



Die Kneipp-Idee

Basierend auf den 5 Wirkungsprinzipien nach Sebastian Kneipp steht bei uns der gesunde Mensch im Mittelpunkt. Um diese Philosophie zu verwirklichen, besteht für jeden Interessenten die Möglichkeit, an unserem Bewegungsangebot teilzunehmen und weiterführende Veranstaltungen wie Vorträge und Seminare zu besuchen.

Die kneippsche Lehre ist bis heute in ihrer ganzheitlichen Wirkung unvergleichlich ausgewogen und die Anwendungen sind im häuslichen Bereich und im täglichen Leben so einfach und praktisch durchzuführen.



Die 5 Wirkungsprinzipien

Wasser



als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, stärkt Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein. Wärme und Kältereize werden angewandt in Form von Waschungen, Güssen, Wickeln, Bädern, daneben auch Taulaufen und Wassertreten, die den Organismus zu positiven regulierenden Reaktionen führen.

Bewegung



sinnvoll und dosiert angewendet, verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination. Sie weckt Freude, stärkt das Selbstwertgefühl und verringert Stressbelastungen. Außerdem trägt sie dazu bei, das Herz- Kreislaufsystem zu stärken, die vegetativen Funktionen zu harmonisieren und die Psyche zu entspannen.

Heilpflanzen



mit ihren natürlichen, milden Wirkstoffen schützen vor Erkrankungen und lindern viele Beschwerden. Äußerlich in Form von Salben und Ölen kann es vorbeugend und heilend dem Organismus helfen.

Ernährung



nach Kneipp ist vielseitig, schmackhaft und vollwertig. Frisch und naturbelassen bildet sie die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität.

Lebensordnung



bedeutet, die aufbauenden Kräfte für Körper, Seele und Geist zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung führt zu höherer Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozialen und ökologischen Umfeld. Sie umfasst eine ausgewogenen, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird.

Erste Aktionen des Kneipp-Vereins Aalen und Umgebung e. V.



Gesundheitstage 2008

von links nach rechts:

Oberbürgermeister Martin Gerlach, Daniela Perzi (Schriftführerin), Jörg Hempel (Geschäftsführer der Bezirksdirektion AOK Baden-Württemberg), Eva Lützenburg (1. Vorsitzende)

Vorteile einer Mitgliedschaft

- Sie und ihre Familie können unser Bewegungsangebot zu besonders günstigen Konditionen nutzen.
- Weiterhin erhalten Sie Vergünstigungen bei Vorträgen und Seminaren sowohl im Kneipp-Verein Aalen und Umgebung e. V., bei den Veranstaltungen der

Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen als auch in den Limes-Thermen in Aalen.

- Sie erhalten monatlich die Zeitschrift das „Kneipp-Journal“ , das Ihnen weitere wertvolle Gesundheitsratschläge vermittelt.
- Sie haben Zugang zum geschützten Mitgliederbereich des Kneipp-Bundes e. V. unter www.kneippvisite.de.
- Sie erhalten Ermäßigungen bei Kur- und Urlaubsaufenthalten in Kneipp-Kurorten.

Kontakt:

Adresse Kneipp-Verein Aalen und Umgebung e. V.,
Postfach 14 01, 73404 Aalen

Internet www.kneipp-verein-aalen.de
info@kneipp-verein-aalen.de



- Die Vorstandschaft -

von links nach rechts:

Daniela Perzi - Schriftführerin
Ronald Weinschenk - Beisitzer
Klaus Köhle - 2. Vorsitzender
Reinhold Schmid - Beisitzer

Eva Lützenburg - 1. Vorsitzende
Gisela Fidelak - Beisitzerin
Gudrun Pfitzer - Schatzmeisterin
Boris Haluszczynski - Beisitzer