

Die fünf Fundamente der Kneipp Bewegung

1. Wasser



Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewußtsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen, harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem, sowie auch auf die Psyche. Wasseranwendungen nach Kneipp sind individuell und fein abstuftbar. Sie können exakt auf die jeweilige Person und Situation abgestimmt werden.

2. Bewegung

Körperliche Aktivität - sinnvoll und dosiert angewendet - setzt angepaßte Reize, um wichtige Funktionen unseres Körpers zu fördern und zu unterstützen. Der Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem, Verdauungsorgane, oder das Nervensystem werden durch Bewegungstherapie gleichermaßen angesprochen, wie z.B. auch die Psyche, auf die sie einen regulierenden Einfluß hat. Massage unterstützt oder begleitet als "reaktive Therapieform" - oft unentbehrlich - die Bewegung



3. Ernährung



Gesunde Ernährung kann ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden oder deren Verlauf günstig beeinflussen. Empfohlen wird eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milch- und Vollkornprodukte, die möglichst vitaminschonend und fettarm zubereitet werden sollen. Mageres Fleisch und Fisch ergänzen den Speiseplan.

4. Heilpflanzen

Die empfohlene Anwendung von Heilkräutern innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben, Ölen, Einreibungen oder Zusätzen zu Wickeln und Bädern konnten in ihrer Wirksamkeit dank neu geschaffener Nachweisverfahren objektiviert werden kann vor beugend und heilend dem Organismus helfen.



5. Lebensrhythmus



Glebensrhythmus und Gesundheitsbildung muß als wichtigster Bestandteil der Kneipp'schen Lebens- und Heilweise angesehen werden. Sie umfaßt eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird. Über die physischen und psychischen Belange des einzelnen Menschen hinaus ruft uns die Ordnungstherapie auch zur Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe und zum Streben nach sozialer und ökologischer Ordnung auf.

Senioren-Nachmittag



miteinander reden - informieren - ausprobieren

Eintritt: frei

Begrenzte Teilnehmerzahl: 70 Personen

Bestätigungen für Anmeldungen erfolgen bis 10. Dezember
in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Anmeldung unter:

Telefon: 0 25 65 / 35 28 oder

e-mail: kneipp-gronau@gmx.de

Freitag

13. Dez. 2024

14.30 - 17.30 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus
Alfred-Drögstra-Platz 1
48599 Gronau

Grußwort

Erleben Sie Gemeinschaft und Austausch

Der Kneipp-Verein und die Altenhilfekoordinatorin der Stadt Gronau laden Sie herzlich zu einem Treffen ein, bei dem Sie mit anderen Menschen ins Gespräch kommen, Anregungen durch Informationen erhalten und mitmachen können.

Mit unserem Programm möchten wir die Vorteile sozialer Kontakte hervorheben, die positive gesundheitliche Wirkungen auf Körper, Geist und Seele haben. Soziale Aktivitäten stimulieren unser Gehirn, bieten emotionale Unterstützung und ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Lernen Sie neue Menschen kennen, tauschen Sie sich aus und entdecken Sie gemeinsame Interessen und Herausforderungen.

Erleben Sie Freude und Spaß in einer angenehmen Atmosphäre im Walter-Thiemann-Haus.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Telefon: 0 25 65 / 35 28
oder e-mail: kneipp-gronau@gmx.de

Programm

14.30 Uhr	Begrüßung: Bernd Ahlers, Vorsitzender des Kneipp-Vereins
14.45 Uhr	Grußworte Katrin von Trümbach, Altenhilfekoordinatorin Stadt Gronau
15.00 Uhr	Gemeinsames Kaffeetrinken
16.00 Uhr	Vortrag: Mit Kneipp mehr Lebensqualität Referent: Bernd Ahlers Der Vortrag gibt einen Einblick in die Aufgabe des Kneipp-Vereins, gesundheitliche Wirkungen der fünf Kneipp-Fundamente, Leben Kneipps, Nutzen von teilnehmende in Gruppen sowie die Schätze der Volksgesundheit: Gradierwerk und Co.
16.30 Uhr	Mitmachangebot: Fitness fürs Gehirn Referent*in: wird noch bekannt gegeben
16.45 Uhr	Mitmachangebot: Stuhlyoga Referentin: Johanna Vöcking-Yogalehrerin
17.00 Uhr	Mitmachangebot: Musikalisch bewegt Referentin: Sandra Faria-Übungsleiterin
17.15 Uhr	Überraschungspräsent für alle Besucher*innen
17.30 Uhr	Ende der Veranstaltung