



PROGRAMM



Inhaltsverzeichnis

- S. 3 Die Kneipp-Philosophie
- S. 4 Die fünf Säulen der Kneipp-Lehre
- S. 6 Yoga - über Jahrtausende ein Erfolgsrezept
- S. 11 Das Barfussgehen
- S. 12 Gymnastik fördert die Körperkräfte
- S. 15 Funktionstraining: Therapie auf Rezept
- S. 16 Die „gesunde“ Tasse Kaffee
- S. 17 Reha-Sport stärkt Herz- und Kreislauf
- S. 18 Mit Wassergymnastik gekräftigt ins Wochenende
- S. 20 Klares Wasser ist das gesündeste Getränk der Welt!
- S. 21 Qigong – die Arbeit mit dem Körper, Atem und Geist
- S. 23 Fit mit Wacholderbeeren / Kräuter gegen Erkältungskrankheiten
- S. 24 Meditation: Geist und Seele finden sich
- S. 25 Mit Pedalen Gesundheit erfahren
- S. 26 Per Pedes durch Wald und Flur
- S. 27 Hier erreichen Sie uns / Fotovermerke

Impressum

- Herausgeber: **Kneipp-Verein Fallersleben e.V.**
- Ausgabe: Juli 2019
- Druck: Druck-König – Weyhausen
Handelsagentur-Klamt, info@druck-koenig.de

Die Kneipp-Philosophie

*„Ich will, dass meine
Lehre überall bekannt wird“.*

– Sebastian Kneipp –

150 Jahre ist es her, dass Sebastian Kneipp diesen Satz gesagt hat. Wenn er wüsste, dass der von ihm entdeckte und ganzheitlich gelebte Ansatz „ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur zu führen und auf diese Art vorzubeugen und Heilung zu finden“ heute wieder aktueller denn je ist, wäre der viel belächelte „Wasserdoktor“ sehr stolz. Mit Recht. Denn aus den Grundlagen seiner umfassenden Heilverfahren mit Wasser und Kräutern entwickelte sich bis heute ein ganzes und inzwischen hoch anerkanntes Gesundheitskonzept.

Das Prinzip ist schnell erklärt: ein Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts und bringt den Menschen in Bewegung. Es macht gesund, stärkt das Immunsystem und sorgt für eine umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung. Gesunde und Kranke profitieren gleichermaßen, es ist ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand und jede Lebenseinstellung.

Der ganzheitliche Ansatz der Kneipp-Therapie zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Kraft. Der Mensch entwickelt eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens: er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten leichter, er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkeiten zum Glückseln.



Die fünf Säulen der Kneipp-Lehre



Wasser machte Sebastian Kneipp berühmt. Das elementarste natürliche Heilmittel als Träger von Wärme und Kälte hält gesund, stärkt die Leistungsfähigkeit, aktiviert die Abwehrkräfte und sensibilisiert die Selbstwahrnehmung. Ob erfrischende Güsse, beruhigende Bäder, stabilisierende und harmonisierende Wickel, heiß und kalt im Wechsel: die Reize des Wassers wirken vorbeugend und heilsam.



Essen nach Kneipp ist vollwertig, schmackhaft, frisch und vielseitig. In der Zubereitung haben regionale Produkte der Saison oberste Priorität. Ballaststoffreiche Kost fördert das Wohlbefinden und die Vitalität, macht fit für die Anforderungen des Alltags, trägt zur Gesunderhaltung wie zum Gesundwerden bei, und versorgt den Menschen mit allem was Körper und Sinne brauchen.



Radfahren, Schwimmen, Wandern oder sanfte meditative Bewegungsformen aus fernen Ländern: es gibt viele Möglichkeiten, das Richtige für mehr Entspannung, Beweglichkeit und Freude im Leben zu finden. Kneipp bedeutet Bewegung sinnvoll in den Alltag zu integrieren und damit Ausdauer, Koordination und das Herz-Kreislauf-System zu stärken und damit dem Stress die Stirn zu bieten.



Gesunde Wirkung aus der Natur: Kräuter und Pflanzen sind nützliche Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden, mit ihnen lassen sich zahlreiche Beschwerden lindern und sie schützen vor Krankheiten. Sebastian Kneipp war ein überzeugter Kräuterexperte und Phytotherapeut. Er verwendete sie als Badezusätze, Tinkturen, Salben und Tees. Dabei stützte er sich auf die lange Tradition der Klostergärten. Heute liegen die „alten Hausmittel“ wieder voll im Trend und Kümmel, Fenchel, Arnika und Salbei erleben eine Renaissance.



Das Element der Lebensordnung verbindet alle Elemente miteinander und liefert die Grundlage für ein Leben in größtmöglicher Ausgeglichenheit und Harmonie mit der Gesellschaft und der Umwelt. Es zielt darauf ab, die Balance zwischen den gesund erhaltenden Kräften im Menschen auf der einen und den belastenden Anforderungen des Alltags auf der anderen Seite durch Regelmäßigkeiten im Tagesablauf zu erhalten oder wieder herzustellen.

„Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart“

- Sebastian Kneipp -

Yoga - über Jahrtausende ein Erfolgsrezept

Yoga ist eine Jahrtausend alte Lehre und stammt ursprünglich aus der indischen Philosophie. Das Ziel war, auf rein spirituellem Weg die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zu finden. Die Yogis erlangten durch verschiedene Methoden eine gute Gesundheit, lang währende Jugend und ein hohes Alter. Sie erreichten starke Willenskraft und hohe Konzentrationsfähigkeit. Inzwischen gibt es viele verschiedene Formen, die sich auf das Wohlbefinden des Menschen auswirken. In Westeuropa stehen oft die körperlichen Übungen (Asanas) im Mittelpunkt. Der Körper wird hier durch Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen auf schonende Weise mobilisiert und gekräftigt, um Stress, Hektik und Überforderungen wirksam zu begegnen. Auch der Kneipp Verein Fallersleben bietet mit seinen qualifizierten und zertifizierten Yogalehrerinnen verschiedene Formen dieser erfolgreichen Methode an, körperliche Beweglichkeit und Gesundheit zu bewahren, Energie zu speichern, eine längere Jugend, Willenskraft, Zufriedenheit und Glück zu erreichen und zu erhalten.

*„Wer bemüht ist,
sein eigenes Glück
zu suchen, der ist auch
den anderen gern
behilflich dazu.“*
- Sebastian Kneipp -



Folgende Kurse finden regelmäßig statt:

YOG-MO-01 15.30 – 17.00 Uhr
Hoffmannstr. 7, 2. OG.
Fallersleben
Angelika Graber
(zertifizierte Yoga-Lehrerin)
Tel. 0 53 62 / 95 89 47
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-DI-01 8.30 - 10.00 Uhr
Siebsberg, Ehmen
Geräteturnhalle
Angelika Graber
(zertifizierte Yoga-Lehrerin)
Tel. 0 53 62 / 95 89 47
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-DI-02 8.30 - 10.00 Uhr
Hoffmannstraße 7, 2. OG.
Fallersleben
Crocifissa Icardona
Tel. 0176 / 23 98 21 66
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-DI-03 10.00 - 11.30 Uhr
Siebsberg, Ehmen
Geräteturnhalle
Angelika Graber
(zertifizierte Yoga-Lehrerin)
Tel. 0 53 62 / 95 89 47
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-DI-04

10.15 – 11.45 Uhr
Hoffmannstraße 7, 2. OG
Fallersleben
Heidrun Lausch
(zertifizierte Yoga-Lehrerin)
Tel. 0 53 74 / 49 94
MG: 55 €; NMG 70 €

YOG-DI-05

17.30 - 19.00 Uhr
Dorfstraße 8, Sülfeld
Aula der Grundschule
Vera Hartwig
Tel. 0 53 62 / 6 27 55
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-DI-06

18.00 - 19.30 Uhr
Lärchenweg, Sülfeld
Gymnastikhalle des TSV
Heidrun Lausch
(zertifizierte Yogalehrerin)
Tel. 0 53 74 / 49 94
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-DI-07

19.00 - 20.30 Uhr
Dorfstraße 8, Sülfeld
Aula der Grundschule
Vera Hartwig
Tel. 0 53 62 / 6 27 55
MG: 55 €; NMG: 70 €

„Will der Mensch gesund sein, ein langes Leben führen und die ihm von Gott gesetzte Bestimmung erfüllen, so muss er mit großer Sorgfalt sowohl den ganzen Körper wie auch die einzelnen Teile desselben pflegen.“

– Sebastian Kneipp –

YOG-MI-01 08.30 – 10.00 Uhr
Hoffmannstr. 7, 2. OG.
Fallersleben
Carola Barbetta
Tel. 0 53 65 / 85 89
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-MI-02 10.15 – 11.45 Uhr
Hoffmannstr. 7, 2. OG.
Fallersleben
Carola Barbetta
Tel. 0 53 65 / 85 89
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-MI-03 17.30 – 19.00 Uhr
Dorfstraße 8, Sülfeld
Aula Grundschule
Beate Matzanke
Tel. 0 53 62 / 6 19 83
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-MI-04 19.00 – 20.30 Uhr
Dorfstraße 8, Sülfeld
Aula Grundschule
Beate Matzanke
Tel. 0 53 62 / 6 19 83
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-MI-05 19.15 – 20.45 Uhr
Soolschenweg 2, Osloß
Kindergarten
Gisela Leinweber
Tel. 0 53 62 / 77 51
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-DO-01 17.00 – 18.30 Uhr
Am Schlossplatz, Eulenschule
Fallersleben
Diana Penning
Tel. 0157 / 70 88 41 14
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-DO-02 18.00 – 19.30 Uhr
Steingartenstr. 18, Grußendorf
Turnhalle H.-Löns-Schule
Marianne Dettmer
(zert. Yoga-Lehrerin)
Tel. 0 53 79 / 5 60
MG: 55 €; NMG: 70 €

YOG-DO-03 18.30 – 20.00 Uhr
Am Schlossplatz, Eulenschule
Fallersleben
Diana Penning
Tel. 0157 / 70 88 41 14
MG: 55; NMG: 70 €

YOG-DO-04 19.30 – 21.00 Uhr
Steingartenstr. 18, Grußendorf
Turnhalle H.-Löns-Schule
Marianne Dettmer
(zert. Yoga-Lehrerin)
Tel. 0 53 79 / 5 60
MG: 55 €; NMG: 70 €

„Mein ganzes Unternehmen ist für alle Menschen bestimmt, und mein höchster Wunsch ist nur der, dass alle Menschen in die einfache Lebensweise eindringen, sich mit derselben begnügen, dabei glücklich werden und auch dem Nebenmenschen behilflich sein möchten.“

– Sebastian Kneipp –

Das Barfußgehen

Das Barfußgehen hat Sebastian Kneipp groß geschrieben, für ihn gab es nichts Besseres als ohne Schuhe zu laufen. Wir spüren es nur noch im Urlaub, wenn wir barfuß durch den Sand zum Meer laufen. Eine Wohltat für unsere Füße - und die Gesundheit. Dabei geht es so einfach: Schuhe ausziehen und los geht's.

Barfußgehen:

- stärkt das Immunsystem und härtet ab
- hilft gegen Kopfschmerzen
- die Fußmuskulatur wird gestärkt, ebenso die Bänder und Sehnen
- es richtet das Fußgewölbe auf, hilft Platt- und Senkfüßen vorzubeugen
- massiert die Fußreflexzonen
- hilft gegen Fußschweiß und beugt Fußpilz vor
- dient als Venen- und Wadenmuskelpumpe und hilft dem Stressabbau

Barfuß durch Tau oder Schnee erfrischt die Füße und kurbelt den Kreislauf an. Immer nur mit warmen Füßen loslegen. Im taufrischen Gras reichen zwei bis drei Minuten, in frischem Pulverschnee maximal 30 Sekunden. Damit die Füße nicht auskühlen, sollten am besten handgestrickte Socken parat sein, kurz überstreifen und zügig gehen, das wärmt durch.

Falls das Wetter keinen Barfußgang draußen hergibt, kann ein kaltes Fußbad für den gleichen Effekt sorgen: die Füße kurz in kaltes Wasser tauchen und ohne abzutrocknen einen Spaziergang durch die Wohnung machen. Vorsicht: nicht ausrutschen! Anschließend warme Socken überziehen – fertig.



Diese Anwendungen auf keinen Fall bei Erkrankungen der Nieren und des kleinen Beckens durchführen.

Gymnastik fördert die Körperkräfte

Der Begriff Gymnastik steht ganz allgemein für die Kunst der Leibesübungen oder die menschliche Bewegung, wenn sie sich ausschließlich auf die Bildung des Körpers und die Entwicklung der Bewegungsfähigkeit des Menschen bezieht. Allgemeine Bewegungsformen wie Gehen, Laufen, Springen, Federn und Hüpfen werden in der Gymnastik durch Kraft, Beweglichkeit und Lockerheit in harmonischen Bewegungsabläufen in Gruppen oder einzeln entwickelt. Außerdem ist Gymnastik das wissenschaftlich begründete System der Übung, Stärkung und Pflege der Körperkräfte sowie auch die Übung selbst.

Wird die Gymnastik so interpretiert, unterstützt sie die Lebensqualität der Menschen, weil sie der Förderung und Erhaltung der Gesundheit dient, sie entwickelt die Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit im motorischen Bereich und sie steigert die Leistungsfähigkeit der Menschen in allen Bereichen körperlicher Tätigkeiten. Es gibt viele verschiedene Arten, von denen jede für sich ihre eigene Idee und klar definierte soziale und pädagogische Aufgabe hat. Gymnastik hat sich zu einer eigenständigen Form moderner Bewegungskultur entwickelt und grenzt sich klar zu anderen Bewegungsformen wie Sport und Turnen ab.

Auch der Kneipp Verein Fallersleben bietet verschiedene Formen der Gymnastik an, wie zum Beispiel Funktions-, Wasser-, Wirbelsäulen-, Schulter-Rücken-Arm- und Bauch-Beine-Po-Gymnastik. Jede dieser Trainingseinheiten arbeitet nach ganz bestimmten Gesichtspunkten der Anatomie und Bewegungslehre und wird speziell auf die Bedürfnisse der Menschen entwickelt und zusammengestellt, die die jeweilige Gruppe besuchen.

Eines haben alle Kurse gemeinsam: jede/r Teilnehmer/in findet ein optimales Training mit hohem Gesundheitswert. Muskeln werden wieder aufgebaut und gekräftigt, die körperliche Elastizität kehrt zurück, Beschwerden wird vorgebeugt, bestenfalls werden sie behoben, die körperliche Leistungsfähigkeit wird wieder hergestellt und: der Spaß in der Gruppe kommt auch nicht zu kurz.

*„Aber etwas tun, dass man länger leben und gesund bleiben kann,
das fällt niemandem ein. Man will eben nur nehmen; aber dem
Körper selbst geben, was ihm gebührt, daran denkt keiner.“*

– Sebastian Kneipp –

Seniorengymnastik – Folgende Kurse finden regelmäßig statt:

WSG-MO-01 17.00 – 18.00 Uhr
Am Schlossplatz
Eulenschule, Fallersleben
Birgit Radmer
Tel. 0 53 62 / 6 25 73
MG: 35 €; NMG: 50 €

Gymnastik – Folgende Kurse finden regelmäßig statt:

OGY-MI-01 17.30 – 18.30 Uhr
Hoffmannstraße 7, 2. OG
Fallersleben
Petra Eichmann
Tel. 0 53 08 / 99 04 84
MG: 35 €; NMG: 50 €

OGY-MI-02 18.45 – 19.45 Uhr
Hoffmannstraße 7, 2. OG
Fallersleben
Petra Eichmann
Tel. 0 53 08 / 99 04 84
MG: 35 €; NMG: 50 €

Bauch-Beine-Po – Folgende Kurse finden regelmäßig statt:

BBP-MI-01 16.45 – 18.15 Uhr
Lärchenweg, Sülfeld
Gymnastikhalle des TSV
Birgit Grosser-Hauptmeyer
Tel. 0 17 6 / 83 56 26 86
Kurskosten: 10 x
MG: 60 €; NMG: 75 €

Rücken-OK – Folgende Kurse finden regelmäßig statt:

RÜC-DI-01 9.30 - 11.00 Uhr
Lärchenweg, Sülfeld
Gymnastikhalle des TSV
Birgit Grosser-Hauptmeyer
Tel. 0 17 6 / 83 56 26 86
MG: 60 €; NMG: 75 €

*„Lebe recht vernünftig; schätze es hoch, im Sonnenlicht dein
Tagwerk vollbringen zu können; verdirb nicht selbst die gute Luft,
welche du einatmen kannst, und sei nicht frevelhaft gegen deinen
Körper, indem du mehr von ihm verlangst, als er zu leisten vermag,
oder mit anderen Worten:
Handle nicht unvernünftig gegen dich selbst!“*
– Sebastian Kneipp –

Funktionstraining: Therapie auf Rezept

Funktionstraining ist eine Bewegungstherapie, die mit Mitteln der Krankengymnastik und/oder Ergotherapie hilft, Gelenke, Muskeln und innere Organe zu stärken, ihre Funktionen zu erhalten oder wieder herzustellen. Insbesondere wird durch eine Wirbelsäulengymnastik die Skelettmuskulatur gekräftigt und mit verschiedenen Kleingeräten auf der Matte die Haltung geschult; daraus resultieren eine bessere Körper-, Koordinations- und Gleichgewichtswahrnehmung.

Das Training (Trockengymnastik) verordnet der Arzt und muss von der Krankenkasse genehmigt werden. Die Abrechnung übernimmt der Kneipp-Verein. Selbstverständlich können auch Selbstzahler am Funktionstraining teilnehmen.

Folgende Kurse finden regelmäßig statt:

FTR-DI-01

18.30 – 19.30 Uhr
Hoffmannstr. 7, 2. OG
Fallersleben
Udo Wehran
Tel. 0175 / 88 29 323
MG: 44 €; NMG: 55 €

FTR-DI-02

19.30 – 20.30 Uhr
Hoffmannstr. 7, 2. OG
Fallersleben
Udo Wehran
Tel. 0175 / 88 29 323
MG: 44 €; NMG: 55 €

Reha-DI-01

14.30 – 15.30 Uhr
Hoffmannstr. 7, 2. OG
Fallersleben
Lisa Ahrens
Tel. 0 53 74 / 35 89
MG: 35 € ; NMG: 50 €

Reha-DI-02

15.30 – 16.30 Uhr
Hoffmannstr. 7, 2. OG
Fallersleben
Lisa Ahrens
Tel. 0 53 74 / 35 89
MG: 35 € ; NMG: 50 €

Die „gesunde“ Tasse Kaffee

Als gesunde Tasse Kaffee des Kneippianers lässt sich das „Kalte Armbad“ nach Sebastian Kneipp bezeichnen. Es belebt nachhaltig, ohne Einschlafprobleme zu verursachen. Bei sachgemäßer Anwendung ergeben sich folgende Wirkungen:

- erfrischt bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- regt den Stoffwechsel an
- fördert die Blutzirkulation
- fördert die Durchblutung des Herzmuskels
- lindert Schmerzen bei Ellbogenbeschwerden
- stärkt die Abwehrkräfte der oberen Atemwege

Vorsicht ist unbedingt bei organischen Herzkrankheiten und Angina pectoris geboten.

Und so wird's gemacht:

Genau wie bei der Tasse Kaffee oder Espresso aus Bohnen ist der späte Vormittag oder frühe Nachmittag eine gute Zeit, ansonsten einfach nach Bedarf.

Das Waschbecken wird mit 12 bis 18 Grad kaltem Wasser gefüllt. Darauf achten, dass Hände und Arme warm sind, bevor sie eingetaucht werden; bei kalten Händen ist dringend davon abzuraten. Nun die Arme bis zur Mitte der Oberarme ins Wasser tauchen, so lange, bis ein Kältegefühl spürbar wird (ca. 30 bis 40 Sekunden). Ruhig und tief weiter atmen, das Lächeln dabei nicht vergessen.

Anschließend das Wasser von den Armen abstreifen und für Wiedererwärmung sorgen: Kleidung anziehen und Arme pendeln.



*„Mit zwei Mitteln
- Wasser und Heilpflanzen -
wird man verbessern können,
was an der Gesundheit des
Menschen verdorben wurde.“*

- Sebastian Kneipp -

Reha-Sport stärkt Herz- und Kreislauf

Herzsport ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Menschen mit kardialen Erkrankungen (Herzinfarkt, Herz-Operationen, chronische Herzerkrankungen), aber es gibt kein allgemein gültiges Patentrezept. Hilfreich ist bereits, wenn zwei Punkte berücksichtigt werden: Ein Zuviel überfordert den geschwächten Körper, ein Zuwenig bringt langfristig keine Besserung. Deswegen ist das Gespräch mit dem zu betreuenden Arzt eine notwendige Voraussetzung zur Teilnahme an den Gruppen. Nach einem Infarkt zum Beispiel muss mit sehr viel Bedacht, langsam und unter ärztlicher Kontrolle mit körperlicher Anstrengung begonnen werden. Patienten lernen ihre neue physiologische Situation anzunehmen, ihre Grenzen zu erkennen und die daraus resultierende Belastungsangst zu überwinden. Eine falsche Schonung soll vermieden und die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten angstfrei genutzt werden, um eine Wiedereingliederung in das Berufsleben zu erreichen. Ausdauer ist dabei entscheidend, jeder Schritt ist ein Erfolg. Und: Sport in der Gruppe heißt ja nicht nur Bewegung, sondern beinhaltet auch den Austausch mit ebenfalls Betroffenen. Eine Gruppe Gleichgesinnter kann über Hindernisse hinweg helfen, die alleine vielleicht nicht so ohne weiteres zu schaffen wären. Während des Trainings werden die Patienten von einem anwesenden Arzt betreut.

Folgende Kurse finden regelmäßig statt:

AHS-DI-01 18.15 – 19.15 Uhr
Mörser Straße, Ehmen
Alte Turnhalle am
Wasserturm
Sabine Gerlach
Tel. 0 176 / 23 87 18 56
Henner Paul
0 53 51 / 54 28 55

AHS-DI-02 19.15 – 20.15 Uhr
Mörser Straße, Ehmen
Alte Turnhalle am
Wasserturm
Sabine Gerlach
Tel. 0 176 / 23 87 18 56
Henner Paul
0 53 51 / 54 28 55

Mit Wassergymnastik gekräftigt ins Wochenende

Wassergymnastik wird als Training zur Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur eingesetzt, ohne dabei die Gelenke durch das Eigengewicht zu belasten. Dieses spezielle Bewegungstraining findet im wohlig warmen Wasser des Schwefelbades Fallersleben statt. Ob mit Hilfsmitteln wie Gewichten, Schwimmbrettern und Widerstandsgeräten oder ganz ohne Hilfsmittel, die Übungseinheiten lassen sich sehr individuell gestalten. Unterschiedliche Schwerpunkte können die Kondition und Beweglichkeit fördern oder setzen auf Kraftaufbau. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke, Bänder, Sehnen und der Rücken besonders geschont, gleichzeitig wird der Widerstand des Wassers genutzt, um die Muskulatur und den Kreislauf zu stärken. Fachlich kompetente und qualifizierte Übungsleiterinnen bieten das Ganzkörpertraining jeden Freitag an.



„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“
– Sebastian Kneipp –

Folgende Kurse finden regelmäßig statt:

WAG-FR-01 15.30 – 16.00 Uhr
Fallersleben, Schwefelbad
Cicera Raabe
Tel. 0172 / 75 35 396
MG: 58 €; NMG: 75 €

WAG-FR-02 16.00 – 16.30 Uhr
Fallersleben, Schwefelbad
Cicera Raabe
Tel. 0172 / 75 35 396
MG: 58 €; NMG: 75 €

WAG-FR-03 16.30 – 17.00 Uhr
Fallersleben, Schwefelbad
Cicera Raabe
Tel. 0172 / 75 35 396
MG: 58 €; NMG: 75 €

WAG-FR-04 17.00 – 17.30 Uhr
Fallersleben, Schwefelbad
Cicera Raabe
Tel. 0172 / 75 35 396
MG: 58 €; NMG: 75 €

WAG-FR-05 17.30 – 18.00 Uhr
Fallersleben, Schwefelbad
Gabriele Härtel
Tel. 0 53 62 / 94 74 94
MG: 58 €; NMG: 75 €

WAG-FR-06 18.00 – 18.30 Uhr
Fallersleben, Schwefelbad
Gabriele Härtel
Tel. 0 53 62 / 94 74 94
MG: 58 €; NMG: 75 €

WAG-FR-07 18.30 – 19.00 Uhr
Fallersleben, Schwefelbad
Gabriele Härtel
Tel. 0 53 62 / 94 74 94
MG: 58 €; NMG: 75 €

WAG-FR-08 19.00 – 19.30 Uhr
Fallersleben, Schwefelbad
Gabriele Härtel
Tel. 0 53 62 / 94 74 94
MG: 58 €; NMG: 75 €

Klares Wasser ist das gesündeste Getränk der Welt!

Lässt die Konzentration nach oder setzen Kopfschmerzen ein, merken wir schnell wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist. Wasser ist dafür zuständig, unsere Zellen mit Nahrung und Sauerstoff zu versorgen, gleichzeitig werden über die Nieren Abfallstoffe abtransportiert. Wasser hält die Gelenke geschmeidig, dient als Stoßdämpfer für unsere Organe, reguliert die Körpertemperatur und stabilisiert den Blutdruck. Außerdem ist es ein einfaches Schönheitsmittel: unser größtes Organ, die Haut, kann nur straff und gesund aussehen, wenn sie genug Wasser bekommt. Über die Haut verlieren wir ca. einen Liter am Tag, einen halben atmen wir aus, 200 ml werden über den Darm und ca. 1,4 Liter über die Blase ausgeschieden. Deshalb es ist unerlässlich, ca. zwei Liter Wasser über den Tag verteilt zu trinken, denn das Depot muss wieder aufgefüllt werden.

Das einfachste ist: den Wasserhahn aufzudrehen und das sprudelnde Nass genießen. Wasser mit oder ohne Geschmack steht im Supermarktregal, einfacher ist es aber, Wasser selbst zu aromatisieren. Dazu eignen sich eine Flasche, ein Krug oder Schraubdeckelglas. Hineingegeben werden Kräuter, Früchte oder Gemüse. Vorher alles gründlich waschen und eventuell zerkleinern, Wasser dazugeben und nach Bedarf mehrere Stunden ziehen lassen. Aromen und wasserlösliche Vitamine, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe gehen in das Wasser über.



Besonders lecker und erfrischend sind: Gurke und Zitrone, Salbei und Brombeere oder Wassermelone und Rosmarin.

„Im Frühjahr ist die Zeit, zu welcher der Körper eine ordentliche innere Reinigung von allen, während des langen Winters angesammelten schädlichen Stoffen ganz besonders gebrauchen kann.“

- Sebastian Kneipp -

Qigong – die Arbeit mit dem Körper, Atem und Geist

Drei Elemente dieser Technik, die in der Jahrtausende alten Heilmethode der Chinesen – der Traditionellen Chinesischen Medizin, TCM – verwurzelt ist, bilden das Gerüst der Meditation und Therapie: bewusste Atmung, Bewegungsübungen und Lenkung der Vorstellungskraft.

Die TCM geht davon aus, dass die Lebensenergie Qi Grundlage jeglicher Substanz ist und allem Lebendigen innewohnt. Das Qi zirkuliert in einem energetischen Netzwerk des menschlichen Körpers, den Meridianen und übt dabei verschiedene Funktionen aus: sie transportiert, ernährt, schützt, erwärmt und kontrolliert. Gesundheit kann nach Ansicht der TCM nur gegeben sein, wenn die Lebensenergie ausgewogen ist und ungehindert fließen kann.

Mit den Übungen des Qigong wird der Fluss der Lebensenergie angeregt und die Gesundheit gestärkt. Das Gespür und die Selbstwahrnehmung für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit werden geschult und verfeinert. Übungen finden im Stehen, Liegen oder Sitzen statt wobei die Gelassenheit, Lebensfreude und das Innere Lächeln höchsten Stellenwert haben.

„Alles ist nervös, die ganze Welt, die Kinder im Kissen schon und die alten Weiber noch hinter dem Ofen; es ist eben alles erkünstelt. O, wenn die arme gequälte, sieche Menschheit doch einmal zur Einsicht kommen wollte, dass nur in der Rückkehr zur Natur eine Rettung und Wendung zum Besseren möglich sei!“

– Sebastian Kneipp –

Folgende Kurse finden regelmäßig statt:

QI-MO-01 17.30 – 19.00 Uhr
Hoffmannstraße 7, 2. OG
Fallersleben
Marion Hartmann
Tel. 0152 / 21 97 13 65
Kurskosten: 10 x
MG: 55 €; NMG: 70 €

QI-MO-02 19.15 – 20.45 Uhr
Hoffmannstraße 7, 2. OG
Fallersleben
Marion Hartmann
Tel. 0152 / 21 97 13 65
Kurskosten: 10 x
MG: 55 €; NMG: 70 €

Qi-DO-01 16.00 – 17.30
Hoffmannstraße 7, 2. OG
Fallersleben
Marion Hartmann
Tel. 0152 / 21 97 13 65
Kurskosten: 10 x
MG: 55 €; NMG: 70 €

„Wir haben nicht so viel Unnützes gelernt wie man den Kindern heute einpaukt – und drum haben wir das Glück gehabt, nicht so viel vergessen zu müssen und nicht so nervös zu sein wie die Schulkinder von heute.“

(heute meint: Ende des 19. Jahrhunderts)
– Sebastian Kneipp –

Fit mit Wacholderbeeren

Um das Immunsystem gegen Infekte zu stärken, hat sich die Wacholderbeeren-Kur als sehr hilfreich erwiesen. Dazu werden am ersten Tag drei Wacholderbeeren langsam im Mund gekaut und behutsam zerkleinert, der Brei wird geschluckt. Am zweiten Tag sind es vier Beeren, am dritten Tag fünf, diese Prozedur wird solange täglich fortgeführt bis am 13. Tag fünfzehn Wacholderbeeren gekaut werden müssen. Ab Tag 14 wird es dann jeden Tag eine Beere weniger, bis man wieder bei drei Wacholderbeeren angekommen ist. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem auf Vordermann gebracht.



„Gegen das aber, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es auch, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten und mit den Füßen zertreten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“

– Sebastian Kneipp –

Kräuter gegen Erkältungskrankheiten

Thymian:	schleimlösend, auswurfördernd, keimtötend, krampflinderndes Hustenmittel
Holunderblüten:	die Blüten, als heißer Tee getrunken, gelten als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten
Salbei:	als Gurgelwasser bei Halsentzündungen
Spitzwegerich:	schleimlösend, reizmildernd, antibakteriell und entzündungshemmend
Eibischblüten und -wurzeln:	schleimeinhüllend, reizlindernd, immunstimulierend

Meditation: Geist und Seele finden sich

In vielen fernöstlichen Religionen und Kulturen gehört die Meditation zur täglichen Praxis, in unserer Kultur ist diese Erfahrungsform mit dem Gebet (und der Kontemplation) gleichzusetzen. Höchstes Ziel dieser Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen ist die Erleuchtung bzw. das Göttliche zu erlangen.

Soweit die Erklärung des Begriffes und damit wird diese wertvolle Entspannungstechnik von vielen Menschen in die Schublade für Esoteriker und Spinner gepackt.

Diejenigen aber, die sich auf Meditation eingelassen und gelernt haben, entspannter zu sein, klarer zu denken, der Stille einen festen Platz in ihrem hektischen Alltag zu reservieren, möchten diese wunderbare Entspannungsmethode nicht mehr missen. Der Kneipp Verein Fallersleben bietet regelmäßig Meditationskurse an, in denen Anfänger und Fortgeschrittene ihre Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit unter fachlicher Anleitung schulen können. Die Teilnehmer lernen mit der Zeit, den Blick bewusst in ihr Inneres zu lenken, wodurch ihr Selbst deutlicher und ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird. Und die erlernte Entspannung trägt nicht zuletzt dazu bei, selbst in stressigen Situationen gelassener zu reagieren.

Anfänger – Folgender Kurs findet regelmäßig statt:

MED-FR-01 17.00 – 18.30 Uhr
14-tägig
Hoffmannstr. 7, 2.OG.
Fallersleben
Nancy Janke
Tel. 0177 / 83 33 44 8
MG: 55 €; NMG: 70 €

Mit Pedalen Gesundheit erfahren

Wer regelmäßig in die Pedale steigt, tut richtig etwas für seine Gesundheit: das Herz wird gestärkt, Muskeln und Lunge werden gekräftigt, überschüssige Pölsterchen gehen spielend verloren und gute Laune breitet sich aus. Radfahren entlastet zudem die Gelenke, weil das Rad das Gewicht trägt. Allerdings ist es ganz wichtig, eine optimale Sitzposition zu haben. Denn Nackenschmerzen und kribbelnde Handgelenke rühren oft von einer Fehleinstellung des Lenkers und Sattels her. Dass das Rad technisch einwandfrei sein muss, bevor man damit startet, sollte jedem Radfahrer bewusst sein. Und bevor es losgeht: den Helm nicht vergessen.

Sobald das Wetter es wieder zulässt, ist auch die Radlergruppe des Kneipp Vereins Fallersleben wieder unterwegs. An jedem vierten Sonntag geht es bei Wind und Wetter hinaus in die Natur. Während einer gemütlichen Kaffeepause kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz, bevor es dann wieder in die Pedale Richtung Heimat geht.

Ansprechpartner für die Radgruppe ist:

Richard Matthes, Ilkerbruch 2, 38442 Wolfsburg, Tel. 0 53 62 - 5 23 11

Treffpunkt ist jeweils der 4. Sonntag im Monat, 13 Uhr am Denkmalplatz in Fallersleben. Die Termine werden auch in den Tageszeitungen bekannt gegeben.



Per Pedes durch Wald und Flur

Was macht mehr Spaß als die Natur per pedes zu erleben? Ob ein leichter Spaziergang durch den heimischen Wald oder eine anspruchsvolle Tour in steilem Gelände – Wandern ist einfach und unkompliziert. Und jeder, der körperlich fit ist, kann es ausüben. Dabei lassen sich Seenlandschaften, Hügel, Moore und große Wälder einfach und sehr individuell erobern. Unterwegs begegnen den Wanderern Tiere in freier Wildbahn, herrliche Düfte von frischen Frühlingswiesen wechseln sich je nach Jahreszeit mit dem Geschmack köstlicher Früchten wie Himbeeren oder Brombeeren direkt vom Strauch ab. Und Wandern in Begleitung macht nicht nur einfach mehr Spaß, es ist auch sicherer, nicht alleine unterwegs zu sein.

Wandern ist zudem auch sehr gesund: das Herz wird gestärkt, der Blutdruck gesenkt, die Lunge gekräftigt, der gesamte Stoffwechsel angeregt und die Abwehrkräfte gestärkt.

Die Wandergruppe im Kneipp Verein ist sehr aktiv und unternimmt im 14tägigen Rhythmus Touren in die nähere oder weitere Umgebung. Die Strecken werden im Vorfeld erwandert, landschaftliche Abwechslung und gemütliche Stätten zur Einkehr ausgekundschaftet.

Informationen über die Ziele erteilt:

Peter Ponischil, Nelkenweg 4, Wolfsburg, Tel. 0 53 61 / 89 13 725;
Hinweise gibt es auch in den Tageszeitungen.

„Kaum irgend ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“

(Zitat gekürzt)

- Sebastian Kneipp -

Hier erreichen Sie uns:

Kneipp-Verein Fallersleben

Hoffmannstraße 7 / 2. OG (Hofekampgebäude)
38442 Fallersleben

Telefon: 0 53 62 / 6 20 87
Faxnr. Büro: 0 53 62 / 9 47 39 33
e-Mail: info@kneipp-verein-fallersleben.de
www.kneipp-verein-fallersleben.de

Öffnungszeiten:
Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

Fotovermerke:

Titelseite	Mitte	Schweizer Kneippverband
	kleine Fotos v.l.	Schweizer Kneippverband Kneipp-Bund e.V. Manfred Hensel Kneipp-Bund e.V.
S. 3	Kneipp-Bund e.V.	
S. 6	Kristine Hensel	
S. 11	Manfred Hensel	
S. 16	Schweizer Kneippverband	
S. 18	Kristine Hensel	
S. 20	Manfred Hensel	
S. 23	Manfred Hensel	
S. 25	Richard Matthes	
Rückseite	Schweizer Kneippverband	

Bitte beachten Sie, dass diese Bilder urheberrechtlich geschützt sind und demzufolge weder in Form noch in Farbe verändert und natürlich nicht an Dritte (!) weitergegeben werden dürfen. Die Bilder dürfen ausschließlich für ideelle (und nicht kommerzielle) Zwecke des Kneipp-Vereins verwendet werden.



Kneipp-Verein Fallersleben e.V.

Hoffmannstraße 7, 38442 Wolfsburg, Tel. 05362 - 6 20 87

Öffnungszeiten: Di. 10.00 - 11.00 Uhr & Do. 16.00 - 17.00 Uhr

info@kneipp-verein-fallersleben.de www.kneipp-verein-fallersleben.de