

Jahresprogramm 2024  
Kneippverein Sarganserland

The sound of silence.

agentur@kneippvalens.com

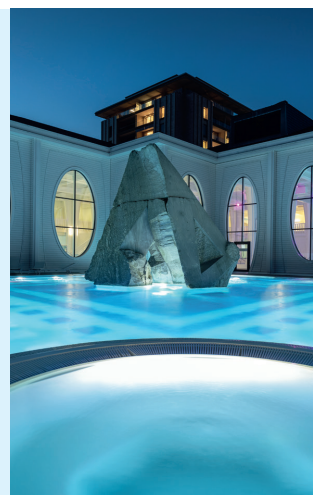
DAS WASSER

LEBENSELIXIR &  
KNEIPP-ELEMENT

Tauchen Sie ein in das reine 36.5 °C warme Thermalwasser. Nach dem Baden fühlt sich Ihre Haut weich und natürlich rein an. Zudem trägt es zur Erholung bei, lockert die Muskeln und stärkt die Abwehrkräfte.

[www.taminatherme.ch](http://www.taminatherme.ch)

TAMINA THERME  
BAD RAGAZ



KLINIKEN VALENS

Ihre Partner für Rehabilitation  
mit Weitblick.

Das Fundament unserer Arbeit sind bewährte Konzepte und Programme, wissenschaftlich begründet und kontinuierlich weiterentwickelt. Darauf baut unser Rehabilitationsprozess auf – mit einer auf den einzelnen Patienten zugeschnittenen, zielorientierten und persönlichen Therapie und Betreuung.  
[www.kliniken-valens.ch](http://www.kliniken-valens.ch)

[elco-waermepumpen.ch](http://elco-waermepumpen.ch)



elco heating solutions

Kneipp-Verein Sarganserland  
Kontaktperson

Andrea Cheridito  
Alte Staatsstrasse 33, 8877 Murg  
079 291 72 76  
sarganserland@kneipp.ch  
[www.kneipp.ch/kneippverein-sarganserland](http://www.kneipp.ch/kneippverein-sarganserland)












Jahresbeitrag  
Wichtiger Hinweis

CHF 55.- inkl. 4 x jährlich Kneipp-Zeitschrift  
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Kontaktperson  
Kassierin/Mutationen  
Kurswesen  
Aktuarin  
Kräutergarten  
Presse/Kommunikation

Andrea Cheridito 079 291 72 76  
Corina Bigger (bis 15. März 2024) 079 643 76 34  
Tanja Hobi 079 701 22 07  
Monika Gubser 079 743 56 62  
Fabienne Walser 079 365 05 34  
Claudia Schmid 076 526 67 96

# Jahresprogramm 2024

<b>Januar</b>	<b>Winterschwimmen</b> 	Datum/Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung	Sonntag, 7. Januar 2024, 10.30 Uhr Murg, Besammlung beim Sportplatz Andrea Cheridito Mitglieder CHF 10.- / Gäste CHF 15.- bis 5. Januar 2024 bei Andrea Cheridito, Tel. 079 291 72 76
<b>Februar</b>	<b>Florales Lettering Workshop</b> 	Datum/Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung	Mittwoch, 28. Februar 2024, 18.30 – 21.30 Uhr Viv. Selun (ehem. Haus Selun), Steinbrunnenstr. 4, Walenstadt Vreni Uehli Mitglieder CHF 45.- / Gäste CHF 55.- (exkl. Materialkosten CHF 15.-) bis 21. Februar 2024 bei Tanja Hobi, Tel. 079 701 22 07 oder anmeldung_sarganserland@kneipp.ch
<b>März</b>	<b>Haupt- versammlung</b>	Datum/Zeit Ort Essen Anmeldung	Freitag, 15. März 2024, 19.00 Uhr Restaurant Schiffahrt, Mols vor der HV offeriert der Verein ein Nachtessen bis 7. März 2024 bei Tanja Hobi, Tel. 079 701 22 07 oder anmeldung_sarganserland@kneipp.ch
<b>April</b>	<b>Bärlauch- Spaziergang</b> 	Datum/Zeit Ort Programm Leitung/Infos Kosten Anmeldung	Samstag, 13. April 2024, 11.00 Uhr wird noch bekannt gegeben Bärlauch-Spaziergang (inkl. Bärlauch-Risotto) Monika Gubser Kollekte bis 7. April 2024 bei Tanja Hobi, Tel. 079 701 22 07 oder anmeldung_sarganserland@kneipp.ch
	<b>Guss und Garten Kneipptreff</b> 	Datum/Zeit Ort Thema Leitung/Infos Anmeldung	Mittwoch, 24. April 2024, 18.00 – 19.00 Uhr Kräutergarten, Spleekapelle, Sargans Verdauung Andrea Cheridito 079 291 72 76 / Fabienne Walser 079 365 05 34 keine Anmeldung erforderlich
<b>Mai</b>	<b>Biene und Imkerei Erlebnis Natur</b> 	Datum/Zeit Treffpunkt Leitung Mitbringen Kosten Anmeldung	Montag, 27. Mai 2024, 19.00 – 20.30 Uhr Lehrbienenstand, Überwasserstrasse, Berschis Christian Ramer, Imker und Betriebsberater Biene Schweiz lange Hosen, geschlossene Schuhe Mitglieder CHF 20.- / Gäste CHF 25.- bis 20. Mai 2024 bei Tanja Hobi, Tel. 079 701 22 07 oder anmeldung_sarganserland@kneipp.ch
<b>Juni</b>	<b>Hydrolate und ätherische Öle Workshop</b> 	Datum/Zeit Treffpunkt Leitung/Infos Kosten Anmeldung	Samstag, 8. Juni 2024, 13.00 – 17.30 Uhr Bahnhof Wil/SG um 12.30 Uhr oder beim Haupteingang Kloster St. Katharina Reichmuth Katharina, Fachfrau Kräuterkunde Mitglieder CHF 80.- / Gäste CHF 90.- bis 31. Mai 2024 bei Tanja Hobi, Tel. 079 701 22 07 oder anmeldung_sarganserland@kneipp.ch
	<b>Guss und Garten Kneipptreff</b> 	Datum/Zeit Ort Thema Leitung/Infos Anmeldung	Mittwoch, 12. Juni 2024, 18.30 – 19.30 Uhr Kräutergarten, Spleekapelle, Sargans Haut Andrea Cheridito 079 291 72 76 / Fabienne Walser 079 365 05 34 keine Anmeldung erforderlich
<b>September</b>	<b>Guss und Garten Kneipptreff</b> 	Datum/Zeit Ort Thema Leitung/Infos Anmeldung	Mittwoch, 18. September 2024, 18.30 – 19.30 Uhr Kräutergarten, Spleekapelle, Sargans Schlaf Andrea Cheridito 079 291 72 76 / Fabienne Walser 079 365 05 34 keine Anmeldung erforderlich
	<b>Hormon-Yoga</b> 	Datum/Zeit Ort Thema Leitung Kosten Anmeldung	Montag, 23. September 2024, 19.00 – 20.00 Uhr Pfarreiheim Wangs, Schiggstrasse 21, Wangs Hormon-Balance und Yoga Katerina Heusi Mitglieder CHF 20.- / Gäste CHF 25.- bis 18. September 2024 bei Tanja Hobi, Tel 079 701 22 07 oder anmeldung_sarganserland@kneipp.ch
<b>November</b>	<b>Kneippen wie anno dazumal</b> 	Datum Ort Leitung Kosten Anmeldung	Mittwoch, 6. November 2024 wird noch bekannt gegeben Andrea Cheridito, Gesundheitsberaterin Kneipp Mitglieder CHF 25.- / Gäste CHF 30.- bis 29. Oktober 2024 bei Tanja Hobi, Tel. 079 701 22 07 oder anmeldung_sarganserland@kneipp.ch
<b>Dezember</b>	<b>Raunächte Räucher- Workshop</b> 	Datum/Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung	Donnerstag, 12. Dezember 2024 (Verschiebedatum 19. Dezember 2024) 18.30 – 20.30 Uhr Kräutergarten, Spleekapelle, Sargans Andrea Scheena, Ritualgestalterin Mitglieder CHF 30.- / Gäste CHF 40.- (inkl. Materialkosten) bis 4. Dezember 2024 bei Tanja Hobi, Tel. 079 701 22 07 oder anmeldung_sarganserland@kneipp.ch