

## TAI CHI / QI GONG - Intensivkurs

Tai Chi/ Qi Gong ist eine der schönsten Ausprägungen stiller Körperarbeit. Die gleichmäßig fließenden Bewegungsabläufe vermitteln ein tiefes körperliches und geistiges Wohlbefinden. Es ist aus der Meridianlehre entstanden, bei der das ungehinderte Fließen der Lebensenergie (CHI) im Körper im Mittelpunkt steht. Dieses Fließen ist Voraussetzung für Gesundheit und Vitalität.

Tai Chi / Qi Gong ist für jede Alter- und Berufsgruppe geeignet. Besonders angesprochen sind Menschen, die eine Methode zur gesundheitlichen Vorbeugung und Entspannung suchen.

An einem Samstag werden sie in die Tai Chi/ Qi Gong-Lehre eingeführt.

**Wann:** Samstag, 23.10.2010

09.30—12.30 h

Mittagspause

14.00—16.00 h

**Wo:** DRK—Mehrgenerationenhaus, Olpe

**Kosten:** 39,00 € Mitglieder

49,00 € Nichtmitglieder

Kurs beinhaltet 5 Unterrichtsstunden

**Leitung:** Bettina Bamberg,

Privatschülerin und Lehrbeauftragte von  
Großmeister K.H. Chu

## Köstlichkeiten aus Schokolade, Blüten und Kräutern

Tauchen sie ein in die Welt der süßen Verführungen! In diesem Kurs lernen sie einiges über Schokolade und wie man sie mit Kräutern und Blüten verfeinern kann. Wir stellen einige Variationen von Trüffeln und Pralinen her. Die fertigen Köstlichkeiten werden wir mit einer schönen Tasse Kaffee genießen !

**Wann:** Samstag, 06.11.2010 09.30—12.30 h

**Wo:** DRK- Mehrgenerationenhaus, Olpe

**Kosten:** 10,00 € Mitglieder

12,00 € Nichtmitglieder

**Leitung:** Susanne Noack



### Kneipp-Verein im Kreis Olpe e.V.

Postfach 1743, 57447 Olpe

Geschäftsstelle:  
Dorothea Willmes  
Martinstr. 6, 57462 Olpe

Telefon: 02761 73293 oder 02761 2855

Fax: 02761 8343973

E-Mail: willmes@kneippverein-olpe.de



## Kneipp-Angebot Herbst 2010



{ [www.kneippverein-olpe.de](http://www.kneippverein-olpe.de) }

## Herbst 2010 mit Kneipp

Der Vorstand des Kneippvereins im Kreis Olpe e.V. freut sich Ihnen nun ein weiteres Programm mit interessanten Kursen und Veranstaltungen anbieten zu können. Es wäre schön, wenn wir Ihr Interesse am ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp wecken könnten und Sie die wohltuende Wirkung der Kneippanwendungen für sich entdecken.

Aktuelle zusätzliche Informationen finden Sie jederzeit auf der Internetseite des Vereins.



**Heilpflanzen—  
eine der 5 Säulen Kneipps  
wohltuend u. heilend**

### Kneipp-Verein im Kreis Olpe e.V

Alle Anmeldungen bis eine Woche vor  
Veranstaltungstermin an:

Kneipp-Verein Olpe e.V.  
Frau Dorothea Willmes  
Martinstr. 6  
57462 Olpe

Telefon: 02761 73293 oder 02761 2855  
Fax: 02761 8343973  
E-Mail: willmes@kneippverein-olpe.de  
Internet: www.kneippverein-olpe.de

### Kneipp—Gesundheitstraining

Die präventive Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp auf fünf Säulen: - Wasser, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung, Heilpflanzen -

An 4 Abenden lernen wir diese Säulen kennen und in den Lebensalltag zu integrieren

Bitte mitbringen:

Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

Wann: Mo, 06.09./13.09./20.09./27.09.2010

Jeweils von 19.30—21.00 h

Wo: DRK- Mehrgenerationenhaus, Olpe

Kosten: 33,00 € Mitglieder, 38,00 € Nichtmitglieder

Leitung: Mariele Quast, Sabine Schoske

### Alles über den „ Schwarzen Holunder „

Dieser Kurs bringt Ihnen den schwarzen Holunder näher. Sie werden Geschichten, Geschichtliches, etwas über seine Verwendung in der Volksheilkunde, die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche (Blüten und Beeren ) und ein Märchen hören. Anschließend werden wir aus den Blüten und Beeren ein paar Spezialitäten „ zaubern „.

Wann: Samstag, 11.09.2010 09.30-12.30h

Wo: DRK- Mehrgenerationenhaus, Olpe

Kosten: 10,00 € Mitglieder

12,00 € Nichtmitglieder

Leitung: Susanne Noack

### Räuchern mit einheimischen Kräutern

Aromatische Pflanzenteile wurden zu Urzeiten in den verschiedensten Kulturen verräuchert: um Göttern zu huldigen, um vor Krankheiten und bösen Geistern zu schützen und um ganz allgemein eine gute Atmosphäre zu erzeugen.

In der heutigen Zeit wurde das Räuchern für das allgemeine Wohlbefinden wieder entdeckt. Es ist eine wunderbare Art sich zu entspannen und dem Alltag für kurze Zeit zu entfliehen. Für fast alle Lebensbelange ist ein „ Kraut “ gewachsen.

Sie werden in die Welt des Räucherns eingeführt. Sie lernen verschiedene Räuchertechniken kennen. Sie erfahren Interessantes über diverse Räucherkräuter, Räucherharze und Räucherhölzer, welche wir im Kurs auch gemeinsam räuchern. Sie stellen ihre eigene Räuchermischung her. Sie erhalten eine ausführliche Dokumentation über die verwendeten Räuchersubstanzen.

Wann: Samstag, 02.10.2010 09.30—12.30h

Wo: DRK—Mehrgenerationenhaus, Olpe

Kosten: 12,00 € Mitglieder

15,00 € Nichtmitglieder

Leitung: Susanne Noack