

Traditionelle Natur-Medizin *nach Sebastian Kneipp*

- ganzheitlich
- natürlich
- wirkungsvoll



 Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Fulda e.V.

www.kneipp-fulda.de

 KneippFulda

INHALT

- 1 Inhaltsverzeichnis
- 2 Grußwort des Oberbürgermeisters Heiko Wingefeld
- 3 Vorwort des Vereinsvorsitzenden Peter Wolff
- 4 Naturheilverfahren als Kulturerbe anerkannt
Kneipp-Mobil, Impressum
- 5 Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Die 5 Säulen:

- 6 Wasser
- 8 Bewegung
- 10 Lebensordnung
- 12 Heilkräuter
- 14 Ernährung

- 16 Kneipp-Zertifizierungen
- 17 Der Fuldaer Kneipp-Verein | O-Töne
- 18 Regionales Vereinsleben
- 19 Der Vereins-Vorstand | Impressum





Dr. Heiko Wingenfeld
Oberbürgermeister der Stadt Fulda

Kneipp-Kur vor der eigenen Haustür

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kneippianer!

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen“ – dieser Satz von Pfarrer Sebastian Kneipp ist heute mehr denn je aktuell: Denn immer mehr Menschen, das zeigen die Statistiken und Reporte der Krankenkassen jedes Jahrs aufs Neue, leiden unter Bewegungsmangel, einseitiger Ernährung und psychischem Stress.

Dabei ließen sich in vielen Fällen mit konsequenter Prävention und gesunder Lebensweise spätere Erkrankungen, lange Fehlzeiten in Betrieben und nicht zuletzt hohe Kosten für das solidarische Gesundheitssystem vermeiden. Pfarrer Kneipp und seine Mitstreiter haben es bereits vor gut 150 Jahren vorgemacht: Wasserkuren und Wassertreten können Körper und Seele in Schwung bringen beziehungsweise halten.

Und dabei muss man für eine solche Kneipp-Kur nicht einmal weit verreisen: Dank des vorbildlichen Engagements der Aktiven des Fuldaer Kneipp-Vereins gibt es sozusagen vor der Haustür der Stadt in der Fulda-Aue in der Nähe des Umweltzentrums eine öffentlich zugängliche Kneipp-Gesundheitsanlage mit Wassertretbecken und Armbecken sowie ganz in der Nähe einen Barfußpfad, der fast spielerisch dabei hilft, beispielsweise auch Kinder für gesunde Bewegung und bewusstes Laufen zu begeistern.

Es gibt also viel zu entdecken und auszuprobieren, und auch die Gesundheitsfibel des Kneipp-Vereins bietet zahlreiche Anregungen für eine gesunde Lebensweise. Ich kann Sie nur ermuntern, diese Angebote vor unserer Haustüre rege zu nutzen!

Ihr



Peter Wolff
Vorsitzender des Kneipp-Vereins
Fulda e.V. und Mitglied des Beirates
im Landesvorstand Hessen

Vorwort

Sehr geehrte Bürger, Kneippianer und Interessierte,

Kneippen ist weit mehr als eine traditionelle Wassertherapie! Mit den 5 Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und der Inneren Balance bietet die Kneipp-Bewegung mit ihren örtlichen Kneipp-Vereinen, all jene Elemente einer attraktiven Gesundheitsprävention, die gerade in der heutigen Zeit immer stärker nachgefragt werden.

Neben vielfältigen Wasseranwendungen, die den Organismus zu positiven Regulationen aller Körperfunktionen führen, ergänzen Bewegung, gesunde Ernährung, Heilkräuter und die innere Balance die ganzheitliche Kneipp-Therapie. Sie können damit nicht nur Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, auch Stress und anderen Krisen werden Sie – bei regelmäßiger Anwendung – gelassener begegnen.

Kurzum: Kneippen steigert die Voraussetzung und Ihre Fähigkeit zum Glückhsein! Gerne unterstützen wie Sie dabei – in der Gemeinschaft unseres Kneipp-Vereins sowie in unseren Kursen.

Setzen Sie sich bitte auch mit uns in Verbindung, wenn Sie selbst passende Kurse über den Kneipp-Verein Fulda anbieten möchten oder interessiert sind an einer Zertifizierung Ihrer Kita, ihrer Schule, ihres Hotels, Ihrer Pflegeeinrichtung o.ä.. Richtlinien zur Zertifizierung finden Sie auch unter: www.kneippbund.de

Dank großen Engagements entstanden in den letzten Jahren, auf unsere Initiative hin, eine Wassertretbecken, Armbecken und der Barfußpfad am Umweltzentrum in der Johannesau. Dort befindet sich übrigens auch ein toller Heilkräutergarten. Schauen Sie mal vorbei. Wir Fuldaer Kneippianer freuen uns auf Sie!

Ihr



<https://www.unesco.de/kultur-und-natur/immaterielles-kulturerbe/immaterielles-kulturerbe-deutschland/bundesweites-27>

2021 wird ein großes Kneipp-Jahr. Wir feiern den 200. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp. Er erfand nicht die Wassertherapie, doch er machte sie tauglich für alle Gesellschaftsschichten und etablierte die Weitergabe dieses Wissens durch die Gründung von zahlreichen Kneipp-Vereinen in Europa. Dieses Engagement von Kneipp erfolgte seinerzeit gegen viele Widersacher.

Heute ist sein Naturheilverfahren, das auf die fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Innere Balance/Lebensordnung beruht anerkannt und wurde 2015 auf der deutschen Liste des immateriellen Kulturerbes der UNESCO gelistet.

„Kneipp-Mobil“

Der Landesverband Hessen und seine Kneipp-Vereine bereichern auch Ihren Gesundheits-Event mit einem mobilen Wassertret- und Armbecken!



Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht – mit Erfolg.

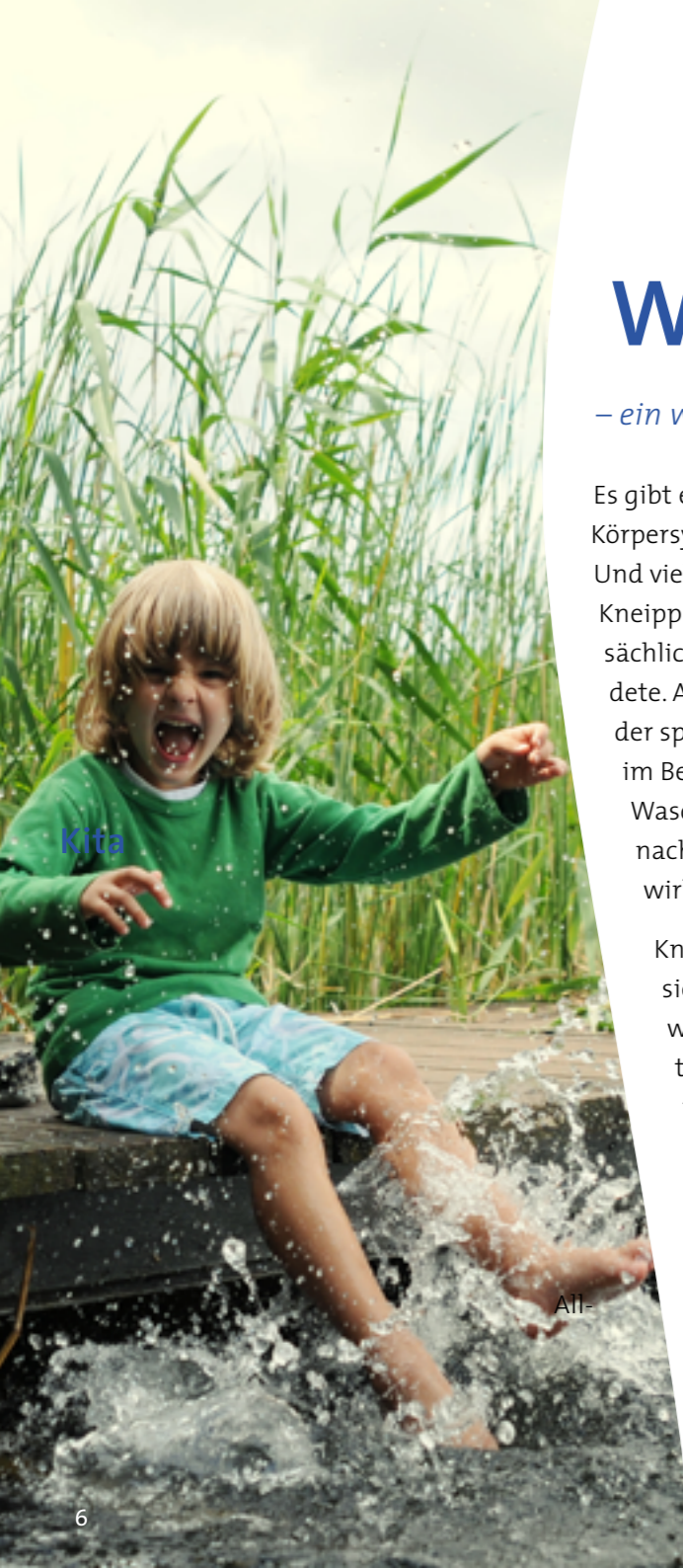
Die Kneipp-Therapie ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie beruht auf dem Prinzip der Übung, des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode. Besonders eignet sie sich für die Prävention, also Vorbeugung. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Kraft – so entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens.

Er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten leichter. Kurzum: Er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkeiten zum Glücklichein.

Wir bringen Bewegung ins Leben

Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig weiter entwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts – nicht einmal viel Zeit – und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht gesund (oder noch gesünder), bewirkt ein hoch wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebens-einstellung - und gleichermaßen für Gesunde und Kranke.





Kita

All-

Wasser



– ein wichtiges Fundament für ein gesundes Leben

Es gibt erfrischende, beruhigende, stabilisierende und/oder alle Körpersysteme harmonisierende Bäder, Wickel und Güsse. Und vieles mehr. Es ist dieses natürliche Heilmittel, das Sebastian Kneipp den Beinamen „Wasserdoktor“ eintrug und das er tatsächlich als wichtiges Fundament für ein gesundes Leben verwendete. Am bekanntesten ist das Wassertreten, bei dem man wie der sprichwörtliche Storch im Salat durch fast kniehohes Wasser im Becken (oder Badewanne, oder Bach) schreitet. Aber auch Waschungen und Güsse – heiß, kalt oder wechselnd und je nach Bedarf an unterschiedlichen Körperstellen im Einsatz – wirken heilsam und vorbeugend auf den Organismus.

Kneipp entwickelte all diese Anwendungen und kombinierte sie individuell. Seine scharfe Beobachtungsgabe und ein stetig wachsendes medizinisches und seelsorgerisches Wissen brachten ihm umfassende Erfahrung und sehr viel heilerischen Erfolg ein. Kneipp hat glücklicherweise viele seiner Fälle und Therapien dokumentiert. Er unterteilte die Wassertherapie in drei Kategorien:

- Sanfte Reize wecken die Lebenskräfte
- Mittlere Reize stärken die Lebenskräfte
- zu starke Reize schaden nur, denn sie schwächen den Organismus



„Die besten Gesundheitsmaßnahmen sind die, die Stärkendes auch spüren lassen.“

SEBASTIAN KNEIPP

Sie möchten lernen, wie Kneippsche Wasseranwendungen funktionieren? Dann sind Sie in unserer Sebastian-Kneipp-Akademie genau richtig! Einfach auf das Bild klicken!

Grundsätzlich stärken Wasseranwendungen die Abwehrkräfte und das vegetative Nervensystem, sie wirken harmonisierend auf alle Systeme im Körper und fördern die seelische Gelassenheit. Das Wasser heilt aber nicht nur durch Temperaturwirkung, sondern es ist auch wichtiger Träger für die Wirkstoffe von Heilpflanzen. Ob als Pfefferminztee für die Stärkung von innen oder mit Badezusatz für die Behaglichkeit, ob Urelement etwa beim Aqua-Jogging - Wasser ist eigentlich von selbst schon eine Art „Doktor“. Wollen Sie lernen, wie man einen Wickel richtig anlegt, wie kalt das Wasser beim Armbad sein soll und wie man korrekt Wasser tritt?

In der Gemeinschaft unseres Vereins können Sie mehr darüber erfahren.



Bewegung

Die aktive und „passive“ Bewegungstherapie umfasst alles, was gut tut, bis hin zu Bewegungsbädern und Massagen. Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Gelassenheit, und hebt die Stimmung. Sebastian Kneipp war ein engagierter Verfechter des Barfußgehens. Er hielt wenig von Hektik und Stress, da beides auf Kosten der Gesundheit geht, und empfahl daher maßvolle Bewegung an der frischen Luft. Übersetzt in die heutige Zeit, bedeutet dies Ausgleichssport: Wandern, Schwimmen, Radfahren, Reiten, Joggen, Walken, Golf, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik und Vieles mehr - Sportarten, die Spaß machen, die den Kreislauf auf Trab halten und die jeder ganz nach Neigung, Alter und Gesundheit wählen kann.



Ein abgehärteter Körper besitzt den größeren Schutz vor den Krankheiten der Seele

So harmonisiert man nicht nur den Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf, sondern auch Stoffwechsel und Nerven, kurzum: Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, erholter, lockerer, stärker, leistungsfähiger, insgesamt also gelassener gegenüber den Anforderungen des Alltags. Sebastian Kneipp betrachtete seine Patienten ganzheitlich: „Ein abgehärteter Körper besitzt den größeren Schutz vor den Krankheiten der Seele.“ Dabei ist Abhärtung relativ zu sehen: Wählen Sie die Sportart, die Ihrer Persönlichkeit, Ihrer beruflichen Belastung, Ihrer Kondition und Ihrem Alter entspricht. Der eine fühlt sich nur wohl, wenn er täglich 25 Kilometer radelt, für den anderen ist ein einstündiger Spaziergang am Tag genau das Richtige.

Wichtig ist, den „Freizeit“-Sport nicht aufs Wochenende und die Urlaubszeit zu verlegen, sondern als festes Ritual ins Alltagsleben einzubauen. Oder, wie die Jogger sagen: „Das Schwierigste am Sport ist der Schritt vor die Tür.“

Unser Verein bietet verschiedene Kurse an sowie Wanderungen und Ausflüge. Hier treffen Sie Gleichgesinnte.

Wir freuen uns auf Sie!



*„Die Bewegung erhöht die Lebenslust
und hilft dem Menschen
durch die Stärkung seines Körpers.“*

SEBASTIAN KNEIPP





Lebensordnung

Die Ordnungstherapie basiert auf den Prinzipien der Lebensordnung (griechisch: diaita), jenen Anweisungen zur Gestaltung aller Lebensbereiche, die zur Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit notwendig sind und die seit der Antike einen festen Bestandteil von Gesundheitslehren und natürlichen Heilweisen darstellen. Wird Gesundheit als die stets neu herzustellende Ausgewogenheit zwischen den gesund erhaltenden Kräften im Menschen auf der einen und den belastenden Anforderungen der Umgebung auf der anderen Seite verstanden, dann zielt Ordnungstherapie darauf ab, diese Balance zu erhalten oder wiederherzustellen.

Im Maße liegt die Ordnung

Dies geschieht durch jeden Einzelnen selbst, indem er, im Sinne Kneipps, eine gesunde Lebensweise anstrebt, zu der auch das Bemühen um seelische Ausgeglichenheit, Stress-toleranz und soziale Kompetenz gehört. Ordnungstherapie als naturheilkundliches Heilverfahren umfasst alle indirekten (pädagogischen) und direkten (naturheilkundlich-ärztlichen) Maßnahmen, die geeignet sind, jene Ausgewogenheit zwischen Ressourcen und Anforderungen – und damit Gesundheit – zu erhalten oder wieder herzustellen.

*„Im Maße liegt die Ordnung,
jedes Zuviel und jedes Zuwenig
setzt an Stelle der Gesundheit
Krankheit.“*

SEBASTIAN KNEIPP



Hierzu nimmt sie ordnend Einfluss auf die biologischen, die psychosozialen und die spirituellen Regulationsvorgänge im Menschen. Das fünfte Element beinhaltet als Voraussetzung für psychische Gesundheit die Fähigkeit, sich selbst in der eigenen biologischen und seelisch-spirituellen Wesenheit zu sehen und zu akzeptieren und sich inmitten der Beziehungen zu den Mitmenschen und zur belebten und unbelebten Natur in Ausgewogenheit weiter zu entwickeln.

„Ordnungstherapie“ wird in ihrer umfassenden Bedeutung auch weiterhin nur schwerlich durch einen moderneren Begriff zu ersetzen sein, will man sie nicht auf Teilaspekte wie „Psychohygiene“ oder „Lebensrhythmus“ reduzieren. „Ordnungstherapie“ wird ein wertvolles Behältnis bleiben, dessen Inhalt mit unserem Bewusstsein, mit unseren Erkenntnissen auf dem Gebiet menschlicher Gesundheit und mit unserer spirituellen Reife wachsen wird. Entspannungsmethoden sind klassische Ausgleichsformen für gestresste Menschen. Kurse für Ihr persönliches Wohlbefinden finden Sie bei den Kneipp-Vereinen, zum Beispiel Yoga, Progressive Muskelrelaxation oder TaiChi.

Informieren Sie sich in unserem Verein!





Heilkräuter

Die Pflanzen- oder Phytotherapie verwendet kritisch überprüfte Heilmittel auf pflanzlicher Basis. Viele Kneipp-Begeisterte lernen die Hausmittel schätzen, die Sebastian Kneipp empfohlen hat, und ersticken aufkommende Krankheiten sozusagen „im Keime“ - mithilfe der „Apotheke Natur“. Für eine verantwortliche Selbstbehandlung eignen sich insbesondere die mild wirkenden Sorten, am besten aus der heimischen Umgebung. Ein bekannter Klassiker ist Kräutertee aus Anis, Kümmel und Fenchel für die Milchbildung beim Stillen. Im Winter lässt sich mit Linden- oder Holunderblütentee bestens gegen Erkältungen vorbeugen, Arnika hilft gegen Zahnfleisch- oder Mandelentzündungen und Rachenkatarrh, Fenchel beruhigt die Verdauung, Löwenzahn regt alle Drüsen des Körpers an, Ringelblume erleichtert die Wundheilung und Rosmarin stärkt Genesende - dies sind nur ein paar Beispiele für die Vielfalt der Heilkräuter.



*„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter,
nicht das Übel erst groß werden lassen.“*

SEBASTIAN KNEIPP

Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte ...

Sebastian Kneipp hielt große Stücke auf die Pflanzen und verwendete sie als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte. Dabei stützte er sich auf die lange Tradition der Klostergärten in Europa und entwickelte seine Therapie stetig weiter.

Heute hat die reiche Auswahl an Säften und Industriedrinks die Früchte- und Kräutertees weitgehend aus dem Alltag vertrieben – dabei bieten sie eine wohl schmeckende und gesunde Alternative, noch dazu für wenig Geld.

In der Kosmetikbranche kommen die Beautyfirmen zurzeit verstärkt auf den Rohstoff „Natur“ zurück – ein Trend ganz im Sinne der Kneipp-Bewegung.

Im Sinne von Kneipp, wird im Umweltzentrum Fulda Kräuter-Wissen vermittelt. Unser Verein organisiert darüber hinaus Stammtische und Kräuterwanderungen.

In einem schönen Kräutergarten vor dem Umweltzentrum in der Fuldaer Johannis-Aue können Interessierte vielfältige Kräuter mit allen Sinnen erleben.

*Interessiert? Dann setzen Sie sich
mit uns in Verbindung!*



*„Die Nahrung ist nur dann
zutraglich und gesund,
wenn sie der Natur
des Menschen zuträglich ist
und von ihr verarbeitet wird.“*

SEBASTIAN KNEIPP

Ernährung

Eine ausgewogene und vielseitige Ernährungstherapie berücksichtigt im Sinne einer naturgerechten Vollwert- oder Basiskost Vollkornzeugnisse, Frischkostbeilagen, Milchprodukte, Vitamine, Mineralsalze, Fermente und Spurenelemente. Auf alle denaturierten Nahrungsmittel und auf Genussgifte sollte man verzichten. Die gesunde Kost ist Grundlage spezieller Ernährungsformen wie Krankendiät, Reduktions- und Schonkost. Eine gesunde Kost bekommt Ihnen aber auch, wenn Sie nicht krank sind, und beeinflusst Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag.

Essbare Gesundheit

Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte, möglichst naturbelassene Ernährung ist wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Sie trägt zum Gesundbleiben wie zum Gesundwerden bei, indem sie die körpereigenen Schutzsysteme fördert. Nicht nur die Zusammensetzung der Speisen spielt für diese Wirkung eine Rolle, sondern auch das „Zusammensetzen“ am Tisch: Genuss, Freude, Ruhe und Zeit gehören ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie Küchenkräuter und Gemüse.

Ein paar Tipps

- Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich. Verboten hat Sebastian Kneipp nichts - nur das Übertreiben. Kneipp meinte: „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und jedes Zuwenig stellt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“
- Würzen Sie vielseitig: frische Kräuter, Knoblauch, Zitrone, Meerrettich oder Zwiebel bieten mehr Geschmacksvarianten als nur Salz und Ketchup
- Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen - am besten fünf mal täglich Obst und Gemüse und dafür nur wenig Tierisches
- Milch (-produkte) am besten täglich genießen
- Seefisch einmal die Woche in den Speiseplan einbauen
- Wenig Fett - und wenschon, dann kalt gepresst und nicht raffiniert
- Viel trinken
- Genussmittel wie Kaffee und Wein dürfen Sie ruhig dann und wann genießen
- Heimische Lebensmittel und nach Jahreszeit verwenden
- Frische Zutaten schonend zubereiten
- Essen Sie in Ruhe und in angenehmer Atmosphäre

Kochkurs für die gesunde Ernährung gefällig? Sprechen Sie uns an!





Zertifizierte Einrichtungen werden immer gefragter

Gütesiegel – auch etwas für Ihre Einrichtung?

Gewinnen Sie neue Gäste und faszinieren Sie Ihre Gäste, Patienten, Schüler, Kita-Kinder u.a. mit Kneipp-Angeboten, die sie sich zertifizieren lassen.

Ob im Seniorenheim, einer Kita, einer Grundschule, einem Hotel, dem Gästehaus oder sogar auf dem Campingplatz – Kneippen macht überall Sinn und lädt zum Mitmachen ein – und hält fit und gesund. Der Kneipp-Bund zertifiziert Einrichtungen, in denen das Kneippsche Gesundheitskonzept im Alltag umgesetzt wird.

Klar, Qualität erfordert Einsatz: Schulungen von Mitarbeitern, entsprechende Konzepte die die Einrichtungen bereithalten müssen, aber dafür haben Sie häufig ein Alleinstellungsmerkmal, als gesundheitsaffine Einrichtung. Heute tragen das Gütesiegel vor allem Einrichtungen und Betriebe, die das Konzept im Bereich der Gesundheitsförderung anbieten.

Einfach. Ganzheitlich. Natürlich.

Mit unseren „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannten Einrichtungen“ bringen wir die Kneipp-Gesundheit in die Lebenswelten aller Altersklassen: in Kindertageseinrichtungen, in Grund- und Berufsschulen, in Kur- und Badebetriebe, in Unternehmen und auch in Senioreneinrichtungen. Neben diesen Einrichtungen gibt es gesunden Urlaub nach Kneipp – auf Gesundheitshöfen oder in Gästehäusern.

Das Gütesiegel ist mit Erfolg eingeführt und wird an Betriebe vergeben, die professionell und qualitätsgesichert das Kneipp-Gesundheitskonzept umsetzen.

Weitere Infos erhalten sie unter:
www.kneippbund.de/guetesiegel-zertifizierung



Fuldaer Kneipp-Verein

... und damit sein Vorstand, organisiert und akquiriert Kurse rund um die fünf Säulen Kneipps. Perspektivisch wollen wir dem Anspruch Kneipps gerecht werden und „der“ Gesundheitsverein in Fulda werden. Dazu streben wir Partnerschaften, Kooperationen und andere Formen der Zusammenarbeit an mit: dem Umweltzentrum, der Hochschule, Schulen, Kitas, und anderen Lehreinrichtungen, genauso wie mit Fachkräften aus dem Gesundheitswesen, der Pflege und Therapie – gerne auch mit den Gesundheitsberatern ansässiger Unternehmen. Ob Sie nur etwas Gutes für sich selbst machen wollen oder für die ganze Familie, oder für Ihre Mitarbeiter, Ihre Patienten oder Kunden... > Kneipp tut allen Menschen gut!

Wir sind sehr daran interessiert auch junge Menschen und Familien für unserer gesundheitsfördernden Ideen zu begeistern. Vielleicht bringen Sie Engagement und Interesse mit um im Vorstand das Vereinsleben mitzuwirken. Unsere Türen stehen Ihnen offen!

Wissen, was gesund hält

Die Fitness der Senioren und Seniorinnen unseres Vereins ist ein Indiz der Wirksamkeit des Kneipp'schen Naturheilverfahrens. Mittelfristig sollen sich die 5 Elemente der kneippschen Lehre, wie Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensbalance in allen Angeboten und Aktivitäten des Vereins wiederfinden.

Deshalb freuen wir uns über alle, die ihr Wissen in unseren Verein mit einbringen wollen. Wenn Sie Kurse oder Vorträge rund um unsere 5 Kneipp-Säulen anbieten können, nehmen wir Sie gerne in unser Programm mit auf – sprechen sie uns an. In Kooperation mit dem Umweltzentrum können wir auch Räumlichkeiten zur Verfügung stellen.



Selbstverständlich gehört auch die Geselligkeit während gemeinsamer Wanderungen und Ausflügen zur 5. Kneipp'schen Säule – der Lebensbalance.



Von Jung bis Alt: Sie können dabei sein und mitgestalten!



Bewegende Gemeinschaft



Kneipp-Anlagen in Fulda

Eingebettet in die schöne Auenlandschaft Fuldas befindet sich das Umweltzentrum mit einem Bewegungsparcours. Entlang des Sebastian-Kneipp-Weges sind Kneipp-Anlagen für alle Besucher frei zugänglich: Wassertretbecken, Armbecken, Barfußpfad und Heilkräutergarten.

Die ganze Auenlandschaft rund um das Umweltzentrum ist darüber hinaus kneippfähig: Spaziergehen und Tautreten auf den Wiesen, zur Ruhe kommen auf einer der vielen Bänke...

Das Zentrum selbst dient der Wissensvermittlung von praktischen Anschauungsbeispielen bis hin zu Vorträgen und Kursen rund um die Themen Natur, Umwelt und Gesundheit. Stadtnah und dennoch in schöner Natur können Sie sich hier für Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun.



O-Töne Fuldaer Vereinsmitglieder:



Betty Felber

Die 5 Elemente der Kneipp'schen Lehre sind ein wunderbarer Wegweiser für ein Leben mit Genuss und Gesundheitsvorsorge – und im Grunde genommen auch leicht umsetzbar. Ich selbst bin sehr gerne in der Natur unterwegs und sie ist für mich eine wahre Schatzkiste. Die Wildkräuter faszinieren mich ganz besonders und gerne gebe ich mein Wissen darüber auch weiter.

„Seit einigen Jahren leite ich mit großer Freude einen Sportkurs für den Kneipp-Verein Fulda e.V. Währenddessen wurde mir immer mehr die Aktualität der Kneipp'schen Lehre bewusst. Mit ihren fünf Säulen ist sie wichtiger denn je. Anlass genug für mich auch Mitglied des Fuldaer Kneipp-Vereins zu werden. So freue ich mich, wenn es in meinen Kursen – neben den Sportübungen – auch gerne mal einen Austausch in Sachen Kneipp-Lehre gibt.“



Dr. Andrea Faulstich



Martina Jobst



Jetzt Mitglied werden!

Für nur 40,- Euro Jahresbeitrag erhalten Sie viele Vorteile und Tipps, sowie 10 x gratis im Jahr das Kneipp-Journal mit interessanten und vielschichtigen Themen rund um Gesundheitsförderung und Prävention, sowie ermäßigte Kursgebühren! Nutzen Sie hierzu die beiliegende Karte oder melden Sie sich direkt über unsere Internetseite an.

Treffpunkt Gesundheit

Unser Netzwerk rund um ganzheitliche Gesundheit – entdecken Sie die vielfältigen Angebote und Infos – auf unserer Website oder in den jährlich erscheinenden Heften.



www.ganzheitlichegesundheit.com

YOGA

»Healthy, happy, holy« – gesund, glücklich, ganzheitlich – Kundalini-Yoga macht Freude und stärkt Körper und Geist!

YOGAKURSE:

KUNDALINI-YOGA FÜR ALLE

Mittwochs 20:00 – 21:30 Uhr

YOGA „AFTER WORK“

Donnerstags 18:30 – 19:45 Uhr

8 Termine hintereinander: 80,- Euro

10er Karte, 1/2 Jahr gültig: 120,- Euro

Einstieg und Schnuppern jederzeit

INFOS:

... über aktuelle Workshops ...
Breathwalk ... Gong-Meditation ...
Mantrasingen ... „Yoga im Park“:

www.yogafulda.de

Annette Frankholz

Tel. 0661 2929999

eMail: yogafulda@web.de



NAMASTÉ

Business-Yoga

Yoga-Kurse

Privatstunden

Meditation

Specials

Workshops

Yogareisen

Infos und Anmeldung unter
www.namaste-yoga-fulda.de

Tel. (06 61) 2 91 46 56

Praxis für Feldenkrais, Logopädie und Yi Jin Jing in der Zi Wu Men Tradition

Zentrale Themen in meiner Arbeit sind:

Bewusstheit, Wahrnehmung und Transformation.
Die Wahrnehmung verfeinern und selbstbewusster werden, damit Entscheidungen getroffen werden können und mehr Freiheit ins Leben kommt.
Vertrauen statt Angst leben, denn Stolpersteine sind zum Wachwerden da und können das Sprungbrett für Entwicklung und Transformation sein.

»Erst wenn ich weiß, was ich tue,
kann ich tun, was ich will«

MOSHE FELDENKRAIS

Meine Angebote

- Yi Jin Jing (Qi Gong) –workshops und regelmäßige Seminare (Transformation der Muskeln und Sehnen)
- Logopädie (Sprach- und Stimmtherapie)
- Feldenkrais- Einzelstunden und Gruppen
- Bewusstheitsarbeit, um Heilungs- und Lebensprozesse zu unterstützen
- Stimmbildung



Steffi Kunath

Logopädin, Feldenkrais-Lehrerin,
Lehrerin für Yi Jin Jing und
Knochenmarks-Neigong in der
Zi Wu Men Tradition

Horaser Weg 83 • 36039 Fulda
Tel. und Fax: (0661) 9709374

Praxis für Meditation und Achtsamkeit Matthias Dhammavaro Jordan

(Heilpraktiker/ Psychotherapie, Meditations- u. Achtsamkeitslehrer)

Meine Angebote:

- * **Beratung**, Coaching, Therapie
- * **Achtsamkeitstraining** (Fortlaufende Kurse)
(nächster Termin: Beginn 19.08.)
- * **5-Tage-Seminare** im Kloster Hünfeld
(nächster Termin: 29.09.– 04.10.2019)
- * **3-Tage-Seminare** im Kloster Hünfeld
(nächster Termin: 02.01.– 05.01. 2020)



Tel. 0661/ 95 25 842

www.achtsamkeits-training.com

Glasbachstr. 4, 36041 Fulda

SENSOMOTORICS nach Beate Hagen
Schmerzfrei beweglich sein bis ins hohe Alter hinein!
Wer wünscht sich das nicht?

Bei Sensomotorics liegt der Fokus auf **Körperwahrnehmung** insbesondere auf **Loslassen** der Muskeln. Es ist eine **sehr ruhige Arbeit**, die auch Elemente aus Feldenkrais und progressiver Muskelentspannung enthält.

Kleine Gruppen (3-5 Teilnehmer) ermöglichen auf individuelle Probleme einzugehen und dafür spezielle Übungen anzubieten.

Martina Wolf – Wittgeser Str. 20
36145 Hofbieber – 06657/919769
Mobil: 0162/9784983
schmerzfreibeweglich.com

Mehr Herz für Ihre Gesundheit

mit Kräuter-Tees in Bioqualität

Gerne stelle ich Ihnen die richtigen Kräuter für Ihre Bedürfnisse zusammen:

- Unterstützende Mischungen z.B. für
- Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit,
- herzstärkend, verdauungsfördernd,
- Frauenwohl . . . oder
- einen wohlschmeckenden Haustee.

Die NaturPraxis - Dagmar Kapfer
Ihre Gesundheitsberaterin & Kräuterfrau

Georg-August-Zinn-Str. 39
36129 Gersfeld/Dalherda
Tel. 0 66 56 911 09 70
E-Mail: info@dagmar-kapfer.de
www.dagmar-kapfer.de

www.singles-unterwegs.de



...wie Freundschaften
und Liebe wachsen!



komm mit!



Kinesiologische Naturheilpraxis

Während über 1300 Ausbildungsstunden in Bereichen der Kinesiologie habe ich mir umfangreiches Wissen und Erfahrungen angeeignet. Stress ist, im weitesten Sinne, immer ein Grund weshalb wir außerhalb „unserer Mitte“ geraten und somit Schmerzen bekommen oder auch krank werden. In der Kinesiologie reden wir davon, eine „Balance“ durchzuführen. mit dem Ziel Stress abzubauen. Dabei ist es gleichwertig, ob es sich um ein Thema im geistigen, körperlichen oder seelischen Bereich handelt.



Kerstin Waider

Heilpraktikerin

Röstenweg 2 • 36041 Fulda
Tel.: 06 61 / 90 15 30 31
Mobil: 01 76 / 96 13 45 03
eMail: mail@hp-waider.de

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Kinesiologie
– Zertifikat der Steinbeis Universität Berlin –

Energie-Massage Therapeutin & Coaching

Energetische Heilarbeit & Ganzheitliches Coaching
Aktivieren Ihrer Körperintelligenz



Maria Kalb
Dammersfeldstr. 25, 36043 Fulda
Mobil: 0176-67175688
Mail: kontakt@lebensoase-maria.de
www.lebensoase-maria.de



Energetisches Facelift:

Aktivierung von Energiepunkten im Gesicht. Gespeicherte Überzeugungen über Erschlaffung und das Altern werden aufgelöst und die Zellen bekommen verjüngende Informationen. Dies macht sich in neuer Vitalität und Straffung im ganzen Körperenergiesystem nachhaltig bemerkbar. Wird dieser Prozess wiederholt angewandt, kann der strahlende Effekt sogar dauerhaft erhalten bleiben. Und das ganz ohne Chemie, Nadeln oder invasive Eingriffe. Einzelsitzung und Ausbildung.

Access Bars Consciousness®:

Zugang zum Bewusstsein. Stagnierende Energien werden in Bewegung gebracht: Die Berührung von 32 Energiepunkten am Kopf sind der energetische Schlüssel, um alles aufzulösen, was Sie möglicherweise daran hindert, in Ihre volle Kraft, Kreativität und Handlungsenergie zu kommen. Die Bars setzen Gedanken, Gefühle, Emotionen und Einstellungen frei, die in diversen Lebenszeiten gespeichert wurden. Einzelsitzung und Ausbildung.

Ihre Praxis für Physiotherapie und Naturheilkunde im Lüdertal seit 1989

Physio - Natura

Wir haben ein Auge auf Ihre Gesundheit

Edeltraud Augstein

Physiotherapeutin

Tel. 0 66 48 / 87 50

Physiotherapie
Skoliotherapie n. Schroth
Manuelle Therapie
Manuelle Lymphdrainage
Krankengymnastik
klassische Massagen
Natur-Moor-Packungen
Akupunktmassage am Fuß



Laufende Kurse:
Beckenboden-Training
(Tanzberger Konzept)
Duft-Qi Gong
Tai Chi Chuan
Yang-Stil

Ulrich J. Augstein

Heilpraktiker / Masseur

Tel. 0 66 48 / 91 97 30

Trad. Chin. Medizin
Akupunktmassage
Kinesiologie
Ganzheitliche Konzepte für
Umstimmung und Entgiftung,
Ernährung, Allergien,
Wirbelsäulen-, Gelenk- und
Stoffwechselstörungen

Mobil 0 15 78 / 78 0 74 76 - Birkenweg 6, 36137 Großenlütder - FAX 0 66 48 / 91 97 34 - PHYSIO-NATURA.COM

Gute Kommunikation – Fundament des Erfolges

Kommunikation mit NLP

vhs: Einführung in NLP
14. Sept. 2019
und 1. Febr. 2020

Die Methode zum
beruflichen und
privaten Erfolg:

- Kommunikative Kompetenz
- Selbstmanagement
- Führungskraft

Basiskurse:
20. - 22. Sept. 2019
und 11. - 13. Okt. 2019

7. - 9. Febr. und
28. Febr. - 1. März '20



INFO UND ANMELDUNG:

Dr. Pushkar W. Happ
NLP-Trainer Akademie
Altenhof 20 a 36157 Eberburg
info@nlp-trainerakademie.de
www.nlp-trainerakademie.de

Tel.: (06656) 919903
Fax: (06656) 919904

Impressum

Verantwortlich:
Peter Wolff
Tel. 01 60 - 6 38 00 27

Fotos:
Adobe Stock
Peter Wolff
Kneipp-Bund

Konzept & Gestaltung:
Annette Bürstner

Herausgeber:
Kneipp-Verein Fulda e. V.
Einhardstr. 23b
36039 Fulda
5 VR 538, Amtsgericht FD

Mail:
info@kneipp-fulda.de



Kto-Inhaber:

IBAN:

Datum/Unterschrift

Kneipp-Verein Fulda e.V.
Einhardstr. 23b
36039 Fulda

Jeder Broschüre liegt eine Postkarte zur
Anmeldung in unserem Verein bei.
Falls diese Karte verriffen sein sollte,
können Sie sich gerne auch über unsere
Internetseite anmelden: www.kneipp-fulda.de
oder rufen Sie uns an unter: 01 60 - 6 38 00 27



SPECIALS: Salutogenese* / Retreats / Basenkur / Fasten-Wandern



Zeit für sich selbst...

Kraft tanken...

Balance finden...

**Durch die
Krankenkassen
gefördert*



Gelegen am sonnenverwöhnten Südhang der historischen Kleinstadt Fladungen beleben wir Körper, Geist und Seele. Inmitten des einmaligen Rhöner Biosphärenreservates finden Sie Ruhe und Entspannung. Feinste Kulinarik und ausgesuchte Wellnessangebote sorgen für ein Rundum-Wohlfühlerlebnis. **Ihre Auszeit im Sonnentau wartet auf Sie!**

