

I.K.A.T. 2013

Internationale Kneipp-Aktionstage

MARIBOR / SLOWENIEN



Donnerstag, 09. Mai 2013 bis
Samstag, 11. Mai 2013

weitere Infos und Anmeldung
Kneipp WORLDWIDE
Adolf-Scholz-Allee 6-8
D-86825 Bad Wörishofen
+49 (0) 8247 3002 - 111 (8.00 Uhr - 12.00 Uhr)
auskunft@kneippbund.de



Internationale Kneipp-Aktionstage 2013 Maribor / Slowenien PROGRAMM



Donnerstag, 09. Mai 2013

| | |
|-------------------|--|
| 08.00 – 09.00 Uhr | Registrierung / Anmeldung |
| 09.00 – 10.00 Uhr | Eröffnung und Begrüßung |
| 10.00 – 10.30 Uhr | Demo-Film: „Entdecken Sie Maribor“ |
| 10.30 – 11.00 Uhr | Kaffeepause |
| 11.00 – 11.30 Uhr | Stefan Jelen & Zelezna Kapla: „Über Zivilisationskrankheiten, Vorbeugung von Krankheiten mit einem gesunden, natürlichen Lebensstil nach Kneipp“ |
| 11.30 – 12.00 Uhr | Anton Komat: „Schutz des Planeten, der Natur, Sorge ums Wasser und Menschen“ |
| 12.00 – 12.30 Uhr | Bewegte Pause |
| 12.30 – 13.00 Uhr | Sportpädagoge des Sportbundes Slowenien: „Organe, die nicht mehr funktionieren rosten – die Bedeutung der Bewegung für alle Altersunterschiede“ |
| 13.00 – 15.30 Uhr | Pause |
| 15.30 – 17.00 Uhr | Yoga bei schönem Wetter im Park / alternativ: Turnhalle |
| 17.00 – 19.00 Uhr | Eröffnung und Besichtigung des Basars/Ausstellung/Stände |
| ab 19.00 Uhr | „Kennenlern-Abend“ |

Freitag, 10. Mai 2013

| | |
|-------------------------------------|--|
| 09.00 – 09.30 Uhr | Dr. Martina Bavec: „Warum Bio-Lebensmittel und moderne Ernährungstrends?“ |
| 09.30 – 10.00 Uhr | Dr. Marjanca Hari-Novinsek: „Ich bin das, was ich esse“ |
| 09.00 Uhr 11.00 Uhr 13.00 Uhr | Stadtbesichtigung (Parallel) |
| 10.00 – 18.00 Uhr | Der Kneipp-Tag im Park Geh-Test unter ärztlicher Betreuung, Heilpflanzen, Kneippsche Wasseranwendungen, <i>zusätzlich möglich:</i> Bootsfahrt auf dem Fluss Drava* Touristenzugfahrt durch die Stadt* Radfahren rund um Maribor* |
| ab 20.00 Uhr | Konzert oder Vorstellung (Kulturprogramm Maribor am 10.05.) |

Samstag, 11. Mai 2013

| | |
|-------------------|---|
| 09.00 – 13.00 Uhr | Wandern auf Pohorje (ca. 2 Std.) Zwei Wandergruppen: Aktiv vs. Passiv (Gondelfahrt, Besichtigung eines lehrreichen Waldweges zu Fuß zu den Hütten, Besichtigung der Energiezonen, Märchen-Dorf) Mittagessen |
| 13.00 – 14.00 Uhr | Abschlussveranstaltung |

*nicht im Teilnehmerbetrag enthalten

Die Stadt **Maribor** präsentiert sich:

Maribor, die zweitgrößte Stadt Sloweniens, ist sympathisch klein und umgeben mit der sattgrünen Natur des **Pohorje-Gebirges** auf der einen Seite und der Weinberge auf der anderen. Die reiche **Weintradition** der ältesten edlen Weinrebe weltweit, der Pulsschlag der Stadt mit blühender Kulturgeschichte, sowie die vielfältigen Möglichkeiten für Entdeckungen, Erholung, Entspannung, Unterhaltung und Treffen werden auch Sie überzeugen, dass Maribor Herz und Seele hat und dass die Einwohner dieser malerischen Stadt ausgezeichnete Gastgeber sind. Der alte Stadtkern verspricht unvergessliches Erleben: **Romantische Spaziergänge entlang der Drau**, an der Alten Rebe vorbei, durch

die engen Gassen zu den Plätzen der Stadt, wo sich Geschichte und Tradition mit Dynamik und Moderne vereinen. Steigen Sie auf **Piramida und Kalvarija, die städtischen Weinberge** mit phantastischem Ausblick. Begeben Sie sich in die Unterwelt des Weins, steigen Sie hinab in das Labyrinth eines der ältesten und größten Weinkeller Europas. Nutzen Sie die Gelegenheit für eine **traditionelle Floßfahrt auf der Drau**. Ein Sprung auf das grüne **Pohorje-Gebirge** begeistert Wanderer, Radfahrer und Adrenalinbegeisterte, ist aber auch ein äußerst beliebter Ort für Menschen, die sich nach Ruhe sehnen – in den Tiefen der Pohorje-Urwälder, an den rauschenden Wasserfällen und in den geheimnisvollen Torfmooren.



Maribor mit dem Pohorje-Gebirge auf der einen und den Weinbergen auf der anderen Seite bietet Ihnen unvergessliche Erlebnisse, sei es für eine Stunde, einen Tag, eine Woche oder sogar mehr.

