5-SÄULEN-KRÄUTERWANDERUNG

mit Hedi Blum

Wir wandern von der Talstation Garfrescha den mystisch-bezaubernden Illweg zur Kneippanlage (1. Säule Bewegung). Hedi wird uns wieder mit ihrem großen Wissen an Kräutern erfreuen (2. Säule Kräuter). Nach dem Wassertreten und Armbad nehmen sind wir wieder frisch und munter (3. Säule Wasser). Anschließend dehnen und kräftigen wir mit Erna unseren Body. In Gortipohl kehren wir ein und genießen die Kräuterbrote, die Hedi mit viel Liebe zubereitet hat (4. Säule Ernährung). Kommunikation und wohlfühlen in netter Gesellschaft (5. Säule Lebensordnung). Zum Schluss gibt uns Hedi Anweisungen, wie wir Badekugeln selber herstellen und mit nach Hause nehmen dürfen.

Termin: Freitag 19.5.2023 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Talstation Garfrescha

Kosten: MG EUR 15,- NMG EUR 18,-

Info/Anmeldung: Hedi Blum - 0664 3949350

WANDERTAG zum "Dünser Älpele"

Als Fahrgemeinschaft treffen wir uns an der Talstation des Schnifner Bähnle. Oben angekommen, wandern wir ca. ½ h zum Dünser Älpele. In dieser traumhaften Bergwelt mit atemberaubender Aussicht stehen wir auf einem der schönsten Plätze des Walgau's. Mit Produkten aus der Region essen wir dort fein zu Mittag. Von diesem beliebten Ausflugsziel wandern wir anschießend gestärkt und voller Energie ins Tal nach Schnifis und treten den Heimweg ins Montafon wieder an.

Termin: Freitag, 23.6.2023 - 9:00 Uhr
Treffpunkt: BHF Tschagguns, mit Privatautos

Info/Anmeldung: Elisabeth Netzer - 0664 73804837

Die **Teilnahme** an unseren Veranstaltungen erfolgt **auf eigene Gefahr.**

Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

Das Kneipp-Team ist gerne für euch da:

Obfrau: Erna Ganahl 0680 1099989 Stv. Ob.: Elisabeth Netzer 0664 73804837 Kassierin: Lotte Maier 0664 73900215

Mitglieds-Beitrag EUR 35,-

Einzahlung bitte bis Ende JÄNNER 2023

ACHTUNG: Die Anmeldung für jeden Bewegungskurs erfolgt nur mit der Einzahlung! Bitte überall spätestens eine Woche vorher anmelden.

Intersport FISCHER Schruns

10% Ermässigung auf Outdoorund Fitnessbekleidung, Bademode, Nordic Walking Stöcke, Outdoor-, Hallen-und Laufschuhe mit dem Kneippausweis

ABMELDUNGEN vom Verein bitte von Oktober bis Dezember bekannt geben!

Kneipp Aktiv-Club-Montafon

IBAN: AT16 3746 8000 0030 2158

Facebook: www.facebook.com/KneippaktivclubMontafon

Unsere Homepage: http://montafon.kneippbund.at





- **Wasser**
- **Kräuter**
- **Bewegung**
- 💏 Ernährung
- Lebensordnung

Halbjahresprogramm Frühjahr 2023