

# Schöne Tage im Harz

## ... der Gesundheit zuliebe

Gruppe des Kneipp-Vereins Münden genießt gemeinsam Kneipsche Auszeit in Bad Lauterberg



November 2021 – Das war Erholung pur! Vom 31. Oktober bis 7. November veranstaltete der Kneipp-Verein Münden nach einem Jahr Corona-Pause wieder einen Kuraufenthalt im Kneipp-Bund Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg. Mit 25 Personen in eigener PKW-Anreise fuhren wir los. Alle freuten sich bereits auf diese gemeinsame Zeit. Nach unserer Ankunft wurden die Zimmer verteilt und alle bekamen den Anwendungsplan sowie eine Übersicht über die stattfindenden sportlichen Veranstaltungen. Dann gingen wir erstmal aufs Zimmer.

Bei einem ersten Rundgang rund ums Hotel und direkt in den Ort war der erste Tag noch nicht zu Ende. Beim gemeinsamen Abendessen mit Begrüßungstrunk ließen wir den Tag ausklingen. Natürlich wurde das beliebte Wassertreten oder auch das Schwimmbad aufgesucht. Am nächsten Morgen, die Ersten kamen bereits vom Schwimmen, da genossen die Anderen bereits das hervorragende und vielseitige Frühstück. Danach gab es Anwendungen, Massagen, Wickel und sportliche Betätigungen, die gerne angenommen wurden.



Trotz regnerischem Wetter wurden kleinere Wanderungen unternommen und im Ort dies mit Kaffee oder Tee belohnt. Nach der Rückkehr stand bereits schon wieder das Abendessen auf dem Plan, anschließend setzten wir uns gemütlich zusammen, erzählten oder es wurden Spiele gespielt.

Leider stellten wir fest, dass doch so einige Lokalitäten durch Corona zu hatten. Am Mittwoch fuhren wir nach Lemlingerode in ein Café. Bei leckerem Kaffee und Kuchen ließen wir es uns gut schmecken – total lecker!



Der Donnerstag war total verregnet und sehr diesig, doch davon ließen wir uns nicht abhalten. Einige fuhren auf den Hausberg, andere wiederum sorgten in der Sauna oder im Schwimmbad für ihre gute Laune. Am Freitag spazierten einige zu den Wiesenbecker-Teichen und zur Jausenstation, denn die hatte dieses Jahr noch offen durch die Coronazeit. Die anderen kamen dann mit ihren Autos hinterher. Nach Kaffee, Suppe, Waffeln und Tortenstückchen ging es wieder zurück. Ein paar liefen noch um den Teich herum und hatten einen herrlichen Aus- und Weitblick.

Der nächste Tag war ein Wandertag mit Führung durch die schöne bergige Landschaft. Der Tag war sehr anstrengend. Den letzten Tag unternahm jeder etwas für sich oder in kleinen Gruppen. Am Abend nach dem Abendessen – unser gemeinsamer sehr unterhaltsamer Abschiedsabend mit kleinen amüsierten Einlagen und Gesprächen. Am nächsten Tag ging es schon wieder nach Hause, wir waren alle sehr erfreut über diese schöne gemeinsame Woche und hoffen, dass wir das im nächsten Jahr wiederholen können.

© Fotos: Gerhard Kellner, Text: Helga Quentin

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