

ANGEBOTE

11.05.2025, 11 Uhr: Meilenweit mit Kneipp

Entlang der Kneippmeile mit **Fitnessseinheiten** und **Atemmeditation** gehen.
Dieses Angebot findet regelmäßig 1x im Monat statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, auch Nichtmitglieder sind willkommen. Treffpunkt ist der Eingang zum Bewegungsparcours, der Beginn der Kneippmeile.

23.05.2025, 15.00h, Start in die Wassertretsaison

Antreten zum Wassertreten am Vörder See. Treffpunkt ist die Wassertretstelle.
Nach dem Wassertreten gibt es Kaffee und Gebäck. Bitte einen Kaffeebecher mitbringen!
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

08.05.2025 und 12.06.2025, 16.00h, Klönen, Lachen, Spielen etc.

Kneipptreff, Buchenstraße 1, 27432 Bremervörde
Anmeldung per Mail oder telefonisch zu den Öffnungszeiten:
Montags von 16.00h bis 18.00h und
Freitags von 10.00h bis 12.00h

Zum Abschluss noch ein Kneipp-Zitat:

„Mit zwei Mitteln – Wasser und Heilpflanzen –
wird man verbessern können, was an der Gesundheit des Menschen verdorben wurde.“

INTERESSANTES

Wir freuen uns, dass wir seit Januar 2025 unsere freitags **Aqua Kurse im Delphino** weiter anbieten können. Von **12:00 – 12:45 Uhr und 12:45 – 13:30 Uhr** finden unter Fachaufsicht durch das **Injoy – Team Aqua Power** Kurse statt. Jeweils in 10er Blöcken.



Sodass ab dem
27.06.2025
bereits der
dritte 10er Block
starten wird.

Anmeldungen werden bei uns im Büro oder Online über unsere Webseite entgegengenommen. Die Kurse finden ganzjährig statt. Sodass wir bis zum 28. November durchgängig zu den Zeiten im Kursbetrieb sein werden.

Sven Dickau (INJOY Gym & Swin GmbH) und Katja Poppe.
© Ralf G. Poppe



News

Mai und Juni 2025

Kneipp

VEREIN

Bremervörde e.V.

Kneipp-Treff · Buchenstraße 1
27432 Bremervörde
www.kneippverein-bremervoerde.de
info@kneippverein-bremervoerde.de

Liebe Kneipp-Mitglieder!

Durch die Wärme und dem Regen der vergangenen Tage ist die Natur regelrecht „explodiert“. Alles grünt und blüht. Auch die Kräuter zeigen sich bereits üppig in diesem Frühjahr. Die Natur hält wieder einmal einen reichlich gedeckten Tisch für uns bereit.

Jetzt ist auch die Zeit des Waldmeisters gekommen. Er ist ein niedrig wachsendes Kraut, das im Halbschatten auf lockeren nährstoffreichen Böden von Buchen- und Eichenwäldern wächst. Waldmeister gehört zu den Gewächsen der Labkräuter. Er wird auch Maikraut oder Maienkraut genannt. Sein bekanntester Inhaltsstoff ist das Cumarin. Waldmeister erkennt man an seinen vierkantigen unbehaarten Stängeln und zu Quirlen angeordneten lanzettartigen gering behaarten Blättern. Er hat kleine weiße sternförmige Blüten, die zu Doldentrauben angeordnet sind. Die Blüten zeigen sich von Ende April bis in den Mai. Seine Wuchshöhe beträgt ca. 10 cm.

Waldmeister wird als Heil-, Tee- und Würzpflanze verwendet, z.B. in der Mai- oder Waldmeisterbowle oder in grünem Wackelpudding. Viele kennen Waldmeistersirup für das Getränk Berliner Weiße oder auch als Geschmackszutat im Mineralwasser. Waldmeistergeschmack finden wir auch in einem bekannten Brausepulver. Auch in Duftsäckchen findet er Verwendung. Ein Waldmeistersträußchen im Kleiderschrank soll Motten vertreiben. Vielfach wird der Waldmeistergeschmack in Waldmeisterprodukten heute künstlich hergestellt.

Das ist auf ein Verbot in den 1980-er Jahren zurückzuführen, als man herausgefunden hatte, dass Cumarin krebserregend sein kann. Deshalb soll man Waldmeister nicht mehr ernten und verwenden, wenn er blüht, denn dann ist der Cumaringehalt am höchsten. Als Heilpflanze kann Waldmeister entzündungshemmend, krampflösend, gefäßerweiternd, schmerzlindernd, beruhigend, harntreibend, blutreinigend, leber- und nierenstärkend wirken. Er kann Anwendung: bei Migräne und Kopfschmerzen, bei Verdauungsproblemen, bei Unruhe und Schlaflosigkeit sowie bei Periodenschmerzen finden. Doch Achtung bei der Anwendung! Empfindliche Menschen reagieren bei höherem Cumarin Gehalt mit Kopfschmerzen, deshalb sollen nicht mehr als 2 Tassen Waldmeistertee pro Tag getrunken werden.

Wer Waldmeister frisch verwenden möchte, sollte ihn unbedingt für ein paar Stunden welken lassen. So erhält man einen intensiveren Waldmeistergeschmack. Einfrieren eignet sich neben Trocknen, nicht nur gut zur Konservierung, sondern auch um den Geschmack zu erhöhen.

**Die Öffnungszeiten für das Kneippbüro
haben sich geändert:**

Montag 16.00h bis 18.00h und Freitag 10.00h bis 12.00h

Ab sofort können Sie
uns auch per
QR-Code besuchen
kommen!



PLANUNG

Infinity Breathwork

mit der 1. Vorsitzenden Katja Poppe.

Atemarbeit besteht darin, sich seines Atems völlig bewusst zu werden und ihn zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit, des emotionalen Gleichgewichts und der Leistungsfähigkeit einzusetzen. Mit Infinity Breathwork by Indian Balance® – zeige ich wie es möglich ist, den Atemapparat zu kräftigen, das Nervensystem zu beruhigen, den Energiefluss und das Energieniveau zu harmonisieren und zu verbessern. Eine verbundene Atmung hilft den Körper zu entgiften, Stress und Spannungen abzubauen, Blockaden zu lösen und das Immunsystem zu stärken.

Termine demnächst auf der Homepage.

Sommeraktivitäten am Vörder See und vieles mehr.

**Unsere aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage:
www.kneipp-bremervoerde.de**

AUSKLANG

Im Zeitalter der fortschreitenden Individualisierung erscheint es heutzutage mitunter unnötig, einem Verein beizutreten. Dabei ist es unbeschreiblich wertvoll, wenn Menschen mit einem ähnlichen Werte-Horizont zusammenkommen, die Gemeinschaft im Geiste feiern, so das Feld der Achtsamkeit, der Wertschätzung, des Friedens und der Liebe zu nähren – die Kraft der Liebe, des Friedens und der Heilung auch zu bündeln und zu vermehren.

Eine wertvolle, geistige „Medizin“ in einer Zeit, in der essenzielle Werte wie Liebe und Frieden wie an einem seidenen Faden zu hängen scheinen. Deshalb bedanken wir uns bei allen Vereinsmitgliedern und Freunden unseres Vereins für das entgegengebrachte Vertrauen und freuen uns auf viele bewegte Begegnungen.

Ihr Kneipp-Verein Bremervörde e.V.



KURSE MIT START AB MAI

(25143b) - Qigong Yangsheng: Die 8 Brokate (Auswahl)

Beginn: Do., den 08.05.2025, 19:00-20:00 Uhr, 8 x
Kein Kurs am Do, 29.05.

Ort: Buchenstr. 1, Kneipp-Treff Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 64,00 €

Referentin: Caroline Röttgen

Anmeldung: 0170 6765474

(25131b) - Hatha - Yoga

Beginn: Do., den 08.05.2025, 20:00 – 21:30 Uhr, 8 x

Ort: Auferstehungskirche, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 96,00 €

Referentin: Heidi Sorge

Anmeldung: 04766 - 1484

(25132b) - Hatha - Yoga

Beginn: Do., den 08.05.2025, 18:15 – 19:45 Uhr, 8 x

Ort: Auferstehungskirche, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 96,00 €

Referentin: Heidi Sorge

Anmeldung: 04766 - 1484

(25129b) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Mittwoch, 21.05.25, 10:00 – 11:00 Uhr, 10x

Ort: Schule, Ludwig-Jahn-Straße, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

Kräuterspaziergang

Am Wegesrand wachsen nicht nur Gras und Brennnessel. Bei näherem Hinsehen kann man eine Vielzahl weiterer Pflanzen entdecken. Viele von ihnen können wir für uns nutzen, verzehren und auch verarbeiten. Lassen Sie uns bei einem Spaziergang den Wegesrand mit anderen Augen sehen. Erfahren Sie etwas über die vielen „Un-Kräuter“ am Weg. Kleine Kostprobe inbegriffen.

(25166a) Kräuter-Workshop

(Gundermann, Gänseblümchen)

Samstag, 17.05.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff;

Gebühr: € 30,00 MG + 35,00 Nicht-Mitglieder

(25165b) – Kräuterspaziergang

Samstag: 24.05.2025; 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Haus am See;

Gebühr: € 20,00 MG + 25,00 Nicht-Mitglieder

Referentin: Angela Mikus (0152 56762806)

