

1973–2018

45 Jahre
Kneipp für die
ganze Familie



Info

Kneipp

aktiv & gesund

Informationen und Programm

2. Halbjahr 2018

Kneipp-Verein Gütersloh

im Kneipp-Bund e. V. Bad Wörishofen

33330 Gütersloh · Hohenzollernstraße 2 · Telefon (05241) 34321

eMail: kneipp-verein.gt@t-online.de

www.kneipp-verein-guetersloh.de

Viele unserer Kurse wurden durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V geprüft und mit dem "Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention" zertifiziert. Sie werden damit von allen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme in besonderem Maße bezuschusst.

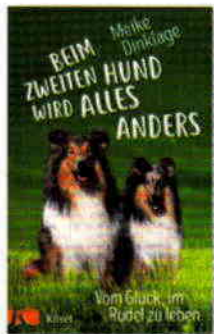
79.

Programmheft

mit heraustrennbarem Terminplaner auf Seite 5

Einen Hund haben ist nicht schwer, zwei dagegen ...

Ein unterhaltsamer Erfahrungsbericht, wie man trotz Höhen und Tiefen zu einem glücklichen Familienrudel zusammenwächst.



Meike Dinklage

Beim zweiten Hund wird alles anders

Vom Glück, im Rudel zu leben

192 Seiten, Paperback,

Klappenbroschur

4c Bildteil

ISBN: 978-3-466-34692-9

März 2018 / Verlag Kösel

Collie-Welpe Sam ist ein echter Wunschhund, munter und ein Sonnenschein – aber auch mit ganz eigenem Kopf. Eine wahre Herausforderung für die Hundeanfängerin Meike Dinklage, die mit ihrer "Lassiefaire-Einstellung" erstmal aus der Hundeschule fliegt. Als endlich alles rund läuft, will sie es mit einem zweiten Hund viel besser machen. Und so kommt die kleine Collie-Dame Fee ins Haus und wirbelt wieder alles kräftig durcheinander.

Meike Dinklage berichtet, wie es ist, wenn der zweite Hund sich so ganz anders verhält, als man es erwartet hätte. Sie lässt uns teilhaben an dem Spaß, den sie und die Hunde beim Hundesport haben, aber auch an schwierigen Entscheidungen, wie der Kastration ihres Rüden. Vor allem aber erzählt sie von ihrem nicht immer ganz gelingenden Versuch, im Rudelleben alles richtig zu machen, während das Hundeduo im Wohnzimmer den Aufstand probt. Dazu: „Fünf Mythen über das Leben mit zwei Hunden - und worauf es wirklich ankommt“ sowie Erläuterungen zu der Frage: „Welcher Zweithund passt zu mir?“



Shinrin Yoku - Waldbaden:

Der Gesundheitstrend aus Japan

Mit vielen praktischen Anregungen,

wie wir uns für die Natur öffnen und

ganzheitlich in die wohltuende

Waldatmosphäre eintauchen können.

Bettina Lemke

Das kleine Buch vom Waldbaden

In Balance durch die Kraft der Natur

160 Seiten, Flexobroschur

ISBN 978-3-95803-166-1, WG 1460

April 2018 / Scorpio Verlag



Die Wissenschaft hat bestätigt, was Naturfreunde schon immer wussten: Der Wald tut uns gut. Beim Aufenthalt unter den Bäumen werden Körper und Immunsystem gestärkt, Stresshormone abgebaut, Optimismus und innere Ruhe gefördert. Beim Waldbaden vertiefen wir achtsam unsere Verbindung zur Natur, konzentrieren uns auf die Atmung, stimulieren die Sinne, um ganz im Moment zu sein. Shinrin Yoku – Waldbaden kommt aus Japan und ist dort anerkannter Teil der Gesundheitsvorsorge und wird auf Rezept verschrieben.

„Bäume sind Gedichte, die die Erde an den Himmel schreibt.“ Khalil Gibran

Bettina Lemke stellt aktuelle Forschungsergebnisse über die Heilwirkungen des Waldes vor und zeigt die tiefe Verbindung, die wir seit jeher zu Bäumen haben. Sie erklärt mithilfe von vielen praktischen Übungen, wie bewusste Atmung, Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken, Barfußgehen oder die Suche eines Kraftplatzes, wie wir die heilsame Kraft des Waldes bewusst nutzen können. Wir erfahren, wie wir den Wald mit Aromatherapie oder Waldkräutern nach Hause holen können, und kurze Porträts heimischer Bäume geben Auskunft über typische Merkmale, mythologische Aspekte und Nutzungsmöglichkeiten.

Das kleine Buch vom Waldbaden gehört in die Tasche jedes Waldspaziergängers und ist ein wunderschönes Geschenk für alle, denen wir Glück und Gesundheit wünschen.

Aus dem Inhalt

In Balance durch die Natur
Shinrin Yoku – ein nachhaltiger Trend
Geschenk für Körper, Geist und Seele
Vertiefte Wirkung durch Achtsamkeit
Altes Wissen für unsere moderne Zeit

Die Heilkraft des Waldes
Stärkung des Immunsystems und Krebsprophylaxe
Die Macht der Phytonzide
Sauerstoffreiche Luft
Effektiver Stresskiller und Blutdrucksenker
Mythos Wald
Die Birke – grazile Schönheit
Verabredung mit dem Leben
Die Rotbuche – edel und klar
WALDBADEN GANZ PRAKTISCH
Vom Luxus, unerreichbar zu sein
Ballast abwerfen
Schulter-Nacken-Entspannung
Loslassen
Eine Verbindung finden
Die Eiche – Fürstin der Wälder
Atempower
Fließende Tiefenatmung
Den Strom verlängern
Die Lärche – robuster Lichtbaum
Sinnesrausch
Augenschmaus deluxe
Der Gesang des Waldes
Die Welt atmen
Mit den Händen sehen
Barfuß auf kühlem Moos



Vom Geschmack der Haselnussblüten
 Die Fichte – segensreicher Maibaum
 Die Welt von oben
 Der Ahorn – heiterer Waldgenosse
 Schritt für Schritt
 Achtsames Gehen
 Die Aufmerksamkeit ausdehnen
 Die Roterle – sagemumwoben und
 unheimlich
 Einen Kraftplatz finden
 Die Eibe – geheimnisvoller Schutzbaum
 Waldyoga
 Der Baum
 Der Sonnengruß
 Die Kiefer – sonnige Lebensfreude
 Der Wald zu Hause
 Aromatherapie

Innere Reise
 Die Linde – Baum der Liebe
 Im Wandel der Jahreszeiten
 Frühling – Inspiration und Erneuerung
 Der magische Stein
 Übungsvariante
 Reinigungsritual für Mutige
 Sommer – die Fülle erleben
 Lichtmeditation
 Herbst – im Rausch der Farben
 Leben ist Veränderung
 Winter – Zeit der Stille
 Saunafreuden
 Dankbarkeit fördern
 Winterimpression
 Die Tanne – von edler Gestalt
 Hürden überwinden



Orthopädie-Schuh-Technik

Knappe



Ihr Partner bei Fußproblemen
Versorgung und Betreuung

- Maßschuhe
- Innenschuhtechnik
- Ambulanzversorgung mit Therapieschuhen
- Einlagen nach Maß oder Gipsabdruck
- Orthopädische Zurichtungen



richten
und
stützen

- Sportlerversorgungen
Lauflabor zur Bewegungsanalyse
- Computerunterstützte Ganganalyse
- Propriozeptioneinlagen und Orthetik
- Spezielle Diabetes- und Rheumaversorgung

Kahlertstraße 150 • 33330 Gütersloh
 Telefon 05241/22 09 60 • www.orthopaedie-knappe.de
 Terminabsprache erbeten.