

Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,

jetzt im September geht es wieder richtig los:

- die Kneipp-Werkstatt startet durch,
- es gibt einen Tag der offenen Tür,
- Herr Bode von der Polizei wird über Internetkriminalität sprechen,
- wir feiern ein schon ausverkauftes Sommerfest und vieles mehr.

Wir wünschen euch allen viel Spaß mit unserem Programm und hoffen auf zahlreiche Teilnahme.

Euer Teamvorstand

Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.
(Sebastian Kneipp)



Nachlese

... zur Seifenherstellung

Wir haben den Aktionstag Heilpflanzen am 20.08.24 dazu genutzt, in der Kneipp-Werkstatt Seife herzustellen.

Es war eine tolle Gruppe, die aus ätherischen Pflanzenölen, Lebensmittelfarben, getrockneten Pflanzenblüten und schönen Silikonformen ihre kleinen ganz persönlichen Seifen hergestellt hat.

Mit viel Freude und Eifer verarbeiteten wir "sage und schreibe" 2 Kilogramm Rohseife!

Kneipp Elemente

Seit Jahren ruft der Kneipp Bund zu den 5 Elementen der Kneippischen Lehre Aktionstage aus, an denen alle Kneipp Vereine in Deutschland aufgerufen sind, an den Aktionen teilzunehmen.

Außerdem ist das Jahresmotto 2024 **Kneipp Verein**. Weil wir auch finden, dass Kneipp uns alle verbindet, beteiligen wir uns in diesem Jahr zum ersten Mal an den Aktionstagen.

Zum Aktionstag "Ernährung" im März hatten wir einen **Vortrag der Ernährungsexpertin Frau Lütvogt zum Thema gesunde Ernährung - leckere Bowls**.

Der Aktionstag "Wasser" findet traditionell im Mai rund um den Geburtstag von Sebastian Kneipp (17. Mai) statt. Er fiel bei uns mit dem Cuxhaven Marathon zusammen und so riefen wir an unserem Stand zum Thema Wasser die **Armbad Challenge** aus und demonstrierten die Durchführung kalter Armbäder.

Mitten im August liegt der Aktionstag "Heilpflanzen". Wir haben uns in diesem Jahr intensiv mit diesem Thema beschäftigt und im Frühjahr saisonal bedingt einen Kräutergarten in Sahlenburg besucht, sowie im Mai ein Hochbeet mit Heilpflanzen und -kräutern vor unserer Geschäftsstelle aufgebaut. Im August haben wir im Rahmen der Kneipp Werkstatt mit Duftölen und getrockneten Pflanzen **Seifen hergestellt**.

Es folgt im September der Tag der "Bewegung" an dem einige unserer Kursleiter in der Geschäftsstelle einen **offenen Nachmittag mit einem Potpourri aus kleinen Bewegungsübungen** unseres umfangreichen Kursangebots als Kostprobe anbieten und so das Interesse an mehr Bewegung wecken wollen.

Im November werden wir uns zum Aktionstag "Lebensordnung" mit dem letzten Abschnitt unseres Lebens beschäftigen, dazu wird die **Hospizgruppe Cuxhaven einen Vortrag in der Geschäftsstelle halten**.



Kneipp-Werkstatt

Anmeldung bitte auf den Büro- Anrufbeantworter sprechen
Tel: 04721-25222

Bingo und Gesellschaftsspiele

Termin: 03.09.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

Kosten: 2 € für Getränke



Kleine Kerzen gießen

Wir gießen kleine Kerzen und geben ihnen eine besondere Note mit Duftölen und Farben..

Termin: 10.09.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

Kosten: 5 € für Material



Aktionstag Bewegung / Tag der offenen Tür

Über den Tag verteilt stellen unsere Kursleiter kleine Bewegungsübungen zum Mitmachen und Kennenlernen der Vielfalt des Kneipp-Vereins Cuxhaven vor.

Termin: 17.09.24
10-17 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

kostenlos



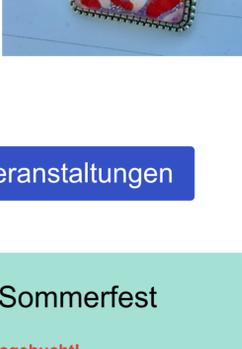
Herbst-Apfel - Cafe

In gemütlicher Kaffeerunde genießen wir Apfelgebäck und quizzeln ein bisschen über Äpfel.

Termin: 24.09.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

Kosten: 5 € für Kaffee und Gebäck



Schmuck Cabochons herstellen

Wir stellen Ringe, Ohrringe u.a. her. Dazu werden Glas-Cabochons mit Nagellack bearbeitet.

Termin: 01.10.24
14-16 Uhr

Büro Bernhardstr. 71

Kosten: 10 € für Material



Vorträge und Veranstaltungen

Kneipp Spät-Sommerfest

Wir sind ausgebucht!

130 Karten wurden verkauft, aus ist das Maximum, was die Kurparkhalle beherbergen kann.

Kneipp'sches Spät-Sommerfest:
am Freitag, 20. September 2024

von 16-21 Uhr

in der Kurpark-Halle und dem Brunnenhof

Vortrag Polizei Cuxhaven

Herr Bode, der Sprecher der Polizei Cuxhaven, informiert über Internetkriminalität

Freitag, 13. September 2024
von 14-16 Uhr

in der Bernhardstr. 71

telefonische Anmeldung unter 04721-25222

Kochen in der Bürgerküche

Klassische Herbstküche mit Inge Bühner
Kosten: Umlage des Lebensmitteleinsatzes

Achtung, es können max. 10 Teilnehmer mitmachen!

Freitag, 18. Oktober 2024
von 10-14 Uhr

in der Bürgerküche, Kapitän Alexander Strasse
telefonische Anmeldung unter 04721-25222

Neue Kurse



Fit in den Tag

ab 30.09.24, aber der Einstieg ist jederzeit möglich

Mo 7.45 - 8.45 Uhr

Sofia Nagorski Tel: 0174 3639493

10 Kurseinheiten,

66 € für Mitglieder, 76 € für Gäste



Resilienz - innere Stärke aufbauen, Kurs Nr.: 1500

Im Kurs werden Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung und Selbstfürsorge anhand von Meditationen, Körper- und Atemübungen sowie Arbeitsblättern zur Selbstreflexion erarbeitet.

Start 02.10.24 Mi 19 - 20 Uhr

im Übungsraum der Abendrothstr. 43
Andrea Niehaus Tel: 015156088692

10 Kurseinheiten

60 € für Mitglieder, 80 € für Gäste



Pour Zauber, Kurs Nr.: 1302

Bilder kreieren durch Gießtechniken mit Acrylfarben

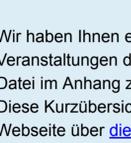
ab 01.11.24 Fr. 14.00 - 16.00 Uhr

Annette Mirbach Tel: 04721 35314

5 Kurseinheiten,

Achtung, nur wenige Plätze!
45 € für Mitglieder, 60 € für Gäste

Freie Plätze in laufenden Kursen



Freie Plätze im Kurs Nr.: 1391

QiGong

Mo 14.00 - 15.00 Uhr

Gerlinde Melcher Tel: 015142214336

Kurzübersicht besondere Veranstaltungen

Wir haben Ihnen eine Kurzübersicht zu den besonderen Veranstaltungen der Monate September - Oktober 2024 als PDF-Datei im Anhang zu dieser Nachricht beigefügt. Diese Kurzübersicht können Sie auch jederzeit von unserer Webseite über [diesen Link](#) herunterladen.

Vorschau auf den Newsletter # 14

Kneipp-Werkstatt im Oktober:

Basteln: Notizblöckchen herstellen

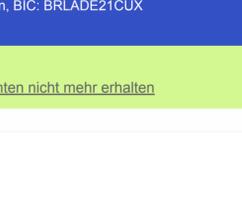
Vortrag der Johanner zum Thema Hausnotruf und Tagespflege

Motto-Cafe: Halloween

Ausstellungen:

Aquabella im Bürgersaal des Rathauses

Pour Zauber in der Stadtbibliothek



IMPRESSUM

Kneipp Verein Cuxhaven

Steuer-Nr.: 18/205/04724

Finanzamt Cuxhaven

VR 130135

Vereinsregister Tostedt

Vorstand:
Gerlinde Melcher

Eike von Bergen

Martina Kruij

Birgit Blass

Thomas Blass

Bürosprechzeit

mittwochs 16 – 18 Uhr

Bildnachweis: alle Fotos

(soweit keine Angabe)

Kneippverein Cuxhaven

info@kneipp-verein-cuxhaven.de

www.kneipp-verein-cuxhaven.de

04721 / 25222

Bernhardstr. 71, 27472 Cuxhaven

Bankverbindung: Stadtparkasse Cuxhaven, BIC: BRLADE21CUX
IBAN: DE88 2415 0001 0000 1930 60

[Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten](#)