

Leitung:

Josef Sander (KF Abensberg)

Referenten:

- Alexandra von Grotthuss (GM-Gesundheitscoach, Kneippverein Bad Kötzting)
- Bettina Pritzl (Gesundheitstrainerin, Kneippverein Bad Kötzting)
- Eberhard Schultheis (ehemaliger Koch im Haus Bayer. Wald)
- Karl Dieter Schmidt (Diözesanpräses)

Kosten pro Person:

Kolpingmitglied: 220,- €
Nicht-Mitglied: 230,- €

Leistungen:

3 Übernachtungen mit Vollpension, Kurtaxe, Kursprogramm, Kaffee und Kuchen

Veranstalter:

Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.
in Kooperation mit dem Kolpingwerk DV Regensburg

Anmeldung:

Anmeldeschluss **nach Erreichen der Teilnehmerzahl** bzw.
spätestens am **10. Mai 2024**.

Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.
Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

Tel.: 0941/597-2234

E-Mail: info@kebw-regensburg.de
www.kebw-regensburg.de

Veranstaltungsort:

Haus Bayerischer Wald
Lambach 1, 93462 Lambach
Tel.: 09943/94070

Weitere Infos zum Haus und Anfahrt unter: www.haus-bayerischer-wald.de

Lambacher Gesundheitstage



Auf mich und meine Gesundheit achten

vom 10. bis 13. Juni 2024
im Haus Bayerischer Wald


Kolping

Erwachsenenbildungswerk
Regensburg e.V.

Liebe Kolpingfreunde!

Liebe interessierte Gesundbleiber/-innen!

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird eines Tages Zeit haben müssen, krank zu sein!“

Deswegen nehmen sie sich Zeit für ihre Gesundheit. Verbringen sie erholsame und informative Tage im Haus Bayerischer Wald in Lambach und tun sie etwas Gutes für Körper, Geist und Seele.

Dabei stehen verschiedene Themen wie **Stärkung des Immunsystems durch gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, ...** auf dem Programm.

Gönnen sie sich schöne Tage in angenehmer Umgebung und wissen sie sich dabei gut versorgt und begleitet.

Denken sie daran: Es gibt nur eine Gesundheit, aber viele Krankheiten.

Mit frohem Kolpinggruß

Josef Sander,
Kursleiter

Sebastian Wurmdobler
past. Mitarbeiter & Bildungsreferent

PROGRAMMABLAUF:

Montag, 10. Juni 2024

ab 16.00 Uhr Anreise
17.45 Uhr Abendessen
19.00 Uhr **Begrüßung, Einführung und Kennen lernen**
Filmgespräch zum Thema
Referent: Josef Sander
anschließend *gemütliches Beisammensein*

Dienstag, 11. Juni 2024

07.30 Uhr Morgengymnastik
08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr **• Wöchentlicher Entlastungstag - Auszeit für Gehirn und Darm**
• Haferkur zur Senkung des Blutzuckerspiegels und zur Darmsanierung
Referentinnen: Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl
11.45 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr **Gesundheitsvorsorge in der Natur:**
Atemräume schaffen - Atem und Bewegungsübungen
Referentinnen: Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl
17.45 Uhr Abendessen
ab 20.00 Uhr *gemütliches Beisammensein*

Mittwoch, 12. Juni 2024

07.30 Uhr Morgengymnastik
08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr **Hafer warum?**
• Anleitung zur Durchführung einer Haferkur
• Probeverkostung und Rezepte
Referentinnen: Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl
11.45 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr **Salz gut für den Körper?**
• Genuß pur, gut für die Verdauung
• Herstellung von Salzsorten und Glasnudelsalat
Referent: Eberhard Schultheis
17.45 Uhr Abendessen
Überraschungsabend!

Donnerstag, 13. Juni 2024

07.30 Uhr Morgengymnastik
08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr **Ist Kolping noch aktuell?**
Referent: Karl-Dieter Schmidt
Abschlussrunde und Reflexion
10.30 Uhr **Gottesdienst in der Hauskapelle**
11.45 Uhr Mittagessen, anschließend Heimreise

Programmänderungen möglich!