

Mit Kneipp mental besser drauf

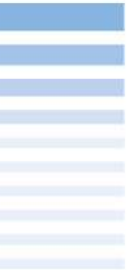
Kneipp-Verein Gronau mit Projekt für arbeitssuchende Menschen

Der Kneipp-Verein Gronau bietet in Kooperation mit dem Projekt „Schritt für Schritt – Brücken bauen“ des DRK Borken für Menschen, die seit langer Zeit von Arbeitslosigkeit betroffen sind, einen Schnuppernachmittag „Mit Kneipp mental besser drauf“ an.



Das vom Land NRW und den europäischen Sozialfonds unterstützte Projekt „Schritt für Schritt – Brücken bauen“ richtet sich an Menschen, die seit langer Zeit arbeitslos sind und soziale Kontakte suchen. Das gesellige Zusammensein und der soziale Austausch stehen im Vordergrund des Projektes.

„Viele langzeitarbeitslose Menschen suchen Ideen für ihre persönliche Lebensgestaltung und für ihre Gesundheitsförderung“, sagen die Organisierenden Meike Engbers und Bernd Ahlers.



Laut Umfrage wünschen sich Teilnehmende bei Kneipp vor allem Fitness, soziales Miteinander um Gesundheit zu erleben. Genau an dieser Stelle greifen das Projekt „Schritt für Schritt – Brücken bauen“ und der Kneipp-Verein mit einem kostenlosen Informationsveranstaltung für langzeitarbeitslose Menschen ineinander.

Die Veranstaltung findet am Mittwoch, den 29. Juni von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr in der Familienbildungsstätte, Laubstiege 15, statt.

Die Veranstaltung beinhaltet Anregungen zum Nutzen des Kneipp-Gesundheitskonzeptes aus Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Balance. Dazu kann mitgemacht und ausprobiert werden. Referent ist der Kneipp-Vereins-Vorsitzende Bernd Ahlers.

Es werden Fragen beantwortet: Wie führt Wasser zur Abhärtung? Warum ist man mental besser drauf, wenn man sich viel bewegt? Wie kann gesunde Ernährung leistungsfähiger machen? Welche Hilfe bieten Heilkräuter? Was leistet ein Rhythmus von An- und Entspannung für die Stressbewältigung?

Anschließend können Wünsche und Vorstellungen besprochen werden. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. **Bitte anmelden unter der Mobilnummer 0176 180 29 913**

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.
Bernd Ahlers
Parkweg 50
48599 Gronau
Telefon 0 25 65 / 35 28
kneipp-gronau@gmx.de
www.kneippverein-gronau.de

