

**Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.**  
Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:  
Gesunde Menschen!

## Programm 2018



Wichtig ist die Richtung in die wir gehen

---

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004  
IBAN: DE80680510040005000880, BIC: SOLADES1HSW  
Registergericht: Freiburg, Vereinsregister Nr. 1141 - Steuernr.: 07036/18607 Freiburg Land

1. Vorsitzender: Thomas Huber, 79199 Kirchzarten, In den Aumatten 17, Tel./Fax: 07661-980379  
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de> - eMail: [info@kneippverein-kirchzarten.de](mailto:info@kneippverein-kirchzarten.de)

Liebe Kneippfreunde,

Dezember 2017

wieder neigt sich ein Jahr zu Ende und wir sehen einem neuen Jahr entgegen, das uns hoffentlich viel Freude, Gesundheit und Glück bereiten wird.

Auch für das Jahr 2018 hat der Vorstand zusammen mit den Beiräten ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse getroffen haben und wir würden uns freuen wenn wir Sie bei den Vorträgen oder Kursen begrüßen dürften. Wir sind immer auf der Suche nach neuen Themen die Sie interessieren könnten. Jederzeit können Sie uns einen Tipp geben.

Auf den folgenden Seiten sind die einzelnen Programmpunkte und Kurse erläutert und auf der letzten Seite finden Sie eine Übersicht über unsere Veranstaltungen. Im Internet finden Sie das Programm, Aktuelles und vieles mehr. Schauen Sie doch mal unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de> vorbei.

**Diesem Rundbrief ist ein Probeexemplar „Natur und Heilen“ beigelegt. Wir glauben, das könnte Sie interessieren. Sollten Sie an einem Abonnement Interesse haben, so können Sie „Natur und Heilen“ über den Kneipp Verein zu einem Sonderpreis von € 36.00 / Jahr beziehen (normaler Abopreis € 52,80). Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Thomas Huber, Tel.: 07661-980379.**

Aus dem Programm der Volkshochschule Kirchzarten haben wir für Sie einige Veranstaltungen ausgewählt von denen wir glauben, dass diese für Sie von Interesse sein könnten. Die Hinweise finden Sie auf den vorletzten Seiten.

Wir würden Sie vor einem Vortrag, Ausflug oder sonstigen Veranstaltung gerne per eMail nochmals über diesen Termin informieren. Damit wir Sie anschreiben können benötigen wir Ihre eMail-Adresse. Bitte schicken Sie uns eine eMail, [info@kneippverein-kirchzarten.de](mailto:info@kneippverein-kirchzarten.de), mit dem Betreff „Infomail“.

Wie Sie wissen werden unsere Veranstaltungen in den Mitteilungsblättern der Gemeinden, im Dreisamtäler und in der Badischen Zeitung veröffentlicht. Damit diese Form von Werbung auch weiterhin erfolgen kann suchen wir jemanden der dies Koordiniert. D.h., es sind die Vorlagen termingerecht an die Redaktionen per eMail zu schicken. Bitte sprechen Sie einen der Vorstände an. Auch über einen Hinweis wen wir ansprechen könnten, wären wir dankbar.

Der Mitgliedsbeitrag für Einzelpersonen beträgt € 27,00 und für ein Ehepaar € 33,00.

Der Vorstand und die Beiräte wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfülltes neues Jahr.

## **Jahresprogramm 2018 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.**

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

Falls nichts anderes angegeben wurde, finden die Veranstaltungen im Hotel-Restaurant Fortuna in Kirchzarten, Hauptstr. 7 statt.

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch über das Internet unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de/> oder über die Tagespresse erfahren.

### **Vortrag: „Vital und beweglich bleiben mit Schüßler-Salze“**

**Frau Carmen Schuler, Heilpraktikerin**

**06.03.2018, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Älter werden wollen wir alle, aber wer will schon gerne altern?

Aufgrund unserer hervorragenden medizinischen Versorgung steigt die Lebenserwartung zusehends. Gesundes Altern setzt aber voraus, dass Menschen ihre Verantwortung bezüglich der Lebensführung wahrnehmen. Mit der sanften Heilmethode nach Dr. Schüßler fördern Sie ein gesundes und aktives Leben im Alter.

Dr. Schüßler konzentrierte sich in seiner Forschung auf zwölf Mineralstoffe und untersuchte deren Vorkommen und Bedeutung im menschlichen Körper. Dabei entdeckte er, dass funktionelle Organstörungen oftmals auf einen Mangel an einem oder mehreren dieser Mineralstoffe zurückzuführen sind. Um solche Störungen zu behandeln, verordnete er seinen Patienten die fehlenden Mineralstoffe. Als sogenannte Türöffner erleichtern sie die Aufnahme der Mineralstoffe aus den Nahrungsmitteln und helfen diese in die Zelle zu transportieren.

In dem Vortrag erfahren Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Schüßlersalze, besonders im Zusammenhang mit der Gedächtnisleistung, bei Muskelkrämpfen aber auch bei Haarausfall oder Faltenbildung.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

### **Vortrag: „Lebensmittelzusatzstoffe - Fluch oder Segen?“**

**Frau Ann-Kathrin Baumann, Ökotrophologin M.Sc., Ernährungsberaterin**

**10.04.2018, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Lebensmittelzusatzstoffe stehen als vermeintliche Chemie immer wieder im Interesse der Medien und Verbraucher. Dieses Thema spiegelt wie kaum ein anderes die verschiedenen Wünsche, Ansichten und Gefühle bezüglich Nahrungsmittel wider. Welche der mit dem großen „E“ gekennzeichneten Stoffe sind unbedenklich, welche zeigen Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für bestimmte Erkrankungen und welche sollten von bestimmten Personengruppen mit Vorsicht genossen werden? Wie läuft der Prozess der Zulassung in der EU ab, welchen Anwendungsbereich haben die Zusatzstoffe, welche Lebensmittelgruppen sind Quellen mehrerer Zusatzstoffe- dies und weitere spannende Hintergründe erfahren Sie an ausgewählten Beispielen.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

**Vortrag: „Heilung zwischen Yin und Yang – Grenzen und Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)“**

**Herr Dr. Henryk Kuhlemann, Arzt**

**25.09.2018, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Bei diesem Vortrag spricht Dr. med. Henryk Kuhlemann zunächst über die Grundbegriffe der TCM. Hierzu zählen „Qi“ - die Lebensenergie, „Yin und Yang“, sowie die fünf Wandlungsphasen. Weiterhin werden die funktionsweisen der Akupunktur sowie deren Indikationen ausführlich erläutert. Hierbei wird insbesondere auf Erkrankungen eingegangen, welche sich besonders gut mit der TCM, bzw. Akupunktur behandeln lassen: Akute und chronische Schmerzen, Atemwegserkrankungen, Magen- Darmbeschwerden sowie gynäkologische Krankheitsbilder. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten der chinesischen Kräutertherapie sowie das Konzept der Fünf Elemente Ernährung besprochen. Dr. med. Henryk Kuhlemann ist seit vielen Jahren Dozent für TCM und Akupunktur an verschiedenen anerkannten Ausbildungsinstituten und Universitäten.  
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

**Vortrag: „Naturheilkunde am Universitätsklinikum bei Rückenschmerz, Allergie und Reizdarm“**

**Herr Prof. Dr. Roman Huber, Arzt**

**09.10.2018, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Der Vortrag stellt dar, wie sich die Naturheilkunde am Universitätsklinikum in Forschung, Lehre und Patientenversorgung erfolgreich etablieren konnte. Anhand von Patientenbeispielen werden Sie über die naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten bei drei häufigen Krankheitsbildern - Rückenschmerz, Allergie und Reizdarm - informiert.  
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

**Vortrag: „Trauma – Was ist das eigentlich?“**

**Herr Sascha Hermann, Heilpraktiker für Psychotherapie**

**06.11.2018, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Trauma ist ein oft missverstandener Begriff, der sich immer mehr Gehör verschafft in der Tagespresse, unserem Umfeld und eigenen Leben. Der Vortrag möchte mit einfachen Worten und Beispielen erklären was Trauma ist, wie es dazukommt, was dabei in uns passiert und was man tun kann.  
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

## Halbtagesfahrt

### **Botanischer Garten Freiburg**

**05.06.2018, Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr**

Unter dem Motto „Es grünt so grün“ erhalten wir eine Führung, bei der wir etwas über die Geschichte des Gartens erfahren, eine Vorstellung des Freilands erhalten und einen Einblick in die Schaugewächshäuser gewinnen können.

Kosten: noch nicht bekannt

Treffpunkt: Botanischer Garten, Schänzlestr. 1, vor dem Gewächshaus

Mögliche Abfahrt Kirchzarten Bahnhof: 13.04 Uhr, Hauptbahnhof, Straßenbahn Linie 4 Richtung Bertholdsbrunnen bis Haltestelle Hauptstraße.

**Anmeldung erforderlich bis 18.05.2018.**

Anmeldung bei Frau Schumacher. Tel. 07661 / 61519,

oder Email: [dorothee\\_schumacher@yahoo.de](mailto:dorothee_schumacher@yahoo.de)

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

## Tagesfahrt

### **Fahrt ins Wiesental mit interessanten Führungen**

**27.09.2018, Donnerstag, 8.45 Uhr**

Wir haben 3 Besichtigungsziele ausgesucht.

Zuerst besuchen wir die Konfitürenmanufaktur „Faller“ in Utzenfeld. Wir erhalten eine Unternehmenspräsentation mit Manufakturrundgang der Konfitürenwelt. Hygienekleidung, die wir dort bekommen, ist Vorschrift, ebenso eine Belehrung über Hygienehinweise.

Nach dem Rundgang nehmen wir eine Suppe im Café ein. Es besteht die Möglichkeit, im betriebseigenen „Lädele“ etwas einzukaufen.

Unsere Tour geht weiter ins Hebelhaus in Hausen. Diese beherbergt das Heimatmuseum der Gemeinde sowie ein Literaturmuseum für den Dichter und Schriftsteller Johann Peter Hebel. Er verbrachte einen Teil seiner Kindheit in Hausen und wohnte mit seiner Mutter in diesem Haus. Hebel verfaßte u.a. die „Allemannischen Gedichte“ aufgrund derer er als Pionier der alemannischen Mundartliteratur gilt. Darüberhinaus wurde er in den Kanon der deutschen Literatur aufgenommen. In einer etwa 1-stündigen Führung erfahren wir etwas über Hebels Leben und Werk.

Unser 3. Besichtigungsziel ist das Textilmuseum in Zell. Die Textilindustrie im Wiesental mit Schwerpunkt in Zell nahm im 19. Jahrhundert ihren Aufschwung und endete in den 1990-er Jahren. Auf einem geführten Rundgang, der mit einem kleinen Imbiß beginnt, erfahren wir alles von der textilen

Heimmanufaktur bis zur Fabrikarbeit. An Hand von authentischen und betriebsfähigen Exponaten, die uns auch vorgeführt werden, unternehmen wir eine interessante geschichtliche Reise in die Textilindustrie.

Ausklang des langen Tages mit vielen unterschiedlichen Eindrücken wie immer an einem noch geheimen Ort.

Kosten: noch nicht bekannt

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten um 8.45 Uhr.

**Anmeldung erforderlich bis 01.09.2018.**

Anmeldung bei Reisebüro Hummel. Tel. 07661 / 2668

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>



## **Kursbeschreibungen:**

### **Wirbelsäulengymnastik mit Pfiff**

Wer kennt sie nicht? Die kleinen Weh-Wehchen im Alltag, die uns immer wieder zeigen, dass es hin und wieder Grenzen unserer Beweglichkeit und Kraft gibt.

Um dem mit Freude entgegen zu wirken, bedarf es eines gezielten funktionellen Trainings, welches Mobilisation der Gelenke und Wirbelsäule, Kräftigung, Dehnung sowie Koordination beinhaltet.

Unsere pfiffige gemischte Wirbelsäulengruppe freut sich immer über neue Männer und Frauen, die mit uns gemeinsam Spaß und Freude an der Bewegung haben und ein besseres Körpergefühl aus der Gruppe mitnehmen möchten.

### **Seniorengymnastik**

Durch gezieltes Üben wollen wir zum Erhalten bzw. zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen. Die Übungsinhalte sollten gezielt Problemfelder der Nacken- und Hüftmuskulatur sowie eine sanfte Kräftigung und Dehnung von Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur abdecken. Wir können den Alterungsprozess nicht aufhalten, aber sehr wohl etwas dafür tun, diesen soweit wie möglich hinauszuzögern. Weitere Ziele sind, Verbesserung der Koordination, Körperwahrnehmung, Beweglichmachung, Spaß und Freude in der Gruppe durch kleine Spiele.

### **Osteoporose Gymnastik**

Mit Hilfe eines umfassenden Trainingsprogramms mit Übungen, die Sie sowohl präventiv als auch bei vorliegender Osteoporose zur Stützung der Knochen durchführen können, bieten wir wieder Osteoporosegymnastik an. Besonderen Wert wird darauf gelegt, dass die Übungen für alle Altersklassen und des jeweiligen Krankheitsstadiums auch zu Hause durchgeführt werden können. Ein minimales Übungsprogramm kann durchaus ausreichen um den Mineralgehalt der Knochen zu steigern.

### **Beckenboden-Training**

Der Beckenboden - die geheime Kraft im Körper!

Ein starker Beckenboden unterstützt nicht nur die inneren Organe in ihrem Halt und ihren Funktionen, sondern hilft auch den Rücken- und Bauchmuskeln ihre Aufgabe etwas „entspannter“ zu erledigen. Dieser Kurs zielt bewusst darauf ab, mit den Muskel zu arbeiten, um die Stabilität wieder zu erlangen oder zu kräftigen. Alle (Frauen und Männer jeden Alters), die eine neue Quelle von Kraft, Haltung und Sicherheit kennen lernen und erfahren möchten, sind hier angesprochen. Auch schon „erfahrene“ Beckenboden-Übende können noch neue Übungen sammeln.

## Gedächtnistraining

Fitnessstraining fürs Gehirn

Unter der Leitung von Linda Feist (ganzheitliche Gedächtnistrainerin im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.) startet unser beliebtes Gedächtnistraining wieder mit einem neuen Kurs.

Wer sich lebenslang nicht nur körperlich bewegt, sondern auch geistig aktiv bleibt, schafft die Basis für eine hohe Lebensqualität auch im Alter. Basierend auf dieser Erkenntnis trainieren wir spielerisch und in lockerer Atmosphäre die verschiedenen Hirnleistungen wie z.B. Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung, logisches Denken, Konzentration usw.

Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Spaß und Humor bringen wir unsere Hirnzellen in Schwung. Dabei kommen auch Bewegung und Koordination nicht zu kurz. Außerdem erhalten Sie wertvolle Anregungen und Tipps für den Alltag

## Feldenkrais Methode

Mit der Feldenkrais-Methode werden die gewohnten Bewegungsmuster erforscht. Durch spielerisches Experimentieren mit Bewegungen erweitert sich so das eigene Bewegungsrepertoire. Die Teilnehmer/innen erfahren unterschiedliche Qualitäten in der Bewegung, wie z.B. Leichtigkeit oder Mühelosigkeit im Gegensatz zu Anstrengung oder Verspannung und können so lernen, den Körper bzw. die Bewegungen besser zu organisieren. Wieder beweglicher werden heisst auch: lebendiger werden – körperlich, seelisch und geistig!

Nachfolgend sind die Telefonnummern unseres Vorstandes. Über diese können Sie mit uns in Kontakt treten.

		Telefon:
1. Vorsitzender:	Thomas Huber In den Aumatten 17 79199 Kirchzarten	07661-980379
2. Vorsitzender:	Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführerin:	Isa Jung	07661-3573
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Regine Binder	07661-3514
	Renate Jung	07661-2838
	Rita Schöttle	07661-1459
	Dorothee Schumacher	07661-61519
	Johann Stülpnagel	07661-61937
Rechnungsprüfer:	Erwin Bank	07661-3412
	Kürner Theo	07661-627063



Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

## **Hauptversammlung am 24.02.2018, Samstag, 15<sup>00</sup> Uhr, im Hotel-Restaurant Fortuna**

Es stehen folgende Punkte auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Annahme der Tagesordnung durch die Versammlung
3. Geschäfts- und Rechenschaftsbericht
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen  
Rechnungsprüfer, Rechnungsprüfer, Beirat
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

## **Hauptversammlung am 02.02.2019, Samstag, 15<sup>00</sup> Uhr, im Hotel-Restaurant Fortuna**

Es stehen folgende Punkte auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Annahme der Tagesordnung durch die Versammlung
3. Geschäfts- und Rechenschaftsbericht
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen  
2. Vorsitzender, Schriftführer, Beirat, Beirat
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

Anträge zur Hauptversammlung müssen begründet sein und spätestens sechs Tage vor der Hauptversammlung dem Vereinsvorsitzenden vorliegen.

**Um unser Angebot an Vorträgen für Sie zu erweitern haben wir mit der Volkshochschule die Zusammenarbeit verstärkt.**

### **Kursangebote der Volkshochschule Dreisamtal**

Das aktuelle Programm finden Sie im Internet unter [www.vhs-dreisamtal.de](http://www.vhs-dreisamtal.de) Für alle Kurse bedarf es einer Anmeldung unter: Telefon: 0 7661 / 5821, E-Mail: [anmeldung@vhs-dreisamtal.de](mailto:anmeldung@vhs-dreisamtal.de)

#### **Gesundheitssport: Ich beweg mich - Fit im Alltag, neue Energie tanken und Muskeln aufbauen**

Kommen Sie in Bewegung durch abwechslungsreiche gymnastische Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen, die Kondition stärken, die Koordination trainieren und Verspannungen lösen. Verbessern Sie ihre Beweglichkeit und beugen Sie durch eine gute Haltung vielen Beschwerden vor. Dazu wird vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Damit es Spaß macht, gibt es die passende Musik und immer wieder neue Handgeräte.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen

#### **Priska Merkle**

ZE30314-K, Kirchzarten, Oberrieder Straße 3, Gymnastikraum am Sportgelände

Do, ab 11.1.18, 10 - 11:30 Uhr, 5 Termine, 33 €

#### **Hatha-Yoga - Weg zur inneren Stabilität - für Teilnehmer(innen) 50+**

Yoga, uraltes Erbe der Menschheit und doch aktueller denn je. Yoga schafft den Ausgleich zu unserem Alltag. Der Kurs beinhaltet eine Mischung aus klassischen Yogaübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), verschiedenen Meditationen und Entspannungen. Dies ermöglicht uns, unseren Körper zu stärken, beweglicher zu werden, Verspannungen im Rücken zu lösen und zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Stabilität zu kommen.

Das Programm wird den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst.

Anmeldeschluss: 20.02.18

#### **Silke Hoffmann**

ZF30127-K, Kirchzarten, Talvogtei-Scheune, Bürgersaal

Do, ab 22.02.18, 10 - 11:30 Uhr, 12 Termine, 89 €

#### **Pilates**

Durch die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln werden Atem und Bewegung in Einklang gebracht. Dadurch verändern sich innerhalb kürzester Zeit Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit sowie Muskelausdauer und Körperbewusstsein im positiven Sinne, Rückenbeschwerden wird vorgebeugt. Die Übungen sind sanft, für jedes Alter geeignet und entsprechen physiotherapeutischen und sportmedizinischen Vorgaben.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Personen. Anmeldeschluss: 21.02.18

#### **Michaela Wenzlaff**

ZF30190-K, Kirchzarten, Jakob-Saur-Str. 9

Mo, ab 26.02.18, 09.30 - 10.30 Uhr, 10 Termine, 69 €

#### **Vortrag: Jin Shin Jyutsu - altes Wissen neu entdecken**

Seit es uns Menschen gibt berühren (strömen) wir uns - meist intuitiv - an bestimmten Stellen des Körpers, die im Jin Shin Jyutsu "Sicherheits-Energieschlösser" genannt werden. Im Alltag wenden wir - ohne uns bewusst zu sein - bereits einige der Jin Shin Jyutsu Sequenzen an: Wenn wir etwas vergessen haben, fassen wir uns intuitiv an die Stirn oder drücken jemandem die Daumen vor schwierigen Situationen.

In uns ist dieses Wissen, wie wir uns mit Hilfe unserer Hände und Finger

harmonisieren können, verankert. Der Vortrag gibt Raum und führt ein, dieses alte Wissen wieder neu und bewusst zu entdecken, so dass Sie es gezielt im Alltag anwenden können.

Anmeldeschluss: 02.03.18

**Regina Klautschek**

ZF11624-K, Kirchzarten-Zarten, Altes Rathaus, Raum Dunant  
Mi, 07.03.18, 19.00 - 20.00 Uhr, 7 €

**Kurs: Einführung in Jin Shin Jyutsu - die Heilkraft Ihrer Hände**

Im Kurs werden die Grundlagen der Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe vermittelt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Teilnehmer. Anmeldeschluss: 12.03.18

**Regina Klautschek**

ZF30177-K, Kirchzarten-Burg, Rathaus, Höllentalstr. 56, Raum 1  
Mi, ab 14.03.18, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 Termine, 45 €

**Autogenes Training nach Schultz**

Die von J.H. Schultz entwickelte mentale Entspannungsmethode dient dazu, den im Alltag erlebten Stress mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen sowie die Reaktionen auf Stress wie etwa Nervosität, Lampenfieber, Ein- oder Durchschlafprobleme oder das Gefühl, abgespannt zu sein (Burnout), abzubauen und eine vertiefte Erholung herbeizuführen. Sie lernen im Kurs alle Grundübungen sowie auf individuelle Probleme bezogene "formelhafte Leitsätze".

Wir üben in bequemer Kleidung im angelehnten Sitzen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen. Anmeldeschluss: 07.03.18

(Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich)

**Dr.phil. Erich Werner**

ZF30104-K, Kirchzarten, A.-Schweitzer-Str. 5, Oskar-Saier-Haus, Gymnastikraum  
Mo, ab 12.03.18, 19:30 - 20:45 Uhr, 8 Termine, 109 €

## Vereinsjubilare 2018 - Mitglied im Kneipp-Verein

50 Jahre	Schüle Maria	
40 Jahre	Bernauer Martha Rombach Martha	Bosselmann Elke Schmid Gertrud
35 Jahre	Drobek Felizitas	Hummel Elisabeth
25 Jahre	Hauser Helga Jung Isa Kälble Anneliese	Hauser Johann Jung Herbert
20 Jahre	Bühning Ursel Stern Ursula	Rösch Marianne Stern Rudolf
10 Jahre	Greis Anna Wehrle Martha	Ketterer Maria
5 Jahre	Dehmel-Licht Renate Neipp Bettina	Haitz Irmela Stülpnagel Karin

## Jahresprogramm 2018 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

24.02.2018	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2018
06.03.2018	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Carmen Schuler, Heilpraktikerin „Vital und beweglich bleiben mit Schüßler-Salze“
10.04.2018	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Ann-Kathrin Baumann, Ökotrophologin M.Sc., Ernährungsberaterin „Lebensmittelzusatzstoffe - Fluch oder Segen?“
05.06.2018	Dienstag	14.00 Uhr	Halbtagesfahrt: Botanische Garten Freiburg - Siehe Seite 5 Anmeldung erforderlich bis 18.05.2018.
25.09.2018	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Dr. Hendrik Kuhlemann, Arzt „Heilung zwischen Yin und Yang – Grenzen und Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)“
27.09.2018	Donnerstag	08.45 Uhr	Tagesfahrt: Fahrt ins Wiesental mit interessanten Führungen - Siehe Seite 5 Anmeldung erforderlich bis 01.09.2018.
09.10.2018	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Prof. Dr. Roman Huber, Arzt „Naturheilkunde am Universitätsklinikum bei Rückenschmerz, Allergie und Reizdarm“
06.11.2018	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Sascha Hermann, Heilpraktiker für Psychotherapie „Trauma – Was ist das eigentlich?“
08.12.2018	Samstag	15.00 Uhr	Adventsfeier
02.02.2019	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2019

Beschreibungen zu den Veranstaltungen finden Sie ab Seite 3.

Eintritt: frei für Mitglieder, Euro 5,00 für Nichtmitglieder

Falls nichts anderes angegeben wurde, finden die Veranstaltungen im Hotel-Restaurant Fortuna in Kirchzarten, Hauptstr. 7 statt.

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de/> oder über die Tagespresse.