

Wohlfühl- und Gesundheitsförderung mit Naturmedizin



Das kalte Kneipp-Armbad

Kneipp
Natürlich leben!
www.kneipp-meilen.ch



Wassertretanlage im Zürichsee

"Das Beste, was man gegen die Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun."

Der **Kneipp-Verein Meilen und Umgebung** wurde 1995 als gemeinnütziger Verein zur Gesundheitsförderung mit Naturheilmethoden gegründet und zählt heute 185 Mitglieder. Alle sind hier herzlich willkommen sei es als Mitglied oder als Gast, die bereit sind, die Verantwortung für ihre Gesundheit selber in die Hand zu nehmen. Der Kneipp-Verein Meilen zeigt Ihnen den Weg zur Bewahrung oder Erlangung der Gesundheit und des Wohlbefindens mittels der fünf Wirkprinzipien, mit warmen und kalten Wasseranwendungen, der positiven Lebensführung, der aktiven Bewegung, der vollwertigen Ernährung und dem Einsatz von Heilpflanzen. Diese Wirkprinzipien sollen sich harmonisch in den Lebensstil einfügen lassen. Die Kneipp-Therapie, die heute auch wissenschaftlich erklär- und beweisbar ist, kann zu Hause kostengünstig und ohne Nebenwirkungen vom Kleinkind bis ins hohe Alter angewendet werden. Denn wir sind sensibilisiert auf Umweltschäden, Nebenwirkungen der Medikamente, veränderte Nahrungsmittel sowie rasch ansteigende Kosten im Gesundheitswesen.

Alle Aktivitäten des Kneipp-Vereins sind auf die ganzheitliche Gesundheitsförderung ausgerichtet. Das Angebot reicht von Einführungen in die Kneipptherapie über Kneipp-Wickel- und Auflagenkurse, Kneipp-Giess- und Abhärtungskurse, vollwertige Koch- und Backkurse, Nordic Walking Aktivitäten, Schneeschuhlaufen, Venen-, Beckenboden- und Gedächtnistraining bis hin zu Heilkräuterwanderungen und Kneipp-Wellnessferien. Auch Pilates, Tai-Chi, Yoga und Autogenes Training stehen auf dem Programm. Die Teilnahme an den Kursen steht allen offen. Auch das Vereinsleben kommt nicht zu kurz. In geselliger Runde beim gemütlichen Zusammensein tauscht man sich über seine Erfahrungen aus. Details auf: www.kneipp-meilen.ch unter **Veranstaltungen** und **wie Kneippen**

Denn „regelmässiges Kneippen“ schafft neue Gesundheitskapazitäten. Gesundheit ist ein labiles System, das vielen krankmachenden Reizen ausgesetzt ist. Unsere vier wichtigsten krankmachenden Belastungsfaktoren der heutigen Zeit sind Stress, Bewegungsmangel, Fehlernährung und soziale Isolation. Im Kneippverein Meilen werden diese Belastungsfaktoren mit geeigneten Aktivitäten gezielt abgebaut. Ihr persönlicher Gewinn liegt in einer erhöhten Lebensqualität, mehr Lebensfreude und gesteigerter Leistungsfähigkeit. Dadurch sparen Sie auch Krankenkassenprämien, indem Sie Ihren Selbstbehalt (Franchise) ohne grosses Risiko erhöhen können, kann jedes Jahr neu angepasst werden.

Gesundheit bekommt man nicht im Handel - sondern durch den Lebenswandel

Vorbeugen ist besser als Heilen – kommen Sie rechtzeitig in den Kneippverein Meilen

Als Kneippmitglied bezahlen Sie pro Jahr nur CHF 55.- und können finanziell profitieren wie: 10 x erhalten Sie die Kneipp-Zeitschrift im Wert von CHF 49.-, bei der EGK-Gesundheitskasse haben Sie 10% Prämienrabatt auf die EGK-Fun Alternativ-Versicherung, Vergünstigungen bei allen Veranstaltungen und bei allen 40 Kneippvereinen in der Schweiz, mit unserem Mitgliederausweis haben Sie auch Vergünstigungen bei Coué- und Vitaswissveranstaltungen. Besuchen Sie unsere **Dienstleistungen**.

Auskunft und Anmeldung bei Iris Diesmeier im Kneipp-Sekretariat in Meilen, Lütisämetstr. 112, 8706 Meilen, **Tel. 044 923 30 44**, sekretariat@kneipp-meilen.ch. Besuchen Sie unsere Homepage: www.kneipp-meilen.ch wie unsere Veranstaltungen ablaufen finden Sie unter **Bildreportagen**.

Aktives „Kneippen“ die Kunst der natürlichen Verjüngung