

4. Thüringer Kneipp-Tage

Freitag, 22.4.2016

11:30 Uhr: Einlass und Anmeldung, **KuKuNaTabarz**, (Lauchgrundstr. 12a)

12:00 Uhr: Kneipp'sches Kehrein mit Dr. Sigurd Scholze

12:15 Uhr: **Fachvortrag:** "Arbeit-Kneipp-Biorhythmus", Dr. Udo Trutschel (ISAAN gGmbH)

13:00 Uhr: **Fachvortrag:** "Selbstquantifizierung für Kneipp-Freunde", Prof. Dr. Martin Golz (Hochschule Schmalkalden).

14:00 Uhr: Bewegte Pause mit Ortswechsel zum **tabbs - medicalwellness& kneipp resort**

Freiluftwerkstatt: Outdoor-Angebote für Jedermann	Werkstatt 1: Potenziale entfalten bei Jugendlichen	Werkstatt 2: Mehr (aus) Sprache
<p>mit Katja Thleme (Geologin & Gästeführerin)</p> <p>Das Eventunternehmen "betourt" bietet „Outdoor – Angebote“ für jedermann. Wer Lust auf Abenteuer, Bewegung & Teamgeist hat, kann sich beim Crossgolf vor Ort ausprobieren und diesen</p>	<p>mit Isabel Göring (Kinder- und Jugendcoach)</p> <p>Stellen Sie sich der Verantwortung und nutzen sie diesen Workshop um sich selbst zu stärken, neue praktische Methoden kennenzulernen und selber auszutesten z.B. Einführung - „Sei Pippi und nicht</p>	<p>mit Laura Antony (Logopädin)</p> <p>Ihre Stimme ist ein Produkt Ihres Körpers, welche unter ständigen Einflüssen steht. Ihre Stimme ist Ihr Instrument für Arbeit und Alltag. Was Ihrer Stimme gut tut und wie Sie gut "bei Stimme" bleiben?</p>
Werkstatt 3: Tanz Dich frei	Werkstatt 5: ADS - Ein Leben lang?	Werkstatt 6: Alter trifft Kneipp
<p>mit Friederike Schönemann (Instrumental- und Musikpädagogin)</p> <p>Sich frei tanzen von Alltag und Arbeit. Wirkungsweisen des Tanzes auf unsere körperliche und geistige Gesundheit.</p>	<p>mit Simone Funk (<i>Heilpraktikerin für Psychotherapie</i>)</p> <p>ADS – von Chancen im Miteinander bis zum Verständnis Füreinander. Das klären wir in meiner Werkstatt.</p>	<p>mit Anke Lange (Kneipp-Trainerin)</p> <p>Das Alter mit Kneipp erleben. Nicht jede Pille ist notwendig. Ich zeige Ihnen wie der reife Körper profitieren kann...ganz natürlich!</p>
Werkstatt 7: Lach- und Resilienztraining	Werkstatt 8: Selbstquantifizierung für Kneippianer	Werkstatt 9: Wie helfen Heilpflanzen
<p>mit Karla Pense (Lach- und Resilienztrainerin)</p> <p>Ein Mitmachprogramm zur Selbststärkung wird angeboten, dass die Gesundheit stärkt, Stress abbaut, Glückshormone produziert, locker, frei und einfach nur Spaß macht.</p>	<p>mit Adolf Schenka (<i>Diplom-Informatiker</i>) und Christian Heinze (<i>Diplom-Informatiker</i>)</p> <p>Was ist Selbstquantifizierung und wie funktioniert das? Lernen Sie einige Geräte und Apps kennen und probieren Sie diese am besten gleich einmal</p>	<p>mit Undine Jacobs (Heilkräuterexpertin, SKA)</p> <p>Die Kraft der Pflanzen regt unsere Sinne an und kann unsere Kreativität zum sprießen bringen. Denken Sie jetzt an Ihren Arbeitsplatz? Finden Sie mit mir heraus was Sie verändern können.</p>

14:30 Uhr: Eröffnung Markt der Möglichkeiten mit Werkstattkarussell

16:30 Uhr: Pause und Werkstattwechsel

Wasserwerkstatt: Aqua-Fitness	Werkstatt 3: Raumgestaltung am Arbeitsplatz	Werkstatt 4: Erkenne Dich - Persönlichkeitstest
<p>mit dem TABBS-TEAM (medizinische Therapeuten)</p> <p>Sie werden zur Aqua-Fitness eingeladen. Vertiefen Sie Ihr Wissen in Sachen Güsse, Wickel & Co. Bitte Badesachen mitbringen!</p>	<p>mit Kerstin Lanz (Aromatologin & Ergotherapeutin)</p> <p>Die wenigsten wollen ein Leben ohne Arbeit. Warum sitzen wir dann so oft an Arbeitsplätzen ohne Leben? Grau war gestern. Farbe, Licht und Düfte am Arbeitsplatz - ich zeige Ihnen wie es geht.</p>	<p>mit Dr. rer. nat. Udo Trutschel (Physiker)</p> <p>Dieser Test wird Ihnen dabei helfen, sich selbst und andere besser verstehen zu können. Anhand eines Fragebogens erfahren Sie nicht nur Ihre vielleicht unbewussten Charaktereigenschaften, sondern</p>
Werkstatt 5: Balance im Leben	Werkstatt 6: Augenyoga	Werkstatt 7: Kneipp'sches Plauder-Cafe
<p>mit Kerstin Lang (Diplom-Sportlehrerin, Qigong-Lehrerin & Heilpraktikerin)</p> <p>Leben in der Balance - mehr Energie für mich! 10 praktische Tipps und leicht zu erlernenden Energieheilungsübungen helfen Ihnen mit Be- und</p>	<p>mit Andrea Sprengart (Multidimensionaler Coach & Yoga Lehrerin)</p> <p>Sehschwäche, schmerzende Augen? Genetisch bedingt oder selbstgemacht? Mit wohltuenden kleinen Übungen verschaffen Sie sich wieder einen</p>	<p>mit Ramona Naujokat (Qualitätsbeauftragte Kneipp-Bund e.V.) & Karin Möhring (Kneipp-Gesundheitserzieherin)</p> <p>Den Wunsch nach Austausch erfüllen Sie sich hier. Intensive Diskurse in kleinen Kreisen, ganz so wie</p>
Werkstatt 8: Selbstquantifizierung für Kneippianer	Werkstatt 9: Die neue Ess-Klasse	
<p>mit Adolf Schenka (<i>Diplom-Informatiker</i>) und Christian Heinze (<i>Diplom-Informatiker</i>)</p> <p>Was ist Selbstquantifizierung und wie funktioniert das? Lernen Sie einige Geräte und Apps kennen und probieren Sie diese am besten gleich einmal</p>	<p>mit Uirike Czerny-Gööck (Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin, Kneipp-Beraterin und Fastenbegleiterin GGB)</p> <p>Besser essen- besser leben- besser arbeiten. Wie manage ich meine tägliche Energie und Sorge für</p>	

18:00 Uhr: Ende und Zertifikatsausgabe

18.30 Uhr: Kneipp-Abendschmaus (gegen Aufpreis)

20:00 Uhr: Unterhaltsames auf der Kleinkunsthöhne in der **KuKuNaTabarz** mit **art der stadt e.V. Gotha** (ermäßigter Eintritt).

Samstag, 23.4.2016

09:30 Uhr: Einlass und Anmeldung im **tabbs - medicalwellness& kneipp resort**

10:00 Uhr: Markt der Möglichkeiten mit Werkstattkarussell

<p>Freiluftwerkstatt: Outdoor-Angebote für Jedermann</p> <p>mit Katja Thleme (Geologin & Gästeführerin)</p> <p>Das Eventunternehmen "betourt" bietet „Outdoor – Angebote“ für jedermann. Wer Lust auf Abenteuer, Bewegung & Teamgeist hat, kann sich beim Crossgolf vor Ort ausprobieren und diesen</p>	<p>Werkstatt 1: Potenziale entfalten bei Jugendlichen</p> <p>mit Isabel Göring (Kinder- und Jugendcoach)</p> <p>Stellen Sie sich der Verantwortung und nutzen sie diesen Workshop um sich selbst zu stärken, neue praktische Methoden kennenzulernen und selber auszutesten z.B. Einführung - „Sei Pippi und nicht</p>	<p>Werkstatt 2: Mehr (aus) Sprache</p> <p>mit Laura Antony (Logopädin)</p> <p>Ihre Stimme ist ein Produkt Ihres Körpers, welche unter ständigen Einflüssen steht. Ihre Stimme ist Ihr Instrument für Arbeit und Alltag. Was Ihrer Stimme gut tut und wie Sie gut "bei Stimme" bleiben?</p>
<p>Werkstatt 3: Tanz Dich frei</p> <p>mit Friederike Schönemann (Instrumental- und Musikpädagogin)</p> <p>Sich frei tanzen von Alltag und Arbeit. Wirkungsweisen des Tanzes auf unsere körperliche und geistige Gesundheit.</p>	<p>Werkstatt 4: ADS ein Leben lang?</p> <p>mit Simone Funk (Heilpraktikerin für Psychotherapie)</p> <p>ADS - Chancen im Miteinander bis zum Verständnis füreinander. Das klären wir in meiner Werkstatt.</p>	<p>Werkstatt 5: Augenyoga</p> <p>mit Andrea Sprengart (Multidimensionaler Coach & Yoga Lehrerin)</p> <p>Sehschwäche, schmerzende Augen? Genetisch bedingt oder selbstgemacht? Mit wohltuenden kleinen Übungen verschaffen Sie sich wieder einen</p>
<p>Werkstatt 6: Kneipp'sches Plauder-Cafe</p> <p>mit Ramona Naujokat (Qualitätsbeauftragte Kneipp-Bund e.V.) & Karin Möhring (Kneipp-Gesundheitserzieherin)</p> <p>Den Wunsch nach Austausch erfüllen Sie sich hier. Intensive Diskurse in kleinen Kreisen, ganz so wie</p>	<p>Werkstatt 7: Selbstquantifizierung für Kneippianer</p> <p>mit Adolf Schenka (Diplom-Informatiker) und Christian Heinze (Diplom-Informatiker)</p> <p>Was ist Selbstquantifizierung und wie funktioniert das? Lernen Sie einige Geräte und Apps kennen und probieren Sie diese am besten gleich einmal</p>	<p>Werkstatt 9: Wie helfen Heilpflanzen</p> <p>mit Undine Jacobs (Heilkräuterexpertin, SKA)</p> <p>Die Kraft der Pflanzen regt unsere Sinne an und kann unsere Kreativität zum sprießen bringen. Denken Sie jetzt an Ihren Arbeitsplatz? Finden Sie mit mir heraus was Sie verändern können.</p>

11:30 Uhr: Pause und Werkstattwechsel

<p>Aussenwerkstatt: Kneipp im Alter (Waltershausen)</p> <p>Im Diakonischen Altenzentrum Sarepta (Schönrasen 2, 99880 Waltershausen)</p> <p>Das Team unserer 1. Thüringer Kneipp-Senioreinrichtung lädt zu einer Führung durch ihr Haus ein und zeigt wie Kneipp und</p>	<p>Freiluftwerkstatt: Der Weg ist das Ziel</p> <p>mit Tobias Guckuck (Wanderexperte der Deutschen Wanderjugend)</p> <p>Wandern mit verschiedenen Generationen – eine Aktion die neue Impulse geben soll für Ihre nächste Wanderung (Familie, Kita, Schule...). Bringen Sie Ihre Familie mit. Geeignete Kleidung tragen!</p>	<p>Wasserwerkstatt: Aqua-Fitness</p> <p>mit dem TABBS-TEAM (medizinische Therapeuten)</p> <p>Sie werden zur Aqua-Fitness eingeladen. Vertiefen Sie Ihr Wissen in Sachen Güsse, Wickel & Co. Bitte Badesachen mitbringen!</p>
<p>Werkstatt 4: Erkenne Dich - Persönlichkeitstest</p> <p>mit Dr. rer. nat. Udo Trutschel (Physiker)</p> <p>Dieser Test wird ihnen dabei helfen, sich selbst und andere besser verstehen zu können. Anhand eines Fragebogens erfahren Sie nicht nur Ihre vielleicht unbewussten Charaktereigenschaften, sondern</p>	<p>Werkstatt 5: Hypnose erlebt</p> <p>mit Berit Klaedke (Kräuterpädagogin) & Jürgen Klaedtke (Zertifizierter Hypnotherapeut)</p> <p>Einen kleinen Teil des Workshops wird unter dem Thema stehen "Kräuter was Oma noch wusste". Es wird ein oder zwei Suggestionstests geben viele</p>	<p>Werkstatt 6: Kneipp'sches Plauder-Cafe</p> <p>mit Ramona Naujokat (Qualitätsbeauftragte Kneipp-Bund e.V.) & Karin Möhring (Kneipp-Gesundheitserzieherin)</p> <p>Den Wunsch nach Austausch erfüllen Sie sich hier. Intensive Diskurse in kleinen Kreisen, ganz so wie</p>
<p>Werkstatt 7: Selbstquantifizierung für Kneippianer</p> <p>mit Adolf Schenka (Diplom-Informatiker) und Christian Heinze (Diplom-Informatiker)</p> <p>Was ist Selbstquantifizierung und wie funktioniert das? Lernen Sie einige Geräte und Apps kennen und probieren Sie diese am besten gleich einmal</p>	<p>Werkstatt 9: Die neue Ess-Klasse</p> <p>mit Ulrike Czerny-Göock (Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin, Kneipp-Beraterin und Fastenbegleiterin GGB)</p> <p>Besser essen- besser leben- besser arbeiten. Wie manage ich meine tägliche Energie und Sorge für</p>	

13:30 Uhr: Ende und Zertifikatsausgabe

15:00 Uhr: Kneipp'sches Kehraus und **Anwassern** mit Dr. Sigurd Scholze, Eröffnung der Kneipp-Saison 2016 an der Tabarzer Arenarisquelle im Lauchgrund.