

Barfuß zur Achtsamkeit

Kneipp-Verein Landshut veranstaltete ersten Kneipp-Gesundheitstag

Am 9. Juni veranstaltete der Kneipp-Verein Landshut den ersten Kneipp-Gesundheitstag im örtlichen Stadtbad. Schirmherr und Oberbürgermeister Alexander Putz eröffnete den Gesundheitstag zusammen mit Ingeborg Pongratz, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Landshut und des Kneipp-Bund Landesverbandes Bayern, und Armin Bardelle, Leiter der Stadtwerke, und Gerold Gnatz, Sachgebietsleiter des Stadtbades. Die zweite Vorsitzende des Vereins und Organisatorin der Veranstaltung, Sigrid Sikorski, stellte das Programm vor, das verteilt auf dem Schwimmschulgelände stattfand und kostenlos angeboten wurde.



Zu allen fünf Kneipp-Elementen gab es Stationen und viel Wissenswertes zu erfahren. Die Mitglieder des Kneipp-Vereins Landshut standen den Besuchern für Fragen zur Verfügung. Die zeitlose Gesundheitsidee von Sebastian Kneipp wurde zudem in zahlreichen Fachvorträgen, einem Einführungskurs zu Wasseranwendungen, einer bewegten Pause mit Rücken-training und ein gut besuchten Yoga-Schnupperstunde des Hot-Soul Studios vorgestellt.

Auch die Arbeit mit Klangschalen, Vorträge zu Heilpflanzen und gesunder Ernährung bis hin zu einem Workshop „Barfuß zur Achtsamkeit“ waren Bestandteil des vielfältigen Angebots.



Peter Schlecht, langjähriges Kneipp-Vereinsmitglied, verkörperte Pfarrer Kneipp und las den anwesenden Kindern Geschichten aus dem bewegten Leben des Wasserdoktors vor. Für die etwas älteren Kinder gab es einen Erlebnisparcours und eine „Kneippiade“.

Ein Gewitter beendete die Veranstaltung ein klein wenig früher als geplant, aber „abgesehen davon war es eine gelungene Veranstaltung“, wie Sigrid Sikorski feststellte. „Getreu dem Kneipp-Jahresmotto ‚Miteinander – Füreinander‘ ist es unserem Verein gelungen, ein tolles Programm auf die Beine zu stellen, das von den Besuchern sehr gut angenommen wurde“, so Sikorski.

Kontakt:
Kneipp-Verein Landshut e.V.
Ingeborg Pongratz
Alpspitzweg 1
84034 Landshut
0871 / 61622
ingeborg.pongratz@web.de