

# Wissen, was gesund hält

Das Jahresmotto 2019 der Kneipp-Bewegung setzt auf Prävention

**Am 17. Juni 2018 veranstaltete der Kneipp Verein Landshut e.V. bei bestem Sommerwetter den Kneipp-Wohlfühl- und Wellnessstag im Kneipp-Winkel im Landshuter Stadtbad. Unter Leitung der zweiten Vorsitzenden des Vereins Frau Sigrid Sikorski erlebten die rund zwanzig Teilnehmer die fünf Elemente der kneippischen Lehre als modernes Gesundheitskonzept hautnah.**

Den Auftakt machte der Heilpraktiker Dirk Unger. Er ging der Frage nach, ob man zwischen der traditionellen kneipp'schen Lehre und der Wellness-Trend unserer Zeit Parallelen ziehen kann. „Ja“, lautete die Antwort des Fachmanns. Sicherlich sind die Lebensverhältnisse der Menschen vor rund 150 Jahren nicht mit dem Leben heute zu vergleichen. Doch bereits Sebastian Kneipp erkannte geistig-mentale Überlastung als Auslöser von Krankheiten. „Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“, so Kneipp. Diese These findet sich in der Fortentwicklung der kneipp'schen Lehre als Prinzip der Lebensordnung wieder. Dirk Unger empfahl den Zuhörern, auf Ausgewogenheit im eigenen Lebensrhythmus zu achten. Stressigere Phasen sind nicht per se schlecht. Langfristig kann seine Gesundheit jedoch nur erhalten, wer im natürlichen Kreislauf von Anspannung, Entspannung und Regeneration lebt.

Nach einem erfrischenden Fuß- oder Armbad unternahmen die Teilnehmer einen Spaziergang durch den Landshuter Westen, getreu dem Wirkprinzip der Bewegung. Nach dem gemeinsamen gesunden Mittagessen erwartete die Teilnehmer ein besonderes Highlight. Die Kneipp-Gesundheitstrainerin Frau Marion Engel zog die Zuhörer mit zwei spannend erzählten Märchen für Erwachsene in ihren Bann. Ein bewegtes Gedächtnistraining sowie weitere Wasseranwendungen brachten die Besucher anschließend nochmals in Bewegung. Abgerundet wurde das abwechslungsreiche Angebot am Wohlfühl- und Wellnessstag mit einer Mediationseinheit.

Teilnehmer und Organisatoren zeigten sich begeistert von der gelungenen Veranstaltung. Eine Neuauflage im kommenden Jahr ist bereits in Planung.

Der stetig wachsende Kneipp Verein Landshut e.V. besteht bereits seit 1924 und hat derzeit über 300 Mitglieder. Der Verein hat innerhalb des Stadtbad's ein Areal gepachtet, auf dem sich seit 1965 der „Kneipp-Winkel“ befindet. Dort stehen verschiedene Einrichtungen zur Durchführung von Wasseranwendungen zur Verfügung, wie z.B. ein Wassertretbecken und Wannen für Armbäder. Weitere Informationen sowie das Programm und die Kontaktdaten des Kneipp-Verein Landshut e.V. sind auf der Homepage [www.Kneipp-Verein-Landshut.de](http://www.Kneipp-Verein-Landshut.de) verfügbar.



Wassertreten



Armbad