

## Die fünf Wirkprinzipien der ganzheitlichen Kneipp-Therapie

**Der Schlüssel zum Kneipp-Gesundheitsprogramm ist die Selbsterfahrung – probieren Sie es aus: Es gibt dabei keine unerwünschten Wirkungen, sondern nur positive Erfahrungen**

**Es gibt kein besseres und einfacheres Gesundheitsprogramm für die ganze Familie um sich rundum wohl zu fühlen als das Kneipp Gesundheitsprogramm**



**1. Wasser-Therapie** stärkt die Abwehrkräfte und lindert Beschwerden. Behandlung mit von heiss bis kalt abgestuftem Wasser und durch regionale Begrenzung dosierbar. Als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert sie die Leistungsfähigkeit, stärkt die Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein. Wasserzusätze steigern die Wirkung.



**2. Heilpflanzen-Therapie** hilft sanft bei gesundheitlichen Problemen. Mit ihren natürlichen, milden Wirkstoffen schützt die Heilpflanzentherapie vor Erkrankungen und lindert viele Beschwerden. Mit den richtigen Teemischungen lassen sich viele Beschwerden rasch und nebenwirkungsfrei lindern.



**3. Ernährungs-Therapie** macht den Körper gesund und leistungsfähig. Schmackhaft und vollwertig zubereitet, frisch und naturbelassen. Ausreichende Zufuhr aller vom Körper benötigten Stoffe, wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, bestimmte Eiweissbausteine und Ballaststoffe.



**4. Bewegungs-Therapie** hält **fitt und schlank**. Bewegung als umfassendes Training für Herz und Kreislauf, Atmung, Bewegungs- und Stützapparat. Sinnvoll und dosiert angewendet, verbessert sie die Kraft, Ausdauer und Koordination. Sie weckt die Lebensfreude, stärkt das Selbstwertgefühl. Wir empfehlen das **Nordic Walking**.



**5. Ordnungs-Therapie** fördert ein **umfassendes Wohlbefinden**. Gesundheitsorientierte Lebensgestaltung unter Einschluss psychischer, sozialer und ökologischer Bereiche, um geordnete Reaktions- und Funktionsabläufe zu ermöglichen. Entspannung, Motivation, Leistungsfähigkeit und geistige Fitness bis ins hohe Alter sind die Ziele.