



200 Jahre Kneipp

aktiv & gesund im Jubiläumsjahr

Nr. 5 / 12.04.2021

Geschäftsstelle / Kneipp-Büro

Böttcherstraße 3

34346 Hann. Münden

Bürozeit: Di., 11.00 – 12.00 Uhr

Telefon: 05541 1825

E-Mail: info@kneipp-muenden.de

Für Erwachsene und Familien | Aktion zum Tag des Fußes



Bild von pasja1000 auf Pixabay

Am 30. Juni ist der **Tag des Fußes**, der seit 2004 bundesweit jedes Jahr am letzten Mittwoch des Monats Juni stattfindet. In diesem Jahr, dem „Kneipp-Jahr 2021“, in dem wir den **200. Geburtstag von Sebastian Kneipp** feiern, ist es zugleich der Aktionstag für das Element Bewegung. Zu diesem Thema haben wir erneut eine Aktion zum Mitmachen für Sie. Das Thema eröffnet ein breites Spektrum für den Erfahrungsaustausch. Diesen möchten wir gern mit Ihnen führen und damit zugleich auch die eine oder andere Ideen für Sie und andere bieten.

Meine Füße wollen sich bewegen!

Wichtig ist: die Bewegung muss stets in Bezug auf die körperliche Situation und die eigene Gesundheit angemessen sein. Sebastian Kneipp war ein engagierter Verfechter des Barfußgehens. Er hielt wenig von Hektik und Stress, da beides auf Kosten der Gesundheit geht, und empfahl daher maßvolle Bewegung an der frischen Luft. Zu viel tut bekanntermaßen nicht gut – zu wenig aber auch nicht!

Sicherlich haben Sie viele Ideen, wie Sie sich am liebsten in Bewegung halten. Genau diese Ideen möchten wir in dem **Ratgeber für Erwachsene „Meine Füße wollen sich bewegen!“** zusammentragen, um Ihre Lieblingsaktivitäten vorzustellen und damit vielleicht auch andere zum Ausprobieren zu motivieren.



Sebastian Kneipp sagte es so:

„Der Sinn des Reisens ist, an sein Ziel zu kommen,
der Sinn des Wanderns ist, unterwegs zu sein.“

Hier noch ein Hinweis für Familien mit Kindern: Neben dem Ratgeber **für Erwachsene** machen wir einen eigenen Ratgeber **für Kinder**, siehe unsere Info Nr. 6. Ihre Kinder dürfen daher gern ebenfalls mitmachen und uns ihre Bewegungstipps senden. Die Beiträge Ihrer Kinder kommen dann in den Ratgeber für Kinder.

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge

So wird's gemacht: Beschreiben Sie, wie, wo und womit Sie sich am liebsten in Bewegung halten, z. B. mit Spaziergehen, Wandern, Walken, Geocaching oder Fahrradfahren in der Natur, mit Gymnastik, Fensterputzen (nicht wundern, auch das ist Bewegung), Schwimmen, Yoga, Qigong oder was Sie sonst noch gern machen. Beschreiben Sie Ihre Lieblingsaktivitäten und Ihre Erfahrungen, warum gerade diese Aktivitäten Ihnen Freude bereiten und/oder warum sie Ihnen besonders guttun. Ihre Tipps und Anregungen zur Bewegung sind willkommen.

Senden dazu bitte ein freundliches oder lustiges **Kopf- oder Brustbild von Ihnen** im Hochformat und **Bilder von Ihren Aktivitäten** im Querformat. Achten Sie bitte auf die Formate, sonst passt es nicht ins Layout! Bei den Bildern benötigen wir außerdem Ihr **schriftliches Einverständnis** (per E-Mail reicht), dass die Bilder veröffentlicht werden dürfen. Ohne Bilder werden keine Beiträge übernommen.

Infos zu der Aktion gibt es bei Helga Quentin, Tel. 05541 9094254, und bei Karsten Rohlf, Tel. 05541 72226. Senden Sie Ihre Beiträge und Bilder per E-Mail an info@kneipp-muenden.de.



Bild von silviarita auf Pixabay

