

## Darauf dürfen Sie sich freuen

### Bewegungsangebote mit Laufen, Yoga, Gymnastik und Qi-Gong am Scheidegger Kneipp-Tag

Über den ganzen Tag verteilt erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm rund um die Themen Kneipp, Gesundheit und Wohlbefinden.

#### Wasser – Kneipps Hydrotherapie

Sie erfahren in Theorie und Praxis, wie Ihnen das Wasser zu mehr Wohlbefinden verhelfen kann.

#### Heilkräuter

Gegen (fast) alles ist ein Kraut gewachsen. Ein Vortrag über die Kräfte der Natur mit anschließender Tee-Verkostung.

#### Gute Ernährung

Der Küchenchef des Hotels edita zaubert für Sie ein leichtes und gesundes 2-Gänge-Menü.

#### Bewegung tut gut

Unser vielseitiges Bewegungsangebot mit Wandern, Yoga, Gymnastik und Quigong.

#### Innere Balance

Bei uns finden Sie ausreichend Zeit für Ruhe, Entspannung und Meditation.

Abschluss des Wohlfühltages im Hotel edita:

#### Leben oder Funktionieren?

##### Kraftquellen für die Seele

Ein Vortrag von Dr. Wolf-Jürgen Maurer, Chefarzt der Panorama-Fachkliniken für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Naturheilverfahren in Scheidegg. Dr. Maurer spricht u.a. über wirksame Wege aus Burnout und seelischer Erschöpfung. Er gibt wertvolle Tipps, wie wir unsere Kraft erhalten und zu uns selbst zurückfinden. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Vortrag!

### Unsere Referenten:

- Sybille Bornand, langjährige Übungsleiterin des Kneipp-Vereins Scheidegg
- Toni Fenkl, Barfußindianer und Gesundheitspädagoge SKA
- Elisabeth Forster, Gesundheitsberaterin in Scheidegg
- Sabine Graßl, Fach-PTA für Naturheilkunde
- Petra Liebsch, zertifizierte Yogalehrerin (BYV)
- Dr. Wolf-Jürgen Maurer, Chefarzt der Panorama Fachkliniken

### Schön, dass Sie zum Wohlfühltag mit dem Kneipp-Verein Scheidegg kommen

**Kosten:** 45 € für Mitglieder des Kneipp-Vereins, 50 € für Nichtmitglieder. In diesem Verwöhnpreis sind enthalten: alle Veranstaltungen, ein 2-Gang-Mittagessen mit alkoholfreiem Tischgetränk, Wasser oder Säfte zwischendurch, 2 kleine Imbisse, Tee und Kaffee.

**Wichtig:** Wir wollen uns wohlfühlen! Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, in der Sie sich auch gerne bewegen. Und bitte Wollsocken mitbringen!

**Seminarort:** edita work life resort  
Am Hammerweiher 3 | 88175 Scheidegg

**Anmeldung:** Scheidegg-Tourismus, Telefon 08381 895-55  
oder per Mail: [kiosk@scheidegg.de](mailto:kiosk@scheidegg.de),  
Stichwort: Kneipp

#### Ansprechpartner:

Haben Sie noch Fragen? Wollen Sie etwas noch genauer wissen? Dann wenden Sie sich bitte an:  
Telefon 08381 7812 oder 08381 2590

**Kneipp**  
aktiv & gesund

**Scheidegg e.V.**

Rathauspl. 4 | 88175 Scheidegg  
Telefon: 08381 8942009

**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Scheidegg e.V.

## HEUTE IST MEIN TAG

Ein Wohlfühltag mit dem  
Kneipp-Verein Scheidegg



11. Oktober 2019  
9:00 bis 18:00 Uhr  
Hotel edita in Scheidegg

# Wissen und erfahren, was gesund hält

## Ein ganzheitliches Gesundheitskonzept

Das bundesweite Jahresmotto der Kneippbewegung für 2019 lautet: Wissen, was gesund hält. Für den Scheidegger Kneipptag haben wir dieses Motto etwas erweitert. Denn wir möchten mehr als Wissen vermitteln. Wir wünschen uns vor allem auch, dass Sie – und das dürfen Sie gerne wörtlich nehmen – am eigenen Leib erfahren, wie wohl-tuend und förderlich die Kneippsche Gesundheitslehre sein kann.

Die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp basiert auf den fünf Elementen Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und innere Balance.

Inspiziert von diesen Elementen laden wir Sie dazu ein, sich selbst einen Tag lang in den Mittelpunkt zu stellen, sich wohlfühlen und Energie zu tanken! Freuen Sie sich auf spannende und interessante Vorträge im Wechsel mit Bewegung, Ruhe und Entspannung – erleben Sie einen Tag Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele im schönen Ambiente des Hotels Edita.



# Die fünf Elemente der Kneipp-Philosophie

## Unser Motto für den Kneipptag in Scheidegg

Pfarrer Sebastian Kneipps (1821–1897) ganzheitliche Philosophie ist eng mit seiner Lebensgeschichte verbunden: An Tuberkulose erkrankt, suchte er Heilung und fand sie in dem nach ihm benannten Gesundheitskonzept, das auf fünf Elementen fußt.



### Wasser

Die vitalisierende Abwechslung von Warm- und Kaltwasserreizen stimuliert Blutgefäße, Haut und Nerven, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.



### Heilkräuter

Heilkräuter wie Arnika, Kamille, Pfefferminze und Thymian als ätherische Öle bzw. in Salben, Tees oder Säften fördern eine sanfte Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers.



### Ernährung

Speisen sollen schonend zubereitet werden, naturbelassen, vitaminreich und frisch sein. Gemüse und Obst sowie Hülsenfrüchte schaffen ein neues Wohlfühl.



### Bewegung

Das harmonische Wechselspiel aus Anspannung und Entlastung unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers. Wichtig ist sanfte Aktivität ohne Leistungsdruck.



### Innere Balance

Ein Leben in Einklang mit der Natur hat stets positive Auswirkungen. Denn ein geordneter und harmonischer Lebensstil führt zu Gesundheit von Leib und Seele.

# Kneipp-Verein Scheidegg e.V.



Die Vorstandschaft unseres Kneipp-Vereins, von links nach rechts, stehend: Dorle Rubröder, Christian Reichart, Gabriele Weh, Karin Rädler, Regina Schubert, Dr. Gudrun Roos; vorne: Georg Schmid, Gertrud Högg-Achberger. Es fehlen: Rudi Spandl und Josef Trunzer.

## Wir laden Sie herzlich zum Mitmachen ein

Der Kneipp-Verein Scheidegg wurde am 7. Mai 1960 gegründet. Seither hat er sich zu einem unverzichtbaren und geschätzten Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens im „Gesundheitsort“ Scheidegg entwickelt. Der Verein sieht es als seine Aufgabe an, die Menschen in Scheidegg und der Umgebung anzuregen, ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur zu führen. Ziel ist es, Krankheiten aktiv vorzubeugen und Heilung zu finden.

*„Wir möchten Sie herzlich einladen, unseren Weg in ein gesünderes Leben kennenzulernen und ihn gemeinsam mit uns und den Lehren von Pfarrer Kneipp zu gehen. Und wo ginge das besser als in Scheidegg im Allgäu, dem ‚Kneippkurort Premium-Class‘. Wir freuen uns auf Sie!“*

Ihre Dr. Gudrun Roos, 1. Vorsitzende