

## Kneipp-Treff am 28. März: «Fit in den Frühling – mit den 5 Säulen nach Kneipp»

Starte gestärkt und vital in die neue Jahreszeit!  
In diesem Vortrag zeigt dir **Sonja Rüedi, Kräuterpädagogin**, wie die fünf Säulen nach Kneipp – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – dich dabei unterstützen, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Mit praktischen Tipps und alltagstauglichen Impulsen erfährst du, wie du neue Energie tankst und den Frühling bewusst und gesund geniessen kannst.

Ein inspirierender Nachmittag für alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

Wir freuen uns auf Dich!

**Wann: 14 – 16 Uhr**

**Wo: Kneippütte, Griesbach, Schaffhausen**  
oder für Mitfahrgelegenheit um 13.50 Uhr beim Denner, Bushaltestelle Hohlenbaum/Breite  
(bitte bei Anmeldung vermerken)

**Kosten:** Mitglieder Fr. 15.-, Gäste Fr. 20.-  
Barzahlung vor Ort. Danke.

**Anmeldung erforderlich bis 25.03.26:**

[info@kneipp-sh.ch](mailto:info@kneipp-sh.ch) oder Tel. 079 938 18 51, Sonja Rüedi