

Januar

**"Mit achtsamer Bewegung ins Neue Jahr -
Praktische Einführung ins Medizinische Qigong"**
mit Fr. Sommer-Albrecht, Physiotherapeutin

Die Übungen wurden zur Gesundheits- und
Lebenspflege entwickelt und können von jedem
erlernt werden, unabhängig von Alter, Wissen und
körperlicher Konstitution.

Termin: 16.01.2017, 16.30 – 18.30 Uhr

**Ort: Die Beginen, Frauenkulturverein,
Heiligengeisthof 3, 18055 Rostock**
Kosten für Nichtmitglieder: 5,00 €

Anmeldung bis: 13.01.2017

April

**Naturkosmetik Selbermachen - der
Cremeworkshop" mit Frau Katreniok, Heilpraktikerin**

Aus ätherischen Ölen und anderen Zutaten lassen
sich hochwertige Cremes herstellen, ohne
Konservierungsstoffe u. ä...lassen Sie sich
überraschen!

Termin: 05.04.2017, 17.00 Uhr - 19.00 Uhr

**Ort: Pflegeheim Südhus, Brahestr. 40,
18059 Rostock**
*Kosten für Nichtmitglieder: 5,00 € (Bitte bringen Sie
ein kleines Schraubglas mit)*

Anmeldung bis: 31.03.2017

April

"Kneipp - Kulinarisch"
Wir kochen gemeinsam gesund und schmackhaft

Termin: 21.04.2017, ab 17.00 – ca. 20 Uhr

**Ort: Pflegeheim Südhus, Brahestr.40,
18059 Rostock**
Kosten für Nichtmitglieder: 5,00 €

Anmeldung bis zum 18. 04.2017

Mai

„Kneipp-Gesundheitstag – Kneipp erleben!"

Erleben Sie an diesem Tag die Kneipp'sche Lehre
hautnah!

Termin: 18.05.2017, 14.00 – 17.00 Uhr

**Ort: Pflegeheim Südhus Nord, Zum Erlenholz 8,
18147 Rostock**

Juni

„Kräuterwanderung“
Mit Frau Katreniok

Am Wegrand wachsen zahlreiche Wildpflanzen, die
wir meist übersehen. Oftmals wissen wir gar nicht,
wie viel Kraft in diesen Kräutern steckt. Bei dieser
Wanderung können Sie eine Auswahl dieser
Pflanzen kennen lernen und Wissenswertes über ihre
Verwendung als Heil- und Nahrungspflanzen
erfahren.

Termin: 19.06.2017, 17.00 – 19.00 Uhr

**Ort: Naturheilpraxis A. Katreniok,
Fährstr.9,
18147 Rostock**
Kosten für Nichtmitglieder: 5,00 €

Anmeldung bis: 15.06.2017

September

**„Prophylaxe für schöne Beine - Wassertreten in
der Ostsee“**
mit Fr. Sommer-Albrecht, Physiotherapeutin

Das Wassertreten ist eine einfache und fröhliche
Möglichkeit, die Abwehrkräfte zu stärken und den
Kreislauf in Schwung zu bringen. Eine Kneippsche
Anwendung par excellence!

Termin: 06.09.2017, 17.00 Uhr

Treffpunkt: Neptunhotel Warnemünde

Anmeldung bis: 01.09.2017

Oktober

"Jahreshauptversammlung für Mitglieder"

Termin: 16.10.2017, 16.00 Uhr
**Ort: Pflegeheim Südhus Nord, zum Erlenholz 8
18147 Rostock**

November

"Kneipp - Kulinarisch"

Wir kochen gemeinsam gesund und schmackhaft

Termin: 06.11.2017, ab 17.00 – ca.20.00 Uhr

**Ort: Pflegeheim Südhus, Brahestr.40,
18059 Rostock**

Kosten für Nichtmitglieder: 5,00 €

Anmeldung bis zum 01.11.2017

**Viel Spaß und Freude beim Besuch der
Veranstaltungen!**