

## GESUNDHEITS- und WOHLFÜHLPROGRAMM 2024

Liebe Kneipp-Mitglieder  
und Freunde vom Kneipp-Aktiv-Club Mürz!

Unser Jahresprogramm gibt Ihnen wieder die Möglichkeit an interessanten Vorträgen und verschiedenen Aktivprogrammen teilzunehmen. Wie Sie wissen, können wir durch regelmäßiges Kneippen die Abwehrkräfte gegen banale Infekte erhöhen.

Zu den Säulen der Kneipp-Medizin gehören neben dem Wasser auch Ernährung, Bewegung, Heilkräuter und Stressprävention die unser Immunsystem stärken.

Geben Sie unser interessantes Programm auch an Freunde und Bekannte weiter!



„Natürlich gesund leben“

# TREFFPUNKT – TANZ

Tanz ist Gestalt gewordene Freude, ist voller und dichter Ausdruck des Lebens! Körperliche und seelische Kräfte werden aktiviert!  
Partnerunabhängig, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

## Tanzleitung

u. Anmeldung:

**Gertraud Mühlendorfer**, Tel: 0676 - 636 78 86

WANN:

**Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024,  
9.30 – 11.00 Uhr**

WO:

Volkshaus Müzzzuschlag, Kleiner Saal

Kosten:

Preis pro Einheit € 6,00 MG / € 6,50 NMG

**SPARKASSE**   
Müzzzuschlag

KULTUR:stadt  
**müzzzuschlag**

# NORDIC WALKING

Beim Nordic Walking werden weder Muskulatur noch Gelenke noch das Herz-Kreislaufsystem überfordert. Das Nordic Walking ermöglicht uns den Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining!

Begleitung:

**Maria Rinrhofer**, Tel: 0664 - 783 87 16

WANN:

**ab Montag, 19. Februar 2024, 09.00 Uhr**

WO:

Bräuer Teiche, Müzzzuschlag

Kosten:

Teilnahme gratis!



Unabhängiger Versicherungsmakler

Wienerstrasse 10  
8680 Müzzzuschlag  
Telefon: 050 310-231  
Telefax: 050 310-233  
[voeb.mz@aon.at](mailto:voeb.mz@aon.at)  
[www.voeb-eccher.at](http://www.voeb-eccher.at)

Bürozeiten: Montag bis Freitag 8.00 bis 12.30 Uhr

„Natürlich gesund leben“

# YOGA

In diesen Yoga-Kurseinheiten versucht Frau Andrea Mühlhans auf alle Kursbesucher persönlich einzugehen. Dabei wird nicht nur der gesundheitliche Aspekt des Yogas sondern auch die Philosophie weitergegeben.

- Kursleitung:** **Andrea Mühlhans**,  
Yoga-Lehrerin, Gesundheitsyoga-Lehrerin
- WANN:** **Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024,**  
**16.00 bis 17.00 Uhr**
- WO:** Landespflegezentrum, 8680 Mürzzuschlag,  
Steingrabenstraße 2/c
- Kosten:** 10 Einheiten,  
Preis pro Einheit € 9,00 MG / € 11,00 NMG
- Anmeldung:** Maria Rinnhofer, Tel: 0664 - 783 87 16  
Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

## WORKSHOP „Frei sein“

Frei sein, um ..... immer mehr ganz Ich zu sein, noch mehr Lebendigkeit und Freude im Leben zu erfahren. Im Workshop praktizieren wir sehr wirk-same, einfache Möglichkeiten, die leicht in den Alltag integrierbar sind und erleben 3 stärkende vergnügliche Stunden.

- Workshopleitung:** **Mag. Andrea Graf**, [www.andreagraf.at](http://www.andreagraf.at)
- WANN:** **Donnerstag, 21. März 2024, 15.00 - 18.00 Uhr**
- WO:** Teichwirt Urani, 8692 Neuberg, Seminarraum
- Kosten:** Workshopbeitrag nach eigenem Ermessen
- Anmeldung:** Maria Rinnhofer, Tel: 0664 - 783 87 16

„Natürlich gesund leben“

# AKTIV-KNEIPP-GESUND – WANDERN

Wandern und die Natur genießen in der Umgebung auf unseren schönen Almen. Gehzeit 3 – 4 Stunden / Einheit.



Unsere bewährten Wanderbegleiterinnen:

**Hilde Kaiser**

Tel: 0664 – 516 54 95 und

**Elisabeth Koudelka**

Tel. 0676 – 702 49 96

**WANN:**

**jeden Mittwoch, ab 17. April 2024, 09.00 Uhr**

**Treffpunkt:**

Bräuer Teiche, Mürzzuschlag

**Kosten:**

€ 3,00 MG / € 4,00 NMG pro Teilnahme

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

## WIR WANDERN AUF ROSEGGERS SPUREN



Wir wandern mit **Jakob Hiller**, der Sängerin **Sabine Frank** und dem Schauspieler und Kabarettisten **Franz Gollner** zum Kultstein Allerheiligen – Hexentanz – Sonnenquelle.

Sabine Frank wird uns mit ihrer schönen Stimme verwöhnen und Franz Gollner in seiner lustigen Art Werke Peter Roseggers vortragen.

Gemütlicher Abschluss im Gasthaus Turmwirt in Allerheiligen.

Dauer der Wanderung ca. 3 bis 4 Stunden

Fahrgemeinschaft wird gebildet!

**WANN:**

**Samstag, 25. Mai 2024, 09.00 Uhr**

**WO:**

Treffpunkt: Parkplatz Turmwirt, Allerheiligen i.M.

**Kosten:**

€ 10,00

**Anmeldung:**

Maria Rinnhofer, Tel: 0664 – 783 87 16

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

„Natürlich gesund leben“

# KRÄUTERWANDERUNG

Wer mit offenen Augen durch die Natur geht, kann auch direkt vor der Haustüre zahlreiche Heilpflanzen entdecken. Diese, aber auch interessante Nutz- und Giftpflanzen, werden bei der Kräuterwanderung gemeinsam erkundet.

- Vortragender:** **Mag. Gernot Majeron**  
Apotheker in Langenwang
- WANN:** **Montag, 27. Mai 2024, Beginn 14.00 Uhr**
- Treffpunkt:** Mürzzuschlag, Bräuer Teiche, Eingang Au
- Kosten:** € 12,00
- Anmeldung:** Maria Rinnhofer, Tel: 0664 - 783 87 16



# LAMA-WANDERUNG

Probiert's mal mit Gemütlichkeit!  
Unter einer „Lama-Wanderung“ ist ein gemächlicher Spaziergang in Begleitung dieser ruhigen Tiere mit reichlich Pausen zum Kennenlernen und Beobachten zu verstehen.

- Lama-Führerin:** **Barbara Reiterer**  
8684 Spital a.S., Bundesstraße 25
- WANN:** **Dienstag, 11. Juni 2024, 10.00 bis 12.00 Uhr**
- WO:** Spital am Semmering, Stuhleckstraße und Umgebung
- Treffpunkt:** Bräuer Teiche Mürzzuschlag, 09.30 Uhr
- Kosten:** Freie Spenden (Futterspende)
- Anmeldung:** Maria Rinnhofer, Tel: 0664 - 783 87 16

„Natürlich gesund leben“

**„Tut früh genug etwas für eure  
Gesundheit,  
damit größere Übel sich nicht so  
leicht einstellen.“**

**Sebastian Kneipp**

## **WANDERUNG mit dem KNEIPP-AKTIV-CLUB Steiermark**

Der vorjährige Wanderausflug mit dem KAC Steiermark nach St Johann bei Herberstein war sehr erfolgreich und interessant.

Als Gegeneinladung führt heuer die Wanderung über den Stanzer Sonnenweg. Elisabeth Koudelka übernimmt die Begleitung.

**WANN:**

**Begleitung:**

**Treffpunkt:**

**Anmeldung:**

**Samstag, 15. Juni 2024**

**Elisabeth Koudelka**

Genauer Ablauf wird bei Anmeldung bekannt gegeben!!

Elisabeth Koudelka

Tel. 0676 – 702 49 96

Maria Rinnhofer

Tel. 0664 – 783 87 16

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

**„Natürlich gesund leben“**

# STADTFEST Mürzzuschlag

WANN:

Samstag, 22. Juni 2024

Der Kneipp-Aktiv-Club wird wieder teilnehmen, um eine der 5 Säulen von Sebastian Kneipp zu präsentieren.

KULTUR:stadt  
mürzzuschlag



**„Wer Wert darauf legt,  
die Grenzen seiner  
Leistungsfähigkeit zu erweitern,  
muss sie täglich freudig berühren.“**

Sebastian Kneipp

*„Natürlich gesund leben“*

# WORKSHOP „WALDBADEN“

Waldbaden unterscheidet sich von Wandern und Spazieren gehen. Durch Anleitung zum meditativen Gehen, zu Atem- und Aufmerksamkeitsübungen entsteht eine vertiefte Verbindung mit sich selbst und der Natur - in dieser besonderen Verbindung können wir tief entspannen und die heilsamen Kräfte des Waldes für uns wirksam werden lassen.

**Workshopleitung:** **Mag. Andrea Graf** [www.andreagraf.at](http://www.andreagraf.at)  
**WANN:** **Donnerstag, 18. Juli 2024, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**WO:** Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!  
**Kosten:** Workshopbeitrag nach eigenem Ermessen  
**Anmeldung:** Maria Rinnhofer, Tel: 0664 - 783 87 16

## TREFFPUNKT – TANZ

**Genauer Termin für September wird rechtzeitig bekannt gegeben!**

## RESILIENZ und KINESIOLOGIE

Resilienz-Training – die eigene Widerstandskraft stärken!  
In diesem Training erfahren Sie, was Resilienz bedeutet. Sie lernen die 7 Säulen der Resilienz kennen und gehen mit Übungen nach Hause, die Ihr persönliches Wohlbefinden steigern.

**Leitung:** **Silke Doppelreiter**, Kinesiologin, Resilienztrainerin  
**WANN:** **Donnerstag, 12. September 2024, 18.00 Uhr**  
**WO:** ÖGB Mürzzuschlag, Bleckmannngasse 8  
**Kosten:** € 10,00 MG, € 12,00 NMG  
**Anmeldung:** Maria Rinnhofer, Tel: 0664 – 783 87 16

*„Natürlich gesund leben“*



# WIR WANDERN AUF ROSEGGER SPUREN



Wanderung mit **Jakob Hiller** und dem Schauspieler **Daniel Doujenis** „Am 1. Tag“ Peter Rosegger auf der Stör. Wir wandern vom Roseggerhof in St. Kathrein a.H. zu verschiedenen Bauern, wo Rosegger als Störschneider gearbeitet hat; weiter zum Schneiderhäusl und zur Kirche in St. Kathrein. Daniel Doujenis wird Werke Peter Roseggers vortragen.

Gemütlicher Abschluss im Roseggerhof.  
Dauer der Wanderung ca. 3 bis 4 Stunden  
Fahrgemeinschaft wird gebildet!

**WANN:** **Samstag, 14. September 2024, 09.00 Uhr**  
**WO:** Treffpunkt: Roseggerhof, St. Kathrein a.H.  
**Kosten:** € 10,00  
**Anmeldung:** Maria Rinnhofer, Tel: 0664 – 783 87 16  
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

**„Die Hauptsache für die Menschen  
ist die Natürlichkeit und Einfachheit  
in der ganzen Lebensweise.“**

**Sebastian Kneipp**

*„Natürlich gesund leben“*



# WEGE ZUR SELBSTLIEBE

**Bist du dir selbst der beste Freund, die beste Freundin?**

**Viele von uns haben in der Kindheit verlernt,  
sich selbst zu lieben.**

**Durch Anleitung und einfache Übungen können wir unser Herz  
wieder für uns öffnen und in Wohlwollen und Vertrauen zu uns  
stehen.**

**Leitung:**

**Erika Hackinger**

Diplom-Lebensberatung und Kinesiologie

**WANN:**

**Donnerstag, 24. Oktober 2024, 18.30 Uhr**

**WO:**

Gasthof Stocker, Seminarraum

Erzherzog Johann-Straße 14, 8670 Krieglach

**Kosten:**

10,00 MG, € 12,00 NMG

**Anmeldung:**

Maria Rinnhofer, Tel: 0664 – 783 87 16

*„Natürlich gesund leben“*

A detailed, textured portrait of Sebastian Kneipp, an elderly man with white hair and a beard, wearing a dark, buttoned-up jacket. The portrait is rendered in a fine-line, etched style and serves as the background for the text.

**BESUCHEN SIE UNSERE HOMEPAGE:  
[www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)**

**Facebook:  
Kneipp Aktiv-Club Mürz**

**BESUCHEN SIE UNSERE HOMEPAGE:  
[muerz.kneippbund.at](http://muerz.kneippbund.at)**



*„Natürlich gesund leben“*

# Die 5 Säulen



**Wasser**



**Bewegung**



**Ernährung**



**Heilkräuter**



**Lebensstil**