

Mit den fünf Säulen der Kneipplehre zum Erfolg



Die aktive Gesundheitspflege bezieht alle fünf Säulen der Kneipplehre mit ein.

Die Bedeutung der Gesundheitsvorsorge war dem Allgäuer Pfarrer und Naturheiler Sebastian Kneipp bereits im vergangenen Jahrhundert bekannt. Inzwischen wurde die Methode ärztlich anerkannt, wissenschaftlich erforscht und weiterentwickelt. Vor allem die Anwendungen mit dem stets gegenwärtigen Wasser haben sich im Alltag unzähliger Menschen bewährt. Der ganze Organismus mit seinen leiblichen und seelischen Kräften wird durch die Wasserbehandlung aktiviert.

Die Kneipplehre will mit natürlichen Lebensreizen wie Wasser, Wärme, Kälte, Licht, Luft, Sonne und Erde

- die körperlichen Abwehrkräfte stärken
- die Stresstoleranz erhöhen
- die Leistungskraft und Lebensfreude steigern
- die Lebensqualität und das Wohlbefinden verbessern

Nehmen Sie diese aktive Gesundheitspflege selbst in die Hand! Bald erfahren Sie am eigenen Leib, wie Sie mit mehr Lebensqualität, Wohlfühl sowie mit besserer Leistungsfähigkeit belohnt werden.

Ziele der Kneippmethode sind die Harmonisierung und Stabilisierung der Grundfunktionen wie Atmung, Kreislauf, Wärmehaushalt, Verdauung, Nerven- und Hormonsystem sowie die Aktivierung und Stärkung des Immunsystems und damit eine gefestigte Gesundheit. Regelmässig durchgeführte und stufenweise trainierte Kneippanwendungen bringen die gewünschten Erfolge.

kneipp
natürlich leben

Kneipp-Verein Schaffhausen

www.kneipp-sh.ch

Maja Leu
Rain 15
8222 Beringen
Dipl. Kneipp Gesundheitsberaterin
Verkauf von Material und Büchern

Tel. 052 682 13 77
Mobile 079 768 10 07
maya.leu-rizzolo@bluewin.ch

Hilde Wanner
Bückli 16
8228 Beggingen
Dipl. Kneipp Gesundheitsberaterin
Verkauf von Material und Büchern

Tel./Fax 052 680 14 34
Mobile 079 733 56 30
hilde.wanner@bluewin.ch

kneipp
natürlich leben

Kneipp-
Führungen

Individuelle Führung
auf dem Griesbach
in unserer
Kneippanlage

Weitere Infos →



Infos zu den Führungen:

In der Kneippanlage machen wir Führungen zum:

- Armbad
- Wassertreten
- Barfusspfad

Weiter bieten wir auch kleine Parcours an mit Themen zu den fünf Säulen, je nach Gruppe, Interesse der Teilnehmer, Jahreszeiten usw.

Die Kneippanlage ist in Betrieb von Mitte Mai bis Mitte Oktober und jederzeit frei zugänglich.

Preise:

- CHF 150.– inkl. Kursunterlagen
- Dauer, 1 1/2 Std.
- Teilnehmer 8 -15, bei mehreren Teilnehmern müssen 2 Gruppen gemacht werden

Bemerkungen:

- Die Themen und Kursdauer können auch individuell zusammen gestellt werden
- Versicherung ist Sache des Teilnehmers
- Die Kurse werden durch Dipl. Kneipp Gesundheits-Beraterinnen durchgeführt

Informationen:

- Maja Leu, Dipl. Kneipp Gesundheitsberaterin
Rain 15, 8222 Beringen
Telefon 052 682 13 77 / 079 768 10 07
E-Mail: [fuehrungen\(at\)kneipp-sh.ch](mailto:fuehrungen(at)kneipp-sh.ch)

Die fünf Säulen nach Sebastian Kneipp

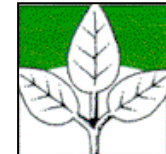
Wassertherapie



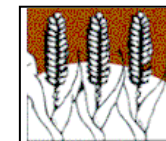
Bewegung



Heilkräuter



Ernährung



Lebensordnung

