

**Ich bin dabei!**

**… und beteilige mich gerne an den**

**Veranstaltungen zum Jubiläumsjahr**

**«200 Jahre Sebastian Kneipp» wie folgt:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Aktive Mitarbeit im OK 200 Jahre Sebastian Kneipp** |
|  | |
| **Organisation und/oder aktive Mitarbeit an folgenden Veranstaltungen:** | |
|  | **Vorträge** |
|  | 5 Säulen mit Gesundheitsberaterin Edith Meier |
|  | Wechseljahre |
|  | Rheuma |
|  | Ernährung im Alter (besser schlafen) |
| ☐ | Ernährungsformen: Vegetarismus, «Gsundi Choscht» |
|  | **Workshops** |
| ☐ | Vollkornbrot backen mit Gesundheitsberaterin Edith Meier |
| ☐ | Erkältungssalben selbst herstellen |
| ☐ | Kneipp-Fasten „Lass los – starte neu“ |
|  | **Aktivitäten im Freien** |
|  | Kneipp-Vorlesung mit Anwendungen |
|  | „Mit Heilkräutern unterwegs“ auf dem Wasserweg Ansaina im Parc Ela im bündnerischen Thermalbad Alvaneu (Anfahrt mit Bus) |
|  | Kneipp-Familienaktivitäten mit Grillplausch |
|  | Kneipp-Waldbaden |
|  | Kneipp-Kräuterwanderung & Kräutersalz selbst herstellen |
|  | Führung durch Kneipp-Anlagen |
|  | **Reise nach Bad Wörishofen I.K.A.T. vom 14. – 16. Mai 2021** |
|  | Leserreise Schweizer Kneippverband, voraussichtl. vom 11. – 17. Mai 2021 Reiseleitung/Begleitung (Voraussetzung: Gute Ortskenntnisse Bad Wörishofen und Kneipp-Erfahrung) |
|  | |
| **Meine Ideen, Vorschläge, Inputs sowie Angebote für aktive Mitarbeit:** | |
|  | |
|  | |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Name:** | **Vorname:** |
| **Adresse:** | **PLZ/Ort:** |
| **Telefon:** | **Mail:** |