

# Wissen, was gesund hält

## Sebastian-Kneipp-Akademie stellt neues Jahresprogramm vor

**Sebastian-Kneipp-  
Akademie für  
Gesundheitsbildung**

Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Fon 08247 / 3002 - 132  
Fax 08247 / 3002 - 198  
[ska@kneippbund.de](mailto:ska@kneippbund.de)  
[www.facebook.de/kneippakademie](http://www.facebook.de/kneippakademie)

Bad Wörishofen, 8. Oktober 2018 – Wer kennt das nicht: Der Herbst ist da und mit ihm die scheinbar obligatorische Erkältung, die das nass-kalte Wetter alljährlich mit sich bringt. Was kann man dagegen tun, fragt man sich und wie können die eigenen Abwehrkräfte gestärkt werden, um die Umstände im nächsten Jahr zu vermeiden? Antworten darauf kann man im neuen Jahresprogramm der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) finden.

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.facebook.de/kneippbund](http://www.facebook.de/kneippbund)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippbundhotel.de](http://www.kneippbundhotel.de)  
[www.die-natur-hilft.de](http://www.die-natur-hilft.de)

Dieses trägt den Titel „Wissen, was gesund hält“, das Jahresmotto der Kneipp-Bewegung für 2019. Damit will sich der Dachverband Kneipp-Bund e.V. für die Stärkung der sogenannten Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung einsetzen. Mit diesem Begriff wird die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu finden und im Alltag umzusetzen, beschrieben. Eine repräsentative Studie hat gezeigt, dass etwa die Hälfte aller Deutschen Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen hat.

Als Bildungseinrichtung des Kneipp-Bundes arbeitet die SKA mittlerweile seit über 40 Jahren erfolgreich daran, das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung nachhaltig positiv zu beeinflussen. Im neuen Jahresprogramm finden sich bewährte Qualifizierungslehrgänge, in denen die Umsetzung der Kneippschen Gesundheitsidee in verschiedene Lebenswelten, z.B. Kitas oder Senioreneinrichtungen, erlernt werden kann. Für den Erfahrungsaustausch in diesen Bereichen sind darüber hinaus zwei Großveranstaltungen in Weimar und Bad Nauheim geplant.

Ein weiteres Event sind im kommenden Jahr die Yoga-Tage des vylk (Verband der Yoga-Lehrenden im Kneipp-Bund), der 20-jähriges Jubiläum feiert. Neu im Programm sind die Seminarkonzepte „Indian Balance® for Kids“ und „Yoga kennt keine Demenz®“. Sie sollen zugleich Bewegung und Entspannung in den Alltag vieler Kinder und Senioren transportieren. Freuen können sich die Teilnehmer auch über die qualitativ hochwertigen Übungsleiter-Ausbildungen, welche die SKA wieder passend zu jedem Kneippschen Element anbietet.

Wer keine umfassende Aus- oder Weiterbildung anstrebt, dem bieten die zahlreichen „Mitmach-Seminare“ der SKA die Möglichkeit, sich über eine Vielzahl an Gesundheitsideen zu informieren. „Gerade im Bereich der Prävention

und Gesundheitsförderung kann die eigene Gesundheitskompetenz im Sinne einer gesunden und eigenverantwortliche Lebensführung gestärkt werden“, so Sigrid Rau, Leiterin der SKA.

So lädt beispielsweise der „Kneipp-Einführungskurs“ zum Kennenlernen des Kneipp-Konzepts ein, während beim Kurs „Resilienz“ das Geheimnis der inneren Widerstandskraft gegen Stress erkundet wird. Und wie in den kalten Monaten Infekten vorgebeugt werden kann, ist nicht nur bei „Mit Heilkräutern gut durch den Winter“ ein großes Thema.

Das neue SKA-Programm kann kostenlos bei der Sebastian-Kneipp-Akademie angefordert und auch unter [www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de) heruntergeladen werden. Alle Kurse sind ebenso online buchbar.

## Die Sebastian-Kneipp-Akademie

Die SKA ist das überregionale Bildungszentrum des Kneipp-Bundes. Sie wurde 1977 gegründet und will Menschen berufsbegleitend für ihre Arbeit im Gesundheitsbereich qualifizieren. Sie versteht sich als Bildungseinrichtung, die das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach den Grundannahmen der Lehre Sebastian Kneipps (1821 - 1897) erhält, weiterführt und im Konsens mit den Erkenntnissen der heutigen Gesundheits- und Bildungswissenschaften weiterentwickelt. Sie hat ihren Sitz in Bad Wörishofen, der Wirkstätte Sebastian Kneipps. Moderne, gut ausgestattete Seminarräume und Bewegungsräume in der freien Natur sowie eine landschaftlich reizvolle Umgebung laden zu einem entspannten Lernen ein, weit ab von Alltagsdruck.

## Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung

Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Fon 08247 / 3002 - 132  
Fax 08247 / 3002 - 198  
[ska@kneippbund.de](mailto:ska@kneippbund.de)  
[www.facebook.de/kneippakademie](http://www.facebook.de/kneippakademie)

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.facebook.de/kneippbund](http://www.facebook.de/kneippbund)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippbundhotel.de](http://www.kneippbundhotel.de)  
[www.die-natur-hilft.de](http://www.die-natur-hilft.de)