

Der Vorstand wünscht Ihnen erholsame Feiertage, vor allem aber ein gesundes neues Jahr! Wir sind bestrebt immer wieder neue, interessante Vorträge und Wanderungen für Sie zu organisieren. **NEU!** wir bieten ab Jänner zusätzlich zwei Yoga Kurse und einen Rückenkurs an. Wir bedanken uns für die Treue und die Einzahlung des Mitgliedsbeitrages!

Anbei der Erlagschein für den Jahres Mitgliedsbeitrag **2025**, Einzelmitgliedschaft € **33.-**, Familienmitgliedschaft € **45.-**

Wir ersuchen den **Jahres Mitgliedsbeitrag** mit beiliegendem Erlagschein (Ihren Namen eintragen) oder mittels e-Banking (Verwendungszweck „MGB 2025“) auf unser Volksbank-Konto AT 42 4477 0307 2279 0000 einzubezahlen!



**Vortrag: „Sprossen und Microgrün“, frische Nährstoffwunder selbst anbauen!**

In diesem Vortrag erfahren Sie alles über Anbau, Pflege und die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile von Sprossen und Microgrün!

- Wann:** 25.Jänner 2025, 14:00-16:00 Uhr  
**Wo:** Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal  
**Vortragende:** Jeniffer Salmhofer (Wald Kräuterfee)  
**Anmeldung:** bis 24.Jän ☎ 0677 / 6107 8483, Franz  
**Kosten:** Freiwillige Spende



**Vortrag: „Glücklich sein kann man lernen!“** Glück beschäftigt seit vielen Jahren die Forschung! Ob es einem bewusst ist oder nicht, das Leben ist eine fortwährende Reihe von Entscheidungen. Man entscheidet vor allem, wie man auf Ereignisse reagiert. Oft bemerkt der Mensch nicht, wie er sich durch belastende Denkmuster selbst blockiert. Die erste Entscheidung, die es braucht, ist die Entscheidung – **ICH WILL GLÜCKLICH sein!**

- Wann:** 8.Februar 2025, 19:00-21:00 Uhr  
**Wo:** Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal  
**Vortragende:** Hannelore Berdev (Dipl. Lebens und Sozialberaterin)  
**Anmeldung:** bis 7.Febr ☎ 0677 / 6107 8483, Franz  
**Kosten:** Freiwillige Spende



**Vortrag: Astropsychologie: „The Big Three“** Tauche ein in die faszinierende Welt der Astrologie und entdecke, wie **Sonne, Mond** und **Azendent** dein wahres Selbst formen! Bist du bereit dich selbst neu zu entdecken? Lerne, wie du die Weisheit der Sterne für ein erfülltes Leben einsetzen kannst!

- Wann:** 1.März 2025, 19:00-21:00 Uhr  
**Wo:** Haus der Vereine, Knittelfeld, großer Saal  
**Vortragende:** Elena Withalm (Astropsychologin u. Expertin für Seelenformeln)  
**Anmeldung:** bis 28.Febr ☎ 0677 / 6107 8483, Franz  
**Kosten:** Freiwillige Spende

**Treffpunkt Natur: „Heilkraft der Knospen und Gemmotherapie entdecken“**, bei unseren zweistündigen Spaziergang zu verschiedenen Knospen, erfahren Sie wie die Heilkraft von Knospen gezielt für die Gesundheit und unser Wohlbefinden eingesetzt werden können!

**Wann:** 22. Februar 2025, 13:00-15:00 Uhr  
**Wo:** Lässer Au, Treffpunkt Gh Hochfellner Apfelberg  
**Leitende:** Jeniffer Salmhofer (Wald Kräuterfee)  
**Anmeldung:** bis 21. Febr max. 20 TN, ☎ 0677 / 6107 8483, Franz  
**Kosten:** MG: gratis, Gäste: € 10.-



**„Fit mit Heilkräutern“** Wir begeistern Dich für die wichtigsten Heilkräuter und erklären Dir wie Du sie vielfältig in der Küche für die ganze Familie einsetzen kannst!

**Wann:** 10. Mai 2025, Knittelfeld, 09:00-11:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz Gasthaus Hoffelner, Apfelberg  
**Wann:** 24. Mai 2025, Judenburg, 09:00-11:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz Billa -Murdorf  
**Mitzunehmen:** festes Schuhwerk, evtl. Schreibzeug  
**Leitende:** Maria Reumüller, Knittelfeld; Jeniffer Salmhofer, Judenburg  
**Kosten:** MG: gratis, Gäste: € 10.-  
**Anmeldung:** bis 9. Mai bzw. 23. Mai ☎ 0677 / 6107 8483, findet nicht bei Regen statt!





**NEU „Yogami Yoga“ mit Carmen, 10 Einheiten** Du willst beweglich werden, deine Muskulatur kräftigen, Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen? dann beginne mit „Yogami“! Yoga und Ayurveda bringt Gleichgewicht für Körper und Seele in dein Leben!

Mittwoch Ab 15.1.2025	Yoga Studio Burggasse 20, Judenburg	<b>Kurs 1:</b> 16:30-17:30 h <b>Kurs 2:</b> 20:00-21:00 h	MG: € 65.- Gäste: € 85.-	
--------------------------	--	--	-----------------------------	---

Anmeldung: mind. 9 max. 12 TN, ☎ 0699 / 1131 7790, oder: carmen@yogami.at

**NEU „Kraft der Wirbelsäule“ mit Heide, 10 EH** Mobilisation, vorbeugende funktionelle Gymnastik, Dehnungen, Koordinations- Schulung, Sturzprophylaxe, für alle Altersgruppen!

 Donnerstag	Sporthalle LINDFELD	<b>Ab 30.1.2025</b> 18:00-19:00 Uhr	MG: € 60.- Gäste: € 80.-	
--	---------------------	--	-----------------------------	---

Anmeldung: ☎ 0664 / 2140 396, Heide

**Vorteile für Mitglieder:** Regelmäßig die Kneipp **Gesundheitszeitung** frei Haus, Nachlässe bei allen **Kneipp Aktiv Club Veranstaltungen** (Knittelfeld und Judenburg), **Kneipp Service Shop** minus 5%, Nachlässe bei ausgewiesenen **Kneipp-Kuranstalten**, **Murtal-Reisen** auf Tagesausflüge minus 10% (Bus), **OptimaMed** Judenburg-minus 10 % auf private Therapien, **Drogerie Junek** minus 10%, **Stadtapotheke Judenburg** minus 10%, **Trachtenmode Ortner** minus 5%, **Giga Sport** Arena minus 10%, **Hervis** Arena minus 10%, **Wilding Orthopädie**-minus 10 %, **Dr. Gerlis Schlögl** Knittelfeld minus 10 % auf Mundhygiene, **Leder u. Mode**, Knittelfeld minus 10%, **Wald-Kräuterfee**-Jeniffer Salmhofer minus 15%. Schneeschuhwandern mit **Michael Kühnel** minus € 5.-



**Wandergruppe JUDENBURG**, Gemeinsam erreichen wir unsere Ziele!

Änderungen im Wanderplan wetterbedingt vorbehalten. **Kosten:** MG: gratis, Gäste € 5.-. Info/Anmeldung: ☎ 0664 / 5972 915, Gertrude–wir freuen uns!

Do 09.01.	Murwaldwanderung; Treffpunkt: 11:00 Uhr, Rotes Kreuz Judenburg.
Do 16.01.	Nach Furth über die Paig–Stocker; Treffpunkt: 11:00 Uhr beim RK.
Do 23.01.	Schneeschuhwandern zur Pens. Hütte ; Treffpunkt: 11:00 Uhr beim RK.
Do 30.01.	Zeltweg–Weyern–Gschlössl; Abfahrt Busbahnhof 08:45 Uhr.
Do 06.02.	Probstei–Unterzeiring–Möderbrugg; Abfahrt Busbahnhof 10:40 Uhr.
Do 13.02.	Flatschach–Red Bull Ring–Golfplatz; Abfahrt Busbahnhof 08:00 Uhr über Fohnsdorf.
Do 20.02.	Rund um Judenburg; Treffpunkt: 11:00 Uhr beim RK.
Do 27.02.	Rundwanderung; Abfahrt Busbahnhof 10:08 Uhr nach Weißkirchen–Möbersdorf Retour über Zeltweg.
<b>Mi 05.03.</b>	<b>Aschermittwoch</b> –Heringschmaus zum Gasthof Liebmann in Fising; Treffpunkt: 10:00 Uhr RK. Retour mit öffentl. Bus.
Do 13.03.	Erikablüte in die Hinterlobming; Abfahrt 10:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 20.03.	Schneeschuhwanderung–Frauenalpe; Abfahrt 08:30 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 27.03.	Weißkirchen–Baumkirchen–Maxlankirche–Schoberegg: Treffpunkt: Busbahnhof 10:08 Uhr.
Do 03.04.	Wastl am Eck–Maria-Buch; Treffpunkt: PP Schule Lindfeld 10:00 Uhr
Do 10.04.	Graz –St. Radegund–Schöckl; Abfahrt 08:30 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 24.04.	Bodenhütte bei Rothenthurm; Abfahrt 09:30 Uhr, Bitte anmelden! Fahrgemeinschaft!
Do 08.05.	Grundlsee–Tauplitzsee–Kammersee–Grundlsee–Retour eine Teilstrecke mit Schiff. Abfahrt 07:00 Uhr, Bitte anmelden!
Do 15.05.	Tremmelberg; Abfahrt 10:00 Uhr, Bitte anmelden! Fahrgemeinschaft!
Do 22.05.	Bretstein–Tubaysee; Abfahrt 09:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 05.06.	Kraubatheck; Abfahrt 09:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 12.06.	Friesach–Burg Dürnstein; Abfahrt mit dem Zug der ÖBB um 10:06 Uhr vom Bahnhof Judenburg.
Do 26.06.	Bremstein–St. Marein/Feistritz; Abfahrt 09:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!
Do 03.07.	Salzstiegl–Speikkogel–Peterer Riegel; Abfahrt 08:00 Uhr, Bitte anmelden! Treffpunkt nach Vereinbarung!

⇒ Weitere Wanderungen in der August Aussendung.

Vorsitzender: Franz Perwein, Tel: 0677 / 6107 8483  
Vereinsadresse: Portniggstraße 1, 8720 Knittelfeld, E-Mail: franz.johann@gmx.net