

Kochen

Ayurveda

Kochkurs und Vortrag

Wir kochen gemeinsam ein vegetarisches Menü nach den Richtlinien des Ayurveda. Wir sprechen über die Eigenschaften der verwendeten Nahrungsmittel, insbesondere über Gewürze, deren Zubereitung und Wirkung.

Kursleiterinnen: Veronika Oberascher-Pfau, Ayurveda Praktikerin und Maria Brandstätter

Freitag 21. 11. 2008

von 19:00 - 22:00 Uhr

Anmeldeschluss: 17. 11. 2008

In der Schulküche der Hauptschule
Faistenau

17€ für Mitglieder

20€ für Gäste

+Lebensmittelbeitrag



Advent

Besinnlicher Adventnachmittag

Besichtigung der Kirche mit Frau Dr. Mag. Hemma Ebner mit anschließendem gemütlichen Beisammensein im Pfarrhof auf Kaffee, Tee und Kuchen.

Samstag 13. 12. 2008

um 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 10. 12. 2008



Anmeldungen bei

Rafaela Lohinger

Tel. 0664 / 17 54 17 5

oder 06228 / 29 15

Theresa Rosenlechner

Tel. 0664 / 12 74 52 0

Wichtige Information

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr.

Eine Haftung durch der Vorsitzenden/ die Vorsitzende des Kneipp Aktiv Clubs wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Kneipp
Aktiv-Club
Faistenau-Hintersee

Programm

Herbst 2008

Obfrau Rafaela Lohinger
Kreuzbichlweg 15, 5324 Faistenau
www.kneipp-salzburg.at

Sportliche Aktivitäten

Pilates

Auch im Winter wollen wir fit bleiben mit Übungen für die Wirbelsäule, Beckenboden und der Bauchmuskeln

ab **Donnerstag 2. 10. 2008**
um **18:30 Uhr**

12 Einheiten zu je einer Stunde

42€ für Mitglieder
47€ für Gäste

Wirbelsäulengymnastik
für Damen und Herren
jeder Altersklasse

Rückentrainerin Theresa Rosenlechner hilft durch Ihre fachkundige Anleitung den Rücken und Bewegungsapparat zu stärken, Verspannungen abzubauen und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.

ab **Donnerstag 2. 10. 2008**
um **19:30 Uhr**

12 Einheiten zu je 1,15 Stunden
im Kindergarten Tiefbrunnau

45€ für Mitglieder
55€ für Gäste

Wellness

Kurs für Wickel, Kompressen und Breiumschläge mit Heilpflanzen

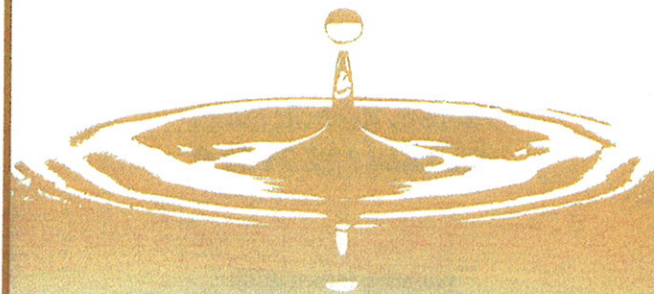
Praktische und einfache Anleitungen zur Anwendung von Wickel und Kompressen für den ganzen Körper.

Kursleiterin: Sieglinde Unterberger

Donnerstag 9. 10. 2008
um **19:00 Uhr**

Anmeldeschluss: 6. 10. 2008

Mindestteilnehmeranzahl: 15 Personen
Bei Brigitta Klaushofer, Hintereggerbauer



Massage

Shiatsu

Diese Technik unterstützt unter anderem Atmung, Verdauung, Schlaf und den Blutkreislauf und hilft bei Migräne und Menstruationsbeschwerden.

Sie löst Verspannungen und wirkt sich günstig auf den Bewegungsapparat aus.

Shiatsu ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Dienstag 21.10. 2008

Anmeldung bis 15. 10. 2008
bei Ingrid Strübler, Shiatsu Praktikerin in
Ausbildung, unter 0664 / 134 134 60
Kursort wird bekanntgegeben.

7€ für Mitglieder
9€ für Gäste

