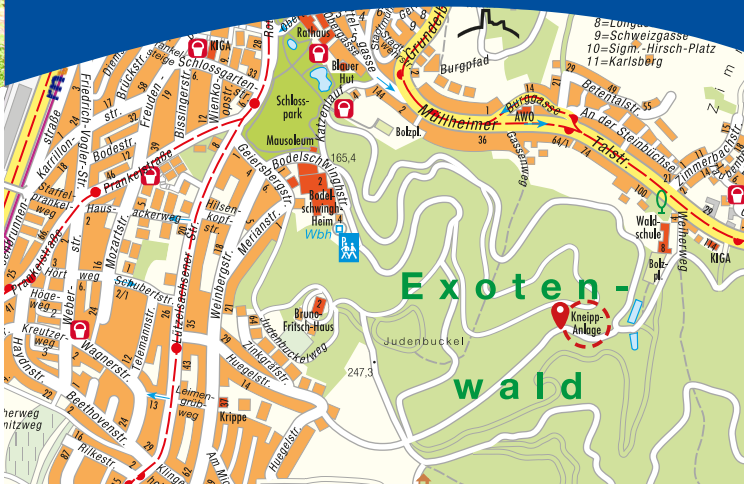




Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

– Sebastian Kneipp



Körper, Geist und Seele im Einklang

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.

Mit Überzeugung und Leidenschaft für einen präventiven und naturverbundenen Lebensstil in der Bevölkerung – **Dafür steht Kneipp.**

**Einfach.
Ganzheitlich.
Natürlich.
Zeitlos.**
Im Einklang mit Körper, Geist und Seele.



Kneippanlage im Exotenwald
15 Minuten Gehzeit vom Schlosspark Weinheim

Vom Schlosspark durch den Exotenwald – etwa 15 Minuten Gehzeit

Von der Müllheimertalstraße / Weiherweg, an der Waldschule vorbei – etwa 3 Minuten Gehzeit

Vom Parkplatz in der Huegelstraße über den Buckel – etwa 10 Minuten Gehzeit



Karte auf Google Maps

Herausgeber
Stadt Weinheim
Amt für Touristik, Kultur und Öffentlichkeitsarbeit
Obertorstraße 9
69469 Weinheim

Mit freundlicher Unterstützung durch:
Kneipp-Verein Weinheim und Umgebung e. V.
Stadtwerke Weinheim GmbH
Rotary Club Weinheim





Beim „Wassertreten“ wird das Bein bei jedem Schritt komplett aus dem kalten Wasser gezogen. Danach streift man das Wasser mit den Händen von den Beinen. Das fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

Mit den fünf Elementen gesund und aktiv. Die Kneipp-Lehre ist Gesundheitsförderung und Prävention: ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele.



Wasser - Ein natürliches Heilmittel

Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.



Essbare Gesundheit

Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein.



Kneipp bewegt

Untätigkeit schwächt, Übung stärkt. Überlastung schadet.



Die Natur hilft

Die Natur ist die beste Apotheke.



Ordnungstherapie

Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.

Wasser klingt langweilig?

Der „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp hat es zum Heilmittel erkoren und sich sinnvolle Anwendungen überlegt. Eine davon ist Wassertreten – eine aktivierende Reiztherapie für den Körper, denn kalte Wasseranwendungen sind erfrischend und können die Körperabwehr verbessern.*

Es ist eine Art Thermostraining:

Kaltes Wasser reizt die Muskelzellen der Blutgefäßwände, die sich zusammenziehen. Der Körper lernt dabei mit Temperaturwechseln besser umzugehen. So können regelmäßige kalte Wasseranwendungen bewirken, dass man mit Temperaturwechsel besser zurechtkommt, da der Körper mental wie physiologisch darauf vorbereitet ist.

*Nicht zu empfehlen ist das Wassertreten bei Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen sowie während der Menstruation.

Barfußpfad

Ganz von den Socken - mitten im Exotenwald

Es ist eine Erfahrung, die recht einfach zu machen ist. Alles, was Sie tun müssen ist, Schuhe und Socken auszuziehen und loszugehen. Wie eine Fußreflexzonenmassage regt der Gang über die verschiedenen Bereiche des Barfußpfades den gesamten Organismus an. Mit allen Sinnen spüren Sie den Untergrund nehmen und Bewegungsabläufe freier und sensibler wahr. Entstanden ist der Barfußpfad dank Förderung durch den Rotary Club Weinheim.

Fuß-
reflexzonen-
massage

