

Besucht uns auch auf
facebook Instagram

Kneipp-Verein NEWSLETTER

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

Herbstzauber mit Kneipp | Nr. 8 | September 2024



Gesundheitstipp



Augentrost – der Helfer in der kühlen Jahreszeit

Mit dem Einzug der kühleren Jahreszeit werden die Heizungen wieder angeschaltet, was oft zu trockener Luft in unseren Räumen führt. Diese Veränderungen können unsere Schleimhäute besonders beanspruchen, und viele Menschen klagen in dieser Zeit über gereizte Augen, die sich durch Rötung und Juckreiz bemerkbar machen.

Das traditionelle Heilkraut Augentrost kann in solchen Fällen wohltuende Linderung verschaffen. Bereits der Name der Pflanze deutet auf ihre heilenden Eigenschaften hin.

Der Tee aus Augentrost lässt sich sowohl äußerlich als auch innerlich anwenden und wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und schmerzlindernd.



Zubereitung



Tagesfahrt

Einladung zur Fahrt zum Weihnachtsmarkt in Hameln

Wir freuen uns, eine ganz besondere Veranstaltung anzukündigen:

Am **13. Dezember 2024** fahren wir gemeinsam zum Weihnachtsmarkt in Hameln!

Vor dem Besuch des festlichen Marktes haben wir eine Stadtführung eingeplant. Lasst euch von der charmanten Altstadt Hamelns verzaubern und erfahrt mehr über die Geschichte und die schönsten Sehenswürdigkeiten der Stadt.

Nach der Stadtführung habt ihr genügend Zeit, die festliche Atmosphäre des Weihnachtsmarktes zu genießen, mit seinen stimmungsvollen Lichtern, den festlichen Ständen und dem verlockenden Duft von Glühwein und Lebkuchen.

Details zur Fahrt:

- Datum: 13. Dezember 2024
- Abfahrt: 9.00 Uhr
- Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
- Kosten: Mitgl. 28€/N.-Mitgl.35€

Bitte meldet euch bis zum **20.11.2024** an, um euren Platz zu sichern.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen und festlichen Tag mit euch!



Gesundheitstipp



Augentrost Zubereitung:

Nehmt eine kleine Handvoll des getrockneten Augentrostkrauts und übergießt es mit kochendem Wasser. Lasst den Tee für etwa 8-10 Minuten ziehen.

Für den inneren Gebrauch:

Genießt den frisch zubereiteten Tee warm.

Für die äußere Anwendung:

Lasst den Tee abkühlen, bis er lauwarm ist. Nutzt ihn dann für Kompressen oder Wattepad: Taucht diese in den Tee, drückt sie leicht aus und legt sie für 10-15 Minuten auf die geschlossenen Augen.

Die Linderung der Beschwerden erfolgt meist schnell, und die Anwendung kann täglich wiederholt werden.

Viel Erfolg und gute Besserung wünscht

Euer Kneipp-Team

Vortrag Gesunder Darm – Gesunder Mensch

Wir laden euch herzlich zu unserem Vortrag am **28. Oktober 2024** um **19:00 Uhr** im Schultenhaus ein.

Dr. Maria Plett-Becker wird zum Thema „Gesunder Darm – Gesunder Mensch“ referieren und spannende Einblicke in die Bedeutung einer gesunden Darmflora für das allgemeine Wohlbefinden geben.

Kosten: Mitgl. 8€/N.-Mitgl. 10€

Anmeldung erforderlich!!

Besucht uns auch auf
facebook Instagram

Kneipp-Verein NEWSLETTER

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

Herbstzauber mit Kneipp | Nr. 8 | September 2024



Rückblick

Gelungene Radtour rund um den Möhnesee:

Am letzten Samstag im Juli war es wieder soweit, der Kneipp-Verein Brilon-Olsberg lud zur traditionellen Radtour ein - und trotz durchwachsener Wetterprognosen ließen sich 20 begeisterte Radler nicht davon abhalten, in die Pedale zu treten.

Unter der Leitung von Gerda Jamm führte die Tour dieses Mal in die malerische Region rund um den Möhnesee.

Die 60 Kilometer lange Strecke schlängelte sich durch idyllische Orte und bot atemberaubende Ausblicke auf die beeindruckende Sperrmauer und die umliegende Landschaft.

Natürlich durfte bei so viel sportlicher Betätigung auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen: Ein stärkender Mittagssnack wartete in der gemütlichen Golfclubanlage Gut Köbbinghof, und in St. Meinolf konnten sich die Teilnehmer bei einer wohlverdienten Kaffeepause erholen.

Trotz kleiner Regenschauer am Ende der Tour blieb die Stimmung hervorragend, und alle Teilnehmer erreichten gut gelaunt das Ziel. Wie gewohnt war die Teilnahme an der Veranstaltung kostenfrei, was die Radtour erneut zu einem beliebten Highlight im Veranstaltungskalender des Kneipp-Verein machte.

Ein rundum gelungener Tag für alle Beteiligten!

Rückblick

Kneipp-Verein Brilon-Olsberg auf dem Altstadtfest

Auch in diesem Jahr war der Kneipp-Verein Brilon-Olsberg beim Altstadtfest mit einem Stand vertreten und bot im idyllischen Museumsgarten köstlichen Kaffee und selbstgebackenen Kuchen gegen Spenden an.

Dank der großzügigen Unterstützung aller Besucher konnten wir stolze 500 € sammeln.

Wir freuen uns sehr, diese Summe an den Warenkorb Brilon und Olsberg zu spenden und damit Menschen in unserer Region zu unterstützen.

Die offizielle Übergabe der Spende wird in Kürze stattfinden.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die uns beim Altstadtfest besucht haben - sei es durch eine Spende, ein nettes Gespräch oder einfach nur durch ihre Anwesenheit.



Eure Unterstützung macht unsere gemeinnützige Arbeit möglich, und wir sind sehr dankbar für eure Großzügigkeit und euer Engagement.

Wir freuen uns schon auf das nächste Altstadtfest und hoffen, euch alle dort wiederzusehen!



Save the Date Oktober-Dezember

- 02.10.2024 Indian Summer - mit allen Sinnen genießen mit Jutta
- 09.10.2024 Komm mit, Kneipp macht fit - Gipfelkreuztour mit Eva
- 25.10.2024 Auszeit am Vormittag - Entspannung für Körper und Geist
- 28.10.2024 Vortrag Gesunder Darm - Gesunder Mensch (Dr. Plitt-Becker)
- 29.10.2024 Entspannung für Körper un Geist
- 06.11.2024 Kleine Auszeit mit Yoga & Entspannung mit Karin
- 05.12.2024 Candlelight-Yoga im historischen Schultenhaus mit Birgit
- 13.12.2024 Fahrt zum Weihnachtsmarkt Hameln

**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.

Herbstzauber mit Kneipp | Nr. 8 | September 2024



Wandertipp

Herbstzeit ist Wanderzeit!

Wenn die Temperaturen angenehm sind und die Wälder in warmen Farben leuchten, ist die perfekte Gelegenheit, die Wanderschuhe zu schnüren und raus in die Natur zu gehen.

Unser Tipp für eine gelungene Auszeit vom Alltag: der Rundwanderweg **M6** bei Messinghausen.



Diese Strecke ist ein echter Geheimtipp - abseits des Trubels erlebt ihr hier Ruhe, ursprüngliche Natur und wunderschöne Aussichten auf die benachbarten Kreise Paderborn und Waldeck.

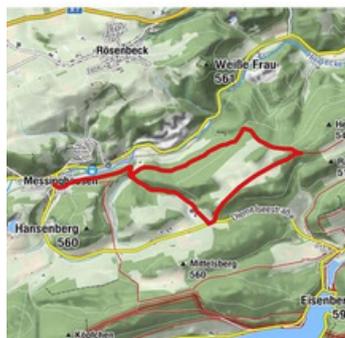
Besonders reizvoll: Entlang des Weges liegt ein Kneipp-Tretbecken mit erfrischend kühlem Wasser – perfekt für eine kleine Pause!

Startpunkt: Gasthof Plett in Messinghausen

Also, nichts wie los und die herbstliche Natur genießen!

Tourdaten

→ 8,35 km + 191 hm ⌚ 02:21 h
± 367 - 548 m + 195 hm
Distanz Aufstieg Dauer



NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

“Entspannung für Körper und Geist” - Vormittags- und Abendkurse ab Ende Oktober

Ab Ende Oktober bieten wir euch gleich zwei Möglichkeiten, Körper und Geist in Einklang zu bringen!

Unsere zertifizierte Entspannungstrainerin leitet sowohl einen Vormittags- als auch einen Abendkurs, um euch gezielt Entspannungstechniken näherzubringen und für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu sorgen.

1. Kurs: „Auszeit am Vormittag – Entspannung für Körper und Geist“

- **Start:** Freitag, 25.10.2024
- **Uhrzeit:** 9:30 - 11:00 Uhr
- **Einheiten:** 5

Mitgl. 45€
N.-Mitgl. 55€

Startet entspannt und ausgeglichen in den Tag! Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine bewusste Pause mitten im Alltag einlegen und ihre innere Balance stärken möchten. In abwechslungsreichen Einheiten lernt ihr, wie ihr Stress reduzieren und mehr Ruhe und Gelassenheit in euer Leben bringen könnt.

2. Kurs: „Entspannung für Körper und Geist – Abendkurs“

- **Start:** Dienstag, 29.10.2024
- **Uhrzeit:** 19:30 - 21:00 Uhr
- **Einheiten:** 5

Mitgl. 45€
N.-Mitgl. 55€

Dieser Abendkurs bietet euch die Möglichkeit, nach einem anstrengenden Tag zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. In entspannter Atmosphäre lernt ihr verschiedene bewährte Entspannungstechniken kennen, die helfen, den Stress des Tages loszulassen und langfristig ausgeglichener zu werden.

Inhalte beider Kurse:

Jede Einheit widmet sich einer speziellen Methode, die leicht im Alltag anwendbar ist. Die Kurse verbinden die ganzheitliche Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp mit modernen Entspannungstechniken und bieten eine gelungene Mischung aus Theorie und praktischen Übungen.

Zielgruppe:

Beide Kurse sind für Erwachsene jeden Alters geeignet, die mehr Ausgeglichenheit und Ruhe in ihr Leben bringen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sichert euch jetzt einen Platz in einem der Kurse und gönnt euch eine wohltuende Auszeit!

Relax