

Die Arbeit im Kneipp-Verein und das Bild in der Öffentlichkeit ist meistens stark von der oder den Persönlichkeiten im Vorstand geprägt. Nicht zuletzt deshalb ist es auch schwierig, Nachfolger zu finden, weil sich viele scheuen, die Fußstapfen des Vorgängers anzunehmen oder gar, neue zu prägen. Und neue Wege sind nicht immer im Sinne von konservativen Mitgliedern oder scheitern auch an organisatorischen und finanziellen Hürden.

Erfolgsgeschichte des Kneipp-Vereins Aachen

Moderner soll der Kneipp-Verein werden, zukunftsfähig sein und die Vorteile des Kneippens sichtbarer für die Öffentlichkeit in der Stadt gemacht werden. Die andere Aufgabe für den großen Verein ist, für alle Vereinsmitglieder eine Heimat zu bieten. Mit Ausflügen, Wanderungen und vor allem Diskussionsthemen zur Lebensordnung wird der Zusammenhalt gefördert um den Kneipp-Verein nach innen und außen in die Zukunft zu führen.

Der Kneipp-Verein Aachen ist in der Modernisierungsphase - Vieles läuft phantastisch, einiges gilt es zu optimieren und manches ist hinzuzufügen.

🌱 Größeres Kursprogramm durch Workshops und fortlaufende Kurse:

Potentielle Kurs-/Workshopleiter wurden angeschrieben, um den Plan zu verwirklichen, dass wir als Kneipp-Verein in möglichst allen Kneipp-Elementen Workshops und/oder Kurse anbieten können. Es kann ein fortlaufender Kurs sein oder ein einzelner Workshop. Die Angebote können auf dem Kneipp-Gelände oder in einer anderen Lokation stattfinden. Es läuft als Angebot des Kneipp-Vereins, bedeutet, Mitglieder des Kneipp-Vereins können zu einem reduzierten Preis teilnehmen. Nicht-Mitglieder zahlen mehr, bzw. werden im besten Fall zu neuen Mitgliedern. Das Angebot und der Dozent werden in den Tageszeitungen und in unserem Programmheft angepriesen (Werbung für den Dozenten) und läuft unter der Überschrift >>Veranstaltungen/Vorträge des Kneipp-Vereins Aachen<< (Werbung für Kneipp).

Beispiel:

<u>Workshop-Titel:</u>	Meditation und Achtsamkeit
<u>Datum:</u>	Samstag, 21.10.2017 * 10:00-14:00 Uhr
<u>Ort:</u>	Restaurant Ruza
<u>Referent:</u>	Klaus Vollmer - Kneipp-Gesundheitspädagoge

Inhalt des Workshops:

Meditation der „liebenden Güte“, Mitgefühl mit negativen Gefühlen und in schwierigen zwischenmenschlichen Beziehungen, Erleben von Achtsamkeit und Stille, Motivation mit Mitgefühl statt mit Kritik sowie weitere unterstützende Inhalte begründen den hohen persönlichen Wert dieses einführenden Workshops.

Kostenbeitrag Kneipp-Workshop >Meditation und Achtsamkeit<:

Mitglieder des Kneipp Vereins: € 20,00

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 25,00

Workshop-Titel: Keine Angst vor Pinsel und Co (Ich? ... und die Kunst...)

Datum: 11.09./18.09./25.09.2017 (3 Termine á 3 Stunden - montags 19:00-21:00h)
oder

12.09./19.09./26.09.2017 (3 Termine á 3 Stunden - dienstags 19:00-21:00h)

Ort: Atelier KunstWERTstatt
Bismarckstr. 35, in 52066 Aachen

Referentin: Nicole Röhlen KunstWERTstatt - Diplom Designerin und Freie Künstlerin
(www.kunstWERTstatt.de)

Inhalt des Workshops:

Der Workshop zeigt Ihnen, wie Sie eigene Bilder finden und diese weiter entwickeln können. Was kann ich malen... , wie finde ich Anregungen, Themenvorschläge usw. Sie werden mit Farbe experimentieren, sich gegenseitig austauschen und die Angst vor Pinsel und Co verlieren. Sie werden auch die Angst vor großen freien Flächen verlieren.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Lernen Sie frei arbeiten zu können, ohne Druck und perfekt sein zu müssen. Erwachsene zwischen 18 und 180 Jahren sind willkommen.

Es wird mit Acryl und Dispensionsfarbe gearbeitet.

Bitte bringen Sie Arbeitskleidung mit, da wir in einem echten Künstleratelier arbeiten werden.

Kostenbeitrag Kneipp-Workshop > Keine Angst vor Pinsel und Co (Ich? ... und die Kunst...)<:

Mitglieder des Kneipp Vereins: (3x 30€=) 90,00 €,

Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: (3x 40€=) 120,00 €



Interaktive Kneipp-Vorträge

Seit August bieten wir monatlich einen (interaktiven) Vortrag an. Einmal im Monat, donnerstags, Beginn 18:00, Dauer 60 bis max. 90 Minuten. Hier können Fachkräfte aus ganz unterschiedlichen Berufsfeldern ihr Angebot einem gemischten Publikum präsentieren - und dürfen ordentlich Werbung für ihre Sache machen. Dem entsprechend erhalten Sie kein Honorar dafür. Der Eintritt ist für alle Gäste frei.

Geschickt angestellt, ist dies ebenfalls eine Win-Win-Situation für den Dozenten und den Kneipp Verein: Der Vortrag und der Dozent werden in den Tageszeitungen und in unserem Programmheft angepriesen (Werbung für den Dozenten) und läuft unter der Überschrift >>Veranstaltungen/Vorträge des Kneipp Verein Aachen<< (Werbung für Kneipp).

Beispiele:

Vortragsthema: Keine Angst vor Pinsel und Co (Ich? ... und die Kunst...)

Datum: Donnerstag, 28.09.2017 * 18:00-19:30 Uhr

Ort: Restaurant Ruza

Referentin: Nicole Röhlen KunstWERTstatt - Diplom Designerin und Freie Künstlerin
(www.kunstWERTstatt.de)

Beschreibung:

*In der heutigen Zeit muss immer alles perfekt sein. **Nein, das muss es eben nicht.** Man fängt klein an und entdeckt dann immer mehr Neues für sich selbst. N. Röhlen wird Ihnen zeigen, dass man keine Angst haben braucht, sich mit etwas Neuen auseinanderzusetzen, wie zum Beispiel mit dem Malen. Sie darüber berichten, wie sie ihre Angst verloren hat, vor einer weißen, leeren, großen Wand zu stehen. Sie können dies auch lernen und es kann Ihnen auch im weiteren Leben helfen, sich frei zu machen für andere neue spannende Projekte. Dann - ob Abstrakt oder Gegenständlich - Sie müssen kein Meister sein, um Ihre Kreativität freien Lauf zu lassen und um zu lernen erfolgreich zu sein. Wenn wir mit uns selber zu Frieden sind und neugierig bleiben, können wir uns Erfolge sichern und nach vorne kommen.*

Vortragsthema: Der Säure - Basenhaushalt

Datum: Donnerstag, 19.10.2017 * 18:00-19:30 Uhr

Ort: Restaurant Ruza

Referentin: Sabine List - Heilpraktikerin, Homöopathin und Dozentin
(www.naturheilpraxis-sabinelist.de)

Beschreibung:

Erfolgreiches Entschlacken gelingt am besten mit Basenfasten! Doch was ist das eigentlich und warum funktioniert es? Beim Basenfasten nehmen wir nur Lebensmittel zu uns, die vom Körper basisch verstoffwechselt werden können. Dies sind Gemüse und Obst, pflanzliche Öle und Sprossen, sowie Mandeln. Auf tierische Produkte, Getreide, Zucker und auch Genussmittel wird in dieser Zeit verzichtet.

Unterstützend wirken in dieser Zeit auch, Yogaübungen, Meditation und basische Bäder. Welchen Effekt diese ganzheitliche Reinigung auf den Körper hat, warum es in unserer heutigen Zeit so wichtig ist und sie Krankheiten verhindern können erkläre ich ihnen an diesem Abend.

Ich freue mich auf sie

Sabine List

Vortragsthema: Gelassen und sicher im Stress

Datum: Donnerstag, 23.11.2017 * 18:00-19:30 Uhr


Ort: Restaurant Ruza

Referent: Klaus Volmer - Kneipp-Gesundheitspädagoge

Beschreibung:

Wenn Sie Stresssituationen im beruflichen und privaten Umfeld nicht mehr hilflos ausgeliefert sein möchten, können Sie hier einen ressourcenorientierten und achtsamen Umgang mit

Stressbelastungen kennenlernen. Mit Ihrem instrumentellen Stressmanagement reduzieren Sie aktuelle Belastungssituationen. Ihr mentales Stressmanagement ermöglicht Ihnen, Ihre stressverstärkenden Denkmuster zu erkennen und durch stressvermindernde Einstellungen eine entspannte Haltung einzunehmen. Ihr regeneratives Stressmanagement fördert Ihre persönliche Life-Balance. Gelassen und sicher gehen Sie Ihren Weg!

 Monatlicher Stammtisch für Frauen und Männer von 18 bis 180 Jahre

Einmal im Monat bietet die erste Vorsitzende des Aachener Kneipp-Vereins, Madeleine Aimée Broichhausen einen Stammtisch für alle interessierten Frauen und Männer (von 18 bis 180 Jahre) an. Jeder Stammtischabend steht unter einem anderen Thema des übergeordneten Kneipp-Elementes >Lebensordnung<. Erste Ideen dazu waren: Achtsamkeit, Resilienz, Emotion und Gesundheit, Stressmanagement...

Im Anschluss an den (lehrreichen) Stammtisch darf sich noch bei einem netten Gläschen im Restaurant untereinander ausgetauscht werden. Die Veranstaltungen finden wochentags von 18:00 bis 19:30 Uhr im Restaurant Ruza statt.

Benefit für den Kneipp-Verein:

- Innovatives Konzept (Interessante Presse für den Kneipp-Verein!)
- Mögliche neue Mitglieder (10,00€ sparen Mitglieder)

Kostenbeitrag Kneipp-Stammtisch (pro Termin und Person):

Mitglieder des Kneipp Vereins: € 10,00

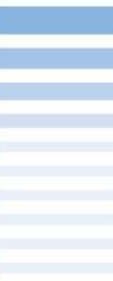
Nicht-Mitglieder des Kneipp-Vereins: € 20,00

Beispiele:

<u>Stammtisch-Thema:</u>	Wer bin ich? – Das Handbuch für die gute Ehefrau Wer bin ich? – Das Handbuch für den guten Ehegatten
<u>Datum:</u>	Dienstag, 05.09.2017 * 18:00-19:30 Uhr
<u>Ort:</u>	Restaurant Ruza
<u>Beschreibung:</u>	In einer Familie zählen vor allem die Bedürfnisse von einem einzigen, und das ist der Ehemann – jedenfalls wenn es nach dem „Handbuch für die gute Ehefrau“ aus den 50er Jahren geht. Dieses fast zusammen, wie eine gute Ehefrau sich ihrem Mann gegenüber zu betragen hat... Anhand dessen und anhand des Pendants, dem „Handbuche für den guten Ehemann“, reflektieren wir an diesem Abend ein heute eher düster-surriles wirkendes Sittenbild von Partnerschaft in den 50er Jahren und decken gleichzeitig unser eigenes Selbstbild auf.

<u>Stammtisch-Thema:</u>	Grenzen setzen – >Nein<-sagen
<u>Datum:</u>	Donnerstag, 05.10.2017 * 18:00-19:30 Uhr
<u>Ort:</u>	Restaurant Ruza
<u>Beschreibung:</u>	>Nein< ist ein machtvolleres Wort – aber wie leicht fällt es uns, Grenzen zu ziehen und ein >Nein< auszusprechen? Von der Ursachenforschung bis hin zu wirksamen Nein-sage-Strategien erfahren Sie bei diesem Stammtisch wirksame Werkzeuge, mit denen Sie Ihre Grenzen konstruktiv abstecken und sich mit einem freundlichen und bestimmten >Nein< Respekt verschaffen können.

<u>Stammtisch-Thema:</u>	Verhandlungstechniken für den Alltag – WEG vom Überreden und HIN zum Überzeugen
<u>Datum:</u>	Dienstag, 07.11.2017 * 18:00-19:30 Uhr
<u>Ort:</u>	Restaurant Ruza



Beschreibung:

Jeden Tag verhandeln wir. Oft ohne uns darüber bewusst zu sein. In der Familie mit dem Partner und den Kindern, mit Nachbarn oder Arbeitskollegen. Wir nennen es Gespräch oder Diskussion und nehmen es erst dann als Verhandlung wahr, wenn wir dabei gescheitert sind, bzw. wenn wir unsere Ziele nicht erreicht haben. Bei diesem Stammtisch erfahren Sie, wie Sie potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umwandeln, offen Ihre Meinung sagen, ohne Abwehr zu erwecken und wie Sie Ihren Verhandlungspartner mit Empathie motivieren und überzeugen.

Aus dem Kegelokal wurde das Kneipp-Stammlokal:

Unser langjähriges Kegel-Lokal ist nun auch die Lokation für die Veranstaltungen unseres Kneipp-Vereins. Das Restaurant Ruza, Wilhelmstraße 50-52 in Aachen liegt sehr zentral im Herzen von Aachen. Wir haben im Restaurant Ruza nachgefragt, ob sie daran interessiert sind, dass der Kneipp-Verein Aachen das Restaurant Ruza zu seinem Stammlokal macht. So können wir die Veranstaltungen (sofern die Räumlichkeiten frei sind) dort durchführen und zwar ohne Mietkosten. Natürlich unter dem Blick, dass

- 1) die Veranstaltungsteilnehmer auf jeden Fall dort trinken - und viele im Anschluss auch dort essen
- 2) das Restaurant Ruza bei jeder Kneipp-Ankündigung in der Zeitung sowie in unserem Programmheft als Veranstaltungsort erwähnt wird (Werbung für das Restaurant) – und wieder „win-win“.

Kneipp-Marketing über die Stadt Aachen hinaus:

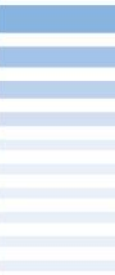
Bislang läuft das Marketing, in Form von Artikeln und Anzeigen in den Tageszeitungen, ausschließlich in der Stadt Aachen. Die Städteregion Aachen besteht jedoch aus vielen kleinen Städtchen die sich im Abstand von rund 15 Autofahrminuten rund um Aachen befinden. Ziel ist es a) die Werbung für unserer Angebote auf die gesamte Städteregion zu verteilen und b) die Angebote des Kneipp-Vereins in der gesamten Städteregion Aachen stattfinden zu lassen: >>Kneipp kann überall stattfinden - Kneipp kommt AUCH zu DIR.<<

Kooperation mit der Kneipp-Kita Aachen-Hahn:

Im Frühjahr 2018 ist eine erste Eltern Kind-Aktion in der Kneipp-Kita Aachen-Hahn geplant. Die Kneipp-Kita organisiert eine Kräuterwanderung, bei dieser der Kneipp-Verein sich beteiligt und im Anschluss innerhalb des Elementes Lebensordnung eine Entspannungseinheit für Kinder und Eltern mitten im Aachener Wald durchführt. Weitere Aktionen sind gemeinsam mit der Kneipp-Kita in der Grundschule in Aachen-Walheim und in dem Seniorenheim in Aachen-Brand geplant. Alle beiden Einrichtungen sind an Kneipp interessiert, wo möglich auch an einer Zertifizierung nach Kneipp. Denen gilt es jetzt gemeinsam so richtig Lust auf Kneipp zu machen.

Beteiligung an Aktionen der Stadt Aachen:

Unter anderem beteiligt sich der Kneipp-Verein Aachen an Aktionen der Stadt Aachen. Jetzt ganz aktuell am Sonntag, den 01. Oktober 2017 am „Ehrenwert- Aktionstag der Aachener Vereine“. Hier bekommen alle Vereine in Aachen und Umgebung die Möglichkeit, sich an vielen Stellen in



der Innenstadt mit einem eigenen Stand und/oder einem originellen Beitrag zum Bühnenprogramm einem breiten Publikum zu präsentieren. Wir werden dort über unsere Arbeit und Aktivitäten informieren und so interessierte Bürger auf direktem Wege ansprechen. Solche Aktionen bietet unserem Kneipp-Verein eine gute Plattform, um Kontakte zu Interessenten, anderen Vereinen sowie und potentiellen Förderern und Sponsoren zu knüpfen.

 Bau einer neuen Kneippanlage im Herzen von Aachen:

Die Idee, Planung und Umsetzung einer neuen zentral gelegenen Anlage und die finanzielle Hürde für Bau und Wartung erfordert zeit- und einsatzintensive Überzeugungsarbeit. Sponsoren für eine eigentliche finanzierbare Summe von geschätzten 30.000 Euro werden händeringend gesucht. Manchmal ein Kampf gegen Windmühlen, doch der Kneipp-Verein gibt da nicht auf. Häufig werden Probleme gesehen und nicht Lösungen gesucht. Aber es gibt auch positive Resonanzen und Hilfe von Heimatvereinen, sowie Architekten.

Die Energie dafür schöpft der Vorstand aus der eigenen positiven Erfahrung, die das Kneipp-Gesundheitssystem bietet. Und so sollten auch viele Menschen davon profitieren. Erreicht wurde bisher schon mal die Aufmerksamkeit der Presse, die groß über die Anliegen des Kneipp-Vereins und auch über die Kurse und Angebote berichtete.

Madeleine Aimée Broichhausen, Vorsitzende

Kontakt:

Kneipp-Verein Aachen 1894 e.V.

Preusweg 158/160

52074 Aachen

info@mind-and-body.de

<https://kv-aachen.jimdo.com/>

