

## Kneipp-Einführungskurs

### **Ziele des Kurses:**

Der Einführungskurs soll die Seminarteilnehmer/innen mit dem Kneipp'schen Gesundheitsansatz in allen fünf Wirkprinzipien vertraut machen und als westliches Präventionskonzept verstehbar werden lassen.

### **Inhalte:**

Die Kursinhalte umfassen die fünf Wirkprinzipien des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts in ihrer Entstehungsgeschichte und vor dem biografischen Hintergrund des Lebens Sebastian Kneipps sowie ihrer Aktualität für die jetzigen Lebensstrukturen. Die salutogenetische Sichtweise steht dabei im Mittelpunkt.

#### Lebensordnung:

Ausgehend von dem Fundament der Lebensordnung soll die Ganzheitlichkeit des Ansatzes thematisiert werden und die Beziehungen zu den anderen ‚Säulen‘ skizziert werden. Auch soll die persönliche ‚Lebensordnung‘ reflektiert werden. Entspannungsverfahren als Regulierungstechniken sollen in diesem Zusammenhang in Ansätzen vorgestellt und evtl. in einer Kurzübung erfahren werden.

#### Ernährung:

Die Empfehlungen für eine einfache und naturnahe Ernährungsweise von Sebastian Kneipp soll vor dem Hintergrund moderner ernährungswissenschaftlich fundierter Grundsätze und Erkenntnisse, z.B. die der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) in Zusammenhang gebracht werden und wesentliche Ansätze der Vollwerternährung im Ernährungskreislauf (Getreide, Gemüse, Obst, Getränke, Milchprodukte, Fleisch und Fisch, Fette und Öle ) sollen vorgestellt werden.

#### Heilkräuter:

Die 12 wichtigsten Heilkräuter sollen in ihrem Vorkommen, ihrer Heilwirkung und ihrer Verwendung besprochen werden. Dabei sollen volkskundliches Wissen und wissenschaftliche Erkenntnisse gleichermaßen berücksichtigt werden.

### Wasser:

Die gängigsten hydropräventiven und –therapeutischen Verfahrensweisen sollen in engem biografischen Bezug zu Kneipp als Hilfe zur stärkeren Immunisierung und bei Befindlichkeitsstörungen vorgestellt und praktisch selberfahren werden.

### Bewegung

Bewegungsformen und –arten werden reflektiert und in ihrer gesundheitspräventiven Wirksamkeit diskutiert und in einer kleinen Auswahl erprobt. Bewegungsarmut in Kombination mit anderen Bereichsstörungen kann als Ursache vieler Krankheiten gesehen werden und Möglichkeiten der Gegensteuerung im Rahmen des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts sollen aufgezeigt werden.

### **Umfang, Termine und Ort:**

Der Kurs findet im Juni im oberen Lechtal statt. Die Festlegung der Termine erfolgt soweit wie möglich in Abstimmung mit den Teilnehmern. Der Kurs umfasst 20 Unterrichtseinheiten aufgeteilt auf mehrere Halbtage.

### **Teilnahmegebühr:**

€ 50

### **Anmeldung:**

Die Anmeldungen nimmt ab sofort Evelyn Blaas unter der E-Mail-Adresse [holzgau@lechtal.at](mailto:holzgau@lechtal.at) entgegen.

Anmeldeschluss ist der 20.04.2018