

Info Januar/Februar 2023

Liebe Kneipp-Freunde,

„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht,
das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr
sich anzueignen.“ (S.Kneipp)

der Jahresbeginn ist wie keine andere Zeit von guten Vorsätzen geprägt. Viele Menschen nehmen sich zu Neujahr etwas vor und merken schon wenige Tage später, dass es entweder sehr schwierig oder gänzlich unmöglich ist, diesen Vorsatz einzuhalten. Das schafft natürlich häufig auch einen gewissen Frust. Mit unseren Kursen und Veranstaltungen in der Gemeinschaft lässt sich vieles besser bewältigen. Auch für das kommende Jahr haben wir ein Programm zusammengestellt, bei dem mit Sicherheit etwas Passendes für Sie dabei ist. „Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben“, meinte einst Wilhelm von Humboldt – und trifft im Hinblick auf das Vereinsleben den Nagel auf den Kopf. Denn Vereine verbinden durch gemeinsame Interessen, Ziele und Werte ganz unterschiedliche Menschen. Und am schönsten ist es natürlich, diese Verbundenheit im direkten Beisammensein zu erleben.

95 Jahre existiert nun schon der **Kneipp-Verein Rohrbach** und wir möchten dieses Ereignis im Rahmen des **Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstages am Sonntag, den 21. Mai 2023**, sehr gerne mit unseren Mitgliedern, allen Freunden und Gönnern feiern.

So wünsche ich, dass das Jahr 2023 noch weitere viele Möglichkeiten bietet, die Verbundenheit und den Zusammenhalt wieder bei persönlichen Begegnungen, gemeinsamen Aktivitäten und fröhlichem Feiern zu erleben. Möge es ein Jahr werden, in dem die Auflagen und Vorschriften zugunsten der Freude am Vereinsleben in den Hintergrund treten und beginnen direkt am Sonntag, 08. Januar damit bei unserem „Neujahrsbrunch“ ab 11.00 Uhr im Kneipp-Treff. Natürlich kann man auch später dazukommen oder auch nur zum Nachmittagskaffee. Rufen Sie einfach an, damit wir uns entsprechend vorbereiten können!

In diesem Zusammenhang danke ich allen, die sich stets das ganze Jahr über einbringen, ohne viel zu fragen, die ihre Zeit zugunsten dem Gemeinwohl widmen, die bei so vielen Gelegenheiten mithelfen, dass alles gut wird! Und erst recht lohnt sich Einsatz, wenn auch nur ein klein wenig spürbar wird, dass wahre Verbundenheit über Raum und Zeit erhaben ist. Denn Zusammenhalt und Gemeinschaft sind im Kneipp-Verein Rohrbach nicht nur Schlagworte, sondern Leitmotive: „Zusammen sind wir stark!“ – „Gemeinsam schaffen wir das!“

Ich wünsche Ihnen und all Ihren Lieben ein frohes neues Jahr und vor allem Glück und Gesundheit. Allen, die erkrankt sind, wünsche ich von ganzem Herzen gute Besserung und baldige Genesung! Lassen Sie uns gemeinsam voller Zuversicht und Hoffnung in das neue Jahr 2023 gehen.

Ihre
Christel Michély-Fickinger
1.Vorsitzende





Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung 2023
am **Samstag, 25. März 2023** um **15.00 Uhr**
im Restaurant „Zum Mühlehanne“

Die vorläufige Tagesordnung umfasst folgende Punkte:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit der Mitglieder
3. Genehmigung der Tagesordnung gemäß Einladung
4. Totengedenken
5. Tätigkeitsbericht für das Jahr 2022
6. Kassenbericht für das Jahr 2022
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Aussprache zu den Punkten 5 - 7 der Tagesordnung
9. Entlastung des Vorstandes
10. Genehmigung des Haushaltsplans für das laufende Jahr
11. Ehrungen
12. Anträge und Wünsche
13. Programmvorschau
14. Verschiedenes
15. Schlusswort

Anträge und Wünsche sind schriftlich bis **10. März 2023** an den Vorstand zu richten.
Wir möchten darauf hinweisen, dass wir uns vorbehalten, die Mitgliederversammlung abzusagen, wenn es die aktuelle Lage erfordert.

Auf Ihre Teilnahme freut sich Christel Michély-Fickinger, 1.Vorsitzende

Unsere Nachmittage der Begegnung mit Plaudern, Spielen, Stricken bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen im Kneipp-Treff

Januar/Februar:

Mittwoch,	11. Januar,	14.30 Uhr	Mittwoch,	18. Januar,	14.30 Uhr
Mittwoch,	25. Januar,	14.30 Uhr	Mittwoch,	01. Februar,	14.30 Uhr
Mittwoch,	08. Februar,	14.30 Uhr	Mittwoch,	15. Februar,	14.30 Uhr



Ansprechpartner: Edel Kunzelmann, Tel.: 06894/53203 oder Kornelia Sinner, Tel. 06894/570384

Sonntag, 8. Januar, ab 11.00 Uhr

Neujahrsbrunch, Kneipp-Treff

Bei gesundem Frühstück mit süßen und herzhaften Speisen wollen wir das neue Jahr begrüßen.
Dabei können Sie sich auch über das neue Programm unter dem Motto „**Gemeinsam natürlich leben**“ informieren.

AROHA

Mittwoch, 18.45 Uhr, Pestalozzischule
Leitung: Erica Bayer

Aroha ist ein ausdauerbetontes Workout zu speziell im $\frac{3}{4}$ Takt komponierter Musik, das zwar aus intensiven aber gelenkschonenden Anteilen besteht und **somit für alle Altersgruppen in unterschiedlichem Trainingszustand** geeignet ist.

Das mittlere Tempo ermöglicht Anfängern einen leichten Einstieg. Die Choreografie ist eingängig und unkompliziert, auch Beginner finden schnell in die Schrittfolge. Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt.

Info und Anmeldung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/580888



Donnerstag, 19. Januar, 10.00 Uhr

neuer Kursbeginn: "Yoga auf dem Stuhl", Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin(BYV),
Tel.: 06894/570377

Stuhlyoga ist eine wunderbare Möglichkeit für die älteren Yogis und Yoginis unter uns, um weiterhin mit Freude Yoga zu üben. Aber es eignet sich nicht nur für Senioren.

Egal ob jung oder alt, ob Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene, Stuhlyoga kann für alle Praktizierende eine wertvolle Ergänzung sein, ist leicht in den Alltag zu integrieren und bietet dadurch vielfältige Vorteile; denn Yoga im Sitzen benötigt wenig Platz und ist fast überall möglich, auch zwischendurch im Büro. Yoga auf dem Stuhl richtet auf, vermeidet Schmerzen sowie Schonhaltung, ist zur Meditation geeignet, die Konzentration verbessert sich sowie die Atmung.



Donnerstag, 26. Januar, 17.00 Uhr Vortrag mit Übungen „Finger-Qi-Gong“, Kneipp-Treff
Referentin: Ingeborg Schub,
Qi Gong-Kursleiterin der Dt. Qi Gong Gesellschaft e.V.

Mittwoch, 01. Februar, 17.30-19.30 Uhr Tanz und Meditation, Kneipp-Treff **neu**
Leitung: Vera Eich
zertifizierte Gesundheitspraktikerin und Meditationsleiterin

Donnerstag, 02. Februar, 17.00 Uhr *neuer Kursbeginn:* "Qi-Gong", Kneipp-Treff
Leitung: Ingeborg Schub
Qi Gong-Kursleiterin der Dt. Qi Gong Gesellschaft e.V.



Montag, 13. Februar, 17.30-19.30 Uhr Tanz und Meditation, Kneipp-Treff **neu**
Leitung: Vera Eich,
zertifizierte Gesundheitspraktikerin und Meditationsleiterin

Sonntag, 19. Februar, ab 15.11 Uhr

Faasnachtsskaffee, Kneipp-Treff



Mittwoch, 22. Februar, **ab 12.00 Uhr**

Heringssessen im Kneipp-Treff

Bitte anmelden

Essen kann auch abgeholt werden!



Vorschau auf den Monat März

Mittwoch, 01. März, 16.00 Uhr

Vortrag „Tomatenvielfalt, Kneipp-Treff
Referentin: Gärtnermeisterin Katrin Gödtel
Ein Kostenbeitrag wird erhoben
Zur besseren Planung **bitte anmelden Tel.: 06894 580 888**



Von Haus aus gelernte Gärtnerin im Blumen- und Zierpflanzenbau, hat Frau Gödtel schon früh die Liebe zu alten Sorten entdeckt, insbesondere zu alten Tomatensorten. Beim Blick in die Obst- und Gemüsetheken in den Supermärkten versteht sicher jeder, warum es ihr so wichtig ist, die wahnsinnig große genetische Vielfalt erhalten zu wollen. In diesem Fachvortrag gibt sie ihr Wissen gepaart mit Infos über Anbau, Pflege und sonstige Themen zum Tomatenanbau alter Sorten weiter.

Basenfasten

Dienstag, 07.03. Einführung und Vortrag „Basenfasten“ - Gesund werden, gesund bleiben -

Freitag, 10.03. Vortrag: Entscheidung gesund – unser Immunsystem Darm
Beginn der Fastentage

Freitag, 17.03. Vortrag: Glück und Erfolg – werde zum Regisseur deines Glücks

Freitag, 21.03. Abschluss der Fastentage

Veranstaltungsort: Kneipp-Treff, Beginn: 18.30 Uhr, Leitung: Uschi Kohns

Die Vorträge können auch unabhängig von der Fastenkur besucht werden. Während der Fastenkur haben die Fastenden die Möglichkeit, an dem gesamten Bewegungsprogramm des Kneipp-Vereins kostenfrei teilzunehmen.



Mittwoch, 08. März, 14.30 Uhr

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag

Sonntag, 12. März, 14.00 Uhr

Frühjahrswanderung mit Abschluss

Treffpunkt: Kneipp-Treff

Anmeldung & Leitung: Kornelia Sinner, Tel.: 06894/570384



Mittwoch, 15. März, 14.30 Uhr

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag



Mittwoch, 15. März, 13.00 Uhr

„Radl-fit“

Treffpunkt: Rohrbachhalle

Leitung: Günter Gerstner, Tel.: 06894/383558

Martin Staut, Tel.: 06894/52745



Saisoneröffnungstour, jetzt **immer mittwochs** aufgrund der Öffnungszeiten der Hütten, sportliche Touren auf Rad- und Waldwegen vorwiegend mit dem E-Bike und mit „HELM“

Mittwoch, 22. März, 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag

Samstag, 25. März, 15.00 Uhr Mitgliederversammlung
Restaurant „Zum Mühlehanes“



Montag, 27. März, 18.00 Uhr Radfahren mit Spaß, **Treffpunkt: Feuerwehrhaus**
Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146
Touren von ca. 20 – 30 km mit moderatem Tempo



Mittwoch, 29. März, 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag



!!! Jetzt schon vormerken !!!
95 Jahre Kneipp-Verein Rohrbach
Sonntag 21.05.2023, 11.00 Uhr
in und um den Kneipp-Treff



Erste Hilfe aus der Natur – Erkältungen

Die ersten Anzeichen einer Erkältung zeigen sich? Sie fühlen sich unwohl und „verschnupft“. Die Nase beginnt zu laufen und Sie beginnen zu frösteln. Jetzt sollten Sie sich, wenn möglich, schnell in eine Badewanne mit Thymianölbad setzen! Das stark antiseptisch, schleimlösend und auswurfördernd wirkende ätherische Thymianöl wird dabei über die Haut und die Atmung aufgenommen und teilweise über die Lungen wieder ausgeschieden. Das tiefe Einatmen der aufsteigenden Dämpfe ist wohltuend und bringt eine spürbare Erleichterung der Atmung. Die Überwärmung durch das heiße Badewasser (38 – 39° C) führt über konsensuelle Reaktionen zu einer besseren Durchblutung der Schleimhautbereiche in Hals und Rachen. So kann es gelingen, eine drohende Erkältung einfach „weg zu baden“. Daneben ist das Trinken von Thymiantee sehr zu empfehlen oder, bei Halsschmerzen, das Gurgeln mit Salbeiblätter-Tee.



Immer hilfreich gegen Erkältungen ist auch ein Kneippscher Kopfdampf, dem man am besten einige Tropfen Kamillentinktur oder ätherisches Öl von Eukalyptus oder Salbei hinzufügt. Bei allen Erkältungen gilt zudem: Trinken Sie möglichst viel heißen Tee, gehen Sie an der frischen Luft spazieren und verwenden Sie „warme“ Gewürze (wie Gelbwurz (= Curcuma), Ingwer und Zimt) zur Bereitung Ihres Essens!

Die besten Heilpflanzen zur Behandlung von fiebrigen Erkältungskrankheiten sind Thymian, Holunderblüten und Lindenblüten. Holunder- und Lindenblütentee sind klassische Schwitztees, die dem Körper helfen, sich selbst zu helfen. Das „Ausschwitzen“ der Erkältung ist dabei im besten naturheilkundlichen Sinn.

Um höheres Fieber zu senken, hilft der **Kneippsche Wadenwickel**, den man ohne großen Aufwand selbst anlegen kann! Dazu macht man ein Leinentuch mit ca. 18 °C kaltem Wasser nass, wickelt es faltenlos um die Wade und legt ein größeres Baumwolltuch und dann ein kleines Wolltuch darüber. Nach 15–20 Minuten oder sobald er sich warm anfühlt, wird der Wickel gewechselt. Diese Anwendung ist auch eine Zuwendung und gerade für fiebrige Kinder besonders geeignet!

