



Kneipp-Verein Donauwörth e.V., Tel.: 0906/7001255

Jennigasse 6, 86609 Donauwörth Fax: 0906 / 700 1257

Bürozeiten im Kneipp-Vereinshaus: montags 16.00-17.15 Uhr, Telefon 0906/700 12 55

<https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de> E-Mail: vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de

Die fünf Säulen nach Sebastian Kneipp

1. WASSER - Kalt- und Warmreize sind ein ideales Training für die Blutgefäße und Nerven der Haut und der inneren Organe. Sie sind die Grundlage der Kneipp- Therapie.

2. BEWEGUNG - Zur Kneipp-Heilweise gehört ein mildes, natürliches Trainingsprogramm für vernachlässigte Funktionen unseres Organismus. Bewegung stärkt Herz, Kreislauf und Nerven und entspannt die Seele.

Kneipp-Verein Donauwörth e.V., Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth Tel.: 0906/700 12 55
Öffnungszeiten im Kneipp-Vereinshaus: montags 16:00-17:15 Uhr, Telefax 0906/700 12 57
www.kneipp-verein-donauwoerth.de E-Mail: vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de

Heilkräuter

3. Heilkräuter - Kneipp entwickelte die richtungsweisenden Anwendungen für die moderne Zeit. Mit Erfahrung und mit der Vision, die heute durch die Wissenschaft bestätigt wird. Gezielte Heilpflanzentherapie zur Verbesserung der Lebensqualität in unserer hektischen Zeit wäre ohne Kneipp nicht denkbar.

Ernährung

4. Ernährung - Noch heute stimmen die Ansprüche, die Sebastian Kneipp an eine gesunde, nahrhafte und ausgewogene Ernährung stellte, mit unserer modernen Ernährungslehre überein. Möglichst naturbelassen, dabei schmackhaft, vielseitig und leicht ist die Kost der Kneipp-Heilweise. Dies gilt ebenso für Schonkostformen und Krankendiät bei Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Gicht.

Lebensgestaltung

5. Ordnungstherapie - Für Sebastian Kneipp stand fest: Leib und Seele sind eine untrennbare Einheit, gerade wenn es um Gesundheit und Heilung geht. Seelische Stabilisierung und nervliche Festigung z. B. durch Entspannungstechniken sind notwendige Säulen der erw