

Mit Sebastian Kneipp gesund und fit

„Tag der offenen Tür“ beim Kneipp-Verein Niederbarnim



Anlässlich des 195. Geburtstages Sebastian Kneipps informierten sich zahlreiche jüngere und ältere Bernauer sowie Mitglieder des Kneipp-Vereins Niederbarnim e.V. beim „Tag der offenen Tür“ im Kneipp-Zentrum am Friedenstaler Platz in Bernau, welche Angebote die Kneipp-Gesundheitslehre zu bieten hat.

Man konnte erfahren, dass die bewährte aber immer wieder moderne Gesundheitslehre Kneipps mit ihren fünf Säulen alles bietet, was man für ein gesundheitsbewusstes, aktives Leben benötigt. So wurde „gesunde“ Kost ebenso angeboten wie Informationen zu Heilkräutern und natürlich Bewegung in verschiedensten Kursen.

Besonders bei jungen Besuchern wurde die Wirkung der Wasseranwendungen (Armbad, Wassertreten und Armgüsse) mit bewunderndem





Staunen wahrgenommen: die entspannende, erfrischende unmittelbar verspürbare Wirkung hatten sie nicht vermutet. Dass zu einem gesunden Leben auch ein ausgeglichenes, gut strukturiertes Leben mit Ausgewogenheit zwischen Beruf und Alltag gehört konnte man ebenso erfahren wie im aktiven Vortrag von Dr. Horst Krause, dass „Stretching“ eine gute Methode ist, Muskelverspannungen und -faserrisse zu bekämpfen.



Kontakt:
Kneipp-Verein Niederbarnim e.V.
Joachim Rudolph
Friedenstaler Pl. 20
16321 Bernau bei Berlin
Telefon 03338 / 7072250
www.kneipp-verein-niederbarnim.de
info@kneipp-verein-niederbarnim.de