

Kneipp

VEREIN

Bad Schwalbach/
Rheingau-Taunus e.V.



PROGRAMM 2026

DIABETES-SERVICE-ZENTRUM



®



Diabetesfachhandel

Servicetelefon: 06128 / 48 774 - 0

Abrechnungspartnerin aller
gesetzlichen Krankenkassen

Inh.: **Gaby Stoll**

Wünostr. 16, 65232 Taunusstein-Wingsbach
... seit **36** Jahren ein bärenstarkes Team

Ihre Experten für Insulinpumpen-,
AID-, rtCGM-Systeme und Pens

www.ds2-shop.de

Das Fachgeschäft ist Mo. - Fr. von 9:00 - 16:00 Uhr
für Sie geöffnet, wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort.

Große Auswahl an Blutzuckerteststreifen zu Sonderpreisen!

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/ Rheingau-Taunus – Eine Erfolgsgeschichte



Neues Jahr – Neuer Schwung – Neue Angebote

Kneipp – Jubiläumstag am 15.08.2026

2026 haben wir wieder eine Reihe neuer Programmangebote für Groß und Klein! Dazu zählen unter anderem ein Projektchor für Kinder (Seite 9), Wandermeditation mit Verweilen und Singen (Seite 56), Breathwork (Seite 49), weitere Bildungsurlaube und viele interessante Ernährungskurse (Seite 24-37)

Ähnlich wie im Jahr 2025 der Familientag wollen wir in 2026 einen Jubiläumstag für 15 Jahre Heilpflanzengarten und 20 Jahre Barfußpfad feiern, dann natürlich in Bad Schwalbach.

Ein Highlight neben vielen anderen ist das Gummistiefel weitwerfen. Kommen Sie gerne vorbei und erleben Sie mit uns gemeinsam einen tollen Tag im Sinne von Sebastian Kneipp.

Wassergymnastikkurse, Aquafit, Babyschwimmen und Kleinkindschwimmen haben wir seit letztem Jahr auch wieder im Angebot. Teilweise sind die Kurse ausgebucht, teilweise ändern sich die Angebotstage. Deshalb schauen Sie auch hier immer wieder mal auf unserer Webseite vorbei oder abonnieren Sie den Newsletter.

Unabhängig von unseren Kursangeboten engagieren wir uns auch dafür, dass möglichst viele Kindergärten im Rheingau-Taunus nach der Idee von Sebastian Kneipp arbeiten.

Zwischenzeitlich sind 5 Kitaeinrichtungen im Rheingau-Taunus Kneipp-zertifiziert.

Darüber freuen wir uns sehr!

Im Sommer 2025 wurde die Kita Farbenland in Eltville als Kneipp-Kita ausgezeichnet.

Herzlichen Glückwunsch dafür!

Gerne stehen wir weiteren Kitas für entsprechende Anfragen zur Verfügung!

Bereits letztes Jahr haben wir Helfer für Aktionen und Mitstreiter im Vorstand gesucht!

Dabei sind wir zum Teil auch fündig geworden.

Trotzdem benötigen wir weitere Mitstreiter, um unser vielfältiges Programm auch in Zukunft so anbieten zu können. Bei Interesse melden Sie sich gerne direkt bei dem

1. Vorsitzenden

Andreas Ott (info@kneipp-bad-schwalbach.de) oder Handy: 0173-5337835.

Im Sinne der Überschrift - Neues Jahr - Neuer Schwung - Neue Angebote - wünschen wir Ihnen nun viel Spaß und Freude an unseren Angeboten.

I. Kinder - Jugend - Familie

| | |
|--|---|
| Baby – und Kleinkinderschwimmen | 7 |
| Besuch bei der Königin | 8 |
| Projektchor für Kinder – Singen mit Spaß | 9 |



II. Wasser

| | |
|---|----|
| Kurse Aquafit und Wassergymnastik | 12 |
| Kneipp - Wasser - Treff | 13 |
| Brunnenspaziergänge zu den Quellen Bad Schwalbachs und zum Wassertretbecken | 14 |



III. Bewegung

| | |
|---|----|
| Neujahrswanderung | 16 |
| Tai Chi Chuan | 17 |
| Taunuswanderungen | 18 |
| Wanderwoche in Südtirol vom 12. – 19. April 2026 | 19 |
| Barfuß auf dem Rheinsteig – Ein Erlebnis der besonderen Art | 20 |
| Line Dance | 21 |



IV. Ernährung

| | |
|--|----|
| Heilstafen | 24 |
| Kombucha selbst machen | 25 |
| Fermentieren „wie früher“ | 26 |
| Gesunde Ernährung | 27 |
| Säure-Basen-Balance | 28 |
| Fastenwoche – Basenfasten erleben | 29 |
| Kuren nach Hildegard von Bingen | 30 |
| Wildkräuterküche | 31 |
| Leicht und Vital – Starte energiegeladen ins neue Jahr | 32 |
| Vortrag: Immunsystem stärken – natürlich & alltagstauglich | 33 |
| Vortrag: „Daily Detox – Dein Weg zur Entgiftung“ | 34 |
| Bowls voller Glück – Achtsamkeit trifft Genuss | 35 |
| Fresh. Summer. Food. – Basische Gute Laune Küche | 36 |
| Meal-Prep leicht gemacht | 37 |
| Selbstgemacht & gesund verschenkt | 38 |



V. Heilpflanzen

| | |
|--|----|
| Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis | 39 |
| Wildkräuter im Taunus | 40 |
| KräuterZeit | 41 |
| Familien-Wildkräuter-Erlebnis-Tag | 42 |
| Was wächst in meinem Garten? | 43 |



VI. Lebensordnung

| | |
|---|----|
| Breathwork | 45 |
| Fit im Kopf | 46 |
| Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| Guolin QiGong | 48 |
| Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs | 49 |
| Klangmeditation | 50 |
| Meditatives Singen | 51 |
| Qi Gong - Freude an der Lebensenergie | 52 |
| Wandermeditation mit Verweilen und Singen | 53 |



VII. Gesundheit und Wissen

| | |
|---|----|
| Eröffnung der Barfußsaison und „Ankneippen“ | 55 |
| Kneipp Einführungs-Workshop | 56 |
| Bildungsurlaube | 57 |
| Kneipp-Touren | 58 |
| Kneipp meets Yoga | 59 |
| Barfuß für Körper, Geist und Seele | 60 |



VIII. Kurs- und Vereinsinformationen

| | |
|--|----|
| Kursinformationen | 62 |
| Leitbild | 63 |
| Der Vorstand | 64 |
| Einladung zur Jahreshauptversammlung | 66 |
| Kalenderium | 67 |



Hausmeisterservice

Dienstleistungen rund ums Haus

Höhn

Wir unterstützen Sie zuverlässig in jeder Jahreszeit:

Ihr Hausmeisterservice für Bad Schwalbach.

- 
- ▶ Gartenpflege
 - ▶ Heckenschnitt
 - ▶ Baumfällung
 - ▶ Vertikutieren
 - ▶ Kleintransporte
 - ▶ kl. Reparaturen/Sanierungen
 - ▶ Entrümpelung
 - ▶ Hochdruckreinigung

Kernstadt Bad Schwalbach

- ▶ Kehr- und Reinigungsdienste
- ▶ Treppenhausreinigung
- ▶ Winterdienst

Unsere Leistungen sind so vielfältig, wie unsere Kunden und können maßgeschneidert angepasst werden.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Edmund-Heusinger-Str. 11, 65307 Bad Schwalbach

☎ 06124-72 49 300 / 01573-78 40 932

info@hms-hoehn.de / www.hms-hoehn.de



I. Kinder - Jugend - Familie

Baby – und Kleinkinderschwimmen

Babyschwimmen: Die Eltern-Kind-Bindung ist eine essenzielle emotionale Verbindung.

Beim Babyschwimmen bilden neben den emotionalen Aspekten auch die Kräftigung der Muskulatur und die Förderung von Motorik, Gleichgewicht und Koordination die Schwerpunkte. In dem Kurs lernen die Eltern verschiedene Bewegungs- und Haltegriffe kennen, mit denen sie ihr Kind im Wasser unterstützen können. Altersgerechte Lieder, Spiele und Rituale runden das Angebot ab. Nicht zu vergessen sind Wickeltasche, 2 Handtücher mit Kapuze//Bademantel, ein warmes Fläschchen (falls nicht gestillt wird) und einen kleinen Snack, da Babys nach dem Schwimmen sehr hungrig sind.

Kleinkindschwimmen: Gemeinsam mit den Eltern wird mit altersgerechten Spielideen, Liedern und verschiedenen Materialien das Element Wasser erkundet und das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. Motorische Fähigkeiten, eigene Körperwahrnehmung, Körperspannung, Koordination und der Gleichgewichtssinn werden geschult, um den Kindern den Spaß am Wasser zu vermitteln. Die Eltern unterstützen mit verschiedenen Grifftechniken hauptsächlich dabei, einen sicheren Umgang mit dem Wasser zu entwickeln und die gemeinsame Zeit vertraut und mit Freude zu genießen. Bitte mitbringen: ggf. Schwimmwindel, Kapuzenhandtuch/Handtuch, Gießkanne & ein kleines Wasserspielzeug.

Der Kneipp Verein veranstaltet mit verschiedenen Kursleitungen Baby- und Kleinkindschwimmen (aufgeteilt in verschiedene Altersstufen).

- Babyschwimmen von 6 bis 12 Monaten
- Babyschwimmen von 12 bis 24 Monaten
- Kleinkindschwimmen zwischen zwei bis vier Jahren
- Kleinkindschwimmen zwischen drei bis vier Jahren
- Kleinkindschwimmen zwischen 4 bis 5 Jahren (Anfängerschwimmen)

Ort: Aeskulapherme in 65388 Schlangenbad, Rheingauer Str. 18

Da sich zum Zeitpunkt der Programmheftgestaltung die Planungen noch nicht abschließend festlegen ließen bitten wir Sie, die Kurszeiten und aktuellen Angebote der Presse bzw. den Veröffentlichungen auf unserer Webseite

<https://kneipp-bad-schwalbach.de/aktuelles/> zu entnehmen.

Melden Sie sich auf der Webseite im Newsletter an, dann kommt die Nachricht direkt zu Ihnen.

I. Kinder - Jugend - Familie

Besuch bei der Königin

Wanderung zum Bienenstand mit Naturbeobachtung

Warum sammeln die Bienen so viel Honig? Gibt es auch einen König bei den Bienen? Was machen die Bienen im Winter? Wir bieten einen spannenden Einblick in die Welt der Bienen für kleine und große Menschen. Wir wandern ca. 1,5 km zu unserem Bienenstand in der Busemach (zwischen Bad Schwalbach und Hettenhain). Auf dem Weg entdecken wir Blumen und Insekten. Am Bienenstand beobachten wir die Bienen erst beim Anflug auf ihr Haus. Dann öffnen wir den Bienenstock und schauen hinein in das Treiben. Vielleicht sehen wir auch die Königin. Unsere Bienen sind absolut friedlich. Wir brauchen keinen Schutz außer einer Kopfbedeckung. Das Angebot ist offen für alle Interessierten ab 4 Jahren, für Kinder unter 12 Jahren nur in Begleitung Erwachsener. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus. Die Teilnehmer bestätigen mit ihrer Anmeldung, dass sie nicht an einer Bienengiftallergie leiden.

| | |
|---|--|
| Leitung: | Sabine Wannemacher, Wildnispädagogin, Imkerin und Wolfgang Brandstetter, Imker |
| Veranstaltungs-Nr.: | SW-BB-05 |
| Tag und Zeit: | Donnerstag (Christi Himmelfahrt) 10:00 – 13:00Uhr |
| Datum: | 14.05.2026 |
| Dauer je Termin: | ca. 3 Std. |
| Ort: | Treffpunkt: Parkplatz am Jüdischen Friedhof, Mühlweg 41, 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr je Termin: | 15 € für Erwachsene, 12 € für Kneipp – Mitglieder, für Kinder unter 16 J. frei |
| Teilnehmer: | min. 10 / max. 20 |
| Info & Anmeldung: | Sabine Wannemacher / Wolfgang Brandstetter |
| Tel. / E-Mail: | 06124 726750, bluetensammler@directbox.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich bis spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn. | |

I. Kinder - Jugend - Familie

Projektchor für Kinder – Singen mit Spaß

Wir laden Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren herzlich zum Mitmachen ein! Neben dem Singen experimentieren wir mit Klängen und Rhythmen durch Einbeziehen von Orff - Instrumenten und fördern so die musikalische Kreativität. Wir bewegen uns viel, um die Freude an der Musik zu steigern.

Wir erarbeiten für unser Jubiläumsfest am 15.08.2026 ein kleines Programm. Daher bitte möglichst an allen Proben teilnehmen!

| | |
|--------------------------------|---|
| Leitung: | Ute Hamann Lehrerin, integraltherapeutische Musikpädagogin |
| Veranstaltungs-Nr.: | UH-PCK-01 |
| Tag und Zeit: | 3 x dienstags 16:00 – 17:00 Uhr, 1 x montags, 1 mal donnerstags 1 x samstags (Auftritt am Nachmittag, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben) |
| Datum: | 09.06./ 16.06./ 30.6./ 10.08. (Achtung, dies ist ein Montag!), 13.08. (das ist ein Donnerstag!) und Samstag, 15.8.2026 |
| Dauer: | 60 Min. |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3, 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | Keine Gebühr |
| Teilnehmer: | min. 6 / max. 12 |
| Info & Anmeldung: | Ute Hamann |
| Tel. / E-Mail: | 06128 2018127, utehamann@utehamann.de |
| Anmeldung erforderlich. | |

Kneipp- JUBILÄUMS- FEST

SAVE THE DATE

IN BAD SCHWALBACH

SAMSTAG, 15. AUGUST 2026

🎉 Wir feiern doppelt Geburtstag!

Seit 15 Jahren blühen im Heilpflanzengarten die Kräuter und seit 20 Jahren lädt der Barfußpfad zum Fühlen und Spüren ein.

Feiert mit uns die Freude an
Natur, Gesundheit & Gemeinschaft:

Gießkannenweitwurf

Kräuterführung

Yoga

u.v.m.





GARTENFELD - APOTHEKE

Dr. Thomas Stanek
Gartenfeldstr. 4a
65307 Bad Schwalbach
Tel.: 0 61 24 - 33 82
Fax: 0 61 24 - 43 70
www.gartenfeldapotheke.de
apogarten@t-online.de

Gut zu erreichen von allen Seiten,
mit dem Auto oder zu Fuß.

Und bei Bedarf kommen wir auch
gerne zu Ihnen nach Hause.

Um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmert sich
unser kompetentes Team mit Rat und Tat.

**Besuchen Sie uns - persönlich und online.
Wir sind immer für Sie da !**

Öffnungszeiten

| | | |
|----|---------------|---------------|
| Mo | 08:00 - 13:30 | 14:30 - 19:00 |
| Di | 08:00 - 13:30 | 14:30 - 18:30 |
| Mi | 08:00 - 13:30 | 14:30 - 18:30 |
| Do | 08:00 - 13:30 | 14:30 - 19:00 |
| Fr | 08:00 - 13:30 | 14:30 - 18:30 |
| Sa | 08:30 - 13:30 | |

Botendienst



II. Wasser

Kurse Aquafit und Wassergymnastik

Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer können durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers differenziert trainiert werden. Der Einsatz von Handgeräten wie: Aquanudeln, Stöcken und Brettern sorgen für abwechslungsreiche Übungsstunden.

Für Interessenten mit Vorerkrankungen ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Der Kneipp Verein bietet mit verschiedenen Kursleitungen, teilweise auch in Zusammenarbeit mit der VHS-Rheingau-Taunus, in folgenden Schwimmbädern Kurse in Wassergymnastik und/ oder Aquafit an:

- Aeskulapherme, Rheingauer Str. 18 in 65388 Schlangenbad
- Schwimmbad der Walluftalschule, Hohlweg 45 in 65396 Walluf
- Klinikzentrum Lindenallee, Martha-von-Opel-Weg 42 - 46 in 65307 Bad Schwalbach

Unsere Kurse sind beliebt und deshalb oft schon lange im Voraus belegt – aber keine Sorge: Wir stellen auch neue Angebote auf die Beine!

Da sich zum Zeitpunkt der Drucklegung die Planungen noch nicht festlegen ließen bitten wir Sie, die Kurszeiten und aktuellen Angebote der Presse bzw. den Veröffentlichungen auf unserer Webseite:

<https://kneipp-bad-schwalbach.de/aktuelles/>
zu entnehmen.

Melden Sie sich auf der Webseite im Newsletter an, dann kommt die Nachricht direkt zu Ihnen.

II. Wasser

Kneipp - Wasser - Treff

Fit und gesund mit kneippschen Anwendungen

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ (Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

Hier treffen sich interessierte Laien mit den Kneipp-Experten des Kneipp-Verein, um das vorhandene Wissen und Fragen rund um die Wasseranwendungen auszutauschen. Dabei werden auch Anwendungen ausprobiert und die Technik sowie Einsatzmöglichkeiten vermittelt.

Die Kneipp – Basics – Veranstaltung findet gemeinsam mit der Stadt Bad Schwalbach statt.

| | | | | |
|---|--|--------------------|--|--|
| Leitung: | Christine Ott, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA Alexsandra Hodgson, Kneipp - Hydrotherapeutin | | | |
| Veranstaltungs-Nr: | COAH-KTW-04 (April) | COAH-KTW-05 (Mai) | | |
| | COAH-KTW-06 (Juni) | COAH-KTW-07 (Juli) | | |
| | COAH-KTW-08 (Aug) | COAH-KTW-09 (Sep) | | |
| Tag und Zeit: | mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr | | | |
| Datum | 29.04./ 27.05./ 17.06./ 15.07./ 12.08./ 30.09.2026 Kneipp-Basics | | | |
| Dauer je Termin: | 90 Min. | | | |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.; Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach | | | |
| Gebühr: | 8 € / Kurgäste und Kneipp – Mitglieder 6 € | | | |
| Teilnehmer: | max. 20 | | | |
| Info & Anmeldung: | Christine Ott | | | |
| Tel. / E-Mail: | 0173 6631492, christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de | | | |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | | | | |
| Anmeldung erforderlich. | | | | |

II. Wasser

Brunnenspaziergänge zu den Quellen Bad Schwalbachs und zum Wassertretbecken

Bad Schwalbach ist eine der reichsten Regionen Deutschlands an kohlesäurehaltigem Mineralwasser und beherbergt 9 öffentlich zugängliche Heilwasserbrunnen, von denen wir bei einer Tour mindestens einen Brunnen besuchen. Wir tun was für unsere Gesundheit: wir probieren das kostbare Nass und testen abschließend das neu installierte Wassertretbecken vor dem Stahlbadehaus. Dabei erfahren wir die Bedeutung des wichtigsten Elements für die Kneipp-Therapie und einiges über die Wirkungen des Heilwassers und die Geschichte Bad Schwalbachs als Luxusbad.

Die Spaziergänge erfolgen in einem den Teilnehmern angepassten Tempo.

„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird Euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

Die Kneipp – Basics – Veranstaltung findet gemeinsam mit der Stadt Bad Schwalbach statt.

| | |
|---|---|
| Leitung: | Elinka Sturm, Geographin M.A. |
| Veranstaltungs-Nr.: | ES-BE-05-1 (10.05.) / ES-BE-06-2 (14.06.) / ES-BE-08-3 (30.08.) |
| Tag und Zeit: | sonntags, 15:00 – 17:00 Uhr |
| Datum: | 10.05.2026 Treffpunkt am Stahlbrunnen, Röthelbachtal (gegenüber Busbahnhof), Spaziergang im Kurpark. Kneipp-Basics 14.06.2026 Treffpunkt am Brodelbrunnen (beim Kino Adolfstraße, 65307 Bad Schwalbach), Spaziergang außerhalb des Kurparks. 30.08.2026 Treffpunkt am Anfang des Kneipp-Barfußpfads und Besuch des Schwalbenbrunnens, Spaziergang im Kurpark. |
| Dauer je Termin: | ca. 2 Std. |
| Ort: | 65307 Bad Schwalbach, siehe oben |
| Gebühr: | 8 € / Kurgäste und Kneipp – Mitglieder 6 € |
| Teilnehmer: | max. 15 |
| Info & Anmeldung: | bei Gästeführerin Elinka Sturm |
| Tel. / E-Mail: | 0163-7327553, elankristall@protonmail.com |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung 3 Tage vorher wünschenswert. | |



Hotel Verena

Fam. Theiner
Dr. Weingartnerstr. 13
39011 Lana (BZ)
Südtirol/Italien
Tel.: +39 0473 562512
Fax: +39 0473 560250
info@hotel-verena.com
<https://www.hotel-verena.com>



III. Bewegung

Neujahrswanderung

am 01.01.2026 und am 01.01.2027

Mit Bewegung in geselliger Runde ins neue Jahr starten. Die Wanderung ist eine Rundwanderung von ca. 6-8 km. Im Anschluss findet noch eine gemeinsame Einkehr statt (optional). Das Wandertempo richtet sich nach den Teilnehmern.

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind mitzubringen

| | |
|--|--|
| Leitung: | Andreas Ott, Kneipp-Gesundheitstrainer (SKA) und Erlebniswanderleiter (SKA) |
| Veranstaltungs-Nr.: | AO-NW-1 |
| Tag und Zeit: | Donnerstag, 01.01.2026 um 13:30 Uhr. Auch für 01.01.2027 ist eine Wanderung in Planung. Bei Interesse bitte den Start-Punkt erfragen |
| Dauer: | ca. 120 – 150 Min. |
| Ort: | Parkplatz vom Landgasthof Wiesenmühle (Burg-Hohenstein-Unterdorf) / den Startpunkt für 2027 bitte erfragen |
| Gebühr: | kostenfrei |
| Teilnehmer: | max. 20 |
| Info & Anmeldung: | Andreas Ott |
| Tel. / E-Mail: | 06124 722429, info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de |
| Anmeldung erforderlich bis zum 15.12.25 – Begrenzte Teilnehmerzahl. | |

III. Bewegung

Tai Chi Chuan

Langsame, fließende, geschmeidige Bewegungen im Gleichgewicht, aufgerichtet zum Himmel, verwurzelt in der Erde, gleichzeitig in sich ruhen und nach außen wirken.

In dieser traditionellen Bewegungskunst aus China vereinigen sich Heilgymnastik, Meditation und Kampfkunst. Es sind integrierende Übungen für Körper, Seele und Geist. Hier nur einige Beispiele der gesundheitlichen Wirkungen, die man im Laufe der Jahrhunderte beobachtet hat:

Stärkung der Blutgefäße und Harmonisierung des Blutdrucks, es wirkt ausgleichend auf das Nervensystem und förderlich auf das Atemvolumen, fördert die Koordination der Bewegung und stärkt Knochen und Sehnen, es gilt als Vorbeugung gegen Osteoporose und als sehr gutes Herz – Kreislauftraining

Der Kurs wird von verschiedenen Krankenkassen nach §20 SGB V bezuschusst.

| | |
|--|---|
| Leitung: | Alexsandra Hodgson, Heilpraktikerin, Tai Chi – und Qi Gong Lehrerin |
| Veranstaltungs-Nr.: | 1.Hj: AH-TC-01 (Beginner), AH-TC-02 (Fortgeschrittene) 2.Hj: AH-TC 03 (Beginner), AH-TC-04 (Fortgeschrittene) |
| Tag und Zeit: | dienstags, 18:50 – 19:50 Uhr für Beginner und Geübte dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr für Geübte und Fortgeschrittene |
| Datum: | 1.Hj_26: 03.02./ 10.02./ 17.02./ 03.03./ 10.03./ 17.03./ 24.03./ 14.04./ 21.04.26 (10 x 60 Min.) 2.Hj_26: 22.09./ 29.09./ 6.10./ 20.10./ 27.10./ 03.11./ 10.11./ 17.11./ 24.11./ 01.12.26 (10 x 60 Min.) |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 111 € / Kneipp – Mitglieder 89 € |
| Teilnehmer: | min. 7 / max. 12, die Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden |
| Info & Anmeldung: | Alexsandra Hodgson |
| Tel. / E-Mail: | 06120 6229, info@atemfluss.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

III. Bewegung

Taunuswanderungen

Die Wanderungen sind jeweils Rundwanderungen von ca. 8 - 12 km.

Das Wandertempo richtet sich nach den Teilnehmern.

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind mitzubringen.

Einkehrmöglichkeit optional.

| | | |
|-----------------------------------|---|---------|
| Leitung: | Andreas Ott, Kneipp-Gesundheitstrainer (SKA) und Erlebniswanderleiter (SKA) | |
| Veranstaltungs-Nr., Tag und Zeit: | a) Sonntag 08.03.2026 13:00 Uhr | AO-TW-a |
| | b) Samstag 04.04.2026 14:00 Uhr | AO-TW-b |
| | c) Sonntag 10.05.2026 10:00 Uhr | AO-TW-c |
| | d) Sonntag 28.06.2026 10:00 Uhr | AO-TW-d |
| | e) Sonntag 27.09.2026 10:00 Uhr | AO-TW-e |
| | f) Sonntag 18.10.2026 10:00 Uhr | AO-TW-f |
| Dauer: | 150 – 210 Minuten | |
| Ort: | <p>Treffpunkt: a) Startpunkt: Parkplatz Sportplatz Schlangenbad-Hausen b) Startpunkt: Parkplatz Sportplatz Hohenstein - Steckenroth(Osterspaziergang) c) Startpunkt Parkplatz Am Wohnmobilpark, Idstein d) Startpunkt: Parkplatz Atzmannhütte, Heidenrod-Dickschied e) Startpunkt: Parkplatz Eiserne Hand, Taunusstein-Hahn f) Startpunkt: Parkplatz Badweg (Nähe Golfhaus), Bad Schwalbach</p> | |
| Gebühr: | kostenfrei | |
| Teilnehmer: | max. 20 | |
| Info & Anmeldung: | Andreas Ott | |
| Tel. / E-Mail: | 06124 722429, info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de | |
| Anmeldung erforderlich. | | |

III. Bewegung

Wanderwoche in Südtirol vom 12. – 19. April 2026

Im April 2025 bietet der Kneipp-Verein Bad eine Kneipp-Wanderwoche im Meraner Land (Lana) an. Dabei gibt es folgende Inhalte:

- Wanderungen mit Einkehrmöglichkeit
- Kneipp Anwendungen 2x täglich
- u. v. m.

Die Wanderungen wechseln zwischen den Schwierigkeitsgraden leicht, mittelschwer und schwer.

Die Anreise ist selbst zu organisieren; das Hotel ist ebenfalls selbst zu buchen.

Weitere Informationen (auch zu den Kosten) erhalten Sie am Kneipp Telefon.

Die Wanderungen erfolgen alle auf eigene Verantwortung.

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind mitzubringen.

Diese Wanderwoche ist auch im nächsten Jahr wieder fest eingeplant. Bei Interesse erfragen Sie bitte ab Sommer 26 den Termin.

Nur noch wenige freie Plätze vorhanden

| | |
|---|--|
| Leitung: | Andreas Ott Kneipp Gesundheitstrainer und Erlebniswanderleiter |
| Veranstaltungs-Nr.: | AO- WWS-0426 |
| Datum: | 12. – 19. April 2026 / die Woche für das Jahr 2027 ist in Planung, bei Interesse bitte vormerken lassen |
| Dauer: | 8 Tage |
| Ort: | Südtirol, Lana |
| Gebühr: | Steht noch nicht fest: ca. 50 € / Kneipp – Mitglieder 40 € plus Materialkosten ca. 20 € plus Anreise, Unterkunft und Verpflegung |
| Teilnehmer: | max. 20 |
| Info & Anmeldung: | Andreas Ott |
| Tel. / E-Mail: | 06124 722429, info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de |
| <p style="text-align: center;">Anmeldung erbeten bis zum 15.01.2026 Bei Interesse bitte auf Warteliste setzen lassen.</p> | |

III. Bewegung

Barfuß auf dem Rheinsteig – Ein Erlebnis der besonderen Art

Unter fachkundiger Führung barfuß von Bornich auf den Spuren der Loreley:

Das gemeinsame Picknick, zu dem jeder etwas mitbringt, ist neben der Einkehr in der Rheinsteigrast Leisefeld bei selbstgebackenem Kuchen, belegten Broten und erfrischenden Getränken schon Tradition, ebenso die Erfrischung im Bornichbach.

In Bornich an der Winzergenossenschaft gibt es Möglichkeit der Toilettenbenutzung und des Einkaufs. Danach sorgen Sandalen (für den Notfall) sowie eine Kopfbedeckung und Wasser für ein unbeschwertes Erlebnis der Sinne.

Wichtiger Hinweis: Nicht geeignet für Menschen mit schweren Gefühlsstörungen an den Füßen oder bei akuter Blasen- oder Nierenerkrankung. Diabetiker befragen bitte vorher ihren Arzt. Allergiker sollten immer ihr Notfallpäckchen mitführen.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Christine Ott, Hannelore Schmiechen Kneipp-Gesundheitstrainerinnen SKA |
| Veranstaltungs-Nr.: | HSCO-BRS-08 |
| Tag und Zeit: | sonntags, 10:00 Uhr am Treffpunkt oder 10:45 Uhr in Bornich, ganztags |
| Datum: | 30.08.2026 |
| Dauer: | Ganztagesausflug, reine Gehzeit ca. 4 – 5 Std. plus Pausen |
| Ort: | Treffpunkte für Fahrgemeinschaften: P&R Parkplatz Langenseifener Stock an der B 260, in Idstein oder direkt in Bornich (Winzergenossenschaft), Fahrt in Fahrgemeinschaften mit eigenem Pkw |
| Gebühr: | 15 € / Kneipp – Mitglieder 12 € |
| Teilnehmer: | min. 5 / max. 20 |
| Info & Anmeldung: | Christine Ott oder Hannelore Schmiechen |
| Tel. / E-Mail: | 0173 6631492 oder hanneschmiechen@gmail.com |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung bis 6 Tage vor der Veranstaltung erforderlich. | |
| Zum genauen Auffinden des Treffpunktes fragen Sie uns! Sondertermine für Gruppen, Firmen etc. nach Vereinbarung möglich. | |

III. Bewegung

Line Dance

Einzelne Tänzer, unabhängig von der Geschlechterzugehörigkeit tanzen choreografiert passend zur Musik.

Eine muntere Truppe Tanzbegeisterter ist seit vielen Jahren dem Line Dance-Fieber verfallen. Vorwiegend wird zu Country- und New-Country Musik getanzt, aber auch bei moderner Musik stehen die Füße nicht still.

Gerne werden Neulinge begrüßt.

Bitte Schuhe mit hellen Sohlen (oder Turnschuhe) und etwas zu trinken mitbringen.

| | |
|--|---|
| Leitung: | Gerlinde Kejwal |
| Veranstaltungs-Nr.: | GK-LD-1 |
| Tag und Zeit: | Für Anfänger und Fortgeschrittene Montag, 19:00 Uhr |
| Datum: | Termine auf Anfrage |
| Dauer: | 10 x 60 Min. je Kurs |
| Ort: | Grundschule Kemeler Heide (Kleine Gymnastikhalle, EG) Dr. Karl-Hermann-May-Straße 2, 65321 Heidenrod |
| Gebühr: | 45 € / Kneipp – Mitglieder 36 € |
| Teilnehmer: | min. 5 |
| Info & Anmeldung: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. |
| Tel. / E-Mail: | 0152-55713134, kejwal@web.de |
| Die Teilnahmegebühr ist unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

Kneipp-Kurort
seit 2014



www.bad-schwalbach.de/kneipp



BAD SCHWALBACH

Meditatives Singen*

23.01. - Freitag, 19:00 – 21:00 Uhr (s. Seite 51)

Infoabend Basenfasten Einführungsvortrag

16.03. - Montag, 18:00 bis 20:00 Uhr (s. Seite 29)

Eröffnung der Barfußsaison und „Ankneippen“ des Wasser-Tretbeckens

26.04. - Sonntag, 14:00 Uhr Barfußsaison, 17:00 Uhr Ankneippen (s. Seite 55)



Bewegung

Spaziergänge zu den Quellen + Tretbecken

10.05. - Sonntag 15:00 – 17:00 Uhr (s. Seite 14)

Kneipp-Touren / Spaziergang Menzebachtal

17.05. - Sonntag 14:30 – 16:00 Uhr (s. Seite 58)



Lebensordnung

Kneipp meets Yoga

14.06. - Sonntag, 10:00 – 11:30 Uhr (s. Seite 59)

Kneipp-Touren / Spaziergang Röthelbachtal

14.06. - Sonntag 14:30 – 16:00 Uhr (s. Seite 58)



Ernährung

Kneipp-Touren / Spaziergang Menzebachtal

12.07. - Sonntag 14:30 – 16:00 Uhr (s. Seite 58)

Kneipp-Touren / Spaziergang Röthelbachtal

06.09. - Sonntag 14:30 – 16:00 Uhr (s. Seite 58)



Heilpflanzen

Gesunde Ernährung

12.09. - Sonntag, 10:30 – 12:30 Uhr (s. Seite 27)

Kneipp-Treff-Wasser

30.09. - Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr (s. Seite 13)



Wasser

Kräuterzeit

22.10. - Donnerstag, 17:30 – 19:00 Uhr (s. Seite 41)

Meditatives Singen*

13.11. - Freitag, 19:00 – 21:00 Uhr (s. Seite 51)

Teilnehmerbeitrag 8 €, Kneipp-Mitglieder, Kurgäste 6 €

***Teilnehmerbeitrag 13 €, Kneipp-Mitglieder, Kurgäste 10 €**

IV. Ernährung

Heilfasten Informationsabend

Wenn Sie sich für das Thema Fasten interessieren, dann kommen Sie gerne vorbei. An diesem Abend werde ich Ihnen vermitteln, was Sie für das Heilfasten benötigen und wie eine Fastenwoche aussehen kann. Ich werde Ihnen von meinen eigenen Erfahrungen der letzten 13 Jahre berichten, in denen ich regelmäßig eigenständig zu Hause gefastet habe.

Inhalte: Entlastungstage, Fastentage, was nehme ich zu mir (Brühe und Säfte), Bewegung während der Fastenzeit, unterstützende Maßnahmen, Darmentleerung, seelisches Befinden, Fastenbrechen

Wenn Sie gesund sind, könnten Sie anschließend eine Fastenkur von max. 7 Tagen zu Hause durchführen, sollten Sie gesundheitliche Beschwerden egal welcher Art haben, sollten Sie Ihren Arzt vor einer Fastenkur konsultieren, da es einige Kontraindikationen für eine Fastenkur gibt.

| | |
|---|--|
| Lehrgang: | Daniela Beck, Ganzheitliche Ernährungsberaterin und leidenschaftliche Hobbyköchin |
| Veranstaltungs-Nr.: | DB-HFI-02 |
| Tag und Zeit: | montags, 18:30 Uhr |
| Datum: | 02.02.2026 |
| Dauer: | 1,5 Stunden |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e.V.; Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 10 € / Kneipp – Mitglieder 8 € + 5 € für Lebensmittel |
| Teilnehmerzahl: | min. 5 / max. 20 |
| Info & Anmeldung: | Daniela Beck |
| Tel. / E-Mail: | 0177 7990791, beck.gesundheit@gmx.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn. | |

IV. Ernährung

Kombucha selbst machen

Fermentationskurs für Einsteiger*innen

In diesem Kurs lernen Sie, wie man Kombucha einfach selbst herstellen kann und warum er so gut für unsere Gesundheit und einen gesunden Darm ist.

- 1) Klassische Kombucha Herstellung
- 2) Zweit-Fermentation – Jetzt wird's spritzig
- 3) Verschiedene Geschmacksrichtungen kreieren, von Wildkräuter bis Obst
- 4) Infos zu Hygiene, Gefäßen, Temperaturen, Lagerung und Geschmackskontrolle

Wir werden Schritt für Schritt die jeweiligen Herstellungsprozesse zusammen durchgehen und vor allem unter Punkt 3 viel Raum für Kreativität haben.

| | |
|---|--|
| Leitung: | Daniela Beck, Ganzheitliche Ernährungsberaterin und leidenschaftliche Hobbyköchin |
| Veranstaltungs-Nr.: | DB-KB-04 |
| Tag und Zeit: | Samstags, 10:30 – 12:00 Uhr |
| Datum: | 18.04.2026 |
| Dauer je Termin: | 1,5 Std. |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e.V.; Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 30 € / Kneipp – Mitglieder 24 € + 10-15 € Materialkosten |
| Teilnehmerl: | min. 5 / max. 10 |
| Info & Anmeldung: | Daniela Beck |
| Tel. / E-Mail: | 0177 7990791, beck.gesundheit@gmx.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

IV. Ernährung

Fermentieren „wie früher“

Sauerteig & fermentierte Butter selbst gemacht

In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie ihr eigenes Sauerteigbrot und ihre eigene fermentierte Butter herstellen können – zwei traditionelle Lebensmittel, die heute wieder im Trend liegen, weil sie nicht nur köstlich, sondern auch gesund und nachhaltig sind.

Dieser Kurs ist für alle, die wissen möchten, was wirklich in Ihrem Brot und in Ihrer Butter steckt. Sie bekommen einige Rezeptvorschläge und ein Glas eigenes Sauerteig-Anstellgut an die Hand, sodass Sie anschließend zu Hause Ihr eigenes Brot backen können. Dazu werden wir unsere eigene fermentierte Butter herstellen: salzige Butter, Wildkräuter und Blüten-Butter, Zitronen-Rosmarin-Butter, Lavendel-Honig-Butter, je nach Saison sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt.

| | |
|---|--|
| Leitung: | Daniela Beck, Ganzheitliche Ernährungsberaterin und leidenschaftliche Hobbyköchin |
| Veranstaltungs-Nr.: | DB-FWF-06 |
| Tag und Zeit: | montags, 18:30 – 20:30 Uhr |
| Datum: | 15.06.2026 |
| Dauer je Termin: | 2 Std. |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e.V.; Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 30 € / Kneipp – Mitglieder 24 € + 10-15 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 5 / max. 10 |
| Info & Anmeldung: | Daniela Beck |
| Tel. / E-Mail: | 0177 7990791, beck.gesundheit@gmx.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich bis 7 Tage vor Kursbeginn. | |

IV. Ernährung

Gesunde Ernährung

Sebastian Kneipp: „Nicht die Menge macht's, sondern die richtige Wahl und das rechte Maß“

Sebastian Kneipp hatte eine ganzheitliche Sicht auf Gesundheit – und damit auch auf Ernährung. Seine Ansichten zur Ernährung waren für seine Zeit erstaunlich modern und orientieren sich stark an Natürlichkeit, Mäßigung und Einfachheit.

In einer Zeit voller Ernährungstrends, Diäten und widersprüchlicher Informationen sehnen sich viele nach einfachen und verständlichen Grundlagen für eine gesunde Ernährung. In diesem Kurs möchte ich Ihnen gerne ein Grundverständnis für die Rolle der einzelnen Lebensmittelgruppen mitgeben und ein Bewusstsein für Balance statt Verzicht.

Die Kneipp – Basics – Veranstaltung findet gemeinsam mit der Stadt Bad Schwalbach statt.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Daniela Beck, Ganzheitliche Ernährungsberaterin und leidenschaftliche Hobbyköchin |
| Veranstaltungs-Nr.: | DB-GE-09 |
| Tag und Zeit: | samstags, 10:30 – 12:30 Uhr |
| Datum:  | 12.09.2026 |
| Dauer je Termin: | 1,5 – 2 Std. |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 8 € / Kneipp – Mitglieder und Kurgäste 6 € + 5 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | max. 25 |
| Info & Anmeldung: | Daniela Beck |
| Tel. / E-Mail: | 0177 7990791, beck.gesundheit@gmx.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung wünschenswert. | |

IV. Ernährung

Säure-Basen-Balance

Ernährung | Atmung

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht halten können:

falsche Ernährung, Stress, Atmung, mangelnde Bewegung sind ein paar der Gründe für ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt.

- Sie werden lernen, was eine basenreiche Ernährung ist und einige Rezepte an die Hand bekommen. Selbstverständlich wird es auch das ein oder andere zum Probieren geben.
- Was hat meine Atmung und Stress mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht zu tun? Wir werden eine sehr effektive Klopf- und Atemtechnik anwenden, die Ihren Lymphen helfen kann – auch perfekt für den heißen Sommer bei Wassereinlagerungen.
- Was kann ich sonst noch tun, um mein Säure-Basen-Haushalt in Balance zu bringen?

| | |
|---|--|
| Leitung: | Daniela Beck, Ganzheitliche Ernährungsberaterin und leidenschaftliche Hobbyköchin |
| Veranstaltungs-Nr.: | DB-SBB-11 |
| Tag und Zeit: | samstags, 10:30 – 12:30 Uhr |
| Datum: | 07.11.2026 |
| Dauer je Termin: | 2 Std. |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e.V.; Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 30 € / Kneipp – Mitglieder 24 € + 10 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 5 / max. 10 |
| Info & Anmeldung: | Daniela Beck |
| Tel. / E-Mail: | 0177 7990791, beck.gesundheit@gmx.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich bis 7 Tage vor Kursbeginn. | |

IV. Ernährung

Fastenwoche – Basenfasten erleben

Sie fühlen sich oft müde, schlapp und antriebslos, reagieren gereizt oder lustlos auf Herausforderungen? Dann tun Sie ihrem Körper etwas Gutes.

Basenfasten ist eine sanfte Methode, um ihren Körper zu entgiften, den Darm zu reinigen und den Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Fasten mit Obst und Gemüse, bei dem Sie ausschließlich basische Lebensmittel zu sich nehmen und ganz nebenbei ein paar Pfunde verlieren. Ein möglicher Einstieg in eine Ernährungsumstellung:

Fastengespräche, Fastenbegleitung über 5 Abende

In Bewegung kommen nebenbei Atem -und Entspannungsübungen

Den Darm in Schwung bringen, basische Fuß-Handbäder mit Massage

Infoabend über Säure-Basen-Gleichgewicht und Rezepte

Die Kneipp – Basics – Veranstaltung findet gemeinsam mit der Stadt Bad Schwalbach statt (siehe Seite 23).

| | |
|--|--|
| Leitung: | Petra Fischer, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AGL) zertifizierte Fachberaterin für holistische Gesundheit (AkN) Wirtshafterin |
| Veranstaltungs-Nr.: | PF-BF-03 |
| Tag und Zeit: | Verschiedene Tage |
| Datum: | <ol style="list-style-type: none">1. Infoabend 16.03.2026 von 18:00 – 20:00 Uhr Kneipp-Basics2. 22.03.2026 von 10:00 – 12:00 Uhr3. Di.24.03.2026 von 18:00 – 20:00 Uhr4. Fr.27.03.2026 von 18:00 – 20:00 Uhr5. So.29.03.2026 von 10:00 Uhr Abschlusstreffen mit gemeinsamem Frühstück |
| Dauer: | 90 – 120 Min. |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 110 € / Kneipp – Mitglieder 88 € + 10 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 6 / max. 12 |
| Info & Anmeldung: | Petra Fischer |
| Tel. / E-Mail: | 0178 5931778, petrafischerfc@gmail.com |
| Die Teilnahmegebühr ist spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

IV. Ernährung

Kuren nach Hildegard von Bingen

Wer war Hildegard von Bingen?

Äbtissin Hildegard von Bingen war eine der bedeuteten Persönlichkeiten der europäischen Klosterheilkunde, sie lebte im 12 Jh. im Kloster Rupertsberg. Ihr ganzheitliches Wissen um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele machte Sie schon zu Lebzeiten zu einer angesehenen und vertrauenswürdigen Ratgeberin.

Entdecken Sie mit mir die wunderbaren Kräfte der Natur, ihre Kräuter und Gewürze und die überlieferten Weisheiten der heiligen Hildegard von Bingen zum Wohle der Seele, Leib und Sinne - bei guter Gesundheit bleiben oder Sie wiederherstellen

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Leitung: | Marina Hachenberger Gesundheitsberatung nach Hildegard von Bingen | | | |
| Veranstaltungs-Nr.: | Kurs 1: MH-KHB-1 Kurs 3: MHB-KHB-3 Kurs 5: MHB-KHB-5 | Kurs 2: MH-KHB-2 Kurs 4: MHB-KHB-4 Kurs 6: MHB-KHB-6 | | |
| Tag und Zeit: | freitags, 15:30 – 17:00 Uhr, am 25.09.2026 Beginn 30 Min. später | | | |
| Datum: | Kurs 1: 06.03.2026 Frühjahrskur und Frauenheilkunde Kurs 2: 15.05.2026 Die Selbstheilungskräfte wecken Kurs 3: 21.08.2026 Das menschliche Ökosystem: Verdauung Kurs 4: 25.09.2026 Hildegards Kur bei Rheuma und Gicht Kurs 5: 23.10.2026 Die Haut als Spiegel der Seele | | | |
| Dauer je Termin: | 90 Min. | | | |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach | | | |
| Gebühr: | 15 € / Kneipp – Mitglieder 12 € + 5,00 € Materialkosten (diese bitte vor Ort zahlen) | | | |
| Teilnehmer: | min. 6 / max. 10 | | | |
| Info & Anmeldung: | Marina Hachenberger | | | |
| Tel. / E-Mail: | 0176 53582916 oder 06145 5901904 marinahachenberger@gmail.com | | | |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | | | | |
| Anmeldung erforderlich. | | | | |

IV. Ernährung

Wildkräuterküche

Wildkräuter sammeln und leckere Rezepte zubereiten

„Was nun die Kost betrifft, so soll eine Solche gewählt werden, welche gesund, nahrhaft und leicht verdaulich ist.“ (Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

Wildkräuter bereichern die Ernährung aufs Beste, denn sie enthalten alles, was der Mensch braucht, um gesund zu bleiben. Bitterstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Flavonoide, Anthozyane, um nur einige wertvolle Inhaltsstoffe zu nennen. Bei diesem Workshop gehen die Teilnehmer zunächst eine Auswahl an Wildkräutern unter der fachkundigen Anleitung von Kräuter-Erlebnispädagogin Christine Ott sammeln. Anschließend werden diese nach ausgesuchten Rezepten zubereitet und gemeinsam verkostet. Auch Kräutergetränke dürfen dabei nicht fehlen und runden das Menü ab.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Christine Ott, Kräuter-Erlebnispädagogin AGL |
| Veranstaltungs-Nr.: | CO-WKK-09 |
| Tag und Zeit: | samstags, 14:00 Uhr – 19:00 Uhr |
| Datum: | 26.09.2026 |
| Dauer je Termin: | 300 Min. |
| Ort: | Küche der Geschw. Grimm-Grundschule in Hohenstein-Breithardt |
| Gebühr: | 40 € / Kneipp – Mitglieder 32 € + 10 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 4 / max. 8 |
| Info & Anmeldung: | Christine Ott |
| Tel. / E-Mail: | 0173 6631492, christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

IV. Ernährung

Leicht und Vital – Starte energiegeladen ins neue Jahr

Entdecke, wie du mit einfachen Impulsen deinen Säure-Basen-Haushalt in Balance bringst. Erfahre, warum viele Menschen „übersäuern“ und wie du mit vitalstoffreichen Lebensmitteln, einem bewussten Mindset und alltagstauglichen Rezepten neue Kraft schöpfen kannst. Ganz ohne Diätstress – dafür mit Genuss, Wissen und einem köstlichen basischen Menü, das wir gemeinsam zubereiten.

- **Basisch leben im Alltag – so bleibst du langfristig in Balance**
- Warum dein Körper Balance braucht – Säure-Basen einfach erklärt
- Detox & Abnehmen mit basischer Ernährung
- **Genuss statt Verzicht – wie du basisch und trotzdem lecker isst**
- Wie dein Denken deine Entgiftung beeinflusst
- Vitalstoffreiche Basenbildner & heimisches Superfood
- Gemeinsames Kochen & Genießen eines basenüberschüssigen Menüs

Bring mit: Schneidebrett und scharfes Messer, gute Laune, Experimentierfreude, Lust auf neue Geschmackserlebnisse und gemeinsames Kochen.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Miriam Pohl, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) |
| Veranstaltungs-Nr.: | MP-LV-01 |
| Tag und Zeit: | freitags, 17:30 – 21:30 Uhr |
| Datum: | 23.01.2026 |
| Dauer je Termin: | ca. 4 Stunden |
| Ort: | Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel |
| Gebühr: | 52 € / Mitglieder des Kneipp – Vereins 41,60 € plus 15 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 5 / max. 8 |
| Info & Anmeldung: | Miriam Pohl |
| Tel. / E-Mail: | 0163 1845637, miriam.pohl@arcor.de |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

IV. Ernährung

Vortrag: Immunsystem stärken – natürlich & alltagstauglich Ein Abend mit Genuss – Wissen und genießen

„Dein Immunsystem ist wie ein innerer Bodyguard – aber auch der braucht Pflege, Energie und Ruhe.“ Erfahre in diesem Impuls vortrag, wie du dein Immunsystem ganzheitlich unterstützen kannst – mit der Kraft ätherischer Öle, vitalstoffreicher Ernährung und einfachen Routinen für deinen Alltag. Du bekommst praktische Impulse, sofort umsetzbar – ohne Druck, dafür mit viel Freude und Selbstfürsorge.

- Dein Immunsystem ist mehr als nur Abwehr – Bekomme Tipps wie du es ganzheitlich stärkst
- Anwendung Ätherische Öle mit immunstärkender Wirkung
- Vitalstoffreiche Ernährung & basische Impulse für mehr Energie
- Die größten Immun-Killer im Alltag – und wie du sie vermeidest
- Mindset & Stressreduktion: Deine Gedanken beeinflussen deine Abwehr
- Praktische Tipps für deinen Alltag – einfach, wirksam und wohltuend
- Kleine Snacks passend zum Thema und Rezept handout

| | |
|--|--|
| Leitung: | Miriam Pohl, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) |
| Veranstaltungs-Nr.: | MP-INA-02 |
| Tag und Zeit: | freitags, 18:00 – 20:30 Uhr |
| Datum: | 20.02.2026 |
| Dauer je Termin: | ca. 2,5 Stunden |
| Ort: | Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel |
| Gebühr: | 35 € / Mitglieder des Kneipp – Vereins 28 € plus 10 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 4 / max. 20 |
| Info & Anmeldung: | Miriam Pohl |
| Tel. / E-Mail: | 0163 1845637, miriam.pohl@arcor.de |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

IV. Ernährung

Vortrag: „Daily Detox – Dein Weg zur Entgiftung“

Fühlst du dich manchmal müde, überlastet oder einfach nicht ganz in deiner Kraft? Dann ist dieser Kurs deine Einladung, Körper und Geist liebevoll zu entlasten und neue Energie zu schöpfen. „Detox“ bedeutet nicht Verzicht, sondern bewusste Für-sorge – mit kleinen, alltagstauglichen Routinen, die dich wieder in Balance bringen. Ob du einen Neustart suchst, deine Gewohnheiten reflektieren möchtest oder einfach mehr Wohlbefinden in deinen Alltag bringen willst – dieser Kurs ist dein ganzheitlicher Begleiter (inkl. Handout für zuhause)

- Detox verstehen: sanfte Entlastung statt radikalen Verzichts
- Die wichtigsten Entgiftungsorgane und ihre natürliche Unterstützung
- Alltagsroutinen für mehr Energie und Klarheit
- Theorie zu Detox-Food & Getränke, die wirklich nähren
- Achtsamkeit, Bewegung & Selfcare als Schlüssel zur Regeneration

Kleine Snacks passend zum Thema

| | |
|--|--|
| Leitung: | Miriam Pohl, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) |
| Veranstaltungs-Nr.: | MP-VDD-05 |
| Tag und Zeit: | freitags, 18:00 – 20:30 Uhr |
| Datum: | 12.06.2026 |
| Dauer je Termin: | ca. 2,5 Stunden |
| Ort: | Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel |
| Gebühr: | 35 € / Mitglieder des Kneipp – Vereins 28 € plus 10 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 4 / max. 20 |
| Info & Anmeldung: | Miriam Pohl |
| Tel. / E-Mail: | 0163 1845637, miriam.pohl@arcor.de |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

IV. Ernährung

Bowls voller Glück – Achtsamkeit trifft Genuss

Lust auf eine kreative Auszeit, die Körper und Seele nährt? In diesem Workshop tauchst du ein in die farbenfrohe Welt der Bowl-Küche – voller Geschmack, Vitalität und achtsamer Momente. Neben praktischen Tipps zu Meal-Prep und basischer Ernährung erwarten dich kleine Achtsamkeitsübungen, die dein Bewusstsein für Genuss und Selbstfürsorge stärken.

- Wir zaubern dein eigenes buntes Bowl-Food (herzhafte + süße Varianten)
- Fokus: Basisch, Vegan, Vegetarisch – lecker selbstgemacht
- Achtsamkeit – was tut das für mich?
- Vorbereiten – Zeitsparen – Stressreduktion
- Rezeptbooklet inkl. Achtsamkeitsübungen

Happy Bowl- happy you! Komm mit auf eine genussvolle Reise in deine gesunde Mitte. Bring mit: Messer, Schneidbrett, Schürze, Gute Laune, Experimentierfreude, Lust auf neue Geschmackserlebnisse und gemeinsames Kochen.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Miriam Pohl, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) |
| Veranstaltungs-Nr.: | MP-BGA-03 |
| Tag und Zeit: | freitags, 17:30 – 21:30 Uhr |
| Datum: | 20.03.2026 |
| Dauer je Termin: | ca. 4 Stunden |
| Ort: | Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel |
| Gebühr: | 52 € / Mitglieder des Kneipp – Vereins 41,60 € plus 15 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 4 / max. 8 |
| Info & Anmeldung: | Miriam Pohl |
| Tel. / E-Mail: | 0163 1845637, miriam.pohl@arcor.de |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

IV. Ernährung

Fresh. Summer. Food. – Basische Gute Laune Küche

Im Sommer, wenn die Temperaturen steigen und der Körper nach Leichtigkeit verlangt, spielt die richtige Ernährung eine besondere Rolle. Frische, wasserreiche Zutaten, kühlende Kräuter und sanfte Aromen helfen uns, in Balance zu bleiben – ohne zu beschweren. Entdecke Essen, das stärkt, entspannt und Freude macht – mit Zutaten, die den Sommer feiern und deinem Bauch ein Lächeln schenken.

- Basische Sommerzutaten: leicht, bunt und voller Vitalstoffe
- Emotionale Wirkung von Lebensmitteln – Essen, das glücklich macht
- Frische Rezeptideen für Getränke, Salate und Snacks
- Tipps zur Kombination basischer Lebensmittel für mehr Energie
- Achtsames Kochen & Genießen – mit allen Sinnen erleben
- Impulse für eine leichte Küche bei sommerlicher Hitze + Rezepthandout

Bring mit: Messer, Schneidbrett, Schürze, Gute Laune, Experimentierfreude, Lust auf neue Geschmackserlebnisse und gemeinsames Kochen.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Miriam Pohl, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) |
| Veranstaltungs-Nr.: | MP-BK-08 |
| Tag und Zeit: | freitags, 17:30 – 21:30 Uhr |
| Datum: | 28.08.2026 |
| Dauer je Termin: | ca. 4 Stunden |
| Ort: | Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel |
| Gebühr: | 52 € / Mitglieder des Kneipp – Vereins 41,60 € plus 15 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 4 / max. 8 |
| Info & Anmeldung: | Miriam Pohl |
| Tel. / E-Mail: | 0163 1845637, miriam.pohl@arcor.de |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

IV. Ernährung

Meal-Prep leicht gemacht

Dein Weg zu mehr Genuss, Struktur & Zeit im Alltag

Meal Prep ist die Abkürzung für den englischen Begriff „meal preparation“ und bedeutet in der deutschen Übersetzung nichts anderes als Essensvorbereitung.

Du wünschst dir mehr Struktur in der Küche, gesunde Mahlzeiten ohne Alltagsstress und trotzdem Raum für Genuss? Dann ist dieser Workshop dein perfekter Einstieg in die Welt des Meal-Preps – mit ganzheitlichem Blick auf Ernährung,

Organisation und Selbstfürsorge und Handout für zuhause. Gamechanger Meal-Prep und Batchcooking – Basics einfach erklärt

- Behälterkunde, Lagerung und Hygiene als Frischegaranten
- Meal-Prep in Varianten: Frühstück, Snacks, Hauptgerichte
- Motivation & Mindset, Wochenplan-Inspiration
- Einkaufsstrategien & Vorratshaltung: Clever planen, nachhaltig umsetzen
- Zutatenkunde: Was steckt in gesunden Lebensmitteln wirklich drin?
- Persönliche Begleitung nach dem Workshop per WhatsApp

Bring mit: Messer, Schneidebrett, Schürze, Gute Laune, Experimentierfreude, Lust auf neue Geschmackserlebnisse und gemeinsames Kochen.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Miriam Pohl, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) |
| Veranstaltungs-Nr.: | MP-MO-05 |
| Tag und Zeit: | freitags, 17:30 – 21:30 Uhr |
| Datum: | 29.05.2026 |
| Dauer je Termin: | ca. 4 Stunden |
| Ort: | Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel |
| Gebühr: | 52 € / Mitglieder des Kneipp – Vereins 41,60 € plus 15 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 5 / max. 8 |
| Info & Anmeldung: | Miriam Pohl |
| Tel. / E-Mail: | 0163 1845637, miriam.pohl@arcor.de |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

IV. Ernährung

Selbstgemacht & gesund verschenkt

– dein kreativer Wohlfühl-Workshop zur Weihnachtszeit

In diesem liebevoll gestalteten Workshop bereitest du hochwertige DIY-Geschenke zu. Alles mit natürlichen Zutaten, liebevoll verpackt und bereit zum Verschenken. Du bekommst von mir fundiertes Wissen rund um die Wirkung ätherischer Öle, gesunde Ernährung und achtsame Selbstfürsorge. Du erfährst, wie du mit einfachen Mitteln Körper und Seele etwas Gutes tun kannst – für mehr Wohlbefinden, innere Balance und Lebensfreude im Alltag.

- Selbstgemachte Geschenke aus hochwertigen Zutaten: z.B. Energie Glücks Kugeln, Glühwein-Gewürz, Würzige Rauchmandeln, Badesalz o. Bodyscrub mit Ätherischen Ölen, Christmas Granola (Abweichung mögl.)
- Rezeptbooklet, Geschenketüte & Etiketten
- Theoretisches Wissen zu Gesundheit, Ernährung & Wohlbefinden
- Eine kreative Auszeit mit Tee, Düften und Musik – Zeit zum Auftanken
- Snacks zur Verkostung

Bring mit: Messer, Schneidbrett, Schürze, Gute Laune.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Miriam Pohl, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) |
| Veranstaltungs-Nr.: | MP-SWW-11 |
| Tag und Zeit: | freitags, 17:30 – 21:30 Uhr |
| Datum: | 13.11.2026 |
| Dauer je Termin: | ca. 4 Stunden |
| Ort: | Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Bachweg 37 b / 65375 Oestrich-Winkel |
| Gebühr: | 52 € / Mitglieder des Kneipp – Vereins 41,60 € plus 15 € Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 4 / max. 8 |
| Info & Anmeldung: | Miriam Pohl |
| Tel. / E-Mail: | 0163 1845637, miriam.pohl@arcor.de |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

V. Heilpflanzen

Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis

Inspirationen für die naturheilkundliche Nutzung und Anpflanzung

Der Kurs besteht aus mehreren Modulen, die sich inhaltlich ergänzen, aber auch einzeln gebucht werden können. In allen Modulen wird auf den Anbau der jeweiligen vorgestellten Pflanzen Bezug genommen. Wichtige Aspekte in Bezug auf die Biologische Vielfalt werden ebenfalls berücksichtigt.

- 1. Modul:** Frauennaturheilkunde, Praxiseinheit: Entspannungsduftkräuterkissen
- 2. Modul:** Heilkräftige Schling- und Kletterpflanzen, Inspirationen zum Anlegen eines Heilpflanzenzauns, Praxiseinheit: Herstellung einer duftenden Kletterrosencreme
- 3. Modul:** Heilkräftige Beeren und Wildbeeren, Praxiseinheit: Herstellung eines Beerenlikörs
- 4. Modul:** Baumnaturheilkunde, Naturkräfte der sanften Riesen, Praxiseinheit: Herstellung einer Weißtannensalbe.

| | | | | | | |
|--|---|--------------------|--------------------|--|--|--|
| Leitung: | Simone Marina Löblein, Dipl.-Betriebswirtin, Biodiversitätslotsin Phytoexpertin (Freiburger Heilpflanzenschule) | | | | | |
| Veranstaltungs-Nr.: | 1. SL-GH-02 | 2. SL-GH-06 | 3. SL-GH-09 | | | |
| Tag und Zeit: | donnerstags von 17:00 – 19:00 Uhr | | | | | |
| Datum: | 1.Modul 26.02.2026 | 2.Modul 18.06.2026 | 3.Modul 10.09.2026 | | | |
| Dauer je Termin: | 120 Min. | | | | | |
| Ort:: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach | | | | | |
| Gebühr: | 50 € / Kneipp – Mitglieder 40 € inkl. Materialkosten | | | | | |
| Teilnehmer: | min. 5 / max. 15 | | | | | |
| Info & Anmeldung: | Simone Marina Löblein | | | | | |
| Tel. / E-Mail: | 0163 7851516, info@simone-loeblein.de | | | | | |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | | | | | | |
| Anmeldung erforderlich. | | | | | | |

V. Heilpflanzen

Wildkräuter im Taunus

Wildkräuterspaziergang – Wald, Wiese & Wasser

„Alles was wir brauchen um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt“
(Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

Kräuter-Erlebnispädagogin Christine Ott und Phytoexpertin Simone Löblein nehmen die Teilnehmer mit auf eine spannende Exkursion zu den Wildkräutern im Fischbachtal. Nach interessanten Erläuterungen zu den Pflanzen am Wegesrand und auf den Wiesen, reichen sie selbstgemachte leckere Kostproben aus dem heimischen Kräutergarten. Eine Blütenlimonade darf dabei nicht fehlen.

Mit dem Wasser aus dem Fischbacher Sauerbrunnen und ein paar Worten zu Kneipp und seinen Wasseranwendungen wird das Programm abgerundet.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Christine Ott, Kräuter-Erlebnispädagogin AGL Simone Marina Löblein, Phytoexpertin (Freiburger Heilpflanzenschule) |
| Veranstaltungs-Nr.: | COSL-WKT-03 |
| Tag und Zeit: | samstags, 15:00 Uhr |
| Datum: | 14.03.2026 |
| Dauer je Termin: | 150 Min. |
| Ort:: | Bolzplatz, Bad Schwalbach-Fischbach Parken bitte bei der Feuerwehr! |
| Gebühr: | 30 € / Kneipp – Mitglieder 24 € |
| Teilnehmer: | min. 6 / max. 20 |
| Info & Anmeldung: | Christine Ott oder Simone Löblein |
| Tel. / E-Mail: | 0173 6631492, christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de 0163 7851516, info@simone-loeblein.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

V. Heilpflanzen

KräuterZeit

Entdecken, Genießen, Austauschen

„Alles, was der Mensch zum Gesundsein braucht, hat die Natur reichlich geschenkt.“
(Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

Von März bis Oktober laden wir herzlich einmal im Monat alle Kräuterfreunde und Naturbegeisterte in den Kneipp-Heilpflanzengarten ein. Wir folgen gemeinsam dem Jahreslauf der Natur, tauschen Wissen und Rezepte aus, probieren mitgebrachte Leckereien, hören Geschichten, singen und lachen miteinander.

Der Heilpflanzengarten ist dafür der ideale Ort, zeigt er doch bekannte und bisher unbekannte Kräuter, Bäume und Sträucher. So können die Entwicklungsphasen übers Jahr beobachtet und das Kräuterwissen erweitert, vertieft und gepflegt werden.

Die Kneipp – Basics – Veranstaltung findet gemeinsam mit der Stadt Bad Schwalbach statt.

| | |
|---|--|
| Leitung: | Christine Ott, Kräuter-Erlebnis-Pädagogin AGL Sabine Wannemacher, Wildnispädagogin, Imkerin |
| Veranstaltungs-Nr.: | COSW-KRZT-03 (die letzten beiden Ziffern entspr. der Nr. des jeweiligen Monats) |
| Tag und Zeit: | donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr |
| Datum: | 12.03./ 23.04./ 21.05./ 18.06./ 23.07./27.08./ 24.09./ 22.10.2026 Kneipp-Basics |
| Dauer je Termin: | 90 Min. |
| Ort:: | Kneipp-Heilpflanzengarten, Reitallee beim Wohnmobilstellplatz, 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr je Termin: | 8 € / Kneipp-Mitglieder und Kurgäste 6 € |
| Teilnehmer: | max. 20 |
| Info & Anmeldung: | Christine Ott oder Sabine Wannemacher |
| Tel. / E-Mail: | 0173 6631492, christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de 015736361266, s.wannemacher@cloudmail.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung bis spätestens 3 Tage vorher erforderlich! | |

V. Heilpflanzen

Familien-Wildkräuter-Erlebnis-Tag

Gemeinsames Angebot von Kneipp-Verein
und Dorfverein Wingsbach

*„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und
nicht in die Apotheke“*

(Sebastian Kneipp 1821 – 1897)



Wie auch im letzten Jahr nimmt Kräutererlebnispädagogin Christine Ott die Teilnehmer mit auf eine spannende Exkursion, um die Wildkräuter rund um Wingsbach auf Wiesen und an Waldrändern zu entdecken. Auch dieses Mal werden diese unter kulinarischen und heilkundlichen Aspekten erläutert und gesammelt. Doch sehen sie Ende April schon anders aus, als im März und die Teilnehmer werden diese Veränderung beobachten. Im Workshop bereiten sie dann daraus wieder leckere Brotaufstriche und Pestos zu, die mit frischem, knusprigem Brot aus dem Backes von Hobby-Bäcker Michael Winkler, verkostet werden. Ein Natur-Erlebnisspaß für Groß und Klein.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Christine Ott, Kräuter-Erlebnispädagogin AGL Michael Winkler, Hobby-Bäcker am Backes |
| Veranstaltungs-Nr.: | Wird vom PH-Erststeller vergeben |
| Tag und Zeit: | samstags, 14:00 Uhr |
| Datum: | 25.04.2026 |
| Dauer je Termin: | 180 Min. |
| Ort:: | Wingsbach, Dorfplatz „Alte Schule“ |
| Gebühr: | 31 € / Mitglieder Dorfverein und Kneipp-Verein 26 €, Kinder bis 12 Jahre 3 €, incl. Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 6 / max. 20, inkl. Kinder |
| Info & Anmeldung: | Christine Ott |
| Tel. / E-Mail: | 0173 6631492, christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

V. Heilpflanzen

Was wächst in meinem Garten?

Auch 2026 bietet Ihnen die Kräuterexpertin eine fachkundige Begehung Ihres eigenen Gartens an. Auf diesem Rundgang erfahren Sie, welche Wildkräuter dort wachsen und daß die vermeintlichen „Unkräuter“ meist wertvolle Wildpflanzen sind, die sich in Küche und Hausapotheke nutzen lassen. Erleben Sie selbst, was vor Ihrer Haustür wächst und was Sie damit machen können. Ein kulinarischer Streifzug für Körper, Geist und Seele.

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht in die Apotheke“

(Sebastian Kneipp 1821-1897)

| | |
|---|--|
| Leitung: | Christine Ott, Kräuter-Erlebnis-Pädagogin AGL |
| Veranstaltungs-Nr.: | CO-WWG-03 |
| Tag und Zeit: | Termin auf Anfrage von März bis Oktober |
| Dauer je Termin: | 90 – 120 Min. |
| Ort:: | Ihr eigener Garten |
| Gebühr: | 15 € / Kneipp – Mitglieder 12 € |
| Info & Anmeldung: | Christine Ott |
| Tel. / E-Mail: | 0173 6631492, christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

Energie und innere Balance



Abschalten, Kraft schöpfen, Geist und Körper etwas Gutes tun – das Hofgut Georgenthal im malerischen Taunusgebiet ist der perfekte Rückzugsort zum Auftanken! Lassen Sie sich verwöhnen und tauchen Sie gemeinsam mit uns in die **heilsame Welt des Yoga** ein. Finden auch Sie Ihre innere Mitte und buchen Sie noch heute Ihre persönliche Auszeit vom Alltag!



VI. Lebensordnung

Breathwork

-Atme Dich frei!

Lerne die Technik des zirkulären Atmens kennen – eine intensive, aktive Form der Atmung, die Dir hilft, Stress, Ärger und Ängste loszulassen und gleichzeitig Raum für neue Ideen, Klarheit und innere Ruhe zu schaffen. Wir starten in aller Ruhe mit einer Einführung in diese spezielle Form des Atmens. Am Ende jeder Session steht eine Phase tiefer Entspannung, in der Du nachspüren und integrieren kannst, was sich im Prozess gelöst hat.

Voraussetzung für Deine Teilnahme ist eine normale körperliche und seelische Belastbarkeit. Es gibt ein paar Kontraindikationen. Bitte die Kursleiterin dazu kontaktieren.

| | |
|--|---|
| Leitung: | Anja Kylius - Kremper Breathwork - Lehrerin, Atem-Coach Infinity SKA |
| Veranstaltungs-Nr.: | AKK-BW-1 / AKK-BW-3/ AKK-BW-5/ AKK-BW-7 (die letzte Zahl ist die Nr. des jew. Monats) |
| Tag und Zeit: | sonntags, von 14:00 – 17:00 Uhr |
| Datum: | 18.01./ 22.03./ 17.05. / 05.07.2026 (die Termine sind einzeln buchbar) |
| Dauer: | 3 Stunden |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr je Termin: | 75 € / für Kneipp – Mitglieder 60 € je Termin |
| Teilnehmer: | min. 5 / max. 12 |
| Info & Anmeldung: | Anja Kylius-Kremper |
| Tel. / E-Mail: | 0170 9685-831, anja@breathwork-balance.de |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

VI. Lebensordnung

Fit im Kopf

Eine fröhliche Mitmachrunde mit Spielen, Liedern vergangener Zeiten, Tänzen (im Sitzen), Sprichwörtern und Geschichten! Dabei wird ganz nebenbei das Gedächtnis trainiert und es werden positive Erinnerungen geweckt Dazu sind die Teilnehmer/innen (gegebenenfalls Begleitpersonen) herzlich eingeladen.

| | |
|--|---|
| Leitung: | Ute Hamann Lehrerin, integraltherapeutische Musikpädagogin |
| Veranstaltungs-Nr.: | UH-FPF-02 (die letzte Zahl ist die Nr. des jeweiligen Monats) |
| Tag und Zeit: | dienstags, 15:30 - 17:30 Uhr |
| Datum: | 03.02./ 05.05./ 01.09. und 03.11. 2026 |
| Dauer: | 120 Min. Die Termine können einzeln gebucht werden |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr je Termin: | 10 € / Kneipp – Mitglieder 8 € |
| Teilnehmer: | min. 4 / max. 10 |
| Info & Anmeldung: | Ute Hamann |
| Tel. / E-Mail: | 06128 2018127, utehamann@utehamann.de |
| Die Teilnehmergebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

VI. Lebensordnung

Gemeinsam wieder aktiv

Angebote für Senioren und Junggebliebene

Die Kneipp-Nachmittage orientieren sich an den 5 Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. In geselliger Runde verbringen die Teilnehmer den Nachmittag mit vielfältigem und abwechslungsreichem Programm:

Februar: Elke Seyer, Yoga auf dem Stuhl, Entspannung und Geschichten beim Tee.

März: Ute Hamann, Gedächtnistraining, Singen, Musik

April: Marianne van den Berg, Filzen

Mai: Hanne Schmiechen, Bewegung im Sitzen, Fantasiereise

Juni: Christine Ott, Ausflug zum Apothekergarten Wiesbaden

Juli: Christine Ott, Kräuter, Wasser und Klang

August: Marina Hachenberger, mit Hildegard von Bingen durch das Jahr.

September: Daniela Beck, Kreativ sein

Oktober: Susanne Grell, Herbstkränze

November: Sabine Schultz, Musik zur beginnenden Adventszeit

Dezember: adventliches Beisammensein zum mit Weihnachtsliedern und Gebäck

| | |
|---|--|
| Leitung: | Kursleiterinnen des Kneipp-Verein |
| Veranstaltungs-Nr.: | KV-GWA-1 (die letzte Zahl ist die Nr. des jeweiligen Monats) |
| Tag und Zeit: | freitags, 13:00 – 15:30 Uhr, einmal monatlich |
| Datum: | 20.02., 27.03., 17.04., 08.05., 12.06., 17.07., 28.08., 25.09., 09.10., 27.11., 11.12.2026 |
| Dauer: | 2,5 Stunden |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr je Termin: | 12,50 € / Kneipp – Mitglieder 10 € ggf. zzgl. Materialkosten |
| Teilnehmer: | min. 6 / max. 14 |
| Info & Anmeldung: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. |
| Tel. / E-Mail: | 06124 722429, info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

VI. Lebensordnung

Guolin QiGong Atmende Schritte

Einführung in Guolin QiGong und aktive Unterstützung der Selbstheilungskräfte:
Der Workshop gibt Einblicke in Herkunft, praktische Anwendungen und die Wirkmechanismen der systematischen Übung des Guolin Qigong.

| | |
|---|--|
| Leitung: | Marina Hachenberger, Guolin QiGong Lehrerin Basisstufe |
| Veranstaltungs-Nr.: | MH-GQ-1 (Gesamtkurs) - bei Einzelbuchung MH-GQ-3/ MH-GQ-4/ MH-GQ-5/ MH-GQ-6/ MH-GQ-7 (je nach Monat) |
| Tag und Zeit: | freitags, 15:30 – 17:00 Uhr |
| Datum: | 20.03./ 10.04./ 08.05./ 12.06./ 10.07.2026 |
| Dauer je Termin: | 90 Min. |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 75 € / für Kneipp – Mitglieder 60 € für gesamten Kurs / Termine auch einzeln buchbar, dann 15 € / 12 € |
| Teilnehmer: | min. 6 / max. 12 |
| Info & Anmeldung: | Marina Hachenberger |
| Tel. / E-Mail: | 0176 53582916 oder 06145 5901904 marinahachenberger@gmail.com |
| Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

VI. Lebensordnung

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs

Entspannt in den Tag starten und Energie tanken

Jin Shin Jyutsu ist eine alte japanische Kunst, die auf der Harmonisierung der Lebensenergie im Körper basiert. Es wird oft als sanfte Heilkunst beschrieben, die mit dem Auflegen der Hände auf bestimmte Energiepunkte arbeitet. Bei der Selbsthilfe werden die eigenen Hände/Finger an die Energiepunkte des Körpers gelegt und ein paar Minuten gehalten. Dabei stellt sich meist ein wohliges Gefühl ein und nach der Stunde ist man angenehm entspannt. Falls man vorher Verspannungen hatte, sind diese meist weg. Jin Shin Jyutsu erinnert uns daran, dass Heilung in uns selbst liegt und dass wir durch bewusste Berührungen unser Wohlbefinden aktiv fördern können. Jin Shin Jyutsu ist für Jedermann geeignet.

Einstieg jederzeit möglich! Weitere Termine auf Anfrage!

Bitte mitbringen: Decke und evtl. 1-2 kl. Kissen, für Kopf und Arme.

| | |
|--|---|
| Leitung: | Ramona Ludwig, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Impulscoach |
| Veranstaltungs-Nr.: | RL-JSJ-02 (die letzte Zahl ist die Nr. des jeweiligen Monats) |
| Tag und Zeit: | samstags, 11:00 Uhr – 12:30 Uhr |
| Datum: | 28.02 / 07.03. / 14.03. / 21.03. / 28.03.2026 Folgetermine bitte erfragen, Danke. |
| Dauer je Termin: | 90 Min. (Termine sind einzeln buchbar) |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | je Termin 50 € / Kneipp – Mitglieder 40 € |
| Teilnehmer: | min. 1 / max. 12 |
| Info & Anmeldung: | Ramona Ludwig |
| Tel. / E-Mail: | 0172 215 85 43, jsj-rl@gmx.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich bis spätestens zum 27.02.2026. | |

VI. Lebensordnung

Klangmeditation

„Häufig genug kommt es vor, dass körperlich Kranke noch viel kränker sind an der Seele.“

(Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

Tun Sie sich etwas Gutes und lassen Sie sich mitnehmen, tauchen Sie ein in die sphärischen Klänge der Klangschalen und Gongs. Vergessen Sie für kurze Zeit die Sorgen des Alltags und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Entspannen Sie, tanken Sie auf und stärken Sie Ihre Widerstandskraft.

| | |
|---|--|
| Leitung: | Christine Ott , Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA |
| Veranstaltungs-Nr.: | CO-KM-2 (die letzte Zahl ist die Nr. des jeweiligen Monats) |
| Tag und Zeit: | dienstags oder donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr |
| Datum: | Dienstage: 24.02.2026, 17.03.2026, 19.05.2026, 16.06.2026, 11.08.2026, 29.09.2026, 08.12.2026 Donnerstage: 30.04.2026, 16.07.2026, 08.10.2026, 19.11.2026 |
| Dauer je Termin: | 60 Min. |
| Ort: | Gesundheitsquartier, Egerlandstraße 15, 65510 Idstein |
| Gebühr: | 15 € / Kneipp – Mitglieder 12 € |
| Teilnehmer: | min. 4 / max. 10 |
| Info & Anmeldung: | Christine Ott |
| Tel. / E-Mail: | 0173 6631492, christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

VI. Lebensordnung

Meditatives Singen

Klang und Stille, Bewegung und Ruhe

„Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren. (...) Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihren Seelen singen und eins sind mit der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“

(Yehudi Menuhin)

In diesem Sinne sind die Teilnehmer / innen eingeladen, miteinander zu singen (die Lieder erlernen wir zusammen). Jedes Lied entfaltet seine eigene Kraft, in die wir in der Stille danach eintauchen.

Die Kneipp – Basics – Veranstaltungen finden gemeinsam mit der Stadt Bad Schwalbach statt.

| | |
|---|--|
| Leitung: | Alexsandra Hodgson Heilpraktikerin, Tai Chi- und Q Gong Lehrerin |
| Veranstaltungs-Nr.: | AH-MSi-26-1 (Letzte Zahl ist die Nr. des jeweiligen Monats) |
| Tag und Zeit: | freitags, 19:00 – 21:00 Uhr |
| Datum: | 23.01. Kneipp-Basics / 20.02./ 20.03./ 17.04./ 08.05./ 19.06./ 18.09./ 16.10./ 13.11. Kneipp-Basics / 11.12.2026 |
| Dauer je Termin: | jeweils 120 Min./ Die Termine sind einzeln buchbar |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr je Termin: | 13 € / Kneipp – Mitglieder und Kurgäste 10 € |
| Teilnehmer: | min. 6 / max. 16 |
| Info & Anmeldung: | Alexsandra Hodgson |
| Tel. / E-Mail: | 06120 6229, info@atemfluss.de |
| Die Teilnehmergebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich bis spätestens jeweils 2 Tage vorher. | |

VI. Lebensordnung

Qi Gong - Freude an der Lebensenergie

Erlernt werden Atem- und heilgymnastische Übungen aus der Schatzkiste der chinesischen Medizin. Sie wirken sich positiv auf die Stimmung aus, harmonisierend auf Kreislauf, Organe, Nerven und Bewegungsapparat, sie stärken die Atmung und die Lebensenergie.

Sie werden ergänzt durch Meditationen und achtsamkeitsfördernde Einheiten.

Der Kurs wird von verschiedenen Krankenkassen nach §20 SGB V bezuschusst.

| | |
|--|---|
| Leitung: | Alexsandra Hodgson Heilpraktikerin, Tai Chi- und Q Gong Lehrerin |
| Veranstaltungs-Nr.: | AH-QG-0501 |
| Tag und Zeit: | dienstags, 19:15 – 20:15 Uhr |
| Datum: | 05.05./ 12.05./ 26.05./ 02.06./ 09.06./ 16.06./ 23.06./ 30.06.2026 |
| Dauer je Termin: | 8 x 75 min. (= 10 Zeitstunden) |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 60 € / für Kneipp – Mitglieder 48 € |
| Teilnehmer: | min. 7 / max. 12 |
| Info & Anmeldung: | Alexsandra Hodgson |
| Tel. / E-Mail: | 06120 6229, info@atemfluss.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto des Kneipp-Vereins IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00 einzuzahlen. | |
| Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn. | |

VI. Lebensordnung

Wandermeditation mit Verweilen und Singen

Zu Beginn gemeinsam Erden und Entspannen durch Summen und tönen.
Dann einfache Mantren, Kraft- und Herzlieder singen.
Kurze Wegstrecken bis zum nächsten markanten Ort im Wald mit dem Nachklingen
der Gesänge in Stille zurücklegen.
In der Waldatmosphäre beim Klingen und Singen innere Ruhe und Frieden finden
An feste Schuhe und ggfs Regenjacke / Schirm denken!

| | |
|--|---|
| Leitung: | Anke Hoffmann (Tanztherapeutin (FITT), Dipl.-Psych.) |
| Veranstaltungs-Nr.: | AnH-WVS-3 (die letzte Zahl ist die Nr. des jeweiligen Monats) |
| Tag und Zeit: | samstags, 10:30 Uhr – 12:00 Uhr |
| Datum: | 14.03.2026, weitere Termine 11.04.2026, 09.05.2026 |
| Dauer: | ca. 90 Min. |
| Ort: | Treffpunkt Parkplatz Waldfriedhof, 65307 Ramschied-Bad Schwalbach |
| Gebühr je Termin: | 10 € / für Kneipp – Mitglieder 8 € |
| Teilnehmer: | min. 3 / max. 12 |
| Info & Anmeldung: | Anke Hoffmann |
| Tel. / E-Mail: | 0157 55032072, ankehofffrau@freenet.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich bis spätestens 1 Tag vorher. | |

seit 1945

Becker

Ihr Baumarkt für...
HAUS ■ GARTEN ■ TIER

Nikolaus-August-Otto Straße 18
65307 Bad Schwalbach
Telefon 0 61 24 - 72 79 70



Bau- und Gartenmarkt

Mo. - Fr. 7.00 bis 18.30 Uhr
Sa. 7.30 bis 14.00 Uhr

Betontankstelle

Mo. - Fr. 7.15 bis 16.00 Uhr
Sa. 7.30 bis 12.30 Uhr

www.baustoffe-becker.com

seit 1945

Becker

BAUSTOFFE ■ GARTENARTIKEL ■ BRENNSTOFFE

seit 1945

Becker

BAUSTOFF-FACHHANDEL

Bahnhofstraße 22
65307 Bad Schwalbach
Telefon 0 61 24 - 23 09



BAUVISTA
Unterne Einheitsmarkenpartner



Mo. - Fr. 7.00 bis 17.00 Uhr
Sa. 7.30 bis 13.00 Uhr

www.baustoffe-becker.de

VII. Gesundheit und Wissen

Eröffnung der Barfußsaison und „Ankneippen“

Kann separat oder im Doppelpack besucht werden

„Vor jeder Anwendung sich die nötige Wärme verschaffen. Nach der Anwendung muss abermals durch Arbeit oder Bewegung die nötige Wärme gesucht werden.“

(Sebastian Kneipp 1821-1897)

Die Eröffnung der Wassertretbecken und Armbäder soll auch in diesem Jahr mit der Eröffnung der Barfußsaison verknüpft werden. An allen Wassertretstellen und Armbädern wird um 17:00 Uhr das Kneippen geprobt. Zuvor hat man sich beim Barfußlaufen ab 14:00 Uhr die Füße ordentlich aufgewärmt.

Die Kneipp – Basics – Veranstaltung findet gemeinsam mit der Stadt Bad Schwalbach statt.

| | |
|--|--|
| Leitung: | Christine Ott, Hannelore Schmiechen Kneipp-Gesundheitstrainerinnen SKA |
| Veranstaltungs-Nr.: | HSCO-BWA-04 |
| Tag und Zeit: | Sonntag 14:00 Uhr Barfußwanderung Sonntag 17:00 Uhr „Ankneippen“ |
| Datum:  | 26.04.2026 |
| Dauer: | ca. 90 Min. einplanen für die Wanderung |
| Ort: | Barfußwanderung auf dem Kneipp-Barfußpfad „Ankneippen“ am Wassertretbecken beim Stahlbadehaus |
| Gebühr je Termin: | kostenfrei |
| Teilnehmer: | Keine Beschränkung |
| Info & Anmeldung: | Hanne Schmiechen oder Christine Ott |
| Tel. / E-Mail: | 0173 6631492, hanneschmiechen@gmail.com |
| Anmeldung erbeten! | |

VII. Gesundheit und Wissen

Kneipp Einführungs-Workshop

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 -1897) hat ein ganzheitliches Naturheilverfahren entwickelt, das auf den Erhalt, bzw. die Wiederherstellung der Gesundheit der Menschen abzielt. Basis hierfür ist ein regelmäßiges Training und die Abhärtung. Körper, Geist und Seele sollen im Einklang stehen. Es ist heute – im 21. Jahrhundert - aktueller denn je.

„Man muß auf den ganzen Körper einwirken, wenn man den Krankheitsstoff beseitigen will.“

(Sebastian Kneipp)

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen zu den fünf Elementen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung.

Mitzubringen sind: Stift, Papier, Handtuch, Badeschuhe, bequeme Kleidung.

| | |
|---|--|
| Leitung: | Christine Ott, Kneipp Gesundheitstrainerin SKA, exam. Krankenschwester |
| Veranstaltungs-Nr.: | Z41785T (Mai 26) und Z41786T (Oktober 26) |
| Tag und Zeit: | samstags, 10:00 – 17:00 Uhr, inkl. Pausen |
| Datum: | 09.05.2026 und 10.10.2026 |
| Dauer: | ganztags, 8 UE |
| Ort: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr je Termin: | 50 € / Kneipp – Mitglieder kostenfrei |
| Teilnehmer: | min. 4 / max. 12 |
| Info & Anmeldung: | vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein |
| Tel. / E-Mail: | 06128 927739, taunusstein@vhs-rtk.de |
| Anmeldung erforderlich bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn. | |
| Teilnahme nur nach Voranmeldung bei der vhs möglich. | |

VII. Gesundheit und Wissen

Bildungsurlaube

Allgemeine Informationen

Tun Sie etwas für sich, für Körper, Geist und Seele!

Ziel der Bildungswoche soll sein, mithilfe der ganzheitlichen Kneipp-Gesundheitslehre zukünftig den Herausforderungen in Beruf und/oder Privatleben besser begegnen zu können.

Hierzu bieten wir In Zusammenarbeit mit der VHS RTK e. V. im Jahr 2025 sechs Bildungsurlaube an. Die Bildungsurlaube haben jeweilige Schwerpunkte.
Die meisten finden in den Räumlichkeiten des Kneipp-Vereins in Bad Schwalbach statt (Emser Straße 3).

Lediglich das Angebot „Genuss-Wandern im Idsteiner Land“ findet in Idstein statt.

Grundsätzlich sind für alle Bildungsurlaube folgende Dinge mitzubringen:
Wetterfeste Schuhe, Kleidung und Getränke. Ebenso ein Badeanzug oder eine kurze Hose für die Wasseranwendungen.

Weitere Infos zu den einzelnen Bildungsurlauben und Anmeldungsmöglichkeit finden Sie bei der vhs RTK unter:

<https://www.vhs-rtk.de> oder

Tel. 06128 9277-39, taunusstein@vhs-rtk.de

| Termine und Titel/Schwerpunkte | | |
|---|---|--------------------|
| Zeitraum | Titel/Schwerpunkt | Veranstaltungs-Nr. |
| 18.05.26 - 22.05.26 | Bildungsurlaub: Rheinsteig | Z40410T |
| 28.05. – 03.06.26 (am WE keine Kurszeiten) | Wasser, Wickel & Co. | Z40420T |
| 22.06. – 26.06.26 | Wildkräuter | Z40450T |
| 20.07. – 24.07.26 | Mentale Stärke | Z40430T |
| 27.07. – 31.07.26 | Wechseljahre | Z40440T |
| 29.07. - 31.07.26 3 Tage | Limes: Wanderungen entlang des UNESCO & Weltkulturerbes & Bewegte Geschichte erleben | Z41791T |
| 17.08. – 21.08.26 | Salutogenese | Z40421T |
| 21.09. – 25.09.26 | Genusswanderungen im Idsteiner Land | Z40470T |
| 12.10.26 - 16.10.26 | Bewegung | Z40460T |

VII. Gesundheit und Wissen

Kneipp-Touren

Spaziergänge durchs Menzebach- oder Röthelbachtal

Auch 2026 wird es Führungen des Kneipp-Vereins in beiden Tälern des Kurparks von Bad Schwalbach geben, bei denen Sie Wasser kosten, Anwendungen ausprobieren und Heilpflanzen kennen lernen. Erleben Sie die 5 Säulen der Kneipp-Gesundheitslehre im Kurpark von Bad Schwalbach.

„Die Natur ist die beste Apotheke.“ (Sebastian Kneipp 1821-1897)

Die Kneipp – Basics – Veranstaltungen findet gemeinsam mit der Stadt Bad Schwalbach statt.

| | |
|---|--|
| Leitung: | Christine Ott, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Kräuter-Erlebnispädagogin AGL |
| Veranstaltungs-Nr.: | CO-KT-05 (die letzten beiden Ziffern sind die Nr. des jeweiligen Monats) |
| Tag und Zeit: | sonntags, 14:30 – 16:00 Uhr |
| Kneipp-Basics Datum: | 17.05.2026 Menzebachtal 14.06.2026 Röthelbachtal 12.07.2026 Menzebachtal 06.09.2026 Röthelbachtal |
| Dauer je Termin: | 90 Min. |
| Ort/ Treffpunkt: | Menzebachtal: Kneipp-Büste/Wassertretbecken beim Stahlbadehaus Röthelbachtal: Stahlbrunnen , 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 8 € / Kurgäste und Kneipp – Mitglieder 6 € |
| Teilnehmer: | max. 20 |
| Info & Anmeldung: | Christine Ott |
| Tel. / E-Mail: | 0173 6631492, christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de |
| Die Teilnahmegebühr ist bei Anmeldung an der Tourist Information in bar zu zahlen oder vor Ort passend. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

VII. Gesundheit und Wissen

Kneipp meets Yoga

Ein achtsamer Spaziergang im Kurpark

Erleben Sie die einzigartige Verbindung zweier ganzheitlicher Gesundheitsansätze: Die vitalisierenden Anwendungen der Kneipp-Lehre treffen auf die entspannenden und harmonisierenden Elemente des Yoga. Durch das Wassertreten aktivieren wir den Kreislauf und stärken das Immunsystem. Während des Spaziergangs machen wir an ruhigen Orten Halt, um sanfte Yoga- und Atemübungen durchzuführen. Diese fördern die Beweglichkeit, stärken das Körperbewusstsein und entspannen den Geist. Die Übungen sind für alle Erfahrungsstufen geeignet. Gleichzeitig wird die heilende Kraft der Natur genutzt, um sich zu erden, achtsam im Moment zu sein und frische Energie zu tanken. In der wohltuenden Umgebung des Kurparks laden wir Sie ein, Körper, Geist und Seele zu beleben und in Einklang zu bringen. Lassen Sie sich von der Ruhe der Umgebung inspirieren und erleben Sie Achtsamkeit in Bewegung.

Der Spaziergang ist für alle gedacht, die ihre Gesundheit auf sanfte Weise fördern möchten und mehr zu der Kneipp-Lehre und Yoga erfahren möchten.

Die Kneipp Basics – Veranstaltung findet gemeinsam mit der Stadt Bad Schwalbach statt.

| | |
|---|--|
| Leitung: | Sabrina Gruszka, Entspannungspädagogin, Mentaltrainerin und Yogalehrerin |
| Veranstaltungs-Nr.: | SG-KMY-01 SG-KMY-02 |
| Tag und Zeit: | sonntags, 10:00 – 11:30 Uhr |
| Datum: | 14.06.2026/ Kneipp-Basics 06.09.2026 |
| Dauer je Termin: | 90 Min. |
| Ort/Treffpunkt: | Kneipp-Tretbecken am Weinbrunnen |
| Gebühr: | 8 € / Kurgäste und Kneipp – Mitglieder 6 € |
| Teilnehmer: | min. 6 / max. 12 |
| Info & Anmeldung: | Sabrina Gruszka |
| Tel. / E-Mail: | 0152 24817432, sabrina.gruszka@kneipp-bad-schwalbach.de |
| Die Teilnahmegebühr ist vor Ort passend in bar zu zahlen. | |
| Anmeldung erforderlich. | |

VII. Gesundheit und Wissen

Barfuß für Körper, Geist und Seele

Gesundheit aus der Basis – Wurzeln pflegen

„...., lieber Leser, unterlasse nicht, von Zeit zu Zeit einige Minuten barfuß zu gehen!

Kannst du es nicht im Freien, so kannst du es in deiner Wohnung.“

(Sebastian Kneipp, 1821-1897)

Kinder lieben es, barfuß zu laufen. Die Erwachsenen haben es sich im Lauf der Jahre mehr oder weniger abgewöhnt. So wie sich der kindliche Fuß beim Barfußlaufen natürlich und frei entwickeln kann, kann der erwachsene Fuß dabei in seine natürliche Form zurückkehren. Und ganz nebenbei wird die Abwehr gestärkt.

Inhalte: Aufbau des Fußskelettes

Funktion der Füße, Gangübungen

die Reflexzonen und ihre Auswirkungen auf den Körper

Barfußexkursionen, Barfuß auf Kräutersuche im Kurpark

Spiele und Fußübungen, Wassertreten, Taulaufen, Fußmassage

| | |
|---|--|
| Leitung: | Christine Ott, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA |
| Veranstaltungs-Nr.: | Z41795T |
| Tag und Zeit: | Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen |
| Datum: | 04.07.2026 |
| Dauer: | 6 Std. = 8 LE |
| Ort/ Treffpunkt: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach |
| Gebühr: | 50 € / Kneipp – Mitglieder 40 € |
| Teilnehmer: | min. 8 / max. 15 |
| Info & Anmeldung: | VHS Taunusstein, Erich-Kästner-Straße 5, 65232 Taunusstein |
| Tel. / E-Mail: | 06128 927739, taunusstein@vhs-rtk.de |
| Teilnahme nur nach Voranmeldung bei der vhs möglich. | |
| Anmeldung erforderlich bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn. | |



Telefon + 49 (0)6126-9311-0
65510 Idstein im Taunus - Schulgasse 1
www.Hotel-Felsenkeller-Idstein.de

Zu Gast im inhabergeführten **Traditionsbetrieb**
Wir freuen uns, Sie im Hotel begrüßen zu dürfen
In unserer gemütlichen Gaststube servieren wir
regionale Gerichte zu unserem
selbst gekeltertem **Apfelwein**

Ihre Familie Kochendörfer



Apfelwein und mehr
Saft, Wein, Gelee
und Essig

VIII. Kurs- und Vereinsinformationen

Kursinformationen

- Die meisten Veranstaltungen können auch von Nichtmitgliedern besucht werden.
- Mitglieder erhalten meist eine Ermäßigung.
- Die Durchführung der Kurse erfolgt nur bei Erreichung der jeweiligen Mindestteilnehmerzahl.
- Die Veranstaltungen werden von qualifizierten Fachkräften geleitet.
- Die Zahlung der Kursgebühr ist per Vorkasse fällig.
- Bei einigen Kursen ist eine schriftliche Anmeldung (per E-Mail) erforderlich.
- Bei verschiedenen Kursen ist zur Teilnahme ein ärztliches Attest erforderlich.
- Verschiedene Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.
- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmergebühr. Für ausgefallene Kurse und Veranstaltungen wird der eingezahlte Beitrag voll zurückerstattet.
- Für Kinder und Jugendliche: Sollten finanzielle Gründe die Teilnahme verhindern, sprechen Sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung.
- Der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. behält sich Programmänderungen vor (z.B. Kurszeit und Kursort). Genannt sind die Anfangstermine; nicht alle Kurse finden ohne Unterbrechung statt. Die Kursleiter informieren Sie.
- Die Kursteilnahme erfolgt immer auf eigene Verantwortung.
- Für die Wanderungen werden festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sehr empfohlen. Wasser zum Trinken sollten die Teilnehmer jeweils dabeihaben.
- Für Bescheinigungen erhebt der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. vorab eine Bearbeitungsgebühr von 2,00 €.
- Wenn Sie einen Gutschein verschenken wollen, wenden Sie sich bitte an: Andreas Ott (06124 / 722429)

| | |
|--|---|
| Sofern nicht anders angegeben, ist die Teilnehmergebühr bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen. | |
| IBAN: | DE67 5105 0015 0366 0500 00 |
| Bank: | Nassauische Sparkasse |
| Kontoinhaber: | Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. |
| Betreff: | Veranstaltungsnr.: ... |

VIII. Kurs- und Vereinsinformationen

Leitbild

WIR SIND:

- der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
- ein eigenständiger und gemeinnütziger Verein
- Mitgliedsverein bei:
 - Kneipp-Landesverband Hessen e.V.
 - Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen
 - Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e. V.

UNSERE WERTE:

- Wir sind geprägt vom Verständnis eines ganzheitlichen und humanistischen Welt- und Menschenbildes.

UNSERE ZIELE:

- Die Gesundheitsförderung und die Prävention mit Hilfe der Lehre von Pfarrer Kneipp allen Menschen in unserer Region zugänglich zu machen, ohne dass Konfession, Herkunft und Alter eine Rolle spielen. Hierfür sollen sich die 5 Elementen der kneipp'schen Lehre, wie Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung in den Angeboten und Aktivitäten durch den Verein wiederfinden.
- Dass die kneipp'sche Gesundheitslehre durch innovative Gesundheitsprojekte in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft positiv wahrgenommen und verbreitet wird.
- Förderung der Verantwortlichkeit des Menschen für sich selbst sowie gegenüber Natur und Umwelt.
- Hinführung zu einer gesunden, einfachen und naturnahen Lebensweise.

WIR WOLLEN ERREICHEN:

- Dass Wassertretbecken, Armbecken, Barfußpfade, Heilpflanzengärten und kneipp'sche Begegnungszentren flächendeckend in der Region eingerichtet werden.

WIR FÖRDERN und UNTERSTÜTZEN

- Wir entwickeln zielgruppengerichtete Projekte nach dem Gesundheitskonzept Sebastian Kneipps.
- Die Gesundheitsbildung in den Lebenswelten (Betrieb, Kindergarten, Schule, Kommune und Senioreneinrichtungen) durch qualifizierte Weiterbildungsmaßnahmen.

Der Vorstand macht es sich zur Aufgabe Qualitätsstandards festzulegen und eine regelmäßige Evaluation durchzuführen.

VIII. Kurs- und Vereinsinformationen

Der Vorstand

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| Andreas Ott | 1. Vorsitzender |
| Christine Ott | Schriftführerin |
| Petra Kopatsch-Dautenheimer | Schatzmeisterin |
| Sabrina Gruszka | Pressewartin |
| Alexsandra Hodgson | Kursleiterkoordinatorin |
| Petra Mergner | Beisitzerin (Stadt Bad Schwalbach) |
| Simone Löblein | Beisitzerin |
| Vera Retzel | Beisitzerin |

Impressum

Herausgeber:

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
Gemeinnützigkeit anerkannt, FA Bad Schwalbach

Registriert:

Amtsgericht Wiesbaden, VR 4660

Mitgliedschaften:

Kneipp-Bund e.V., Kneipp-Bund Landesverband Hessen e.V.
Der Paritätische Wohlfahrtsverband, Landesverband Hessen e. V.

Verantwortlich für den Inhalt (i.S.d.P.)

Andreas Ott, 1. Vorsitzender

Postanschrift:

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.,
Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach

E-Mail:

info@kneipp-bad-schwalbach.de

Internet:

www.kneipp-bad-schwalbach.de

Layout u. Erstellung:

Kneipp-Bund e.V. und

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

Sollten Fehler im Programmheft sein, sind diese rein zufällig und rechtlich nicht bindend (z.B. bei Kursdauer, Kursbeginn, Kursort).

VIII. Kurs- und Vereinsinformationen

Mitgliedschaft

Nach Eingang Ihres Aufnahmeantrags erhalten Sie eine Bestätigung.
Vom Kneipp-Bund Bad Wörishofen, erhalten Sie den Mitgliedsausweis und regelmäßig das Kneipp-Journal.

Mitgliedsbeiträge (Jahresbeitrag)

| | |
|--|--------------|
| Einzelmitgliedschaft | 40,00 € |
| Familienangehörige, Jugendliche bis 26 Jahre und Sozialtarif | 25,00 € |
| Sondermitgliedschaft für Kinder bis 18 Jahre (wenn ein Elternteil Mitglied ist) | beitragsfrei |
| Mitgliedschaft für Verbände / Vereine | 70,00 € |
| Bei Vereinsbeitritt im Laufe des Jahres wird der Beitrag ab dem Eintrittsmonat anteilig für den Rest des verbleibenden Jahres erhoben. | |
| Der Mitgliedsbeitrag wird per Lastschrift eingezogen. | |
| Formal sind die Mitgliedsbeiträge fällig bis zum 31.01. des aktuellen Jahres. Das Geschäftsjahr ist identisch mit dem Kalenderjahr. | |

Ihre Vorteile:

- ⇒ Sie nutzen unser vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot an Kursen, Workshops, Vorträgen, Ausflügen und Wanderungen.
- ⇒ Sie erhalten Informationen zu den 5 Säulen nach Kneipp und deren Anwendung (Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung).
- ⇒ Sie finden Kontakt zu Gleichgesinnten.
- ⇒ Sie erhalten das Kneipp-Journal mit vielen interessanten Informationen rund um die Gesundheitsförderung.
- ⇒ Sie erhalten Vergünstigungen bei Weiterbildungen des Kneipp-Bundes und in den Hotels des Kneipp-Bundes in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg sowie bei einigen Kooperationspartnern.

Kündigung

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist zum Ende des Kalenderjahres mit einer dreimonatigen Kündigungsfrist, d.h. bis zum 30.09. des Jahres möglich. Die Kündigung ist schriftlich (per Brief oder E-Mail) an die Anschrift des Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3, 63507 Bad Schwalbach, zu senden.

Aufnahmeantrag

Download des Aufnahmeantrags unter
<https://kneipp-bad-schwalbach.de/mach-mit/>

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Liebe Kneipp-Mitglieder,

wir laden zur diesjährigen Jahreshauptversammlung herzlich ein.

Wann: Mittwoch, 18. März 2026, 19.00 Uhr
Wo: Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

Vorläufige Tagesordnung:

- TOP 01:** Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- TOP 02:** Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung – Genehmigung (§ 7 der Satzung)
- TOP 03:** Genehmigung der Tagesordnung
- TOP 04:** Rückblick 2025 des 1. Vorsitzenden
- TOP 05:** Kassenbericht / Statistik / Altersstruktur
- TOP 06:** Bericht der Kassenprüfer
- TOP 07:** Entlastung der Schatzmeisterin
- TOP 08:** Wahlen (§ 7 der Satzung)
 - stellv. Vorsitzende (2 Personen),
 - Schatzmeister/Schatzmeisterin
 - und weiter Beisitzer/Leitung Geschäftsstelle/Pressewart/Jugendwart
- TOP 09:** Beschlussfassung zum Haushaltsplan 2026 (§ 7 der Satzung)
- TOP 10:** Änderung des Mitgliedsbeitrags ab 01.01.2027 (§ 7 der Satzung)
- TOP 11:** Vorschau 2026
- TOP 12:** Verschiedenes

gez. Andreas Ott,
Erster Vorsitzender

Anträge von Mitgliedern müssen bis zum 04. März 2026 schriftlich begründet dem Vorstand eingereicht werden an den

**Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
Emser Straße 3
65307 Bad Schwalbach**

oder über

info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Sie können bei www.kneipp-bad-schwalbach.de den Button „Newsletter bestellen“ anklicken, um über aktuelle Kneipp-Angebote informiert zu sein.

Kalendarium

| Datum | Titel | Seite |
|------------|--|-------|
| 01.01.2026 | Neujahrswanderung | 16 |
| 18.01.2026 | Breathwork - Atme Dich frei! | 45 |
| 23.01.2026 | Leicht und Vital – Starte energiegeladen ins neue Jahr | 32 |
| 02.02.2026 | Heilfasten Informationsabend | 24 |
| 03.02.2026 | Tai Chi Chuan – Beginner/Geübte | 17 |
| 03.02.2026 | Tai Chi Chuan – Geübte/Fortgeschrittene | 14 |
| 03.02.2026 | Fit im Kopf | 46 |
| 20.02.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 20.02.2026 | Meditatives Singen | 51 |
| 20.02.2026 | Vortrag: Immunsystem stärken | 33 |
| 23.01.2026 | Meditatives Singen | 51 |
| 24.02.2026 | Klangmeditation am Dienstag | 50 |
| 26.02.2026 | Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis | 39 |
| 28.02.2026 | Entspannt in den Tag starten mit Jin Shin Jyutsu | 49 |
| 06.03.2026 | Kuren nach Hildegard von Bingen | 30 |
| 07.03.2026 | Entspannt in den Tag starten mit Jin Shin Jyutsu | 49 |
| 08.03.2026 | Taunuswanderungen | 18 |
| 12.03.2026 | KräuterZeit: Entdecken, Genießen, Austauschen | 41 |
| 14.03.2026 | Wandermeditation mit Verweilen und Singen | 53 |
| 14.03.2026 | Wildkräuter im Taunus | 40 |
| 14.03.2026 | Entspannt in den Tag starten mit Jin Shin Jyutsu | 49 |
| 16.03.2026 | Basenfasten erleben (Infoabend) | 29 |
| 17.03.2026 | Klangmeditation am Dienstag | 50 |
| 18.03.2026 | Jahreshauptversammlung | 66 |
| 20.03.2026 | Bowls voller Glück | 35 |
| 20.03.2026 | Guolin QiGong | 48 |
| 20.03.2026 | Meditatives Singen | 51 |
| 21.03.2026 | Entspannt in den Tag starten mit Jin Shin Jyutsu | 49 |
| 22.03.2026 | Breathwork - Atme Dich frei! | 45 |
| 27.03.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 28.03.2026 | Entspannt in den Tag starten mit Jin Shin Jyutsu | 49 |
| 04.04.2026 | Taunuswanderungen | 18 |
| 10.04.2026 | Guolin QiGong | 48 |

| | | |
|------------------------|--|----|
| 11.04.2026 | Wandermeditation mit Verweilen und Singen | 53 |
| 12.04.2026 | Wanderwoche in Südtirol | 19 |
| 17.04.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 17.04.2026 | Meditatives Singen | 51 |
| 18.04.2026 | Kombucha selbst machen | 25 |
| 23.04.2026 | KräuterZeit: Entdecken, Genießen, Austauschen | 41 |
| 25.04.2026 | Familien-Wildkräuter-Erlebnis-Tag | 42 |
| 26.04.2026 | Eröffnung der Barfußsaison | 55 |
| 26.04.2026 | „Ankneippen“ des Wassertretbeckens | 55 |
| 29.04.2026 | Kneipp - Wasser - Treff | 13 |
| 30.04.2026 | Klangmeditation am Donnerstag | 50 |
| 05.05.2026 | Qi Gong | 52 |
| 05.05.2026 | Fit im Kopf | 46 |
| 08.05.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 08.05.2026 | Meditatives Singen | 51 |
| 08.05.2026 | Guolin QiGong | 48 |
| 09.05.2026 | Wandermeditation mit Verweilen und Singen | 53 |
| 09.05.2026 | Kneipp Einführungs-Workshop | 56 |
| 10.05.2026 | Brunnenspaziergang | 14 |
| 10.05.2026 | Taunuswanderungen | 18 |
| 14.05.2026 | Besuch bei der Bienen-Königin | 8 |
| 15.05.2026 | Kuren nach Hildegard von Bingen | 30 |
| 17.05.2026 | Breathwork - Atme Dich frei! | 45 |
| 17.05.2026 | Kneipp-Tour Menzebachtal | 58 |
| 18.05. – 22.05.2026 | Bildungsurlaub: Rheinsteig | 57 |
| 19.05.2026 | Klangmeditation am Dienstag | 50 |
| 21.05.2026 | KräuterZeit: Entdecken, Genießen, Austauschen | 41 |
| 27.05.2026 | Kneipp - Wasser - Treff | 13 |
| 28.05. – 03.06.2026 | Bildungsurlaub: Wasser, Wickel & Co | 57 |
| 29.05.2026 | Meal-Prep leicht gemacht | 37 |
| 09.06.2026 | Projektchor für Kinder | 9 |
| 12.06.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 12.06.2026 | Vortrag: „Daily Detox – Dein Weg zur Entgiftung“ | 34 |
| 12.06.2026 | Guolin QiGong | 48 |
| 14.06.2026 | Kneipp meets Yoga | 59 |

| | | |
|------------------------|--|----|
| 14.06.2026 | Kneipp-Tour Röthelbachtal | 58 |
| 14.06.2026 | Brunnenspaziergang | 14 |
| 15.06.2026 | Fermentieren | 26 |
| 16.06.2026 | Klangmeditation am Dienstag | 50 |
| 17.06.2026 | Kneipp - Wasser - Treff | 13 |
| 18.06.2026 | Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis | 39 |
| 18.06.2026 | KräuterZeit: Entdecken, Genießen, Austauschen | 41 |
| 19.06.2026 | Meditatives Singen | 51 |
| 28.06.2026 | Taunuswanderungen | 18 |
| 29.06. – 03.07.2026 | Bildungsurlaub: Wildkräuter | 57 |
| 04.07.2026 | Barfuß für Körper, Geist und Seele | 60 |
| 05.07.2026 | Breathwork - Atme Dich frei! | 45 |
| 10.07.2026 | Guolin QiGong | 48 |
| 12.07.2026 | Kneipp-Tour Menzebachtal | 58 |
| 15.07.2026 | Kneipp - Wasser - Treff | 13 |
| 16.07.2026 | Klangmeditation am Donnerstag | 50 |
| 17.07.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 20.07. – 24.07.2026 | Bildungsurlaub: Mentale Stärke | 57 |
| 23.07.2026 | KräuterZeit: Entdecken, Genießen, Austauschen | 41 |
| 27.07. – 31.07.2026 | Bildungsurlaub: Wechseljahre | 57 |
| 29.07. – 31.07.2026 | Bildungsurlaub: Limeswanderung | 57 |
| 11.08.2026 | Klangmeditation am Dienstag | 50 |
| 12.08.2026 | Kneipp - Wasser - Treff | 13 |
| 15.08.2026 | Kneipp-Jubiläums-Fest | 10 |
| 17.08. – 21.08.2026 | Bildungsurlaub: Salutogenese | 57 |
| 21.08.2026 | Kuren nach Hildegard von Bingen | 30 |
| 27.08.2026 | KräuterZeit: Entdecken, Genießen, Austauschen | 41 |
| 28.08.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 28.08.2026 | Fresh. Summer. Food. | 36 |
| 30.08.2026 | Brunnenspaziergang | 14 |
| 30.08.2026 | Barfuß auf dem Rheinsteig | 20 |
| 01.09.2026 | Fit im Kopf | 46 |
| 06.09.2026 | Kneipp-Tour Röthelbachtal | 58 |

| | | |
|------------------------|--|----|
| 06.09.2026 | Kneipp meets Yoga | 59 |
| 10.09.2026 | Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis | 39 |
| 12.09.2026 | Gesunde Ernährung | 27 |
| 18.09.2026 | Meditatives Singen | 51 |
| 21.09. – 25.09.2026 | Bildungsurlaub: Genusswanderung im Idsteiner Land | 57 |
| 22.09.2026 | Tai Chi Chuan – Beginner/Geübte | 17 |
| 22.09.2026 | Tai Chi Chuan – Geübte/Fortgeschrittene | 17 |
| 24.09.2026 | KräuterZeit: Entdecken, Genießen, Austauschen | 41 |
| 25.09.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 25.09.2026 | Kuren nach Hildegard von Bingen | 30 |
| 26.09.2026 | Wildkräuterküche | 31 |
| 27.09.2026 | Taunuswanderungen | 18 |
| 29.09.2026 | Klangmeditation am Dienstag | 50 |
| 30.09.2026 | Kneipp - Wasser - Treff | 13 |
| 08.10.2026 | Klangmeditation am Donnerstag | 50 |
| 09.10.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 10.10.2026 | Kneipp Einführungs-Workshop | 56 |
| 12.10. – 16.10.2026 | Bildungsurlaub: Bewegung | 57 |
| 16.10.2026 | Meditatives Singen | 51 |
| 18.10.2026 | Taunuswanderungen | 18 |
| 22.10.2026 | KräuterZeit: Entdecken, Genießen, Austauschen | 41 |
| 23.10.2026 | Kuren nach Hildegard von Bingen | 30 |
| 03.11.2026 | Fit im Kopf | 46 |
| 05.11.2026 | Geheimnisse von Heilpflanzen in Theorie und Praxis | 39 |
| 07.11.2026 | Säure-Basen-Balance | 28 |
| 13.11.2026 | Meditatives Singen | 51 |
| 13.11.2026 | Selbstgemacht & gesund verschenken | 38 |
| 19.11.2026 | Klangmeditation am Donnerstag | 50 |
| 27.11.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 08.12.2026 | Klangmeditation am Dienstag | 50 |
| 11.12.2026 | Gemeinsam wieder aktiv | 47 |
| 11.12.2026 | Meditatives Singen | 51 |
| 01.01.2027 | Neujahrswanderung | 16 |



Telefon (gebührenfrei):
0 800 - 4 17 86 37

Glück ist (m)ein
Garten!



DIE-GÄRTNER

www.diegärtner.de



Theune die GÄRTNER GmbH, Haidering 1, 65321 Heidenrod

Kennengelernt haben wir uns im Internet. **Mein Girokonto* und ich.**

Online das richtige finden und
sich dann für die wichtigen
Gespräche persönlich treffen.

* Mit Deutschlands größtem Geldautomatennetz

Jetzt Girokonto eröffnen:
naspa.de/girokonto



Naspa

Nassauische Sparkasse