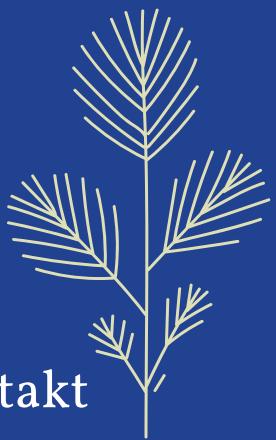


JAHRESPROGRAMM 2026

JETZT
ANMELDEN



Kontakt

Sandra König
0650 – 6004493
kneipplustenau@gmail.com
www.kneipp-lustenau.at

NATÜRLICH GESUND LEBEN

Liebes Mitglied,

ein weiteres Kneippjahr liegt vor uns – und wir freuen uns, Dir unser neues Jahresprogramm präsentieren zu dürfen!

Ganz im Sinne der fünf Säulen nach Sebastian Kneipp – Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung – haben wir wieder ein vielfältiges Angebot zusammengestellt. Ob Du Deine Gesundheit stärken, neue Impulse für Deinen Alltag gewinnen oder einfach etwas Gutes für Dich tun möchtest: Wir hoffen, dass auch in diesem Jahr für Dich etwas Passendes dabei ist.

Nimm Dir Zeit für Dich, probiere Neues aus und bleib in Bewegung – im Körper wie im Geist. Wir freuen uns, wenn Du Teil unserer Kneippgemeinschaft bleibst oder neu dazu findest.

Herzliche Grüße
Deine Vorstandschaft



BEWEGUNG

PILATES MIT SANDRA

Derzeit sind alle Pilates-Kurse ausgebucht, wir führen eine Warteliste.
Info & Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com (Sandra)



HATHA YOGA MIT MIRIAM

Di 17:50 – 18:45 Uhr | Kindergarten Brändle
Do 17:50 – 18:50 Uhr | Kindergarten Rheindorf

Hatha Yoga ist eine Mischung aus kräftigenden, mobilisierenden und kreativen Sequenzen. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene sowie alle Altersklassen geeignet.

10er Block: Mitglieder 85 € | Nichtmitglieder 95 €
Info & Anmeldung: miriam.grabherr@gmail.com



GANZKÖRPERTRAINING MIT CHRISTINE

Mo 19:30 – 20:30 Uhr | Mittelschule Rheindorf

Gemischte Gruppe mit kräftigenden und mobilisierenden Übungen speziell für Senioren.

10er Block: Mitglieder 40 € | Nichtmitglieder 50 €
keine Anmeldung erforderlich



VITALTRAINING MIT MELITTA

Do 19:30 – 20:30 Uhr | Volksschule Rheindorf

Gemischte Gruppe mit kräftigenden und mobilisierenden Übungen.

Semester: Mitglieder 75 € | Nichtmitglieder 90 €
Info & Anmeldung: melitta.grgic@hotmail.com



INDIAN BALANCE® MIT MELITTA

Mo 17:45 – 18:45 Uhr | Kindergarten Engelbach

Indian Balance® vereint fließende, achtsame Bewegungen mit bewusster Atmung und rhythmischen Klängen der indigenen Völker Nordamerikas, bringt Körper und Seele in Harmonie und stärkt von innen heraus.

10er Block: Mitglieder 85 € | Nichtmitglieder 95 €
Info & Anmeldung: melitta.grgic@hotmail.com

WOHLFÜHLEN

JOURNALING-WORKSHOP

Ein halbtägiger Schreibworkshop zur Selbstreflexion. Du lernst eine einfache und kraftvolle Journaling-Methode kennen, um Gedanken, Gefühle und Erfahrungen achtsam festzuhalten. Für alle, die mehr innere Klarheit und Verbindung mit sich selbst suchen – ganz ohne Erwartung, nur mit Stift und Papier.

Freitag, 16. Januar 2026, 14:00 Uhr - W*ORT Lustenau (ca. 3,5 - 4 h)

Mitglieder 50 € | Nichtmitglieder 60 € (begrenzte Teilnehmerzahl)

Info & Anmeldung: boeschjulia1@outlook.com

OSTERDEKO SELBST GEMACHT

Gestalte mit Renata dekorative Drahtobjekte wie Gartenstecker, Kugeln oder kleine Käfige. Ein kreativer Nachmittag voller Inspiration und Handwerk.

Bitte mitbringen: kleine Drahtzange, Gartenschere, eventuell Dekomaterial (z. B. Moos, Federn, Bänder), Handschuhe.

Mittwoch, 01. April 2026, 14:00 Uhr (ca. 3 h) - Am Schlatt 22, Lustenau

Der Kurs findet bei jedem Wetter unter einem Vordach im Freien statt, bitte entsprechende Kleidung und Schuhe anziehen.

Mitglieder 45 € | Nichtmitglieder 50 € (begrenzte Teilnehmerzahl)

Info & Anmeldung: [kneipplustenau@gmail.com \(Sandra\)](mailto:kneipplustenau@gmail.com)

FRÜHLINGSKRAFT AUS DER NATUR

Mit Juliana, Dipl. FNL Kräuterexpertin nach Ignaz Schlifni, begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch die Rheinauen. Dabei sammeln wir gemeinsam heimische Wildkräuter und erfahren Spannendes über ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke. Im Anschluss bereiten wir ein stärkendes Oxymel aus Essig, Honig und frisch gesammelten Kräutern zu – ein bewährtes Hausmittel, das den Körper besonders im Frühjahr unterstützt und neue Energie schenkt.

Samstag, 25. April 2026, 14:00 Uhr (ca. 3 h) - Rheinauhalle Höchst

Mitglieder 35 € | Nichtmitglieder 40 €

Info & Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com (Sandra)

SONNENUNTERGANG MIT SUP TOUR

Den Sonnenuntergang vom Wasser aus genießen – mit dem Stand Up Paddle (SUP) oder im 2er-Kajak. Kurze Einführung durch Instruktoren, gemeinsame Ausfahrt und kulinarischer Ausklang im Strandbad Lochau. Auch für Einsteiger geeignet.

Donnerstag, 02. Juli 2026, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben -

Kaiserstrand Lochau

Mitglieder 75 € | Nichtmitglieder 90 € | inkl. Imbiss und Getränk

Info & Anmeldung: kneipplustenau@gmail.com (Sandra)

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER HAUSAPOTHEKE

Fabienne Summer führt uns durch diesen Workshop: Lerne die Grundlagen der Aromapflege kennen, entdecke die Wirkungen und Anwendungen ätherischer Öle und stelle eigene Aromapflegeprodukte wie Erkältungsbalsam und Raumspray her.

Samstag, 03. Oktober 2026, 14:30 Uhr - Kindergarten Engelbach

Mitglieder 50 € | Nichtmitglieder 60 €

Info & Anmeldung: boeschjulia1@outlook.com

GESUNDHEIT

ZEIT FÜR MICH FASTENWOCHE 14.03. - 21.03.2026

Erlebe eine besondere Fastenwoche nach Hildegard von Bingen – eine Zeit der Achtsamkeit, der inneren Einkehr und der Stärkung von Körper, Geist und Seele. Begleitet wirst Du von unserer erfahrenen Fastenbegleiterin Sandra, die Dich liebevoll und kompetent durch den Fastenprozess führt. Ergänzend schenken Dir Miriam, Sandra und Melitta in ihren Bewegungseinheiten wohltuende Momente, die Dich sanft unterstützen und Dir helfen, in Balance zu kommen.

Diese Fastenwoche ist so gestaltet, dass Du sie gut neben Deiner Arbeit durchführen kannst – die Termine finden am Abend oder flexibel statt, sodass Du im Alltag eingebunden bleibst und dennoch bewusst für Dich sorgen kannst.

Wir treffen uns regelmäßig in der Gruppe zu einem kurzen Impuls, einem wohltuenden Austausch oder einer kleinen Einheit zum Entspannen und Wohlfühlen. Darüber hinaus laden zwei geführte Achtsamkeitsspaziergänge dazu ein, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen.

Schenke Dir bewusst Zeit, achtsam zu werden und den Mehrwert des Fastens für Deinen Alltag zu entdecken.



WEITERE INFOS UND ABLAUF

Samstag, 07.03.2026, Einführung und gemeinsames Frühstück

09:00 Uhr - 11:00 Uhr, Kindergarten Engelbach

Samstag, 14.03.2026, Start der Fastenwoche

Einnahme von Bittersalz

Sonntag, 15.03.2026, Achtsamkeitswanderung

14:00 Uhr - 16:00 Uhr, Parkplatz Am Rohr

Montag, 16.03.2026, Indian Balance mit Melitta & Austausch

17:45 - 18:45 Uhr, Kindergarten Engelbach

Dienstag, 17.03.2026, Achtsamkeitswanderung

14:00 Uhr - 16:00 Uhr, Parkplatz Am Rohr

Mittwoch, 18.03.2026, Achtsamkeitswanderung

14:00 Uhr - 16:00 Uhr, Parkplatz Am Rohr

Donnerstag, 19.03.2026, Yoga mit Miriam & Austausch

17:45 - 18:45 Uhr, Kindergarten Engelbach

Freitag, 20.03.2026, Pilates mit Sandra & Austausch

17:45 - 18:45 Uhr, Kindergarten Engelbach

Samstag, 21.03.2026, gemeinsames Fastenbrechen

09:00 Uhr - 11:00 Uhr, Kindergarten Engelbach

Mitglieder 195 € | Nichtmitglieder 225 €

Der Preis beinhaltet Fastenbegleitung, Fastenpaket, Bewegungseinheiten und Material.

Im Herbst 2026 wird es ein Nachtreffen geben.

Info & Anmeldung: [kneipplustenau@gmail.com \(Sandra\)](mailto:kneipplustenau@gmail.com)

