

7. Gesundheitswoche in der Kneippstadt

Zwei Dutzend Kneippianer unterwegs mit dem Kneipp-Verein Mosbach

August 2023 – Zwei Dutzend „Kneippianer“ aus der Region Mosbach verbrachten wieder 7 Tage an der Wirkungsstätte von Pfarrer Kneipp unter der Leitung von Gabriele Landauer und beherzigten seine Lehre, die auf 5 Säulen, nämlich Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Lebensordnung beruht. Für den einen oder anderen war es sehr ungewöhnlich, morgens um 4 Uhr einen warmen Heusack oder um 6.00 Uhr einen kalten Guss zu bekommen. Die Wirkung war jedenfalls erstaunlich.

Bewegung war täglich mit kleinen oder größeren Wanderungen angesagt, für die Säule Ernährung sorgte die abwechslungsreiche Gastronomie des schönen Kurortes. Interessant und neu war das Thema Waldbaden, aus dem japanischen stammend und dort Shinrin-Yoku genannt, frei übersetzt „mit allen Sinnen in den Wald eintauchen“; Kneipp hat den Wald als Medizin bereits vor 100 Jahren verordnet.

So übte man sich in Achtsamkeit und mit allen Sinnen. Selbstverständlich durfte der 1,5 km lange Barfuß-Parcours im wunderschönen Kurpark nicht fehlen. Gut erholt und mit neuen Impulsen für den Alltag kehrte die Gruppe zurück.

Gabriele Landauer



Kontakt
Kneipp-Verein Mosbach
Tarunstraße 21
74821 Mosbach
Telefon: 06261 89 39 90
www.kneipp-mos.de
info@kneipp-mos.de

Während des Aufenthalts kam auch die Kreativität nicht zu kurz, wie die folgenden Zeilen zeigen:

Die 5 Säulen von Kneipp in unserer Woche

Gedanken von Anita Schmitt

1. Wasser: Die Säule „Wasser“ konnten wir in verschiedenen Formen erleben. Wassertreten, Arm-Beinguss oder von oben den Regen.
Wir trotzten Regen und Wind, da wir keine Weicheier sind.
 2. Bewegung: Das A und O in einem gesunden Leben, ist die Fähigkeit, zu entspannen und sich vernünftig zu bewegen. Angesagt war täglich vielseitige Bewegung von Gymnastik, Nordic walking, QiGong und täglicher Wanderung.
 3. Heilpflanzen: Die beste Apotheke ist die Natur, bei nervösem Magen z.B. hilft eine Wacholderkur. Die Heilpflanzen erkennen, sehen, riechen oder essen im Salat, wurde uns in keinster Weise zu fad.
 4. Ernährung: Wichtig die Ernährung in gesunder Form, die Auswahl hier im Kurort war enorm. Begonnen mit einem Superfrühstück, am Abend ein gepflegtes Essen, ließen uns unsere kleinen Wehwechen vergessen.
 5. Balance: Zuletzt sei zu erwähnen die Balance, erfordert von jedem Einzelnen Körper-Geist in Continece.
- Mit allen 5 Sinnen wurde diese Woche genossen, keine/keiner ist aus der Reihe geschossen. Gestärkt sind Körper, Geist und unsere Sinne, möge ein neuer Lebenswandel beginnen.
Mit Schwung und Freude in die neue Woche.
Super war mal wieder die Anleitung und Organisation, drum gebührt unserer Leitung ein besonderes Lob.
Die Einfachheit meines Versreimes möget ihr verschmerzen, wir bedanken uns bei euch beiden von Herzen!

Waldgang

Gedanken von Anita Schmitt

Achtsam mit allen 5 Sinnen wollen wir den Waldgang beginnen.
Den Wald riechen, fühlen, sehen,
über Moos und Äste gehen
vorwärts, rückwärts mit Bedacht
gebt auf alle Geräusche acht:
Windgesäusel, Amseltöne, Kindergeschrei,
Schlaggeräusche, Wassergeplätscher
das alles war dabei.
Leise werden – in sich gehen
Und deine Kopfschmerzen werden vergehen.