Farben für die Seele

Immer wieder verzaubert uns der Herbst mit seiner unvergesslich intensiven Farbenpracht. Farben begegnen uns nun immer und überall. Die Heilwirkung der Farben ist bekannt, weshalb sie immer häufiger auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden. Sie können schlechte Laune vertreiben und sogar das Immunsystem stärken. Wenn Sie an den dunklen Tagen im Herbst über Müdigkeit und Unbehagen klagen, kann der richtige Griff in den Kleiderschrank Ihre Stimmung nachhaltig beeinflussen. Auch Farbe an den Wohnungswänden zeigt ihre Wirkung und so nebenbei kann schon ein bunter Blumenstrauß im Zimmer die Stimmung heben.

Wirkung der Farben auf die Seele:

Blau – macht gelassen, gibt innere Ruhe und entspannt bei Stress. Es ist die Farbe der Treue und Pflichterfüllung, aber auch die Farbe der Träume.

Rot – ist das Symbol der Lebenslust, der Ausdruck von Liebe und Sinnlichkeit. Es gibt neue Lebensenergie, macht dynamisch und leidenschaftlich.

Gelb – steht für Zufriedenheit, Kreativität, Vorstellungskraft. Es stimmt heiter und vermittelt Freude und Fröhlichkeit.

Grün – ist die Farbe der Natur und des Lebens. Sie beruhigt die Nerven und schenkt Zuversicht. Grün steht für Bodenständigkeit und Durchhaltevermögen.

Was Sie immer auch bewirken wollen – experimentieren Sie, spielen Sie mit verschiedenen Farbzusammenstellungen und erspüren Sie, was sich verändert!

Ein kleiner Wochenplan mit vorbeugenden Kneippschen Anwendungen:

Montag früh:	Tautreten mit anschließender Bettruhe
am Vormittag:	kalter Armguss
am Nachmittag:	Nordic Walking oder einen ausgedehnten Spaziergang machen
Dienstag früh:	Luftbad mit Trockenbürsten
am Vormittag:	kalter Knieguss – ungeübte Personen fangen mit einem Wechselknieguss an
am Nachmittag:	kleiner Spaziergang
Mittwoch früh:	der Tag beginnt mit einer Wechseldusche
am Abend:	genießen Sie ein warmes (max.37°) Wannenbad, z.B. mit Fichtennadelzusatz
Donnerstag früh:	Tautreten oder barfuß laufen auf nassen Steinen (Balkon)
am Nachmittag:	kalter Armguss
am frühen Abend:	Nordic Walking / ausgedehnter Spaziergang
Freitag früh:	„Fröhliches Halbbad“ mit anschließender Bettruhe
am Abend:	Wassertreten vor dem zu Bett Gehen
Samstag früh:	kalte Ganzkörperwaschung und Nacherwärmung im Bett
am Nachmittag:	genießen Sie einen entspannten Saunabesuch / Anfänger bitte unter Anleitung
Sonntag:	ruhen Sie sich aus und treffen Sie sich mit Freunden und Familie zu einer gemeinsamen Unternehmung (Theater, Konzert, Kartenspiel o.ä.)

Kneipp-Bund Landesverband Bayern e.V.
Gesamtverantwortung:
Landesvorsitzende Ingeborg Pongratz
Ständlerstraße 45, 81549 München
Tel. 089 / 568507
info@kneipp-lv-bayern.de
www.kneipp-lv-bayern.de

Autorin: Johanna Enache-Wigger
Kneipp-Bademeisterin und Masseurin
Bad Berneck
Überarbeitung: Klaus Hutflesz (V.i.S.d.P.)
Beirat für Presse u. Öffentlichkeitsarbeit, Passau

Kneipp Bund