

Die fünf Elemente der Kneipp- Lehre

Die von Kneipp begründete Lehre basiert auf ihrem natürlichen Ansatz und in erster Linie auf der Heilkraft des Wassers. Ihren ganzheitlichen Charakter erfährt sie jedoch erst aufgrund der synergetischen Wirkung aller fünf Kneipp-Elemente.



Lebensordnung

Unter dem Begriff Lebensordnung ist eine weitgehend natürliche Lebensgestaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele.



Wasser

Das Element 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 auf die Psyche.



Ernährung

Eine gesunde Ernährung im kneippischen Sinne besteht aus einer ausgewogenen, möglichst naturbelassenen vollwertigen Kost. Sie sollte dem jeweiligen Energiebedarf und der individuellen Verdauungs- und Stoffwechsellistung angepasst sein.

„Wenn du merkst du hast gegessen, hast du schon zuviel gegessen.“



Heilpflanzen

Mild wirkende Pflanzen oder Pflanzenteile zum inneren und äußeren Gebrauch in Form von Tees, Säften, Dragees, Bade- und Wickelzusätzen, Inhalationen sowie als Auflagen und Salben werden als Heilmittel, zur Vorbeugung oder als Pflegemittel eingesetzt.

„Mit jedem Schritt und Tritt welchen wir in der Natur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind“



Bewegung

Körperliche Aktivität sinnvoll und dosiert angewendet – verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Sie stärkt das Immunsystem, regt Verdauung und Stoffwechsel an und kräftigt das Herz-Kreislaufsystem. Regelmäßiger Sport erhöht die Stresstoleranz und stärkt das Selbstwertgefühl. Therapeutische Bewegungsübungen, Massagen und Physiotherapie sind bei Bedarf eine effektive Ergänzung.

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überbelastung schadet.“



Sie finden uns unter

www.kneipp-bad-nenndorf.de

Kooperationen

- Curanum Betriebs-GmbH
- Nds. Staatsbad Nenndorf
- Jürgens Omnibusreisen

Impressum

Kneipp Verein Bad Nenndorf e.V.

Mitglied im Kneipp-Bund e. V.

Geschäftsstelle und 1. Vorsitzender

Rainer Apholz

Schmiedestraße 2

31542 Bad Nenndorf

Tel.: 05723 76812

E-Mail: info@kneipp-bad-nenndorf.de

Internet: www.kneipp-bad-nenndorf.de



CURANUM

Seniorenresidenz Bad Nenndorf

Gute Pflege hat ein Zuhause.

**JÜRGENS
BAD NENNDORF**

Telefon 0 57 23/35 01

Top Angebote

für Busreisen in ganz Deutschland und Europa.



Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V.

„Mit Kneipp Gesundheit erleben“

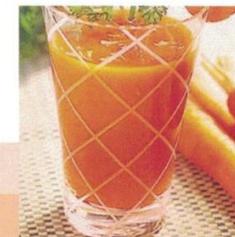
Verein
Kneipp
aktiv & gesund



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Sebastian Kneipp

(1821 – 1897) und seine Gesundheitslehre

„Ich will, dass meine Lehre allen Menschen zuteil werde.“

Machen auch Sie mit! Wir freuen uns über jeden, der die Kneipp - Idee unterstützt und aktiv bleibt.

Wir bringen Bewegung ins Leben

**Fitness/
Funktionsgymnastik**

Tel. 05723/7288
Info Margitta Junior

**Wasser-
gymnastik**

Tel. 05723/7288
Info Margitta Junior

Yoga

Tel. 05723/7288
Info Margitta Junior

Boule

Tel. 05723/3271
Info Heinz Möser

Kartenspiele

Tel. 05723/76812
Info Rainer Apholz

Seniorentanz

Tel. 05723/76812
Info Rainer Apholz

**Herz-
Kreislauf-Training**

Tel. 05723/7288
Info Margitta Junior

Fahrradtouren

Tel. 05723/2518
Info Jürgen Küster

**Busreisen/
Freizeit**

Tel. 05723/76812
Info Rainer Apholz

Wanderungen

Tel. 05723/7476441
Info Helga Springer

Kreativgruppe

Tel. 05723/76812
Info Rainer Apholz

TriloChi

Tel. 05723/76812
Info Rainer Apholz

**Kneipp
Kindertagesstätte**

Tel. 05723/915884
Info Johanna Behling-Wrede

Unsere Angebote

www.kneipp-bad-nenndorf.de



... außerdem kostenlose Kneippsche Anwendungen im Wassertretbecken für Jedermann. Sie finden uns neben der Landgrafen-Therme.

