

Besucht uns auch auf
f facebook Instagram

Kneipp-Verein NEWSLETTER

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Brilon-Olsberg e.V.

Erfrischende Sommerfreuden | Nr. 7 | Juni 2024

Gesundheitstipp

Gänseblümchenöl

Kleine Blume - große Wirkung

Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*) ist nicht nur eine hübsche Zierde für den Garten, sondern auch ein wahres Wundermittel der Natur. Insbesondere als Gänseblümchenöl entfaltet es seine erstaunliche Wirkung bei der äußeren Anwendung. Hier erfährst du, warum das „Arnika des Nordens“ in keiner Hausapotheke fehlen sollte und wie du es selbst herstellen kannst.

Äußerlich aufgetragen hilft es bei kleinen Wunden & Schnitten.

Das „Arnika des Nordens“ wirkt unterstützend bei Akne, Ekzemen, Hautunreinheiten, Neurodermitis.

Gänseblümchen enthalten Vitamin A und C, Gerb-, Bitter- und Schleimstoffe sowie u.a. Eisen, Kalzium und Magnesium.

Blütenköpfe sammeln und mit gutem Bio-Öl übergießen. 4 Wochen ziehen lassen. Täglich schütteln, um die heilenden Inhaltsstoffe optimal zu extrahieren!



So einfach entsteht ein natürliches Hautpflegeprodukt, das bei vielen kleinen Wehwehchen des Alltags Linderung verschaffen kann.

Rezept

GIERSCH-Limonade

Zutaten:

0,5 l Apfelsaft
10 Stiele Giersch
1 Zitrone
ggf. Zitronenmelisse oder Pfefferminze



Anwendung:

Alles in eine Karaffe geben und 2-3 Stunden ziehen lassen. Dann Kräuterteile entfernen und mit Mineralwasser auffüllen - genießen wie eine Apfelschorle!

Genießen Sie diesen erfrischenden Sommerdrink mit dem unverwechselbaren Aroma des wilden Gierschs! Perfekt für heiße Tage und ein echter Hingucker bei jeder Gelegenheit.

Steckbrief

Name:

Riina Koskinen-Humpert

Position:

Yoga-Lehrerin

Aufgabenbereich:

Yoga Stunden, Workshops zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Yoga und Ayurveda

Leidenschaft für Kneipp:

Körper, Geist und Seele durch die wunderbaren Techniken des Yoga, des Outdoor-Sports und einer gesunden Ernährung in Einklang zu bringen.

Im Verein seit:

2021

Interessen außerhalb des Vereins:

Tauchen, Klettern, Reisen, Lesen, immer Neues lernen.

Zitat/Motto:

Glück ist eine Lebenseinstellung



Save the Date

Ferienangebote

05.07.2024	Rosendorf-Führung - Rosendorf Assinghausen
06.07.2024	Yoga meets Pilates - Kurpark Brilon
10.07.2024	Abendspaziergang im Rosendorf Assinghausen
10.07.2024	Wildkräuterkram - Wanderung um den Olsberger Stausee
11.07.2024	Die Seele baumeln lassen! Wandern - Yoga - Wassertreten
13.07.2024	Brainfit für Kids v. 6-10 Jahren
19.07.2024	Natürlich auf Filz(Kissen) sitzen
20.07.2024	Waldbaden zum Sonnenuntergang
24.07.2024	Sternwanderung zum Seelenort Borberg
28.07.2024	Endtecker Tour: Waldbaden mit Kindern in Helmeringhausen
31.07.2024	Wildkräuterkram - Wanderung um den Olsberger Stausee

Info's und Anmeldungen:

Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V., Tel. 02961 / 911 96 22 (AB),
WhatsApp: 01516 5121877, Mail: kontakt@kneipp-brilon-olsberg.de

Besucht uns auch auf
facebook Instagram

Kneipp-Verein NEWSLETTER

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Brilon-Olsberg e.V.

Erfrischende Sommerfreuden | Nr. 7 | Juni 2024

Ferienmomente



Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,

die Ferienzeit steht vor der Tür und wir hoffen, dass Sie sich auf eine wunderbare und erholsame Zeit freuen können!

Auch während der Ferien sind wir für Sie da: Unser Programm läuft ohne Unterbrechung weiter, sodass Sie weiterhin an unseren Kursen und Veranstaltungen teilnehmen können. Ob Sie nach Entspannung, sportlicher Aktivität oder neuen Erlebnissen suchen, wir bieten auch in den Ferien vielfältige Angebote, die Ihren Alltag bereichern.

Genießen Sie Ihre Ferien, gönnen Sie sich Pausen und sammeln Sie neue Eindrücke – und wenn Sie zwischendurch Lust auf Bewegung, Kreativität oder Gemeinschaft haben, schauen Sie doch einfach bei uns vorbei. Unsere Türen stehen Ihnen offen und wir freuen uns darauf, diese Zeit gemeinsam mit Ihnen zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen eine sonnige und erholsame Ferienzeit voller Freude und Entspannung.

Herzliche Grüße und schöne Ferien!

Ihr Team vom Kneipp-Verein
Brilon-Olsberg e.V.

P.S.: Vergessen Sie nicht, sich unsere aktuellen Ferienangebote anzusehen. Es gibt viele spannende Aktivitäten, die Sie nicht verpassen sollten!

E-Bike Abenteuer –



Der Kneipp-Verein Brilon-Olsberg lädt alle Radbegeisterten zur diesjährigen E-Bike Tour ein!

Der Kneipp-Verein Brilon-Olsberg lädt alle Radbegeisterten zur diesjährigen E-Bike Tour ein! Am **Samstag, den 27. Juli**, startet die spannende Tour ab Belecke und führt über die malerischen Höhen rund um den Möhnesee.

Diese anspruchsvolle Route erstreckt sich über etwa 60 Kilometer und beinhaltet zwei herausfordernde Anstiege, die selbst erfahrene Radfahrer ins Schwitzen bringen werden. Trotz der Herausforderungen bietet die Tour eine fantastische Gelegenheit, die wunderschöne Landschaft zu genießen und in die Natur einzutauchen.

rund um den Möhnesee

Neben dem sportlichen Aspekt ist auch für das leibliche Wohl gesorgt: Unterwegs ist eine Einkehr geplant, bei der sich die Teilnehmer stärken und austauschen können.

Interessierte können sich bis zum **22. Juli** bei Gerda und Rainer Jamm unter der Telefonnummer 02961-54206 (mit AB) anmelden.

Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen, da die Plätze begrenzt sind.

Wir freuen uns auf eine erlebnisreiche Tour und zahlreiche Teilnehmer!



Save the Date

07.08.2024	Zitaten des Wasserdoktors auf der Spur
21.08.2024	Wildkräuterkram - Wanderung um den Olsberger Stausee
24.08.2024	Brainfit für Jugendliche v. 11-15 Jahren
28.08.2024	Komm mit, Kneipp macht fit!
28.08.2024	Lesezeit und Duftzauber f. Kinder v. 5-8 Jahren
03.09.2024	Ins fließen kommen - am Seelenort Schmalah See
11.09.2024	Gipfelglück - Kneipp-Wanderung zum Ohlenkopf
12.09.2024	Kaffeegenuss & Barfußspaß in Bad Wünnenberg
14.09.2024	Goldener Pfad - im goldenen Licht der Abendsonne
21.09.2024	Achtsamkeit im Töpferatelier - Formen mit Bedacht
26.09.2024	Mitgliederversammlung

Info's und
Anmeldungen:

Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V., Tel. 02961 / 911 96 22 (AB),
WhatsApp: 01516 5121877, Mail: kontakt@kneipp-brilon-olsberg.de