



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen






Lebensordnung

Der Kneipp-Verein Regensburg e.V. lädt ein zum

Aktionstag

ENTSPANNT und AKTIV

Programm	
09:30 - 12:15	<p>Ein entspannter Vormittag mit Graciela Karl</p> <p>Lernen Sie Entspannungsmethoden kennen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muskelentspannung nach Jacobsen - Atemübungen und Atemtechnik - Peter Hess Klangmassage 
12:15 - 13:00	<p>Gemeinsames Mittagessen</p> <p>mit Kurzeinführung zu den 5 Elementen der Kneipp-Philosophie</p>
13:00 - 16:00	<p>Ein aktiver Nachmittag</p> <p>Angebot 1: Aquarell-Malkurs mit Gerlinde Hempel Für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie werden individuell unterstützt. Höchstteilnehmerzahl 10. Nähere Infos über Margit Schießl 0941 / 9911 67</p> 
13:00 - 15:30	<p>Angebot 2: Linedance Schnupperworkshop mit Claudia und Agnes</p> 

Samstag, 25. November 23

Katholische Hochschulgemeinde, Weiherweg 6a, Regensburg

Gebühren:

1/2 Tagesticket: Mitglieder 15 €, Nichtmitglieder 17 €

Tagesticket: Mitglieder 25 €, Nichtmitglieder 30 €

Anmeldung bis 20.11 bei Agnes Kumpfmüller Tel. 0157 8963 1230