



Wir sind Kneipp-Schule

Lebensordnung

...fördert innere Balance und seelisches Wohlbefinden
...hilft Stress abzubauen und Kraft zu schöpfen
...stärkt Selbstvertrauen, Zufriedenheit und Lebensfreude

...Zeiten für Ruhe und Entspannung
...Freundschaften pflegen
...Natur erleben, Zeit für Hobbys



Wasser

...stärkt das Immunsystem
...fördert die Durchblutung
...weckt die Lebensgeister

Beispiele:

- › Wassertreten
- › Armbäder und Fußbäder
- › Güsse
- › Waschungen mit kaltem und warmen Wasser
- › Wechselbäder



Kräuter

...unterstützen die Gesundheit auf natürliche Weise
...lindern kleinere Beschwerden und stärken die Abwehrkräfte
...wirken wohltuend auf Körper, Geist und Seele

Beispiele:

- › Tee aus Kamille, Pfefferminze, Brennnessel und anderen Heilpflanzen
- › äußerliche Anwendungen wie Umschläge oder Wickel



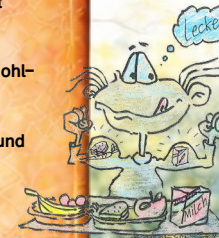
Ernährung

...gibt dem Körper die Energie und Nährstoffe, die er braucht
...fördert Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden

...beugt Krankheiten vor und unterstützt eine gesunde Entwicklung

Beispiele:

- › viel Obst und Gemüse
- › Vollkornprodukte
- › ausreichend trinken



Bewegung

...hält den Körper fit und stärkt Muskeln, Herz und Kreislauf
...fördert Koordination, Ausdauer und ein gutes Körpergefühl

...baut Stress ab, macht glücklich und bringt neue Energie

Beispiele:

- › Spazieren gehen
- › Radfahren und Schwimmen
- › Spielen und Toben
- › Barfußlaufen



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

Sebastian Kneipp