus dem Garten	33
Di., 15.06., 18:30 Uhr	Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase	28
Sa., 19.06., 11:00 Uhr	Wildkräuter-Spaziergang im Sommer	35
Sa., 26.06., 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	24
Di., 29.06., 18:30 Uhr	Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase	28
Juli 2027		
Sa., 03.07. – 07.07.	KBW: QiGong Auszeit auf Langeoog	41
Do., 08.07., 18:30 Uhr	FBS: Jahreszeitenküche – Sommer	38
Sa., 10.07., 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	24
So., 11.07., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	13

Terminübersicht

Mo., 12.07., 16:00 Uhr	Gymnastik auf dem Stuhl 70+	9
Mi., 21.07., 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt - Ferienkurs	17
Mi., 21.07., 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt - Ferienkurs	17
Do., 22.07., 09:15 Uhr	Qi Gong / Natur Taiji in Burgsteinfurt – Ferien	18
August 2027		
Mo., 30.08., 18:00 Uhr	HulaHoop Bewegung, Körpergefühl u. Freude	25
Di., 31.08., 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	14
Di., 31.08., 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	14
September 2027		
Do., 02.09., 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	14
Do., 02.09., 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	14
Fr., 03.09., 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	15
Fr., 03.09., 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	15
Fr., 03.09., 19:30 Uhr	Aqua-Fit	8
Mo., 06.09., 15:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	12
Mo., 06.09., 16:00 Uhr	Gymnastik auf dem Stuhl 70+	9
Di., 07.09., 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	11
Sa., 11.09., 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	24
So., 12.09., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	13
Mi., 22.09., 19:00 Uhr	FBS: Fair kochen – Faire Wochen 2027	38
Mo., 27.09., 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	16
Mi., 29.09., 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	10
Mi., 29.09., 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	17
Mi., 29.09., 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	17
Do., 30.09., 09:15 Uhr	Qi Gong / Natur Taiji in Steinfurt-Burgsteinfurt	18
Oktober 2027		
Sa., 09.10., 11.00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	24
Mo., 04.10., 19:00 Uhr	Vortrag: Vergeben und frei sein	27
Mo., 04.10. bis 08.10.	KBW: Feldenkrais-Auszeit auf Langeoog	39
So., 10.10., 08:00 Uhr	Morgenstimmung im Buchenberg	28
Di., 12.10., 18:30 Uhr	FBS: Jahreszeitenküche – Herbst	38
So., 24.10. – 28.10.	Herbstauszeit in Bad Zwischenahn	21
November 2027		
Fr. 05.11., 17:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung	19
Fr., 05.11. – 07.11	KBW: Atemwochenende in Rheine	42
So, 07.11., 10:00 Uhr	Herbstliche Wanderung in und um Wettringen	32
Mo., 08.11., 15:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	12
Mo., 08.11., 16:00 Uhr	Gymnastik auf dem Stuhl 70+	9
Mo., 08.11., 18:00 Uhr	Gedächtnistraining – für jedes Alter	22
Di., 09.11., 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	14
Di., 09.11., 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	14
Do., 11.11., 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	14
Do., 11.11., 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	14
Fr., 12.11., 10:00 Uhr	Überlegen und Bewegen am Vormittag 60+	23
Fr., 12.11., 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	15
Fr., 12.11., 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	15
Fr., 12.11., 19:30 Uhr	Aqua-Fit	8
Sa., 13.11., 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	24
Fr., 14.11., 11:00 Uhr	Workshop – Die Feldenkrais® Methode	13
Di., 16.11., 18:30 Uhr	FBS: Kochen nach Hildegard von Bingen	37
Do., 25.11., 18:30 Uhr	FBS: Jahreszeitenküche – Winter	38
Dezember 2027		
Fr., 10.12. – 12.12.	KBW: Hatha-Yoga Wochenende in Rheine	44



© Kneipp-Bund e.V.

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 Martin-Luther-Haus
Wettringer Str. 10
48565 Steinfurt-Burgsteinfurt

Newsletter

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
VEREIN
Steinfurt e.V.