

# Kleiner Gesundheitstag

## Anregungen zum Sebastian-Kneipp-Tag 2019

Machen Sie den Sebastian-Kneipp-Tag 2019 zu Ihrem persönlichen Gesundheitstag: Erstellen Sie für die Teilnehmer Ihres Gesundheitsstages eine Art „Bonusheft“ (Vorlage finden Sie auf der letzten Seite). Ideal wäre noch ein Stempel, damit Sie den Teilnehmern den erfolgreichen Abschluss der Stationen im Bonusheft bestätigen können.

Nachfolgend finden Sie Anregungen, wie Sie die einzelnen Stationen gestalten können. Idealerweise entspricht jede Station einem Element.

### Station 1: Ernährung

- Gemeinsames Kochen (Rezeptideen finden Sie auf [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) unter der Rubrik „Sebastian-Kneipp-Tag“)
- Gesunde Getränke: Smoothies herstellen
- Sinnesparcours – Beispiel: Riechen und Schmecken; Materialbedarf: 1 Schale mit gesalzenen Erdnüssen, 1 Löffel; Jeder Teilnehmer erhält mit dem Löffel eine Erdnuss aus der Schale. Bevor die Erdnuss in den Mund gesteckt wird, soll der Teilnehmer seine Nase zu halten. Dann wird die Nuss zunächst mit zugehaltener Nase gekaut. Fragen Sie den Teilnehmer nach seinem Geschmackseindruck – er wird antworten „salzig“. Nun darf der Teilnehmer die Nase wieder öffnen. Anhand dieses Beispiels können Sie erläutern, dass sowohl der Geschmacks- als auch der Geruchssinn für die Geschmacksempfindung verantwortlich sind.

### Station 2: Bewegung

- Auch hier finden Sie auf unserer Webseite unter „Sebastian-Kneipp-Tag“ einige Anregungen, die Sie an dieser Station anbieten können
- Tanzen im Sitzen
- Yoga, Qigong, etc.
- Tipps zum richtigen Sitzen im Alltag
- Kleine Bewegungsabläufe, die sich in den Alltag integrieren lassen
- Barfußpfad
- Maitanz

### Station 3: Wasser

- Armbäder
- Wassertreten
- Station für Gesichtsgüsse

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

- Übersicht zum richtigen Trinken: Erraten der empfohlenen Tagesmenge anhand von Gläsern; bei gesüßten Getränken entsprechende Zuckerwürfel neben das Glas stellen, etc.

### Station 4: Heilpflanzen

- Zubereiten von Tees
- Verschiedene Heilpflanzen ohne Beschriftung vorstellen und die Teilnehmer erraten lassen, was es für eine Pflanze ist
- Geruchsparcours: nur anhand der Nase die Heilpflanze erkennen

### Station 5: Lebensordnung

- Gemeinsames Erzählen: Geschichte „Lena mit dem grünen Stirnband“ (zu finden auf [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de), Sebastian-Kneipp-Tag)
- Mandalas malen; Sie können die Mandalas entweder selbst gestalten oder Vorlagen bereitstellen
- Atementspannung

Zum Abschluss können Sie den Teilnehmern noch den Fragebogen zum Wissen über Sebastian Kneipp und seine Lehre austeilen – so finden Sie einen gelungenen Abschluss für Ihren Gesundheitstag.

Um die Teilnahme auch entsprechend zu würdigen, benötigen Sie noch eine finale Station, an der die Bonushefte kontrolliert und ausgewertet werden. Überlegen Sie im Vorfeld, wie viele Aufgaben Sie an den Stationen anbieten möchten. Dann legen Sie eine entsprechende Staffelung fest: wenn es insgesamt 15 Spiele gibt, gibt es zum Beispiel bei 15 Stempeln einen Hauptpreis. Von 14 bis 10 Spielen Platz zwei, usw. Hier sind sie ganz frei. Vorbereitend müssen Sie natürlich die Gewinne organisieren – vielleicht mit kleinen Spenden aus dem Verein?

Viel Freude bei Ihrem Gesundheitstag! Natürlich freuen wir uns auf Impressionen und Erfahrungen von Ihnen!

Tamara Michalke



Mein  
Bonusheft für den  
Sebastian-Kneipp-Tag  
2019

Name.....

