

## Was ist Kneipp?

### Was bietet der Kneipp Verein Gifhorn?

#### Wer ist Kneipp?

- Sebastian Kneipp, \*1821      1897    =      76 Jahre
- Kath. Pfarrer
- 40 Jahre Bad Wörishofen, zunächst Beichtvater bei den Dominikanerinnen
- Tuberkulose als Student, Bad in der Donau
- Naturheilmethode, Wasserdoktor

#### Was ist Kneipp?

##### 1. Wasser

*Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch das natürlichste und einfachste Heilmittel.*

- Wasseranwendungen vermitteln über Temperaturreize, welche im Körper positive Reaktionen auslösen.
- Wasseranwendungen führen zu einer Stärkung der Abwehrkräfte.
- Wasseranwendungen wirken ausgleichend und belebend auf das Herz-, Kreislauf- und Nervensystem.
- Wasseranwendungen sind individuell und bedürfnisorientiert abstimbar.

##### 2. Heilpflanzen

*Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben hat uns die Natur reichlich geschenkt.*

- Der Umgang und die Nutzung von Kräutern und Heilpflanzen fördert das Verständnis und das Interesse für die Natur.
- Der Umgang und die Nutzung von Kräutern und Heilpflanzen dient der Vorbeugung und Heilung verschiedenster Beschwerden.
- Der Umgang und die Nutzung von Kräutern und Heilpflanzen bringt ohne Nebenwirkungen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht

##### 3. Bewegung

*Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers.*

- Bewegung ist ein kindliches Grundbedürfnis und schafft Ausgleich und geistige Entspannung.
- Bewegung ist Voraussetzung für die Sensibilisierung von Empfindungen und der Ausdifferenzierung von Emotionen. Emotionen äußern sich körperlich.

- Bewegung fördert die motorischen Fertigkeiten und sorgt für körperliches Wohlbefinden.

#### 4. Ernährung

*Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.*

- Gesunde Ernährung kann helfen Krankheiten zu vermeiden.
- Gesunde Ernährung bedeutet naturbelassene, ausgewogene Vollwertkost, Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte sowie reichlich Flüssigkeit.
- Gesunde Ernährung verzichtet auf denaturierte Nahrungsmittel und Genussgifte.
- Gesunde Ernährung beinhaltet Genuss, Freude und Ruhe während der Mahlzeiten.

#### 5. Lebensordnung

*Kaum ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage. Es muss ein Ausgleich gefunden werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken; ihre Kraft zu erhalten; es muss ein Gleichgewicht hergestellt werden.*

- Balance bedeutet Ganzheitlichkeit und Einheit von Körper, Geist und Seele.
- Balance bedeutet innere Ordnung und wird hervorgerufen durch Vertrauen, Kontinuität, Zuverlässigkeit, Wertschätzung und Geborgenheit.
- Balance ist Grundlage für ein gesundes, aktives und zufriedenes Leben.
- Balance, also den Körper, den Geist und die Seele in Einklang zu bringen, ist in der heutigen Zeit mit Leistungsdruck, Schnellebigkeit und Informationsflut wichtiger denn je

#### Was bietet der Kneipp Verein Gifhorn?

- Funktionstraining
- Wasser- und Trockengymnastik
- Reha-Sport
- Yoga
- Qigong
- Taiji
- Pilates
- Gruppe Neurologie
- Wandern
- Singen
- Ernährungsberatung
- Mitgliedschaft 30,00 und 45,00 €