einfach essen

Kneipp Aktiv-Club
Natürlich gesund leben

PHYSIOTHERAPIE Balance

# Wohlbefinden und Lebensfreude: Das ist Kneipp!

Das Kneipp-Programm, das Pfarrer Sebastian Kneipp mit visionärer Kraft bei seinen Vorträgen vor 120 Jahren den Menschen ans Herz legte, ist heute noch so aktuell wie damals. Sebastian Kneipp erkannte, dass es immer darum gehen muss, bei der Behandlung den ganzen Menschen, seine Lebensumstände, seine Konstitution zu berücksichtigen, um ein geeignetes Therapie-Programm individuell zu finden. Er ist zwar für die „Wasserkur" berühmt geworden, genauso großen Wert legte er aber auch auf die Heilpflanzen, auf Ernährung und Bewegung und auf den Seelenfrieden seiner „Schäfchen", den er als Voraussetzung fürs Gesundwerden sah.

Der Trend zu natürlichen Methoden, um bei einfachen Beschwerden Linderung zu finden oder auch vorbeugend etwas für seine Gesundheit zu tun, führt zu Kneipp**. Die 5 Säulen von Kneipp bieten ein einzigartiges Konzept für Wohlbefinden und Gesundheit:**

- **Wasser:** Die Kneipp-Wasseranwendungen werden von kalt bis heiß eingesetzt, um die Immunkraft zu stärken. Güsse, Bäder, Wassertreten, Wickel, Auflagen und Waschungen sind die bekanntesten Kneipp-Anwendungen, die man ganz leicht in Kursen lernen und dann zu Hause durchführen kann.
- **Heilkräuter:** Mild wirksame Heilpflanzen fördern die Gesundheit.
- **Ausgewogene Ernährung:** Frisch, vollwertig, gesund, im Nährstoffgehalt ausgewogen und wohlschmeckend – das ist die Ernährungsempfehlung des Kneippbundes!
- **Bewegung:** Regelmäßiges Training schützt Herz und Kreislauf, beugt Osteoporose vor, baut Stress ab und entspannt. Bewegung fördert einen erholsamen Schlaf und bringt Verdauung und Stoffwechsel in Schwung.
- **Lebensordnung:** Ein gesundheitsorientierter Lebensstil nach Kneipp folgt den natürlichen biologischen Rhythmen. Die Aktivitäten der Kneipp-Aktiv-Clubs fördern die Geselligkeit und den Austausch mit Gleichgesinnten.

Die Kneipp-Therapie ist von der Schulmedizin anerkannt und entspricht mit ihren europäischen Wurzeln auch unserer Mentalität. Sämtliche Kneipp-Methoden lassen sich mit anderen Verfahren kombinieren, die die Stärkung der Immunkraft zum Ziel haben, etwa mit Homöopathie, der TEM (Traditionelle europäische Medizin) oder mit der TCM (Traditionell chinesische Medizin).

# Kneipp-Aktiv-Club Wien Diagonal – mach mit!

**Marion Schick**
**Vorstandsvorsitzende**
Physiotherapeutin, Craniosacraltherapeutin,
Qi Gong Kursleiterin, Bindungsanalytikerin
www.balance-therapie.at

*Bitte umblättern, Anmeldeformular auf der Rückseite!*

## Gemeinnützig und der Gesundheit verpflichtet: Das ist Kneipp!

Der Kneippbund wird ehrenamtlich geführt, die Arbeit ist nicht gewinnorientiert, sondern gemeinnützig – möglichst viele Menschen sollen sich mit Kneipp wohlfühlen. Dem österreichischen Kneippbund gehören heute mehr als 50.000 Mitglieder an, denen in 200 Kneipp-Aktiv-Clubs ein vielfältiges Gesundheitsprogramm angeboten wird.

Die **Aktiv-Clubs** sind selbständige Vereine, arbeiten ebenfalls ehrenamtlich und sind der Prävention, dem Wellness-Gedanken und dem gemeinsamen Leitbild verpflichtet. Aber auch Spaß und Geselligkeit kommen nicht zu kurz. Es ist uns ein Anliegen, ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm zusammenzustellen, das den Wünschen unserer Mitglieder und den 5 Säulen von Kneipp entspricht. 10-mal jährlich gibt es außerdem die hochwertige Kneipp-Zeitschrift – mit vielen praktischen Tipps für mehr Gesundheit im Alltag.

**Fülle die Anmeldung aus, und schon gehörst du zur größten Wellness- und Gesundheitsbewegung Europas!**

# Meine Anmeldung:

Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 38/Jahr und für Anschluss-Mitglieder im gleichen Haushalt € 19/Jahr. Kinder bis 18 Jahre sind frei, bitte teile uns die weiteren Namen inkl. Geburtsdatum mit. **Die Kneipp-Zeitschrift (10x jährlich) ist in diesem Betrag bereits inkludiert!** Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist bis zum 31. Oktober möglich.

**Aktuelle Infos im Internet unter http://wien-diagonal.kneippbund.at/**

❑ **Ja, ich möchte Kneipp-Mitglied werden**

Name, Vorname: .....

Geburtsdatum: ..... Tel.: .....

Adresse: .....

E-Mail: .....

❑ **Der Mitgliedsbeitrag wird von meinem Bankkonto per Bankeinzug jährlich**

**abgebucht:** mein BIC und IBAN .....

_____

**Datum, Unterschrift**

Mitglieder des Kneippbundes erhalten 10 % Rabatt auf Kneipp-Anwendungen in Kneipp-Kuranstalten und 5 % Rabatt im Kneipp-Shop (Bücher, Kneippzubehör). Du erhältst Rabatt auf viele Kursangebote von **essen:z** und **einfach-essen** und bei **Physiotherapie Balance**. (Kochkurse, Vorträge, Verkostungen, Seminare, Qi Gong, Workshops, …).

**Bitte einsenden an: kneipp@essenz.at oder per Post an: Physiotherapie Balance, Marion Schick, Weißenwolffgasse 78, 1210 Wien**