

Besucht uns auch auf
facebook Instagram

Kneipp-Verein NEWSLETTER

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

Hallo Frühling, hallo gute Laune! | Nr. 9 | April 2025

Gesundheitstipp



Frühjahrszeit ist Leberzeit – Entlastung für deinen Körper

Nach den Wintermonaten ist unsere Leber oft belastet – schwere, fettige Speisen und Zucker setzen ihr zu.

Jetzt ist der perfekte Moment, um sie zu entlasten und den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

✓ **Hochwertige Fette wählen:**

Setze auf Bio-Olivenöl, Kokosöl oder Hanföl statt minderwertiger Fette aus Fertigprodukten.



✓ **Gesunde Snacks:**

Eine kleine Handvoll Kürbis- oder Sonnenblumenkerne liefert wertvolle Nährstoffe für Leber & Gallenblase.

✓ **Weniger Zucker & Weißmehl:**

Vermeide isolierte Kohlenhydrate, die die Leber belasten.

✓ **Kräuterpower nutzen:**

Mariendistel, Löwenzahn oder Artischocke unterstützen die natürliche Entgiftung.



Mit diesen einfachen Maßnahmen hilfst du deinem Körper, fit und energiegeladener in den Frühling zu starten!

Tagesfahrt

Genussvoll unterwegs!

Genieße eine wundervolle Fahrt durch das malerische Münsterland, erlebe den frischesten Spargel der Saison und lass dich von kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Eine gesellige Auszeit mit Gleichgesinnten erwartet dich! Ein Stadtbummel durch Münster und eine Kaffeepause runden den Tag ab – beides nach Lust und Laune auf eigene Faust.

Wann?

Samstag, **10. Mai 2025**
von 9:00 bis 18:30 Uhr



Kosten:

70 € für Mitglieder
78 € für Nicht-Mitglieder
(inkl. Busfahrt, Spargelbuffet und Getränke)

Sichere dir deinen Platz!

Workshop



"Räucher-Kräuter und ihre Anwendung im Jahreskreis"

Tauche ein in die faszinierende Welt des Räucherns mit heimischen Kräutern! Lerne, welche Pflanzen sich eignen, wann und wie sie geerntet werden und entdecke ihre Bedeutung im Jahreskreis. Im praktischen Teil bindest du dein eigenes Räucher-Büschel – ein duftender Begleiter für Zuhause. Erlebe Naturverbundenheit, altes Wissen und kreative Handarbeit in einem einzigartigen Workshop!

Wann?

Samstag, **24. Mai 2025**
von 14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten:

7 € für Mitglieder
10 € für Nicht-Mitglieder

**Jetzt anmelden
und dabei sein!**

Save the Date

10.05.2025	Spargelfahrt ins Münsterland - Anmeldeschluß: 25.04.2025
12.05.2025	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne
14.05.2025	Erlebniswanderung zum historischen Borberg
19.05.2025	Qi Gong/T'ai Chi im Kneipp-Park Dr. Grüne
21.05.2025	Gipfelglück - Kneipp-Wanderung zum Ohlenkopf
23.05.2025	Entdecker-Tour: Waldbaden mit Kindern in Helmeringh.
24.05.2025	Räucher-Kräuter und ihre Anwendung im Jahreskreis
12.07.2025	Filzworkshop - Mach es dir gemütlich (Sitzkissen/Chillpad)
26.07.2025	Radtour mit dem Kneipp-Verein mit Fam. Jamm
03.08.2025	Märchenwanderung an den Almequellen
23.08.2025	Filzworkshop - Mach es dir gemütlich (Sitzkissen/Chillpad)

**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

Hallo Frühling, hallo gute Laune! | Nr. 9 | April 2025

Rezept

Karottenkuchen mit Frischkäse-Frosting – Der perfekte Osterkuchen!

Ostern steht vor der Tür – und was wäre passender als ein saftiger Karottenkuchen? Dieses Rezept ist einfach zuzubereiten und ein echter Genuss für die Feiertage!

Zutaten:

Für den Teig:

- 250 g Karotten (gerieben)
- 200 g Mehl
- 150 g Zucker 
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 3 Eier
- 1 TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g gehackte Walnüsse (optional)

Für das Frischkäse-Frosting:

- 200 g Frischkäse
- 50 g weiche Butter
- 100 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Backofen auf **180°C (Ober-/Unterhitze)** vorheizen und eine Springform einfetten.

Eier mit Zucker schaumig schlagen, dann Öl unterrühren.

Mehl, Backpulver, Zimt, Muskatnuss und Salz mischen und unterrühren.



Frohe Ostern



Wir wünschen euch entspannte Feiertage und einen energiegeladenen Start in den Frühling!



Geriebene Karotten und Walnüsse dazugeben und den Teig in die Form füllen.

Backzeit: ca. **40–45 Minuten**. Danach gut auskühlen lassen.

Für das Frosting alle Zutaten cremig rühren und auf den ausgekühlten Kuchen streichen.

Nach Belieben mit gehackten Nüssen oder kleinen Marzipanmöhren dekorieren.



 **Tipp:** Der Kuchen schmeckt am nächsten Tag noch saftiger! Wir wünschen euch ein frohes und genussvolles Osterfest!

Ostereiersuche



Ostereiersuche im Newsletter – Findest du sie alle?

Der Osterhase war fleißig und hat in diesem Newsletter mehrere Ostereier versteckt!

Deine Aufgabe:

Finde alle Eier und zähle sie. Aber aufgepasst – sie könnten überall sein!

Schicke uns die richtige Anzahl bis **07. April 2025** an

kontakt@kneipp-brilon-olsberg.de und gewinne mit etwas Glück eine kleine Osterüberraschung!

Viel Spaß beim Suchen!



Outdoor-Programm

Das neue Programmheft „**Kneipp- und Gesundheitsangebote 2025**“ kommt! Freut euch darauf – ab Mitte April erhältlich!

Neugierig auf unsere Angebote, aber noch Fragen?

Sprecht uns einfach an - wir helfen euch gerne weiter! 

 Ebenfalls nehmen wir gerne eure Anmeldungen entgegen.



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