

„Nix wie raus!“ Mit Kneipp den Frühling erleben

Der Kneipp-Verein Amberg e.V. lädt zum Kindernachmittag mit Bewegung, Natur und Picknick



Raus an die frische Luft – die Sonne auf der Haut spüren und die Natur in ihrer Blütenpracht entdecken. Am 31. Mai durchstreifen 23 Jungen und Mädchen zusammen mit Ute Übler, Kneipp – Gesundheitstrainerin / SKA, und Renate Peter, Mitglied im Kneippverein Amberg e.V., das ehemalige LGS Gelände und erleben drei Stunden lang auf kindgerechte und spielerische Weise die 5 Säulen der Kneipp – Gesundheitslehre: Wasser – Bewegung – Heilpflanzen – Ernährung – Balance. Erst mal erfrischen sich alle mit einem kalten Armbad am Kneippbecken.

Mit Klopfübungen und der Windmühle sorgen wir wieder für warme Hände, bevor wir zu

unserer Wanderung zum großen Wasserrad aufbrechen. Heilpflanzen und Wildkräuter lernen wir beim Sammeln von Blüten und Blättern für eine Blütenkarte kennen.

Die gesunde Ernährung wird bei einem Picknick mit Brot, Quark, Schnittlauch, Obst und Gemüse zum Highlight des Nachmittags. Spielen in der Gemeinschaft und ein Märchen über die Kräfte des Löwenzahns lassen den Ausflug entspannt ausklingen.



Kontakt:

Kneipp-Verein Amberg e.V.

Evelin Hensel

Peter-Vischer-Str.17

92224 Amberg

evelin.hensel@kneipp-lv-bayern.de

www.kneippverein-amberg.de

