

 **Aktives für die Gesundheit im Juni möglich**

[zur Kneipp-Website](#)

### **Barfuß gehen kann doch jeder!**

Ja, sicher und doch sollte man das eine oder andere beachten. Unsere Füße sind durch Schuhe sehr verwöhnt und teils auch in der Statik gestört. Schließlich haben wir und unsere Teilnehmer/innen keine Kinderfüße mehr. Bernhard Graweloh hat wissenswertes zusammengetragen und gibt Hinweise zum natürlichen Gangbild und wie man es für sich wieder nutzen lernt.

Wenn Du für den 09.06.24 noch nicht angemeldet bist, komm gern spontan vorbei, der Kurs findet statt. Bitte Rucksack für Schuhe dabei haben, weiteres siehe auch auf der Homepage nach.

---

### **Qi Gong**

Das Startdatum ist abweichend vom Heft, siehe Homepage.

---

### **Workshop: Atemtag in Burgsteinfurt**

Atmen mit allen Sinnen, den Atem wahrnehmen, den Rhythmus kennenlernen. Den Atem locken durch sanfte Bewegungen, Wärme, Weite, Kraft und innere Ruhe verspüren.

---

### **Waldbaden – erster Termin in Borghorst**

Im letzten Jahr haben wir die ersten Kurse Waldbaden bei Emsdetten angeboten, die sehr gut angenommen wurden. Über Winter hat Gertrud Veltrup das Bagno erkundet und Wege gefunden, die sich für das Waldbaden eignen. Komm vorbei und lass dich überraschen. Beim Waldbaden werden keine Bäume umarmt, es sei denn Du möchtest es gern tun. Warum fühlen sich Menschen nach einem Spaziergang im Wald erholt? Gertrud Veltrup hat hierzu viele Informationen zusammengetragen.

---

## Workshop: Feldenkrais

Kleine achtsame Bewegungen eigene ungünstige Bewegungsmuster aufzuspüren, loszulassen und durch effizientere Abläufe ersetzen. Das neu Erlernte in den Bewegungsalltag zu integrieren, kann Spannung und Schmerz mindern und zeigt uns neue Wege auf, die wir bewegungstechnisch gehen können.

---

## Kurse für gute Vorsätze

Mehr Bewegung? Neue Themen? Es ist nie zu spät und es gibt noch freie Plätze in den aufgeführten Kursen. Mehr Infos findet ihr auf unserer Webseite.

- 09.06.24, 09:00 - 10:30 Uhr, Barfuß gehen
- 10.06.24, 09:00 - 10:00 Uhr, Qi Gong in ST - Borghorst
- 12.06.24, 19:30 - 20:30 Uhr, Qi Gong in ST - Burgsteinfurt
- 15.06.24, 11:00 - 15:00 Uhr, Workshop: Atmen mit allen Sinnen
- 16.06.24, 09:00 - 10:30 Uhr, Barfuß gehen
- 16.06.24, 10:00 - 12:30 Uhr, Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase
- 30.06.24, 10:00 - 14:00 Uhr, Workshop: Feldenkrais

[zur Kneipp-Website](#)

---

**Kneipp-Verein Steinfurt e.V.**

Waldring 9, 48565, Steinfurt

Tel.: 02551 839341

Mobil: 0151 47350927  
Info@kneipp-verein-steinfurt.de  
www.kneipp-verein-steinfurt.de

Vorstand:  
Dr. Heidrun Dörlitz  
Andreas Faber

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.  
Sie haben die E-Mail erhalten, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben.

[Im Browser öffnen](#) | [Abbestellen](#)

