

# Gesundheits- und Wohlfühlprogramm 2025

## Kreativer Spa: Seifen und Badekosmetik mit Nicole



**Samstag, 22. Februar 2025**

**Treffpunkt:** 09:00 Uhr

**Ort:** Sinn Kräuterwerkstatt  
Schützenstr. 3, Höchst

**Kosten:** 50,- € für Mitglieder  
60,- € für Nichtmitglieder

Selbstgemachte Seifen und Badekosmetik sind ein wunderbarer Weg, um sich zu entspannen und gleichzeitig kreative Fähigkeiten zu entwickeln. Unser Workshop "Kreativer Spa: Seifen und Badekosmetik" bietet euch die Möglichkeit, eure eigenen Seifen und Badeprodukte herzustellen. Nimm dein selbstgestaltetes Produkt anschließend gleich mit und verzaubere auch andere mit dieser großartigen Geschenkidee. Kursdauer ca. 3 Stunden.

Anmeldung bei Julia [boeschjulia1@outlook.com](mailto:boeschjulia1@outlook.com)

**Anmeldeschluss** 12. Januar 2025 (begrenzte Teilnehmerzahl max. 10 Personen)

## Einladung zur Jahreshauptversammlung mit Tapas „Bodega Rioja“



**Samstag, 15. März 2025**

**Treffpunkt:** 11:00 Uhr

**Ort:** Bodega Rioja  
Grüttstr. 8a, Lustenau

**Anmeldung:** erforderlich (max. 40 Mitglieder)

Im Jahr 2025 feiern wir ein besonderes Jubiläum: Der Kneipp Aktiv Club Lustenau wird 130 Jahre alt! Gleichzeitig laden wir herzlich zur alle zwei Jahre stattfindenden Jahreshauptversammlung ein. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem aktuelle Informationen aus dem Verein und Vorstandswahlen. Wir halten den offiziellen Teil kurz und prägnant, damit im Anschluss noch

genügend Zeit bleibt, um den Mittag in geselliger Runde bei Tapas und Wein in der Bodega Rioja ausklingen zu lassen.

Anmeldung bei Sandra [kneipplustenau@gmail.com](mailto:kneipplustenau@gmail.com)

**Anmeldeschluss** 23. Februar 2025 (begrenzte Teilnehmerzahl max. 40 Personen)

---

### Naturkränze binden mit Fabienne



**Samstag, 26. April 2025**

**Treffpunkt:** 10:00 Uhr

**Ort:** **Naturkunst Atelier Alte Säge**  
Hofsteigstraße 4, Lauterach

**Kosten:** 50,- € für Mitglieder  
60,- € für Nichtmitglieder

Ein besonderer Vormittag voller Gemütlichkeit und Spaß, an dem wir mit unserer Kreativität, individuelle und natürliche Kränze fertigen. Wir binden die Kränze direkt im Naturkunst Atelier (Alte Säge, Lauterach). Kursdauer ca. 2 Stunden.

Anmeldung bei Julia [boeschjulia1@outlook.com](mailto:boeschjulia1@outlook.com)

**Anmeldeschluss** 30. März 2025 (begrenzte Teilnehmerzahl max. 15 Personen)

---

### Pasta Kochkurs - la Dolce Vita für Zuhause - mit Livia „Livis Küche“



**Samstag, 24. Mai 2025**

**Treffpunkt:** 14:00 Uhr

**Ort:** Marktstraße 40/8, Hohenems  
Tipp: Parkplatz Schlossbergstraße

**Kosten:** 90,- € für Mitglieder  
105,- € für Nichtmitglieder

Wir bereiten verschiedenste Pasta-Teige, -Sorten und -Soßen zu. Mit dabei können zum Beispiel hausgemachte Ravioli, Orecchiette, Pappardelle, Mollareddus, Tagliatelle, Agnolotti usw. sein. Die gekochten Speisen werden in gemütlicher Runde gemeinsam verkostet. Kursdauer ca. 4-5 Stunden.

Anmeldung bei Sandra [kneipplustenau@gmail.com](mailto:kneipplustenau@gmail.com)

**Anmeldeschluss** 11. Mai 2025 (begrenzte Teilnehmerzahl max. 12 Personen)

---

## Waldbaden im Bregenzer Stadtwald: Ein Sommernachtstraum im Wald mit Yoga- und Meditationsübungen (auch für Nichtgeübte)



**Donnerstag, 26. Juni 2025**

**Treffpunkt:** 17:00 Uhr

**Ort:** Gegenüber Landesbibliothek  
Fluher Straße 4, Bregenz

**Kosten:** 25,- € für Mitglieder  
30,- € für Nichtmitglieder

Waldaufenthalte tun uns gut, das wissen wir inzwischen. Mit zauberhaften Geschichten werden wir in die Geheimnisse des Waldes und seine vielseitigen, spannenden Strategien eingeweiht. Und während wir mit Yoga- und Meditationsübungen für Körper, Geist und Seele der Resonanz nachspüren, sind wir eingeladen den Moment auszukosten, das Walderlebnis zu verstärken, und die Kunst der kleinen Pause zu pflegen. Kursdauer ca. 3 Stunden.

Anmeldung bei Julia [boeschjulia1@outlook.com](mailto:boeschjulia1@outlook.com)

**Anmeldeschluss** 01. Juni 2025 (begrenzte Teilnehmerzahl max. 15 Personen)

---

## Wanderung übers Steinernes Meer - Formaletsch zum Formarinsee mit Naturführerin Katharina (nur für Geübte)



**Samstag, 05. Juli 2025**

**Treffpunkt:** nach Absprache mit Katharina

**Ort:** Bushaltestelle Rüfiplatz  
Wanderbus Linie 707, Lech

**Kosten:** 50,- € für Mitglieder  
62,- € für Nichtmitglieder

Die Anfahrt bis zur Bushaltestelle „Alpe Formarin“ ist während den Sommermonaten mit dem Wanderbus ab Lech am Arlberg möglich. Von der Bushaltestelle startet die Tour in süd-östlicher Richtung zum Steinernen Meer. Dort führt der Wanderweg unterhalb des Formaletsch gegen Westen zur Freiburger Hütte. Eine Einkehr zur Stärkung lohnt sich! Von der Freiburger Hütte

führt der Weg dann über eine Schotterstraße rundum den Formarinsee und zurück zum Ausgangspunkt. Die Route überwindet knapp 500 Hm und dauert inkl. Busfahrt ca. 6 Stunden (davon 3,5 Stunden reine Wanderzeit).

**Empfehlung zur Ausrüstung:** Bergschuhe, Regen- bzw. Sonnenschutz, etwas zu trinken, evtl. Teleskopstöcke

Anmeldung bei Sandra [kneipplustenau@gmail.com](mailto:kneipplustenau@gmail.com)

**Anmeldeschluss** 13. Juni 2025 (begrenzte Teilnehmerzahl max. 12 Personen)

---

### Alt bewährtes neu entdecken: Durch Klangschale und Räuchern eine entspannte und reinigende Wirkung erfahren mit Elisabeth



**Samstag, 08. November 2025**

**Treffpunkt:** 15:00 Uhr

**Ort:** Kindergarten am Engelbach  
Hasenfeldstr. 35, Lustenau

**Kosten:** 35,- € für Mitglieder  
40,- € für Nichtmitglieder

Wir starten den Workshop mit einer Klangreise - eine Reise in den eigenen Körper, dabei wird das ganze System entspannt. Im Anschluss widmen wir uns den Kräutern, Wurzeln, Harzen und dem Thema Räuchern. Beim Räuchern geht es ums Ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Die eigenen Erlebnisse sind die Richtigen. Kurz gesagt, werden wir gemeinsam spüren, riechen und auch ins Tun kommen. Kursdauer ca. 3 Stunden.

Anmeldung bei Julia [boeschjulia1@outlook.com](mailto:boeschjulia1@outlook.com)

**Anmeldeschluss** 19. Oktober 2025 (begrenzte Teilnehmerzahl 10 Personen)