

A U S S C H R E I B U N G

Auf den Spuren von Sebastian Kneipp

Beschreibung: Erlebnistour am Bach entlang und die Natur mit allen Sinnen (barfuß) spüren, riechen und schmecken.

Kategorie: Gemeinschaftsspaziergang

Termin: Sonntag, 21. Mai von 14:00 – 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 40 (Erwachsene und Kinder)
<https://doodle.com/poll/e8hsi5i7c9d5xsph>

Kosten: 3 EUR/Erwachsener Orga-Pauschale für DAV-Mitglieder
(bitte passend mitbringen) 5 EUR/Erwachsener Orga-Pauschale für Nichtmitglieder

Leistungen: Erlebnistour mit Einblick in das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp.
(inkl. Leistungen Dritter)

Anforderungen: Gesund & fit

Ausrüstung: Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Evtl. Ersatzkleidung, Badehose...
Wasserschuhe, z.B. Crocs..., Handtuch... und pro Familie eine Gießkanne.
(Salzige)Knabberkekse oder Fingerfood für gemeinsames LandART-Buffer.
Picknickdecke oder Sitzunterlage.

Treffpunkt: 14 Uhr auf dem großen Parkplatz „Weinstraße“ in Stetten.

Leitung

Andrea Bänzner
Tel. 07151 1694610
andrea.baezner@
alpenverein-remstal.de

Martin Bänzner
Tel. 0172 6349047

*(Änderungen vorbehalten. Weitere Informationen zu den Regelungen
sind in den AGBs der Familiengruppe und der Sektion zu finden.)*

Beschreibung

Auf den Spuren von Sebastian Kneipp

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht. Zunächst machte ihn Wasser berühmt. Er heilte seine Tuberkulose durch Bäder im kalten Flusswasser und entwickelte daraus ein komplexes System für Gesundheitsförderung. Dabei ist Wasser nur eines der fünf Elemente aus seinem Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele: Wasser – Bewegung – Heilpflanzen – Balance – Ernährung



Heute führt uns ein kurzweiliger Spaziergang am Stettener Haldenbach entlang. Dabei wollen wir die Natur mit allen Sinnen erleben... wahr-nehmen... und stellen uns vielleicht diese Fragen: Welche Farben haben das Wasser, das Grün der Bäume, die Heilpflanzen? Welche Stimmen, Töne, Bachgrummeln höre ich? Wie fühlt sich das Wasser auf meiner Haut an? Wie berührt mich die Fußmassage? Wie riechen die Blumen, die Heilkräuter? Wie schmecken die frischen Kräuter?

Bitte wie gewohnt in Doodle eintragen. <https://doodle.com/poll/e8hsi5i7c9d5xsph>
Abmeldungen (auch kurzfristig!) ebenfalls über Doodle austragen und die Leitung telefonisch informieren.
Danke.

Gemeinsam. Kneipp. Erleben.

Herzliche Grüße

ANDREA und MARTIN
familiengruppe@alpenverein-remstal.de