

Jahresprogramm 2023 (Änderungen vorbehalten)

Februar	Fastenvortrag "Auszeit für Körper und Geist" mit Vorinformation auf die Fastenwoche im März GESUND sein, GESUND bleiben - körperlich und seelisch	Datum/Zeit: Ort: Referentin: Kosten: Anmeldung:	Mittwoch, 8. Februar 2022, 18.00 - 19.30 Uhr Stadtoase Zürich VGZ, Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich, Tobelhofsaal Heike Horwedel, Fastenleiterin für Gesunde SKV, Yogalehrerin freiwilliger Unkostenbeitrag Keine erforderlich
	Wasser Träger alles Lebendigen Vortrag GESUND sein, GESUND bleiben - körperlich und seelisch	Datum/Zeit: Ort: Referent: Kosten: Anmeldung bis:	Donnerstag, 23. Februar 2023, 19.00 Uhr Ref. Kirchengemeindhaus Wipkingen, Rotbuchstrasse 1, 8037 Zürich Michael Senn, dipl. Naturarzt SPAK und dipl. Homöopath SHP Mitglieder CHF 20.- / Gäste 25.- 10. Februar , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
März	Generalversammlung mit Lunch, Diaschau und Lotto	Datum/Zeit: Ort: Kosten: Anmeldung bis:	Samstag, 11. März 2023, 13.00 Uhr Lunch, 14.30 Uhr Beginn Versammlung Gemeinschaftsraum ABZ Siedlung Rütihof 2, Rütihofstrasse 23, 8049 Zürich Bus Nr. 46 ab Bahnhofstrasse/HB bis Rütihof (ab dort Beschilderung) Alk. Getränke auf eigene Rechnung, übrige Getränke und Imbiss offeriert 1. März , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
	Bärlauchspaziergang mit Ausflug zum Tierpark Langenberg anschl. gemütliches Zusammensein und Spagettiplausch im Ref. Kirchengemeindehaus Leimbach (Jugendraum) Wer nur zum Essen kommt ist auch sehr willkommen (s. Treffpunkt 2)	Datum: Treffpunkt 1: Treffpunkt 2: Kosten: Mitnehmen: Anmeldung bis:	Samstag, 18. März 2023 12.10 Uhr Gleis 21, Zürich HB (S4 ab 12.18) Entweder Fussmarsch ab SZU Station Höfli-Tierpark und zurück, oder ab Postautohaltestelle Langnau-Gattikon/Altersheim. Rückfahrt von dort um 15.32 Uhr. Ab Sood-Oberleimbach zu Fuss nach Leimbach, mit Bärlauchpflücken. 16.50 Uhr Bahnhof Leimbach / 17.00 Uhr KGH Leimbach, Wegackerstr. 42 Billete selber lösen, Essen/Trinken je nach Anzahl Teilnehmer (exkl. alk. Getränke) gutes Schuhwerk und Trinken, Regenschutz 01. März , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
	Fastenwoche mit Yoga tägliche Treffen mit Austausch und Yogalektionen. GESUND sein, GESUND bleiben - körperlich und seelisch	Datum: Ort: Leitung: Kosten: Info/Anmeldung:	Samstag, 25. - Freitag, 31. März 2023 Stadtoase Zürich VGZ, Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich (verschiedene Räume) Heike Horwedel, Fastenleiterin für Gesunde SKV, Yogalehrerin Mitglieder Kneipp, VGZ CHF 320.- / Gäste CHF 350.- bis 12. März , an Heike Horwedel, 079 487 36 11, yoga.zfd@gmail.com www.zeit-fuer-dich-yoga.ch
April	Kneipp Präsentationswochen mit Ausstellung, div. Anwendungen wie Wassertreten, Armbad etc. Vorträge und Workshops GESUND sein, GESUND bleiben- körperlich und seelisch	Datum/Zeit: Ort: Info:	Dienstag, 11. - Samstag, 22. April 2023, normale Ladenöffnungszeiten. Coop City St. Annahof , Erdgeschoss entlang der Füssligasse, 8001 Zürich Detailprogramm siehe Aushang im Laden, Webseite Coop und Kneipp Verein Zürich
	Rundgang durch das Klärwerk Werdhölzli aus Abwasser wird sauberes Wasser	Datum/Zeit: Treffpunkt: Besonderes: Kosten: Anmeldung bis:	Samstag, 15. April 2023, 14.00 - 16.00 Uhr 13.40 Uhr Pavillon Betriebsgebäude, Bändlistrasse 108, 8064 Zürich Tram 17, Bus 307 ab Bahnhof Altstätten Nord (keine Parkplätze vorhanden). da etliche Treppen gut zu Fuss, gutes Schuhwerk, Regenschutz, Trinken freiwilliger Unkostenbeitrag zu Gunsten des Verein. 24. März , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch beschränkte Teilnehmerzahl
Mai	Kneippiade 2023 mit Vorprogramm Bahn-Hinreise tagsüber nach Graz Rückfahrt mit Nachtzug ab Wien	Datum: Ort: Info: Anmeldung bis:	Montag, 15. - Mittwoch, 17. Mai 2023, Vorprogramm in der Steiermark Donnerstag, 17. - Sonntag, 21. Mai 2023, Kneippiade in Baden bei Wien Stubenberg am See / Baden bei Wien bis 01. März , über Teilnahmevarianten und Preise und für Kurzentschlossene 08. März , an Heinz Moser, 079 437 36 85, hemos@bluewin.ch
Juni	Heilkräuterspaziergang GESUND sein, GESUND bleiben - körperlich und seelisch	Datum: Ort: Leitung: Kosten: Anmeldung bis:	Samstag, 10. Juni 2023, 14.00 - 16.00 Uhr noch offen (meldet euch an und lasst euch überraschen) Yvonne Meili, Naturheilpraktikerin & Phytotherapeutin Mitglieder CHF 20.- / Gäste 25.- 01. Juni , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
Juli	Kneippstag in der Stadtoase mit Einbezug aller fünf Säulen Ausprobieren, Entspannen, Bewegen, Geniessen. Mit Schnupperbehandlungen durch das Massageteam der Stadtoase.	Datum/Zeit: Ort: Leitung: Kosten: Info: Anmeldung:	Samstag, 01. Juli 2023, 11.00 - 16.00 Uhr Stadtoase Zürich VGZ, Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich Kneipp Verein Zürich, Therapeuten- und Massageteam Stadtoase freiwilliger Unkostenbeitrag siehe "Kneipp natürlich Leben", Flyer, Webseiten kneipp-zuerich/VGZ keine erforderlich
August	Schiffahrt nach Rapperswil (nur Hinfahrt)	Datum: Treffpunkt: Rückreise: Verpflegung: Kosten: Anmeldung bis:	Freitag, 18. August 2023 17.15 Uhr Schiffsteg Bürkliplatz (Abfahrt 17.30 Uhr) Möglichkeiten ab Rapperswil S7, 20.09h / S5, 20.10h / S15, 20.14h / S5, 20.29h auf Schiff möglich Fahrt und Verpflegung auf eigene Kosten (ZVV Tageskarte oder 9 Uhr Pass) 11. August , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
September	Ausflug zum Baumwipfelpfad Neckertal Mit kleiner Wanderung ab Mogelsberg, ca. 30 Min.	Datum: Treffpunkt: Kosten ab Zürich: Anmeldung bis:	Samstag, 16. September 2023 08.45 Uhr Treffpunkt Zürich HB (grosse Uhr, S5 Richtung Pfäffikon SZ ab 08.54) Rückreise in gegenseitiger Absprache. Bahn und Eintritt ca. 40.- (1/2 Tags), bei genügend Anmeldungen Gruppentarif 01. September , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
Oktober	Workshop Kräuter verarbeiten zu Heilmitteln GESUND sein, GESUND bleiben - körperlich und seelisch	Datum/Zeit: Ort: Leitung: Kosten: Anmeldung bis:	Montag, 23. Oktober 2023, 18.30 Uhr Heilpflanzenpraxis Michael Senn, Nordstrasse 233, 8037 Zürich Michael Senn, dipl. Naturarzt SPAK und dipl. Homöopath SHP nach Aufwand 10. Oktober , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch beschränkte Teilnehmerzahl
November	Fragestunde mit Kneippärztin mit Themen nach Wunsch GESUND sein, GESUND bleiben - körperlich und seelisch	Datum/Zeit: Ort: Leitung: Kosten: Anmeldung und Themenwünsche:	Mittwoch, 15. November 2023, 19.00 - 21.00 Uhr meldet euch an und lasst euch überraschen Frau Dr. med. Christine Rath, dipl. Kneippärztin Mitglieder CHF 20.- / Gäste 25.- bis 01. November , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch

- Unfall-Versicherung ist Sache des Teilnehmers
- Anmeldungen sind auch möglich über unsere Vereinswebseite kneipp-zuerich.ch.

gesundheit im Quartier

**Wollishofer
Sauna**

Gesundheitszentrum
Moosstrasse 26
8038 Zürich
044 482 04 84

www.wollishofersauna.ch
kassenanerkannte Massage und Therapie

**STADT-
OASE**
SEIT 1891
• ZÜRICH •

Verein für Volksgesundheit
Zürich

Tobelhofstrasse 21
8044 Zürich
+41 44 533 99 09
info@stadtoase.ch
www.stadtoase.ch

Laufende Kurse in der Wollishofer Sauna:

- Leitung Rolf Hess, dipl. Kneipp Gesundheitsberater, - Hydrotherapeut, Pflegefachmann
- **Kneipp Güsse und Waschungen:** Theorie und Praxis (Badekleid mitbringen), 1 - 4 Personen
 - **Wickel und Auflagen:** Theorie und Praxis, 2 - 4 Personen
- Dauer ca. 3 Std., Preise und Termine auf Absprache (Ermässigung für Kneippmitglieder)

