

## Die fünf Elemente der Kneippschen Lehre



*Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.*

*Sebastian Kneipp*

### Sie erreichen uns

persönlich in unserer Geschäftsstelle

montags 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
mittwochs nach Vereinbarung  
und tel. 12:00 bis 14:00 Uhr

telefonisch unter 0471 / 413 431

E-Mail: [kneipp-verein-brhv@t-online.de](mailto:kneipp-verein-brhv@t-online.de)

### Geschäftsstelle

**Kneipp-Verein Bremerhaven e.V.**  
Friedrich-Ebert-Straße 91

27570 Bremerhaven

### Sie finden uns im Internet unter

[www.kneipp-verein-bremerhaven.de](http://www.kneipp-verein-bremerhaven.de)

### Kontoverbindung

Weser-Elbe Sparkasse  
IBAN: DE45292500000002602717  
BIC: BRLADE21BRS

### Mitgliedsbeiträge

€ 45,00 /Jahr für Einzelmitglieder  
€ 60,00 / Jahr für Familien  
plus € 10,00 Aufnahmegebühr

**Änderungen des Angebotes vorbehalten**

# Kneipp

VEREIN

Bremerhaven e.V.



## Auszeit in der Natur

## Geh-Meditation und Nordic Walking

*„Nimm meine Hand. Wir wollen gehen. Wir werden einfach nur gehen. Wir werden unseren Weg genießen ohne daran zu denken, irgendwo anzukommen...“*

*Thich Nhat Hanh*

## Geh-Meditation oder achtsames Gehen - Mehr als nur Bewegung -

„Entscheidend ist das Gehen, nicht das Ankommen, denn  
Geh-Meditation ist kein Mittel, es ist das Ziel selbst.“ -  
Thich Nhat Hanh

Begleiten Sie unsere Übungsleiterin Vera Herrmann  
auf dem Pfad der Achtsamkeit.

Gehmeditation ist eine achtsame Praxis, bei der das  
Gehen mit Meditation kombiniert wird. Anders als bei  
sitzender Meditation wird hier der Fokus auf die Be-  
wegung und die bewusste Wahrnehmung jedes  
Schrittes gelegt.

Diese Methode eignet sich hervorragend, um den  
Geist zu beruhigen und eine tiefe Verbindung zwi-  
schen Körper und Geist herzustellen.

Stressreduktion, eine Verbesserung der Achtsamkeit  
und eine körperliche Entspannung erfahren wir, als  
Ausgleich zu unserem hektischen Alltag.

**Jeweils donnerstags:** ab 03.04. bis 14.08.2025

### **Anmeldung:**

Vera Herrmann nimmt Ihre Anmeldung unter der Tele-  
fonnummer 0171 / 6735766 gerne entgegen.



### **Geh-Meditation / Nordic Walking:**

**Zeit:** 17:00– 18:00 Uhr

**Treffpunkt:** Bürgerpark,  
Bismarckstraße; am Brunnen

**Kosten:**

Mitglieder	3,00 €
10er-Karte	25,00 €
Nichtmitglieder	4,00 €
10er-Karte	35,00 €

**Die Angebote finden auch bei Regen statt!**



## Nordic Walking

Entdecken Sie Nordic Walking: Der perfekte Sport  
für jedes Alter. Nordic Walking ist eine gelenkscho-  
nende, effektive und gesunde Sportart.

Mit speziellen Stöcken ausgestattet, wird das Ge-  
hen durch die Einbindung des Oberkörpers zu ei-  
nem ganzheitlichen Training.

Egal, ob Sie fit bleiben möchten, nach einer neuen  
sportlichen Herausforderung suchen oder einfach  
nur die Natur genießen wollen– Nordic Walking  
bietet für jeden etwas.

Unsere Übungsleiterin Hanna Kriegler wird Ihnen  
die Technik des Nordic Walkings näherbringen,  
kombiniert mit kurzen Stretching-Einheiten.

**Jeweils mittwochs:** ab 02.04. bis 08.10.2025  
( vom 09.07. - 30.07.2025 findet dieses Angebot  
nicht statt)

### **Anmeldung:**

Hanna Kriegler nimmt Ihre Anmeldungen unter der  
Telefonnummer 0176 / 31 590 389 gerne entgegen.