



Gesundheitsakademie

## **Das Kneipp`sche Gesundheitskonzept - 2020** **Eine Einführung in Theorie und Praxis der Kneipp`schen Lehre**

### **Thema**

Thema:

Das Beste, was man gegen eine Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.. S.Kneipp.

Vor 150 Jahren hat Pfarrer Sebastian Kneipp ein Gesundheitsprogramm mit ganzheitlichem Ansatz entwickelt. Das Ziel: Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen, auf aktive Weise vorbeugen und Heilung finden.

Die Umsetzung seiner Lehre schenkt uns und unseren Patientinnen und Patienten mit einfachsten Mitteln eine große Wirkung und die Unterstützung der Selbstheilungskräfte, ideal für jedes Alter und gleichermaßen für Gesunde und Kranke.

Das Kneipp-Gesundheitskonzept steht auf 5 Säulen: Individuell eingesetzte Wasseranwendungen, Heilkräuter, gesunde Ernährung, ein passendes Bewegungskonzept, Balance in der Lebensführung.

Heute ist die Kneipp-Therapie erforscht und zeitgemäß angepasst, sie ist eine seriöse, gesicherte Methode, die der Pflege neue, effektive Handlungsspielräume eröffnet.

Inhalte:

- > Die 5 Elemente der Kneipp`schen Gesundheitslehre
- > Leicht umzusetzende Wasser-Anwendungen in der Praxis
- > Kleine Wickel und Auflagen mit Zusätzen
- > Grundlagenwissen: Gesunde, aufbauende Ernährung
- > Einfache Bewegungsübungen für Koordination u. Kräfteerhalt
- > Wirkungsvolle Entspannungselemente zur Förderung der Harmonisierung

Referentin:

Anne Gruninger

Krankenschwester, Palliativfachkraft, Kursleiterin für naturheilkundliche Pflege/Wickel und Auflagen, Aromaexpertin/Aromapflege, Kneipp-Gesundheitstrainerin, St. Elisabethen-Klinikum, Ravensburg

Methoden:

Vorträge, Demonstrationen, Übungen, Reflexion, Selbstwahrnehmung, kollegialer Austausch, Entspannungsübungen

Besonderes:

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, z. B. kurze Hose oder Rock für die Durchführung der Güsse.



Gesundheitsakademie

**Termine auf Anfrage**