

## Das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp

Das Besondere am kneippischen Gesundheitskonzept ist das harmonische Zusammenspiel der fünf Elemente Wasser - Bewegung - Ernährung - Heilpflanzen - Lebensordnung. Gemeinsam bilden sie die Grundlage für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und für ein ganzheitliches Naturheilverfahren.

**Wasser** als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, stärkt die Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein.

**Bewegung** sinnvoll und dosiert angewendet verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination. Sie weckt Freude, stärkt das Selbstwertgefühl und verringert Stressbelastungen.

**Ernährung** nach Kneipp ist vielseitig, schmackhaft und vollwertig. Frisch und naturbelassen bildet sie die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität.

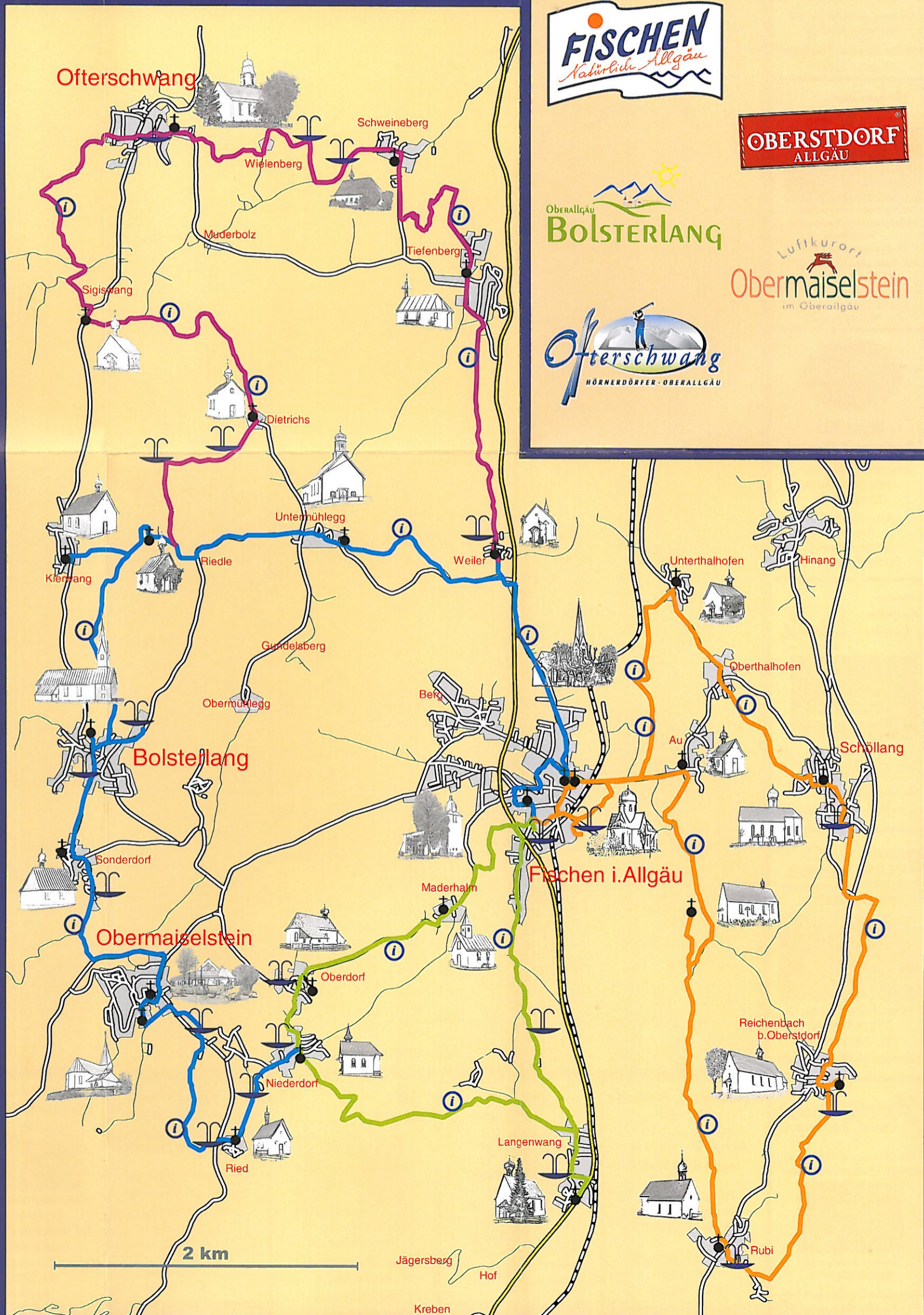
**Heilpflanzen** mit ihren natürlichen, milden Wirkstoffen schützen vor Erkrankungen und lindern Beschwerden.

**Lebensordnung** bedeutet, die aufbauenden Kräfte für Körper, Seele und Geist zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung führt zu höherer Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozialen und ökologischen Umfeld.

# WEGE FÜR LEIB UND SEELE \*

Die vier Wanderwege verbinden die zahlreichen Kapellen und Kirchen mit erfrischenden Anwendungen zu einem besonderen Erlebnis für Leib und Seele. Dazwischen sorgen lustige und nachdenkliche Spruchtafeln für reichlich Vergnügen.

\* Urquell dieses Gedankens ist Scheidegg / Allgäu



### ZEICHENERKLÄRUNG

- Kirche, Kapelle
- Spruchtafel
- Kneipp-Anwendung
- Rundwanderweg