## Einladung zum Sebastian-Kneipp-Tag am XX. Mai 2017: Stille – Quelle der Kraft

Gesundheit, Ruhe und Entspannung – die Kneippschen Naturheilverfahren helfen uns, Körper, Geist und Seele in Balance zu halten. Ein aktives und gesundes Leben benötigt immer auch viel Energie, in der Stille kann sie zurückfließen und der Mensch sich regenerieren. Wir alle sind tagtäglich so vielen Reizen ausgesetzt; Lärm, Verkehr, Gerüche, künstliches Licht, TV, Smartphone und Computer – wir wissen alle, wie gut sich ein Moment der Stille anfühlt. Einfach mal tief durchatmen, sich Loslösen von der Reizüber­flutung und Kraft schöpfen durch Besinnung auf sich selbst.

Ausgewählte und bewährte Verfahren, wie Yoga, Qigong, T’ai Chi, Atem- und Muskelentspannung und viele mehr, ermöglichen bewusst erlebte Phasen der Stille – in Kombination mit gesundheits­för­­derlichen Bewegungsab­läufen. Die Anforderungen des Lebens einerseits und gesundheitsförderliche Maßnahmen anderer­seits in ein Gleichgewicht zu bringen – darum geht es beim Kneippschen Element der Lebens­ordnung. Jeder Mensch muss für sich entscheiden, welcher Weg und welche Methoden für ihn am geeignetsten sind, um Körper und Seele in Balance zu halten.

Der Kneipp-Verein NAME e.V. veranstaltet am DATUM von XX bis XX Uhr einen Aktionstag zum Thema „Stille – Quelle der Kraft“. Treffpunkt für alle Interessierten ist um XX Uhr wo: Ort des Geschehens (falls der Verein weitere Programmpunkte bereithält, tragen Sie diese hier ein).

Der 17. Mai ist offizieller Sebastian-Kneipp-Tag, Anlass ist der Geburtstag des „Wasser­doktors“ am 17. Mai 1821. Seit etlichen Jahren beteiligen sich bundesweit viele der rund 600 Kneipp-Vereine und der über 420 „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannten Kindertageseinrichtungen“ an den Aktionen. Die Kneippsche Gesundheitslehre fokussiert sich dabei auf die wichtigsten Fragestellungen einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Prävention: Was hält uns gesund und wie können wir Krankheiten vor­beugen?

Übrigens: Die Deutsche UNESCO-Kommission hat im Dezember 2015 bekannt gegeben, dass das „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen wurde. Der Kneipp-Bund hatte zusammen mit der Stadt Bad Wörishofen und dem Verband der Kneippheilbäder und Kneippkurorte einen gemeinsamen Antrag eingereicht. Auch wir sind stolz auf diese Wertschätzung – spiegelt sie doch die Bedeutung traditioneller Naturheilverfahren auch im 21. Jahrhundert wider. An unserem Aktionstag bieten wir ein buntes Aktions- und Präventions-Programm gemäß den fünf Elementen nach Kneipp: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heil­pflanzen, Lebensordnung.

Die Kneippsche Gesundheitsidee findet viele Freunde in allen Altersgruppen. Allein in (Ort) nehmen (wöchentlich oder monatlich) XX Teilnehmer/-innen an den vielfäl­tigen Angeboten des Kneipp-Vereins NAME teil. Das Programm umfasst neben Vorträgen, Wanderungen und Reisen vor allem Bewegungsangebote wie Gym­nas­tik, Yoga und Nordic Walking (ersetzen Sie die Begriffe durch Ihre eigenen Schwer­punkte).