

# Buntes Programm zur Lebensordnung

Aktion des Kneipp-Vereins Münden zum „Tag der seelischen Gesundheit“



Yoga-Kurs im Botanischen Garten unter der Leitung von Iris König (2. von links).

Oktober 2021 – Am 10. Oktober ist der „Tag der seelischen Gesundheit“, das ist der fünfte und letzte bundesweite Thementag im Kneipp-Jahr 2021 (200 Jahre Kneipp). Im Mittelpunkt steht diesmal das Element Lebensordnung. Sie bildet neben Wasseranwendungen, gesunder Ernährung, Bewegung und Heilkräutern eine der „fünf Säulen“ des Kneippschen Konzepts. Die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp zielt darauf ab, ganzheitlich und auf natürlichem Wege Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dazu Sebastian Kneipp: „Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“ An dem Thementag lädt der Kneipp-Verein Münden zu einem Informations- und Aktionsangebot in das Mehrgenerationenhaus (Geschwister-Scholl-Haus), Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 4, ein.

Auf dem Programm stehen:

14.00-15.00 Uhr Qigong zum Kennenlernen mit Iris König

15.30-16.00 Uhr Kurzvortrag „Gesunde Seele im Alter“ von Gudrun Surup

16.30-17.30 Uhr Yoga zum Kennenlernen mit Iris König

Kursleiterin Iris König hat ihre Ausbildungen als Yogalehrerin und Qigong-Übungsleiterin an der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) in Bad Wörishofen absolviert. Seit über zwanzig Jahren bietet sie Kurse im Kneipp-Verein Münden an. Ihre Kurse sind im Verein beliebte Angebote zum Element Lebensordnung. Die beiden Kennenlernkurse bieten nun allen Interessierten die Gelegenheit, mal in Qigong und Yoga hineinschnuppern. Die Gesundheit steht im Mittelpunkt.

„Arbeit mit der Lebensenergie“ lautet die sinngemäße Übersetzung von Qigong. Es werden verschiedene Übungen verwendet, die vor mehr als zweitausend Jahren in China entwickelt wurden, um die innere Harmonie und den Fluss der Lebensenergie zu steigern. Die meisten Qigong-Übungen sind auch für Ungeübte leicht zu erlernen und erfordern wegen der einfachen Ausführung keine besonderen körperlichen Voraussetzungen. Das gelenkschonende Training steigert insgesamt das persönliche Wohlbefinden.

Yoga ist eine alte philosophische Lehre aus Indien, die eine Reihe sowohl geistiger als auch körperlicher Übungen umfasst. Yoga-Übungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz. Durch gezielte Anspannung und Entspannung des Körpers werden die Muskeln gekräftigt und die Bänder gedehnt. Der Atem wird dabei bewusst gelenkt. In ihrer Wirkung sorgen die praktischen Übungen für eine verbesserte Vitalität und zugleich eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Zwischen den beiden Kursen gibt es einen Kurzvortrag von Diplom-Sozialgerontologin Gudrun Surup, der sich passend zum Thementag mit der seelischen Gesundheit im Alter befasst. Gudrun Surup ist Beirat im Kneipp-Verein Münden und bietet dort eine Seniorenberatung unter anderem zu allgemeinen Lebenshilfen und gesundheitlichen Themen sowie zu Fragen im sozialen Bereich an.

Im Foyer steht außerdem kostenfreies Informationsmaterial für ein gesundes Leben nach Sebastian Kneipp zur Verfügung. Beide Kurse sind geeignet für Erwachsene jeden Alters, eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Matten stehen zur Verfügung. Kurse und Vortrag können jeweils einzeln besucht werden. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird vorab um Anmeldung beim Kneipp-Verein Münden unter Telefon 05541 9094254 oder per E-Mail an [info@kneipp-muenden.de](mailto:info@kneipp-muenden.de) gebeten. Die am Veranstaltungstag geltenden Corona-Bestimmungen sind zu beachten.

[Kneipp-Verein Münden](#)

Kontakt:  
Kneipp-Verein Münden e.V.  
Böttcherstraße 3  
34346 Hann. Münden  
Tel. & Fax: 05541 1825  
[info@kneipp-muenden.de](mailto:info@kneipp-muenden.de)