

# Jahresprogramm 2023 (Änderungen vorbehalten)

Februar	Fastenvortrag "Auszeit für Körper und Geist" mit Vorinformation auf die Fastenwoche im März <b>GESUND sein, GESUND bleiben</b> - körperlich und seelisch	Datum/Zeit: Ort: Referentin: Kosten: Anmeldung:	<b>Mittwoch, 8. Februar 2022, 18.00 - 19.30 Uhr</b> Stadtoase Zürich VGZ, Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich, Tobelhofsaal Heike Horwedel, Fastenleiterin für Gesunde SKV, Yogalehrerin freiwilliger Unkostenbeitrag Keine erforderlich
	<b>Wasser Träger alles Lebendigen</b> Vortrag <b>GESUND sein, GESUND bleiben</b> - körperlich und seelisch	Datum/Zeit: Ort: Referent: Kosten: Anmeldung bis:	<b>Donnerstag, 23. Februar 2023, 19.00 Uhr</b> Ref. Kirchengemeindhaus Wipkingen, Rotbuchstrasse 1, 8037 Zürich Michael Senn, dipl. Naturarzt SPAK und dipl. Homöopath SHP Mitglieder CHF 20.- / Gäste 25.- <b>10. Februar</b> , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
März	<b>Generalversammlung mit Lunch, Diaschau und Lotto</b>	Datum/Zeit: Ort:  Kosten: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 11. März 2023, 13.00 Uhr Lunch, 14.30 Uhr Beginn Versammlung</b> 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 <b>1. März</b> , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
	<b>Bärlauchspaziergang mit Ausflug zum Tierpark Langenberg</b> 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:	<b>Samstag, 18. März 2023</b> <b>12.10 Uhr Gleis 21, Zürich HB (S4 ab 12.18)</b> 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. <b>16.50 Uhr Bahnhof Leimbach / 17.00 Uhr KGH Leimbach, Wegackerstr. 42</b> Billete selber lösen, Essen/Trinken je nach Anzahl Teilnehmer (exkl. alk. Getränke) gutes Schuhwerk und Trinken, Regenschutz <b>01. März</b> , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
	<b>Fastenwoche mit Yoga</b> tägliche Treffen mit Austausch und Yogalektionen. <b>GESUND sein, GESUND bleiben</b> - körperlich und seelisch	Datum: Ort: Leitung: Kosten: Info/Anmeldung:	<b>Samstag, 25. - Freitag, 31. März 2023</b> Stadtoase Zürich VGZ, Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich (verschiedene Räume) Heike Horwedel, Fastenleiterin für Gesunde SKV, Yogalehrerin Mitglieder Kneipp, VGZ CHF 320.- / Gäste CHF 350.- <b>bis 12. März</b> , an Heike Horwedel, 079 487 36 11, yoga.zfd@gmail.com www.zeit-fuer-dich-yoga.ch
April	<b>Kneipp Präsentationswochen</b> mit Ausstellung, div. Anwendungen wie Wassertreten, Armbad etc. Vorträge und Workshops <b>GESUND sein, GESUND bleiben- körperlich und seelisch</b>	Datum/Zeit: Ort: Info:	<b>Dienstag, 11. - Samstag, 22. April 2023, normale Ladenöffnungszeiten.</b> <b>Coop City St. Annahof</b> , Erdgeschoss entlang der Füssligasse, 8001 Zürich Detailprogramm siehe Aushang im Laden, Webseite Coop und Kneipp Verein Zürich
	<b>Rundgang durch das Klärwerk Werdhölzli</b> aus Abwasser wird sauberes Wasser	Datum/Zeit: Treffpunkt:  Besonderes: Kosten: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 15. April 2023, 14.00 - 16.00 Uhr</b> <b>13.40 Uhr</b> Pavillon Betriebsgebäude, Bändlistrasse 108, 8064 Zürich Tram 17, Bus 307 ab Bahnhof Altstätten Nord ( <b>keine Parkplätze vorhanden</b> ). da etliche Treppen gut zu Fuss, gutes Schuhwerk, Regenschutz, Trinken freiwilliger Unkostenbeitrag zu Gunsten des Verein. <b>24. März</b> , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch beschränkte Teilnehmerzahl
Mai	<b>Kneippiade 2023 mit Vorprogramm</b> Bahn-Hinreise tagsüber nach Graz Rückfahrt mit Nachtzug ab Wien	Datum: Ort: Info: Anmeldung bis:	<b>Montag, 15. - Mittwoch, 17. Mai 2023, Vorprogramm in der Steiermark</b> <b>Donnerstag, 17. - Sonntag, 21. Mai 2023, Kneippiade in Baden bei Wien</b> Stubenberg am See / Baden bei Wien <b>bis 01. März</b> , über Teilnahmevarianten und Preise und für Kurzentschlossene <b>08. März</b> , an Heinz Moser, 079 437 36 85, hemos@bluewin.ch
Juni	<b>Heilkräuterspaziergang</b> <b>GESUND sein, GESUND bleiben</b> - körperlich und seelisch	Datum: Ort: Leitung: Kosten: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 10. Juni 2023, 14.00 - 16.00 Uhr</b> <b>noch offen</b> (meldet euch an und lasst euch überraschen) Yvonne Meili, Naturheilpraktikerin & Phytotherapeutin Mitglieder CHF 20.- / Gäste 25.- <b>01. Juni</b> , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
Juli	<b>Kneippstag in der Stadtoase mit Einbezug aller fünf Säulen</b> Ausprobieren, Entspannen, Bewegen, Geniessen. Mit Schnupperbehandlungen durch das Massageteam der Stadtoase.	Datum/Zeit: Ort: Leitung: Kosten: Info: Anmeldung:	<b>Samstag, 01. Juli 2023, 11.00 - 16.00 Uhr</b> 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	<b>Schiffahrt nach Rapperswil (nur Hinfahrt)</b>	Datum: Treffpunkt: Rückreise: Verpflegung: Kosten: Anmeldung bis:	<b>Freitag, 18. August 2023</b> <b>17.15 Uhr</b> 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) <b>11. August</b> , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
September	<b>Ausflug zum Baumwipfelpfad Neckertal</b> Mit kleiner Wanderung ab Mogelsberg, ca. 30 Min.	Datum: Treffpunkt:  Kosten ab Zürich: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 16. September 2023</b> <b>08.45 Uhr</b> 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 <b>01. September</b> , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
Oktober	<b>Workshop Kräuter verarbeiten zu Heilmitteln</b> <b>GESUND sein, GESUND bleiben</b> - körperlich und seelisch	Datum/Zeit: Ort: Leitung: Kosten: Anmeldung bis:	<b>Montag, 23. Oktober 2023, 18.30 Uhr</b> Heilpflanzenpraxis Michael Senn, Nordstrasse 233, 8037 Zürich Michael Senn, dipl. Naturarzt SPAK und dipl. Homöopath SHP nach Aufwand <b>10. Oktober</b> , an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch beschränkte Teilnehmerzahl
November	<b>Fragestunde mit Kneippärztin mit Themen nach Wunsch</b> <b>GESUND sein, GESUND bleiben</b> - körperlich und seelisch	Datum/Zeit: Ort: Leitung: Kosten: Anmeldung und Themenwünsche:	<b>Mittwoch, 15. November 2023, 19.00 - 21.00 Uhr</b> meldet euch an und lasst euch überraschen Frau Dr. med. Christine Rath, dipl. Kneippärztin Mitglieder CHF 20.- / Gäste 25.- <b>bis 01. November</b> , 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](http://kneipp-zuerich.ch).

gesundheit im Quartier

**Wollishofer  
Sauna**

Gesundheitszentrum  
Moosstrasse 26  
8038 Zürich  
044 482 04 84

www.wollishofersauna.ch  
kassenanerkante 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)

