>Name des Empfängers<

>Straße<

>PLZ / Ort<

31. Januar 2017

**Sebastian-Kneipp-Tag „Stille – Quelle der Kraft“ am 17. Mai 2017**

Sehr geehrte/r >Name<,

der Kneipp-Verein Name e.V. veranstaltet am >Tag, Uhrzeit, von - bis, Ort< einen Aktionstag zum Thema „Stille – Quelle der Kraft“. Wir bieten den Besuchern ein Programm für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Unsere Aktion soll die Menschen anregen und ihnen einen geeigneten und angenehmen Weg aufzeigen, um den heutigen Anforderungen des Alltags gerecht zu werden.

**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 rund 420 „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannten Kindertageseinrichtungen“ an den Aktionen.**

Im Rahmen unserer Aktion wird auch ein (bitte einsetzen! z.B. Teeverköstigung, Essen, Tombola, was immer) stattfinden. Für diesen Programmpunkt fehlt es uns noch an (Preise, Kräutertees, etc: Schreiben Sie hier hinein, was Sie von dem Sponsor haben wollen). Auch über Geldspenden würden wir uns sehr freuen. Selbstverständlich sind Sie herzlich eingeladen, auch für Ihr eigenes Wohlbefinden Anregungen zu finden. Kommen Sie vorbei und besuchen Sie den Sebastian-Kneipp-Tag in (Ort).

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.

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.

Unterstützen Sie den Sebastian-Kneipp-Tag 2017! Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Mit freundlichen Grüßen

Kneipp-Verein >Name< e.V.

>Name<

1. Vorsitzende/r