



## KAC-Programm Jänner bis Juli 2024

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

Dienstag, 9. Jänner 18.30 bis 20.00 Uhr	<p><b>„Das Alte verabschieden – Neubeginn (Räuchern)“</b> 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. Beitrag: € 20,-- (€ 18,-- für KAC-Mitglieder), Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund Anmeldung: <a href="mailto:info@dreamon.at">info@dreamon.at</a> oder 0680/3215127</p>
samstags, 20. Jänner 17. Februar und 16. März	<p><b>„Schneeschuhwanderung am Schöckl“</b> (bei guter Schneelage) mit dem Wanderführer Olaf Paggel (Die Ausrüstung ist für 3 Personen gegen eine Leihgebühr von € 10,-- vorhanden.) Anmeldung: O. Paggel Tel.: 0664/1006940</p>
Mittwoch, 24. Jänner 18.00 bis 21.00 Uhr	<p><b>Vortrag: „Der Hildegard-Aderlass mit Dr. Ewald Töth“</b> – ein spezielles, bluthygienisches Ausleitungsverfahren zur Entgiftung und Entsäuerung des Blutes und Entlastung des gesamten Körpers Ort: Eisenbergerhof in Weinitzen, Beitrag: € 12,--</p>
Donnerstag, 1. Februar 18.00 Uhr	<p><b>Stammtisch zum Thema „Krenmedizin – was unsere steirische Wurzn alles kann“</b> mit Monika Farkas im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!</p>
Dienstag, 13. Februar 18.30 bis 20.00 Uhr	<p><b>„Vom Kopf ins Herz“</b> 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. Beitrag: € 20,-- (€ 18,-- für KAC-Mitglieder), Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund Anmeldung: <a href="mailto:info@dreamon.at">info@dreamon.at</a> oder 0680/3215127</p>
Dienstag, 5. März 18.30 bis 20.00 Uhr	<p><b>„Chakren und Meridianausgleich“</b> 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. Beitrag: € 20,-- (€ 18,-- für KAC) Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund Anmeldung: <a href="mailto:info@dreamon.at">info@dreamon.at</a> oder 0680/3215127</p>
Donnerstags, 7. März ab 18.30 bis 20.00 Uhr	<p><b>„Jackpot.fit“ – das ganzheitliche Gesundheitssport-Programm</b> für alle von 30 bis 65 - für WiedereinsteigerInnen etc. .... 12 Einheiten mit Alida Rudlof - Das erste Semester gefördert und kostenfrei für die TeilnehmerInnen! Anmeldungen: <a href="mailto:steiermark@jackpot.fit">steiermark@jackpot.fit</a> (siehe <a href="http://www.jackpot.fit">www.jackpot.fit</a>) Für alle, die weitermachen: € 145,-- (€ 125,-- für KAC-Mitglieder) Anmeldung bei Alida Rudlof, 0699-81279983 oder <a href="mailto:alida@rudlof.at">alida@rudlof.at</a> Ort: Kindergarten St. Radegund (Bewegungsraum)</p>

Freitag, 8. März 18.00 Uhr	<b>Stammtisch zum Thema „Frauengesundheit - Diskussionsrunde“</b> mit Dr. Heidrun Wegerer im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Freitag, 5. April 18.00 Uhr	<b>Stammtisch zum Thema „Löwenzahn – heilsam und bekömmlich“</b> mit Monika Farkas im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Dienstag, 9. April 18.30 bis 20.00 Uhr	<b>„Entgiften und Entschlacken“</b> 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. Beitrag: € 20,-- (€ 18,-- für KAC-Mitglieder), Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund Anmeldung: <a href="mailto:info@dreamon.at">info@dreamon.at</a> oder 0680/3215127
Freitag, 19. April 14.00 bis 16.00 Uhr	<b>„Frühlingswanderung entlang der Quellenwege“</b> mit Elisabeth und Olaf, Treffpunkt: um 14.00 Uhr vor dem Kurhaus, danach Einkehr im Curcafe
Freitag, 3. Mai 18.00 Uhr	<b>Stammtisch zum Thema „Heilströmen – leicht gemacht“</b> mit Dr. Heidrun Wegerer im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Dienstag, 8. Mai 18.30 bis 20.00 Uhr	<b>„Zentrieren und Sammeln der Kraft“</b> 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. € 20,-- (€ 18,-- für KAC-Mitglieder), Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Radegund
Samstag, 25. Mai 10.00 bis 16.00 Uhr	<b>1. Radegunder Wassertag – „Wasser als Lebensquelle und Lebensraum – Heilsames, Historisches und viel Interessantes rund ums Wasser“</b> im Kurhaus und an den Quellenwegen – Das Detailprogramm folgt im Frühjahr
Donnerstag, 5. Juni 18.00 Uhr	<b>Stammtisch zum Thema „Sommerfreuden mit allen Sinnen genießen“</b> im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Sonntag, 23. Juni 10.00 Uhr	<b>„Kneipp und LeNa auf den Spuren von Hans Fuchs“</b> – wir freuen uns auf eine gemeinsame <b>Wanderung</b> am Meditationsweg mit verschiedenen Energieübungen und Kneipp-Anwendungen. Treffpunkt um 10.00 Uhr beim Curcafe
Donnerstag, 11. Juli 18.00 Uhr	<b>Stammtisch zum Thema „Kräutertinkturen zur Stärkung der Abwehrkräfte“</b> mit Hildegard Sauseng im Curcafe – Gäste herzlich willkommen!
Samstag, 13. Juli ganztags	<b>Wanderung mit dem KAC Leibnitz: Heiligengeistklamm – Sveti Duh</b> (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

**„Gesundheit bekommst Du nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“ (S. Kneipp)**

Die Durchführung der Veranstaltungen im Freien ist wetterabhängig!

Programmänderungen und Ergänzungen sind möglich.

Infos und Rückfragen bei: Monika Farkas, Tel.: 0650/6283978 oder [monika.farkas@myprometheus.at](mailto:monika.farkas@myprometheus.at)