



KneippAKTIVClub

Kneipp-Verein Bad Salzuflen - Lippe e.V.

Die fünf erfolgreichen Gesundheits Säulen des Monsignore Sebastian Kneipp :
LEBENS-ORDNUNG + BEWEGUNG + ERNÄHRUNG + HEILPFLANZEN + WASSER

GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBILDUNG NACH KNEIPP

für Schulen, Kindertageseinrichtungen und Familienzentren und Senioreneinrichtungen

GesundheitsErlebnisTage

für Kindertageseinrichtungen, Grundschulen und offene Ganztagschulen

Ziel: Gesundheit erfahren und erleben – ganzheitlich, mit allen Sinnen

Projektwochen zur Gesundheitserziehung in der Grundschule

Inhalte : das ganzheitliche Gesundheitsangebot der Kneippschen Lehre

Selbsterfahrungskurs für Lehrer und Erzieher

Die ganzheitliche Kneipp-Philosophie – Erholung für Körper, Geist und Seele

Eine aufbauende und entspannende Art sich selbst gesund zu erhalten und dies auch im Berufsalltag anwenden zu können – dies sind die wichtigsten Ziele in diesem

Elternkurs:

Bewegung, Ernährung, Entspannung – Anregungen für eine natürliche Gesundheitsvorsorge und ihre einfache Umsetzung in der Familie

Mit Kneipp-Methoden ein wirksames FamilienGesundheitsProgramm kennen lernen welches in fröhliche Familientage eingebaut werden kann.

Elternkurs:

Bewährte Mittel zu Stärkung des Immunsystems Kneipp-Familien leben gesünder.

Mitarbeiterfortbildung für Mitarbeiter in der Altenpflege:

Gesundheit und Wellness - die ganzheitliche Kneipp-Philosophie

Ziel: das eigene Erleben von wohltuenden Anwendungen und das Kennenlernen der kneippschen Gesundheitslehre. Eine aufbauende und entspannende Art sich selbst gesund zu erhalten und dies auch im Berufsalltag anwenden zu können.

Gestaltung von Gesundheitstagen in den Einrichtungen

Wir kommen mit unserem Team zu Ihnen, bieten umfangreiche Informationen an und führen praktische Anwendungen vor.

Näheres erläutern wir gerne in einem persönlichen Gespräch.
Bitte fragen Sie bei uns nach!

Kurzbeschreibung:

GesundheitsErlebnisTage

„Gesundheit erfahren und erleben – ganzheitlich, mit allen Sinnen“

Gesunde Kinder sind aktiv, voller Lebensfreude und fühlen sich wohl in ihrer Haut.

Wir sehen es als sinnvoll und notwendig an, schon in Kindestagen mit einer umfassenden Gesundheitserziehung zu beginnen und entwickelten deshalb ein Programm für Kindertageseinrichtungen, Offene Ganztagschulen und Grundschulen.

Bei unseren Kneipp-Kinder-Projekten erwerben die Kinder - spielerisch und fröhlich - Grundlagen zur gesunden, naturgemäßen Lebensweise, lernen und üben gesundheitsbewusstes Verhalten.

Das klassischen Naturheilverfahren von Kneipp mit seinen 5 Elementen

1. Wasser 2. Bewegung 3. Lebensordnung 4. Ernährung 5. Kräuter bildet die Basis für sinnvolle Prävention und bietet ein Gesundheitserlebnis mit Spaß und besonderem Bezug zur Natur.

- 1. Alle Wasseranwendungen empfinden Kinder als wohltuend, erfrischend und nehmen sie mit viel Freude an.**

Kneipp-Anwendungen bieten natürliche Reize, welche die Abwehrkräfte und das Immunsystem stärken, den Kreislauf trainieren und für eine stabile Gesundheit sorgen.

- 2. Die Abwechslung zwischen viel Bewegung (vor allem an der frischen Luft) und Entspannung hat ausgeglichene Kinder zum Ergebnis und fördert sie vielseitig.**

Bewegung ist nicht nur für die körperliche Entwicklung, sondern gleichermaßen für die Ausbildung der kindlichen Persönlichkeit von zentraler Bedeutung.

- 3. Lebensordnung
Kinder brauchen Vertrauen, Achtung, Toleranz und vor allem Geborgenheit.**

Mit Entspannungsübungen dem Stress vorbeugen, füreinander Zeit haben, soziale Kontakt fördern – dies ist im Element Lebensordnung enthalten. Der Aspekt der inneren Ordnung wird entwickelt.

- 4. Großes Interesse und Freude an dem leckeren (gesunden) Essen kann entstehen.**

Unter gesunder Ernährung ist eine ausgewogene vollwertige Mischkost zu verstehen, wobei Kräuter eine wichtige Rolle spielen. Essgenuss und Esskultur sollen einen großen Spielraum haben.

- 5. Die Entdeckung der Kräuter und der Natur wird als spannendes Abenteuer erlebt.**

Die Natur bietet uns mit ihren Kräutern und Heilpflanzen einen wertvollen Schatz zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen.

Das direkte Erleben der Natur und die Nutzung von Kräutern und Heilpflanzen in der Familie, in der Kindertageseinrichtung und in der Schule fördern das Verständnis, das Interesse und die Verantwortung für die Natur.

Auch die integrationsfördernden Aspekte, sowie Übungen zur Stärkung des Sozialverhaltens – dies sind integrierte Teile des Programms - zeigen erstaunliche Erfolge.

Die Kinder können für sich entdecken, dass jeder selbst für seine Gesundheit viel tun kann, dass Gesundheit ein Geschenk ist, welches zu wahren gilt.