



KAC-Programm Juli bis Dezember 2024

für Kneipp-Aktiv-Club-Mitglieder und alle Interessierten
 in und um St. Radegund

rade Wir sind dabei
gustieren

Samstag, 6. Juli 15.00 bis 18.00 Uhr	„Sheng Zhen Meditation im Lavendelfeld“ mit Astrid Prassl 3-stündiger Workshop bei La Veronika (mit Herstellung eines Lavendelhydrolats) in St. Margarethen an der Raab (Beitrag: € 60,--) Infos und Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127
Mittwoch, 10. Juli 18.30 bis 19.30	Entspannung am Quellenweg mit Astrid Prassl Wanderung mit Atemübungen und anschließend Klangreise bei der Hubertuskapelle. Start: bei der Walddusche (freiwillige Spende) Infos und Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127
Donnerstag, 11. Juli 18.00 Uhr	Stammtisch zum Thema „Kräutertinkturen zur Stärkung der Abwehrkräfte“ mit Hildegard Sauseng im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Samstag, 13. Juli ganztags	Wanderung mit dem KAC Leibnitz: Heiligengeistklamm – Sveti Duh (9 km) – gutes Schuhwerk! Die Wanderung im Naturpark Südsteiermark führt über eine 3 km lange Klamm entlang kleiner Wasserfälle direkt an der österreichisch-slowenischen Grenze. Treffpunkt: 9.00 Uhr bei der Kneippanlage in Leibnitz (wir fahren mit Fahrgemeinschaften) Anmeldungen: 0650/6283978 M. Farkas
Freitag, 19. Juli 10.00 Uhr bis 11.30	Barfuß-Genuss-Wanderung mit Monika Farkas Treffpunkt: Curhaus
Mittwoch, 7. August 18.30 bis 19.30	Entspannung am Quellenweg mit Astrid Prassl Wanderung mit Atemübungen und anschließend Klangreise bei der Hubertuskapelle. Start: bei der Walddusche (freiwillige Spende) Infos und Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127
Freitag, 9. August 10.00 Uhr bis 11.30	Barfuß-Genuss-Wanderung mit Monika Farkas Treffpunkt: Curhaus
Donnerstag, 12. September, 18.00 Uhr	Stammtisch zum Thema „Kleine Wehwechen selbst behandeln- Was kann ICH tun, bevor ich einen Arzt holen muss.“ mit Dr. Heidrun Wegerer im Curcafe - Gäste herzlich willkommen!
Mittwoch, 18. September ab 18.00 Uhr	„Kegelspaß im Seecafe“ – ein bewegter Kegelabend für Alle im Seecafe Kumberg - Gäste herzlich willkommen!
donnerstags, ab 19. September 18.30 bis 20.00 Uhr	„Jackpot.fit“ – das ganzheitliche Gesundheitssport-Programm für alle, die mehr Bewegungsfreude in ihr Leben bringen möchten. 12 Einheiten mit Alida Rudlof - Das erste Semester gefördert und kostenfrei für die TeilnehmerInnen! Schnuppern auch möglich! Anmeldungen: steiermark@jackpot.fit (siehe www.jackpot.fit) Für alle, die weitermachen: € 145,-- (€ 125,-- für KAC-Mitglieder) Anmeldung bei Alida Rudlof, 0699-81279983 oder alida@rudlof.at Ort: Kindergarten St. Radegund (Bewegungsraum)

Freitag, 20. September 17.00 bis 20.00 Uhr	Natürliche Hautpflege – einfach und wirksam: Salben-Workshop mit Monika Farkas, Ort: Kindergarten St. Radegund, Schöcklstr. 5 Kostenbeitrag: € 40,-- (für KAC-Mitglieder € 30,--) inkl. Skriptum, Rezepte und Produkte. Anmeldung erforderlich: 0650/6283978 oder monika.farkas@myprometheus.at
Donnerstag, 26. September ab 10.00 Uhr	Wanderung am Stenzengreither Themenweg mit Monika Farkas (5,4 km – ca. 2,5 Stunden) gutes Schuhwerk wichtig! Treffpunkt: um 10.00 Uhr beim Kreuzwirt, Stockheim 28 Anmeldung bzw. Mitfahrgelegenheit: 0650/6283978 Im Anschluss Einkehr beim Kreuzwirt zur Stärkung.
Donnerstag, 3. Oktober 18.00 Uhr	Stammtisch zum Thema „Erntedank“ mit Elisabeth Seidler und Olaf Paggel im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Dienstag, 8. Oktober 18.30 bis 20.00 Uhr	„Reise durch die 5 Elemente – Metallelement“ mit Astrid Prassl - Stärke Dich und aktiviere Deinen Energiefluss mit Kraft gebenden Atemübungen, Übungen aus der Sheng Zhen Meditation etc. und mit einer abschließenden Klangreise. € 22,-- (€ 20,-- für KAC-Mitglieder), Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127
Mittwoch, 23. Oktober ab 18.00 Uhr	„Kegelspaß im Seecafe“ – ein bewegter Kegelabend für Alle im Seecafe Kumberg - Gäste herzlich willkommen!
Donnerstag, 7. November 18.00 Uhr	Stammtisch zum Thema „Japanisches Heilströmen leicht gemacht – sich selbst etwas Gutes tun!“ mit Dr. Heidrun Wegerer im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Mittwoch, 20. November ab 18.00 Uhr	„Kegelspaß im Seecafe“ – ein bewegter Kegelabend für Alle im Seecafe Kumberg - Gäste herzlich willkommen!
Freitag, 13. Dezember 18.00 Uhr	Advent-Stammtisch mit Programmvorschau 2025 im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Dienstag, 17. Dezember 18.30 bis 20.00 Uhr	„Entspannung und Klangreise“ mit Astrid Prassl – und anschließendem gemütlichen Beisammensein bei Tee und Keksen, Geschenkideen und Verlosung. € 22,-- (€ 20,-- für KAC-Mitglieder) Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund Anmeldung: info@dreamon.at oder 0680/3215127

**„Unterforderung schwächt, Übung stärkt, Überforderung schadet.“
(Sebastian Kneipp)**

Wir freuen uns auf viele bewegte und bewegende gemeinsame Stunden!

Die Durchführung der Veranstaltungen im Freien ist wetterabhängig!
Programmänderungen und Ergänzungen sind möglich.

Infos und Rückfragen bei: Monika Farkas (0650/6283978) monika.farkas@myprometheus.at

