

# Kneipp & Yoga: Kombination begeistert

Kneipp-Verein Stralsund auf Aktivreise im Harz



Das Kneipp-Yoga-Team des Kneipp-Vereins Stralsund im Garten des Kneipp Bund Hotels Heikenberg in Bad Lauterberg.

April 2024 – Wenn der Kneipp-Verein Stralsund zu einer besonderen Reise in den Harz einlädt, dann geht inzwischen ein Fan-Block mit auf Gesundheitstour. Annegret Staude und Bodo Clemens sind schon lange gemeinsam in Sachen gesundes Leben unterwegs. Sie mit dem Fokus auf Yoga, er mit dem Schwerpunkt auf Naturheilverfahren nach Kneipp. Es war die Idee des Paares, beide gesundheitlichen Aktivitäten miteinander zu verbinden. „Wir wollten die Potenziale beider Gesundheitskonzepte mal etwas bekannter machen“, sagt Bodo Clemens vom Kneipp-Verein Stralsund, der als Veranstalter fungierte. Angefangen hatte es mit einer Annonce in der Zeitung. Annegret Staude hatte damit neugierige und sportlich ambitionierte Frauen und Männer angesprochen, 2023 im Harz etwas Besonderes zu erleben. „Das Interesse war groß und die Erfahrungen, die wir und die Teilnehmer mit dem ersten Versuch gemacht haben, führten zum Wunsch nach einer Neuauflage“, erinnert sich die sportliche 73-Jährige Kneipp-Bademeisterin.

Am 23. März dieses Jahres war es soweit. Im schönen Harzstädtchen Bad Lauterberg gab es ein Wiedersehen im Kneipp Bund Hotel Heikenberg. Auf dem Programm der fünf Tage standen sportliche Aktivitäten wie Nordic Walking, zweimal täglich Yoga sowie ein Vortrag zu Kneipp-Anwendungen, der später durch viele praktische Beispiele untermauert wurde.

Fast alle der neun Teilnehmerinnen und vier Teilnehmer waren wieder mit von der Partie. Interessant dabei, die Zusammensetzung der Gruppe hatte von Beginn an weit über die Region um die Hansestadt Stralsund hinausgereicht.

So war Heike aus Göttingen während ihres Ostseurlaubs in Prerow auf die Zeitungs- Anzeige aufmerksam geworden. „Für mich lag eine sportliche Auszeit in Bad Lauterberg gewissermaßen vor der Haustür, denn Göttingen ist nur 45 Kilometer entfernt“, sagt Heike. Sie ist vom Konzept der Reise überzeugt. „Yoga mit Annegret macht viel Spaß und das Kneippen mit Bodo hat mir neue Erkenntnisse über natürliche Heilung vermittelt“, sagt die 62-Jährige, die betont: „Ich bin vor allem wegen Annegret und Bodo wieder mit dabei.“

Sabine aus Berlin ist ebenfalls wieder mit von der Partie. „Ich bin im vergangenen Jahr durch einen Zufall zu der Gruppe gestoßen“, sagt sie. Wegen einer Fastenkur im Kneipp-Hotel hatte sie bereits im Hotel eingekcheckt. „Da ich sowohl mit Yoga als auch mit Kneipp erste Erfahrungen hatte, habe ich gefragt, ob ich mitmachen darf – und wurde gut aufgenommen. Es passte von Anfang an alles zusammen.“

Wegen ihrer guten Erfahrungen von der ersten Kneipp-Yoga-Reise sind auch Martina und Dirk aus Stralsund erneut mit dabei. „Hier in Bad Lauterberg lassen sich Sport, Gesundheit und Kultur auf angenehme Weise gut miteinander verbinden“, ist Dirk überzeugt. Seine Frau weist zudem auf die gute Stimmung in der Gruppe hin. „Das Abschalten vom Alltag führt zu einer entspannten Atmosphäre, die sich hier in der Umgebung des Harz‘ richtig genießen lässt“, sagt Martina.

Damit dieses Harzfeeling etwas länger anhält, wurde es zum Abschluss noch einmal ausgiebig verinnerlicht. Die Gruppe brach zum Abschied im Schein der untergehenden Sonne zu einer Yoga-Wanderung auf – über einen der Kneipp-Wanderwege in der Berglandschaft um Bad Lauterberg.

Text/Foto: Jörg Mattern

Kontakt:  
Kneipp-Verein Stralsund  
Bodo Clemens  
18439 Stralsund  
Tel.: 038327 61225  
bodo.clemens@gmx.de