

Niedersachsen-Bremen

Info 01-2022



Mit Tradition in
die Zukunft

 **Bund**
Kneipp
aktiv & gesund



Landesverband
Niedersachsen-
Bremen e.V.



Ihr Kneipp-Bund
Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.

Unsere Telefonnummern:

Vorwahl: 05141

Zentrale: 97805-0
Fax: 97805-20

Sabine Bein 97805-23
Birgit Rudolf 97805-24

Bitte aktualisieren Sie bei
Bedarf Ihre Unterlagen.
Vielen Dank.

VorwortSeite 3

Der Landesverband informiert:

Gemeinsam gehts vorwärts im LVSeite 4
Sachstand Kneipp-BusSeite 5
Große Freude zum Jahresende in den Kneipp -KiTa's ...Seite 6
Verbandsberater / VereinsbesucheSeite 7
Verein & Vorstand aktuellSeite 8
Impressionen zum 7. Kneipp-Kita-TagSeite 10
Endlich wieder Kneippen!Seite 12

Aktivitäten unserer Kneipp-Vereine

Zu Lesen auf den Seiten 13 - 32

Berichte von den Kneipp-Kindertageseinrichtungen

KiTa OhofSeite 38
KiTa St. JosefSeite 39
Mitmach Zirkus MündenSeite 40

Sonstiges

GeburtstagsgrüßeSeite 30
Ankündigung BouleSeite 33
BindungsprogrammSeite 34
S.Kneipp-VisiteSeite 42
KreuzworträtselSeite 45
SudokuSeite 46
KinderrätselSeite 47
ReferentensteckbriefSeite 48
TrendsportartenSeite 49
SommergüsseSeite 50
ImpressumSeite 51



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

Celle im Juni 2022

*Sehr geehrte Damen & Herren,
liebe Freunde der Kneipp-Bewegung!*

Wir freuen uns, Ihnen wieder ein Heft voller Beiträgen aus der Kneipp-Familie präsentieren zu können. Die Beiträge zeigen, nach den langen Unterbrechungen durch das Corona-Virus können wir behutsam durchstarten und das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp wieder aktiv in den Vereinen zur Anwendung bringen.

Die jüngsten Ereignisse, ausgelöst durch den Krieg gegen die Ukraine und den damit verbundenen Verwerfungen in der Weltgemeinschaft, mit den schwerwiegenden wirtschaftlichen Auswirkungen, werden uns persönlich und die Vereine allerdings vor neue Herausforderungen stellen.

Die tägliche Berichterstattung in den Medien und die Diskussionen in der Politik, lassen noch schwierige Zeiten für uns erwarten.

Die Welt ist leider nicht einfacher geworden und der Populismus in unterschiedlicher Ausprägung schreitet voran. Wir hoffen, unsere Gesellschaft ist widerstandsfähig genug und erarbeitet gemeinsame Lösungen, die zu mehr Zusammenarbeit und weniger Abgrenzung führt.

In der Tradition und im Leben von Sebastian Kneipp finden wir dazu positive Beispiele, wie wir diesen Lebenslagen mit Optimismus und Zuversicht begegnen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine schöne Sommer- und Ferienzeit.

Mit kneipp'schen Grüßen

*Ihr Vorstand im Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V.
Gisela Gehrmann, Roswitha Kaiser, Bernhard Haug und Ralf Mohnhaupt*



Unser Vorstand von links: Roswitha Kaiser, Bernhard Haug, Gisela Gehrmann, Ralf Mohnhaupt und Petra Deschler

Gemeinsam geht's vorwärts im Landesverband

Nach der neuen Zusammensetzung von Vorstand und Beirat auf der LHV in Verden im August 2021 tagten die beiden Gremien Anfang April 2022 im Jeddinger Hof in Jeddigen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde aller Beteiligten wurden aktuelle Themen besprochen. Dazu zählten unter anderem: Neue Konzeptionen zur zeitgemäßen Kneipp-Philosophie, z. B. in den KiTas, Schulen oder auch Pflege- und Seniorenheime, die Organisation, Abläufe und Inhalte der bevorstehenden Regionalkonferenzen in der

WiSoAk in Bad Zwischenahn am 18.06.2022, sowie im Kneipp-Bund Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg am 20.08.2022.

Des Weiteren diskutierte man über die Entwicklung der Kneipp-Vereine, deren Mitgliederzahlen während und nach der Corona-Pandemie sowie über die Bereitschaft ehrenamtlich tätig zu sein.

Anschließend berichtete noch jedes Vorstandsmitglied über seine Einsatzgebiete im Landesverband. Diese neuen Aufteilungen stehen im Geschäftsverteilungs-

plan, der im Internet als PDF-Datei hinterlegt wurde.

Alle anwesenden Beiratsmitglieder freuen sich auf eine gute und intensive Zusammenarbeit.

Im Rahmen der Sitzung fand noch eine Begehung des Jeddinger Hofes statt, da dort am 23.04.2022 das 7. Nds. Kneipp-KiTa Event stattfand.

Kurzum, es war eine gute und konstruktive Sitzung.

*Text: Birgit Rudolf
Bild: Dorit Schulze*



Vorstand und Beirat von links, hintere Reihe: Bernhard Haug, Peter Wannemacher, Susanne Bender, Gisela Gehrman, Ralf Mohnhaupt, Petra Deschler; vorne: Werner Heinelt, Harald Diemel, Roswitha Kaiser, Heinz-Peter Mikus und Christine Stötzel-Werner

Sachstand Kneipp-Bus



Links: Der Pannendienst schleppt unseren defekten Kneipp-Bus ab. Alle Betroffenen wurden mit Warnwesten gesichert.

Auf der Vorstandsreise nach Bad Wörishofen (Einladung Bund) am 09.05.2022 endete die Reise kurz vor 18:00 Uhr auf der Autobahn A 7 im Bereich der Auffahrt Wildflecken / Bad Brückenau. Der Motor ging aus und ließ sich nicht wieder starten. Unter dem Auto bildete sich ein Ölfleck und der Motorraum war mit Öl verschmiert. Der Pannendienst konnte das Fahrzeug



Bei herrlichem Wetter wird "outdoor" getagt.

nur bergen und am nächsten Tag zu einer Werkstatt bringen.

Eine Hotelübernachtung für 5 Personen konnte in Bad Brückenau gerade noch so gefunden werden.

Der nächste Tag verging mit Warten und Buchung einer weiteren Nacht in Bad Brückenau und Telefonaten zum Stornieren der geplanten Besprechungen und Terminen in Bad Wörishofen.

Eine erfolgreiche Klausurtagung ohne Zeitdruck konnte aber im Hotel in Bad Brückenau durchgeführt werden, somit war der Tag nicht ganz verloren.

Am späten Nachmittag kam allerdings die schlechte Diagnose zum kapitalen Motorschaden - Totalschaden?

Danach wurde die Rückreise

mit der Bahn in die Planung aufgenommen, da auch die Mietwagenkosten bei Einwegmiete und derzeitiger Preislage viel zu hoch waren. Mit Bus und Bahn ging es dann zurück.

Es wurde eine zweite Meinung von einem anderen Fachbetrieb zum Schaden eingeholt. Die erste Einschätzung wurde bestätigt. Eine Reparatur wäre nicht mehr wirtschaftlich - Totalschaden! Das Fahrzeug verblieb in Wildflecken und wurde vor Ort gegen Restwert veräußert.

Zurzeit werden verschiedene Optionen zum Ersatz geprüft ein gebrauchtes Fahrzeug gleichen Typs zu kaufen.

**Text und Bilder:
Ralf Mohnhaupt**

Große Freude zum Jahresende in den zertifizierten Kneipp-KiTa's

Aufgrund des 200. Geburtstages unseres Patrons Sebastian-Kneipp wurden Handpuppen als Jahresgabe den Kindern und Erzieher*innen in den zertifizierten vom Kneipp-Bund anerkannten Kindertagesstätten übergeben.

Beim Verteilen der Sebastian-Kneipp-Handpuppen waren Vorstand und Beirat des Landesverbandes in den letzten beiden Monaten des Jahres unterwegs.

Leider war wegen der Corona Pandemie kaum eine persönliche Übergabe in den KiTa's möglich, sodass die Geschenke meistens draußen in Empfang genommen wurden.

Diese Handpuppe begeisterte nicht nur die "Kleinen", sondern auch die Erzieher*innen.

*Text und Bild: Gisela Gehrman
und der KV Wolfenbüttel e.V.*



Bild oben: Frau Gehrman überbrachte die Handpuppe einer KiTa-Leitung

Und Bild unten: die Beirätinnen Frau Bender und Frau Stötzl-Werner bei Ihrem Besuch in einer KiTa.



Verbandsberater / Vereinsbesuche



Ralf Mohnhaupt überreicht Herrn Eckhard Christiansen links) als Dankeschön für seine langjährige Tätigkeit im Landesverband und Kneipp-Verein Cuxhaven e.V. ein Dankeschön.

Der Kreis der aktiven Verbandsberater ist deutlich kleiner geworden. Von den damals 10 ausgebildeten Beratern sind fünf übrig geblieben. Anfang 2022 hat nun auch Eckhard Christiansen nach jahrelanger Mitarbeit als Berater im Landesverband und als 1. Vorsitzender des Kneipp-Vereins Cuxhaven e.V. (9 Jahre) aus privaten Gründen seine Ämter niedergelegt. Er wurde Anfang des Jahres bei der Mitgliederversammlung in seinem Kneipp-Verein verabschiedet und von unserem Vorstandsmitglied Ralf Mohnhaupt für seine Aktivität geehrt.

Aufgrund einer Satzungsänderung konnte beim

Kneipp-Verein ebenfalls ein Vorstand als Team gewählt werden, somit entstand dort nicht das Problem der vakanten Positionen von Vorstandsämtern, wie es bei einem "historischen" Vorstand passieren kann.

Unter den Prämisse Neubesetzung Vorstand, Beirat und der Coronapandemie, die uns stark bei der Umsetzung unserer Tätigkeiten im Bereich der Aus- und Weiterbildung getroffen hat, sind wir bei einer Neubewertung unserer Aufgaben und Tätigkeiten im Landesverband. Dies wird auch noch einige Zeit in Anspruch nehmen, da die Auswirkung erst mit einer Zeitverzögerung im vollen Umfang zu erfassen ist. Um unsere Kräfte zu bündeln,

sind wir zu dem Schluss gekommen, die Tätigkeiten der Verbandsberatung vorläufig auszusetzen und nicht mehr durchzuführen. Wir werden das Thema „Verbandsberater“ einer Neubewertung unterziehen. Die Unterstützung der Vereine durch aktive Beratung werden wir intensiv weiterverfolgen. Im Rahmen der Sitzungen mit dem Beirat wird es nach Abarbeitung der Corona-Auswirkungen darum gehen, neue Ansätze zu erörtern und neu zu strukturieren. Wir möchten uns hiermit noch einmal sehr herzlich für die Einsätze bedanken und werden uns vor der Erstellung eines neuen Konzepts bei den "ehemaligen" Verbandsberatern melden und sie um ihre Ehrfahrungsbeiträge bitten. Vielen Dank!

Text: Ralf Mohnhaupt

Bild: Michaela Wehr

Quelle: Fachinformationsdienst "Verein & Vorstand aktuell", <https://www.vereinswelt.de>

Zahlungsfähigkeit des Vereins

Warum Sie jetzt dringend einen Liquiditätsplan brauchen!

Corona hat in viele Vereinskassen Löcher gerissen. Nachdem es hier kurz nach Aufatmen aussah, führen explodierende Preise und Nebenkosten infolge des Ukraine-Kriegs nun zu neuen erheblichen Belastungen. Die Frage ist daher jetzt: Ist Ihr Verein in den restlichen Monaten finanziell noch gut genug aufgestellt oder besteht Handlungsbedarf? Um dies zu klären, aber auch um Haftungsrisiken vom Vorstand abzuwenden, bitten Sie Ihren Schatzmeister oder Ihre Schatzmeisterin um die Aufstellung eines Liquiditätsplanes!

Wenn Ihr Verein in finanziell schwieriges Fahrwasser kommt, haben Sie wegen der kurzen Fristen für den Insolvenzantrag nur wenig Zeit. Entscheidend ist dann die Frage, ob die Zahlungsprobleme nur vorübergehender Natur oder dauerhaft sind. Der Bundesgerichtshof geht bereits von Zahlungsunfähigkeit aus, wenn der Schuldner nicht in der Lage ist, mindestens 90 Prozent seiner fälligen Verbindlichkeiten innerhalb von drei Wochen auszugleichen (BGH, IX ZR 123/04).

Ohne schuldhaftes Zögern Insolvenzantrag stellen

Bei einer solchen akuten Zahlungsunfähigkeit müssen Sie als Vorstand ohne schuldhaftes Zögern, spätestens aber drei Wochen nach dem Eintritt der Zahlungsunfähigkeit die Eröffnung des Insolvenzverfahrens beim örtlichen Amtsgericht beantragen.

Doch auch wenn es noch nicht so weit ist, sollten Sie die Alarmzeichen nicht übersehen und immer im Auge behalten, ob eine Zahlungsunfähigkeit drohen könnte, ob Ihr Verein also voraussichtlich schon bald nicht mehr in der Lage sein wird, seine Zahlungspflichten zu erfüllen. Um dies zu überprüfen, gilt es, eine Prognose für die kommenden 24 Monate aufzustellen (§ 18 Insolvenzordnung).

Beispiel: Ihr Verein kann seine fälligen Rechnungen aktuell zwar noch bezahlen, aufgrund stetig sinkender Mitgliederzahlen und des Ausstieg des Hauptsponsors werden die Einnahmen aber schon in wenigen Monaten voraussichtlich nicht mehr ausreichen, um die laufenden Kosten zu decken, sofern sich nicht rasch neue Einnahmequellen erschließen lassen.

Antrag auch schon bei drohender Insolvenz möglich

In einem Fall wie diesem ist die Prognose eindeutig negativ und Sie müssen einen Insolvenzantrag stellen, wenn auch Überschuldung vorliegt. Nur bei drohender Zahlungsunfähigkeit allein ist ein Insolvenzantrag noch nicht verpflichtend.

Das heißt auch: Die Gläubiger des Vereins haben bei drohender Zahlungsunfähigkeit noch nicht das Recht, die Eröffnung des Insolvenzverfahrens zu beantragen. Insbesondere wenn es sich bloß um eine Zahlungsstockung handelt, die sich voraussichtlich in absehbarer Zeit überbrücken lässt, wäre ein

VEREIN & VORSTAND AKTUELL

Der unentbehrliche Informationsdienst für Ihre Vereinsarbeit

Quelle: Fachinformationsdienst "Verein & Vorstand aktuell", <https://www.vereinswelt.de>

Insolvenzantrag aber auch ohnedies verfrüht.

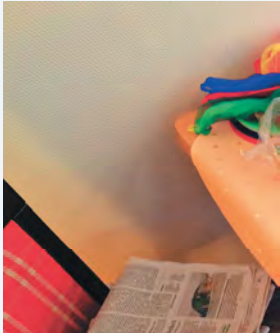
Insolvenzgefahr früh genug erkennen und rechtzeitig reagieren

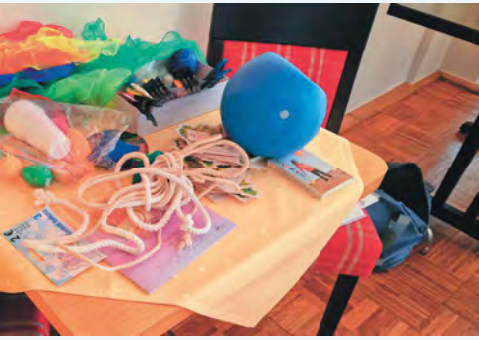
Die Alarmglocken dürfen natürlich nicht erst klingeln, wenn Ihr Verein bereits zahlungsunfähig ist. Je früher Sie drohende finanzielle Engpässe erkennen, desto günstiger ist Ihre Ausgangsposition. Planen Sie deshalb gemeinsam mit Ihrem Schatzmeister

die Finanzen des Vereins sehr sorgfältig und behalten Sie die Entwicklung immer im Blick. So können Sie rechtzeitig reagieren, sobald sich Engpässe abzeichnen. Das Mittel der Wahl ist ein aktueller Liquiditätsplan für den Rest des Jahres 2022, in dem Sie die voraussichtlichen Einnahmen und Ausgaben gegenüberstellen. Das Muster unten zeigt Ihnen, wie ein solcher Plan aussieht.

Beispiel Liquiditätsplan				
Monat	Anfangsbestand an Zahlungsmitteln (Kasse +	Voraussichtliche Einnahmen	Voraussichtliche Ausgaben	Endbestand an Zahlungsmitteln
Januar	9.600 €	16.500 €	11.300 €	14.800 €
Februar	14.800 €	8.300 €	21.200 €	1.900 €
März	1.900 €	7.400 €	18.600 €	-9.300 €
April	-9.300 €	14.800 €	16.600 €	-11.100 €
Mai	-11.100 €	18.400 €	7.200 €	100 €
Juni	100 €	17.900 €	12.100 €	5.900 €
Juli	5.900 €	22.500 €	9.700 €	18.700 €
August	18.700 €	6.300 €	8.900 €	16.100 €
September	16.100 €	9.100 €	21.400 €	3.800 €
Oktober	380 €	8.600 €	14.600 €	-2.200 €
November	-2.200 €	15.300 €	23.400 €	-10.300 €
Dezember	-10.300 €	24.900 €	5.000 €	9.600 €
Summe		170.000 €	170.000 €	

Was Ihnen dieser Liquiditätsplan zeigt: In der Beispielplanung kommt es trotz eines insgesamt ausgeglichenen Jahreshaushalts in den Monaten März/ April und Oktober/ November zu erheblichen Liquiditätslücken. Hier heißt es, frühzeitig gegenzusteuern. Dazu verschieben Sie beispielsweise größere Ausgaben und Neuanschaffungen auf Monate mit höheren Einnahmen und legen Ausgabeprioritäten fest. Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie handeln, statt einfach abzuwarten. Denn es geht auch um Ihre Sicherheit!





**Impressionen
zu unserem
7. Nds.-Kneipp-Kita-Tag
am 23.04.2022
im Jeddinger Hof
in Jeddigen**



Endlich wieder Kneippen!

Der 7. Nds.-Kneipp-KiTA-Tag konnte stattfinden

Nach einer 4-jährigen Pause bedingt durch die Corona Pandemie fand endlich wieder unser Kneipp-KiTa-Tag am 23.4.2022 statt.

Gemeinsam wurde das Event geplant und organisiert. Es wurden aktuelle Themen zu den 5 Elementen in parallel laufenden Workshops vorbereitet und angeboten. Bis kurz vor Beginn kam es vor, das Referenten erkrankten und deshalb ihre Teilnahme absagen mussten. Trotzdem gelang uns die Besetzung aller Workshops. Freudig wurden die Teilnehmer nach Ihrer Anreise im Jeddinger Hof mit einem Imbiss empfangen. Nach der Begrüßung durch den Vorstand hielt Bernhard Haug einen Impulsvortrag zum Thema „Shifting Baseline“. Dabei ging es um die sehr kleinschrittige Änderung von Werten und Moralvorstellungen in Politik, Kultur, Gesellschaft, Erziehung und allen Werten, die eine freie Gesellschaft ausmachen. Dies wurde an historischen und aktuellen Beispielen verdeutlicht. Der Vortrag wurde sehr interessiert aufgenommen und hat bei einigen Teilnehmern zum Nachdenken angeregt.

Danach begannen die einzelnen Workshops in den ver-

schiedenen Räumlichkeiten auf dem Gelände des Jeddinger Hofes. Die Räume waren sehr gut von den Mitarbeitern des Hotels und den Referenten vorbereitet worden. Teilweise nutzten die Referenten das schöne Wetter, um Ihre Workshops auch draussen in der Gartenanlage stattfinden zu lassen. Das Mittagessen wurde in Buffetform angeboten und fand großen Anklang.

Viele Gespräche wurden geführt. In lockerer Atmosphäre tauschten sich die Erzieher*innen über Ihre Erfahrungen mit Sebastian Kneipp bei der Umsetzung in ihren KiTas aus.

Nach Mittagspause begann der zweite Teil des Events, hier waren die Teilnehmer*innen wieder in 5 Themen-Gruppen eingeteilt.

Nach Beendigung der Workshops trafen sich alle Teilnehmer*innen noch einmal im großen Saal des Hauses ein. In lockerer Runde bei einem Eis wurde der Tag ausgewertet. Eine Anregung aus der Feedback-Runde war die Aufnahme eines Workshops für Krippenkin-der beim nächsten Kneipp-Kita -Tag in 2 Jahren. Mit der Ausgbe der Teilnehmerbescheinigungen wurde der 7. Nds.-Kneipp-KiTA-Tag beendet.

Wir danken noch einmal dem Team vom Jeddinger Hof, besonders Frau Vollmer, die uns jederzeit mit ihrem tatkräftigen Team unterstützt hat.

*Text: Gisela Gehrman
Bild: Landesverband*



Erste zertifizierte Einrichtung dieser Art Norder Johann-Christian-Reil-Haus kann jetzt mit "offiziellen" Kneipp-Angeboten punkten



Das Team des Senioren-Pflegeheimes mit der Auszeichnung übergeben durch unser Beiratsmitglieds (2. von links) Harald Diemel

Das Pflege- und Betreuungszentrum Johann-Christian-Reil-Haus in Norden ist jetzt eine vom Kneipp-Bund anerkannte Einrichtung. Mehrere Jahre haben sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hauses fortgebildet und daran gearbeitet, bis sie die Voraussetzungen für das Führen des Prädikats erfüllten.

Jetzt überreichten ihnen Harald Diemel (Beiratsmitglied) und Wilhelm Mannott vom Kneipp-Verein Aurich im Auftrage des Kneipp-Bundes das Gütesiegel und die entsprechende Urkunde.

„Das Johann-Christian-Reil-Haus ist damit die erste Senioreneinrichtung im Nordwesten Niedersachsens, bei der die Anerkennungsplakette am Eingang zu sehen sein wird“, berichtete Diemel erfreut bei

der Verleihung. Die Mitarbeitenden des Hauses hatten sich vor Jahren für die Umsetzung der fünf Elemente des Kneippschen Gesundheitssystems im Rahmen ihrer Betreuung und Pflege entschieden. Die Kneipp-Idee ergänzt die schon vor Kneipp von Johann-Christian Reil entwickelten Therapieformen für eine humane und menschenwürdige, psychiatrische Behandlung. Der 1759 in Ostfriesland geborene Reil praktizierte als Mediziner in Norden und war einer der Leibärzte von Johann Wolfgang von Goethe. Seinen Konzepten zur Musik- und Kunsttherapie schreibt man eine heilende Wirkung zu. In der Verbindung und Umsetzung dieser Therapieformen haben die Mitarbeitenden mittler-

weile schon erkannt, dass mit relativ kleinem Aufwand eine große Wirkung bei den Nutzern erzielt werden kann. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses erleben die Wirkung der Kneippschen Elemente sanft und wohltuend. Der Geschäftsführer des Pflege- und Betreuungszentrums, Rainer Olchers, und die Diplompädagogin Kirsten Stellamanns-Aissen führten die Kneippverbandsvertreter durch die neu geschaffene Kneippanlage im Park des Zentrums. Neu und aufwendig angelegt sind das Wasser-tretbecken, das Armbadbecken, der Barfußpfad und der Kräutergarten.

Besonders angetan waren Diemel und Mannott von dem Armbecken, das ein Mitarbeiter des Hauses aus einem großen, vom Zentrumsgelände stammenden Baumstumpf selbst gefertigt hat. „Allein diese Idee zu haben und die dann auch noch selbst mit Säge und anderem Werkzeug so praktikabel umsetzen zu können, verdiene schon eine besondere Auszeichnung“ sagte Diemel. Er habe schon viele Armbecken gesehen, aber dieses sei seines Wissens nach wirklich einzigartig.

Text und Bild: Harald Diemel

Wanderlust, Erbsensuppe und ein Wildschwein

Kneipp-Verein Barsinghausen e.V. wandert im Kleinen Deister

Bei dieser Wanderung vom Jagdschloss Springe durch den Saupark, über die Höhen des Kleinen Deisters zum Wisentgehege, machten nicht nur das herrliche Wetter und die schönen Ausichten so richtig Wander-

Blumenkohl-Broccoli-Cremesuppe gekocht worden. Kräftig wurde von den Wanderern zugelangt und so mancher Nachschlag der Suppen geholt, wer da nicht satt wurde, hatte selbst Schuld.

der Wandergruppe ein doch mächtiges Wildschwein auf. Ohne Scheu ging es auf die Gruppe zu, und so lag es nahe, dass nun die Gruppe lieber Scheu zeigte und mit Abstand die „Gefahr“ passierte. Das Wildschwein hatte dann auch genug von den Wanderern und trottete gemächlich wieder ins Gelände ab. Vielleicht wollte dieses nur der Gruppe zeigen, wer hier im Saupark Springe das „Hausrecht“ hat. Denn schon Mitte des 17. Jahrhunderts war dieses Gebiet, welches später mit einer zwei Meter hohen Mauer umgeben wurde, königliches Jagdrevier.



Oben: Die Wandertruppe beim Abstieg, unten: 2 Wanderer unter sich im Saupark.

lust, sondern auch die Vorfreude auf eine Suppe. Nach steilem Aufstieg zum Kamm konnten die Wanderer am Wilhelmsblick einen weiten Blick ins Calenberger Land und auf den Deister genießen. Dann wurden die Hütten an den Wolfsbuchen zur Mittagsrast angesteuert, wo aus der Küche von der Dorf-Kultur-Erbe Altenhagen I eG durch deren Vorsitzenden Herrn Baebisch eine sehr heiße Erbsensuppe mit Würstchen und knusprigen Brotbeilagen serviert wurde. Für die Vegetarier war extra eine



Wohlgesättigt wurde der Rückweg angetreten, der noch mit einer Überraschung aufwarten konnte. Wie aus dem Nichts tauchte in Höhe eines verfallenen Holzschuppen plötzlich vor

Nach etwas mehr als einer Stunde konnte die Gruppe von der Haltestelle Wisentgehege „sicher“ mit dem Bus die Heimfahrt antreten.

**Text und Bilder:
Karl-Heinz Pfennig**

Bremervörder Line Dance-Gruppe bei Publikumsaktion „Wünsch dir deinen NDR“



Vorne links: TV-Moderator Jan Starkebaum zusammen mit der Line-Dance Gruppe in Aktion.

Bremervörder Line Dance-Gruppe bei Publikumsaktion „Wünsch dir deinen NDR“. Bei der Sendung „Wünsch Dir Deinen NDR“ können Zuschauerinnen und Zuschauer bei Aktionen, Sendungen oder Produktionen dabei sein und einmal hinter die Kulissen schauen.

Im September letzten Jahres haben die Übungsleiterinnen Bärbel Hensel und Katrin Jungen sich im Namen der Line-Dance-Gruppe des Kneipp-Vereins Bremer-vörde, der „Kneippianer“, beim Norddeutschen Rundfunk für die Publikumsaktion „Wünsch Dir Deinen NDR“

beworben. Und tatsächlich reiste schon ein paar Tage später der TV-Moderator Jan Starkebaum zusammen mit Autor Henning Orth sowie einem Kameramann und einem Tontechniker nach Bremervörde zum Probetanzen. Line Dance kommt ursprünglich aus den USA. Im Gegensatz zum traditionellen und modernen Paartanz tanzen beim Line Dance die Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor- und nebeneinander. Jedes Musikstück hat eine eigene Choreografie mit Schrittfolgen, die sich je nach Schwierigkeitsgrad nach 16, 32, 48

oder 64 Schritten wiederholen. Die Bandbreite geht von Pop über Schlager bis hin zum Hiphop, aber natürlich ist auch Countrymusik dabei. Line Dance hat etwas Völkerverbindendes. Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen, können trotzdem miteinander tanzen.

Jan Starkebaum, der aus Hannover anreiste, trug zur Jeans ein blau kariertes Hemd und Stiefel. Nach einer kurzen Einführung ging es auch schon los. Bärbel Hensel machte den Vorturner und sagte die Schrittfol-



TV-Moderator Jan Starkebaum und Kameramann mit der Line-Dance Gruppe beim Probetanzen.



TV-Moderator Jan Starkebaum versucht die Schrittfolge von der Vorturnerin Bärbel Hensel zu verfolgen, wohl nicht ganz einfach!

gen an. Die gut aufgelegten Frauen und einige wenige, aber nicht minder motivierte Männer tanzten auf flotten Sohlen durch die Halle. Aus den Lautsprechern klangen Schlager wie „Warum hast Du nicht Nein gesagt“ von Roland Kaiser und Maite

Kelly. Jan Starkebaum machte seine Sache gut und tanzte am Ende gemeinsam mit den Kneipplern eine Choreografie quasi als kleine „Abschlussprüfung“, so Hensel. Sie war begeistert über die tolle Erfahrung mit einem echten Fernseh-Team.

Und dass die Gruppe dabei noch ihre Sportart präsentieren konnte, machte die Sache perfekt.

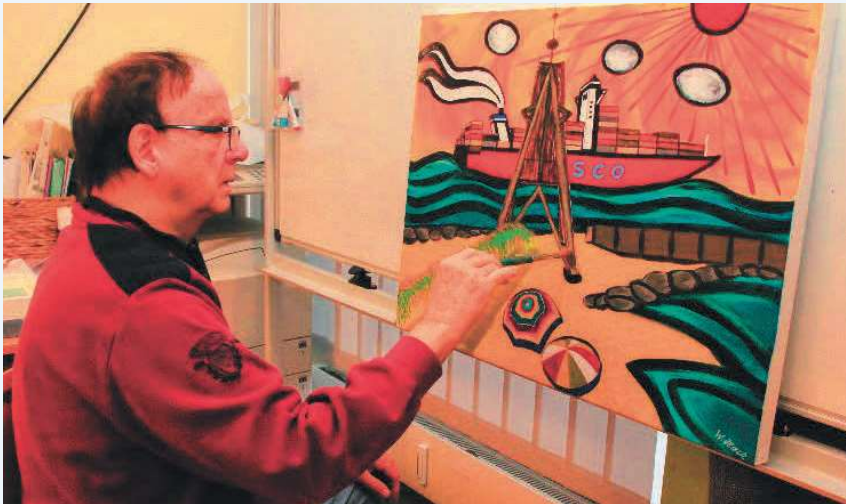
Bärbel Hensel lobte die angenehme und unkomplizierte Zusammenarbeit mit dem NDR. Alle Teilnehmer waren zuvor natürlich etwas nervös, da sie ja nicht wussten, was genau auf sie zukommen würde. Aber da alles ganz locker ablief, legte sich die Aufregung schnell und die Tänzerinnen und Tänzer hatten sehr viel Spaß. Das Ganze war Anfang Oktober letzten Jahres im dritten Programm in „Hallo Niedersachsen“ zu sehen.

Bis September 2022 ist der Fernsehbeitrag dieser außergewöhnlichen Tanzstunde in der NDR 3-Mediathek unter folgendem Link zu sehen: www.tinyurl.com/linedancebrv

**Text und Bilder:
Sonja Holten für den
KV Bremervörde e.V.**



„Wir fühlen uns wie eine Cuxhavener Künstlerkolonie“



Werner Hock beim Malen des Wahrzeichens Cuxhavens, der Kugelbrake.

„Das Schöne ist: Es gibt hier nichts Falsches oder Richtiges. Man probiert sich aus und guckt sich etwas von den anderen ab“, lächelt Roswitha Hansen, macht mit dem Pinsel einen hellbraunen Acrylfarben-Strich und ergänzt einen Weg zum Strand auf ihrem Landschaftsbild. Die 62-Jährige malt vorwiegend naturnahe Motive und ist eine von elf Teilnehmern, die den Kneipp-Kurs „Freies Malen“ regelmäßig besuchen. Jeden Mittwoch von 9 bis 12 Uhr kommen die Autodidakten mit dem Namen „Aquabella“ im Atelier der Volkshochschule in Cuxhaven zusammen.

„Uns gibt es seit 2017, wir haben alle Spaß am Malen, animieren und unterstützen

uns gegenseitig, fahren zu Ausstellungen und sind teilweise auch privat befreundet“, so Kursleiterin Anke Christiansen. Sie male schon immer, sagt die 71-Jährige – als eine der wenigen in der Gruppe abstrakt und nutzt

dazu Acrylfarben, Mischtechniken mit Ölfarben und Kreiden oder Strukturpaste. Ausgestellt hat sie schon mehrfach. Für Anke Christiansen ist Malen ein „Lebenselixier“, aber nur in guter Stimmung möglich; anders als etwa für Roswitha Hansen, Annegret Zammert, Anna Wojahn oder Gerti Kula, die durch das Malen in ruhige Stimmung und in einen Entspannungszustand gelangen, wie sie betonen. Annegret Zammert ist erst seit dreieinhalb Jahren aktiv. Anna Wojahn seit 2005: „Die Gruppe bedeutet mir sehr viel, hier ist es harmonisch, alle sind füreinander da.“ Zu Hause könne sie nicht arbeiten, zuckt Gerti Kula mit den



Rolf Sablotny findet Segelschiffe gut.

Schultern. „Es klappt nur im Kurs“, so die 79-Jährige, die ihre Blumen- und Meerbilder schon im „Café Löwenzahn“ und in der „Zauberhuss“ präsentieren konnte. Mit Werner Hock hat die Kneipp-Gruppe einen wahren Kunstkenner in ihren Reihen: Der 79-Jährige war zehn Jahre lang für die bildende Kunst und die Kunstförderung im Bremer Senat zuständig. Er malt selbst erst seit 2017; große Bilder mit expressiven Farben. „Malen ist für mich eine Befreiung.“ Er fühlt sich ebenso wohl im Kneipp-Kurs wie der Mönchengladbacher Rolf

Sablotny, der seit seinem Umzug nach Cuxhaven 2011 Landschaften und Maritimes nach Vorlagen auf die Leinwand zaubert. Auch Dorothea Hamann ist „Neubürgerin“ und hat vor zehn Jahren mit dem Hobby begonnen: „Ich kann mich vertiefen und alles andere ausblenden.“ Freude, Erfüllung und Entspannung empfindet Waltraud Heldt beim Malen von Monet- und Landschaftsbildern. „Ich bin im Laufe der Zeit mutiger geworden und mittlerweile auch stolz auf meine Arbeiten“, so die 72-Jährige, die sich während einer Kur vor Jahren schon ein-

mal ausprobiert hat und seit 2017 beim Kneipp-Verein künstlerisch aktiv ist. Ebenfalls Teil des Kurses sind die talentierten Malerinnen Karin Hippler und Sabine Feger. „Wir fühlen uns wie eine Cuxhavener Künstlerkolonie“, schmunzeln Anke Christiansen und Werner Hock und verweisen auf die erste Ausstellung des Kneipp-Kurses „Freies Malen“, die vom 2. Juli bis 30. Juli 2022 in der Müller vom Siel-Kate in Dötlingen stattfinden wird.

**Text und Bilder:
Anke Christiansen
und Michaela Wehr**



Roswitha Hansen beim Zuhören und Malen der Meereslandschaft.

Eröffnung der Wassertretsaison

Mit über 60 Vereinsmitgliedern feierte der Kneipp-Verein Garbsen e.V. die offizielle Eröffnung der Wassertretanlage am 21. Mai.

Bei gutem Wetter begrüßte die 1. Vorsitzende Peggy Ahlborn alle Anwesenden und den Bürgermeister Claudio Provenzano.

In seinem Grußwort stellte der Bürgermeister die Bedeutung des Kneipp-Vereins für die Stadt Garbsen dar, denn fast 30 Jahre ist der Verein ehrenamtlich tätig, um die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp zu verbreiten und zu leben.

Mit Wassertreten, Wurst vom Grill, Kaffee und Kuchen erfreuten sich die Mitglieder, endlich wieder in etwas

größeren Rahmen zusammen zu kommen.

Obwohl es auch eine halbe Stunde geregnet hat, was ein echter Kneippianer natürlich verkraftet, verharrten viele Mitglieder dennoch um den Auftritt der Kinder der Tanzschule „Tanzlust“ zu genießen.

Ein Dankeschön geht hiermit auch an die Tanzpädagogin Christa König.

Somit ging ein gemütlicher Vormittag schnell vorbei und der Verein kann nun wieder seine Wassertretanlage bis zum Oktober genießen.

**Text und Bild:
Peggy Ahlborn**



Natürlich gehört zur Einweihung des Beckens auch das Wassertreten dazu.



Bürgermeister Claudio Provenzano beim Überbringen des Grußwortes.



Bürgermeister Claudio Provenzano.

"Bremen wie früher – nur besser"

Tagesfahrt nach Bremen



Stadtführung in Bremen, hier beim Treffpunkt am Dom.

Pünktlich um 9 Uhr versammeln sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Hauptbahnhof Hannover. Die Fahrt im Regional Express RE 1 Hannover – Norddeich dauert etwa einviertel Stunden und verläuft sehr angenehm.

In Bremen erwartet uns um 12 Uhr die kompetente und engagierte Stadtführerin am Dom. Ein einführender Vortrag informiert uns über den besonderen Status der Freien Hansestadt Bremen. Als Stadtstaat umfasst sie sowohl die Stadt Bremen als auch das Bundesland Bremen, zu dem auch Bremerhaven gehört. Der Bürgermeister von Bremen ist somit zugleich Regierungschef der Freien Hansestadt

und Ministerpräsident des Landes Bremen.

Im Rathaus heißt uns der amtierende Bürgermeister Andreas Bovenschulte im Vorbeigehen mit einem freundlichen Lächeln willkommen. Als ein Highlight erweist sich immer noch das seit 1545 alljährlich im Rathausaal zelebrierte Schafermahl, das ursprünglich der Kontaktpflege zwischen Reedern und Kaufleuten diente und eine reine Männerangelegenheit war. Der Knoten platzte schließlich, als Angela Merkel 2007 als erster weiblicher Ehrengast teilnehmen durfte und sich ins Goldene Buch der Stadt eintrug. Inzwischen (seit 2020) ist die Teilnahme von Frauen angesichts einer stei-

genden Zahl weiblicher Reeder eine Selbstverständlichkeit geworden.

Im prachtvollen St. Petri Dom empfängt uns gedämpfte Orgelmusik, und wir erkennen sowohl romanische als auch gotische Stilelemente im Innenraum.

Bevor wir den Marktplatz verlassen, werfen wir noch einen Blick auf eines der berühmten Wahrzeichen, den Bremer Roland von 1404, der ursprünglich die Freiheit der Stadt und die ihr verliehenen Marktrechte verkörperte und verkündete. Mit dem hoch aufgerichteten Schwert und dem stattlichen Wappen demonstriert er seine Wehrhaftigkeit.

Als weltbekanntes Symbol begrüßen uns die Bremer

Stadtmusikanten, das Ensemble von Esel, Hund, Katze und Huhn, das bei Besuchern der Stadt - und vor allem bei Kindern - besonders beliebt ist.

Nicht zu vergessen: das „Bremer Loch“, ein unscheinbarer Gullydeckel im Boden mit einem Einwurfschlitz, wo man mit einer Geldmünze der Reihe nach die typischen Laute der Tierpyramide erzeugen kann. Der Spaß hat aber einen ernsthaften Hintergrund. Denn nach der Devise des ehemaligen Bürgermeisters Wilhelm Kaisen

(„Wer seine Stadt liebt, sorgt sich um seine Menschen.“) fließt das so erzeugte Guthaben in die „Wilhelm - Kaisen - Bürgerhilfe“ und kommt sozial schwachen und benachteiligten Menschen zugute. Kurz darauf bummeln wir durch die berühmte Straße,

die den Namen der hier bis ins 18. Jahrhundert ansässigen Böttcher trägt und wegen ihrer expressionistischen Architektur unter Denkmalschutz steht. Dann gelangen wir zur „Schlachte“, der historischen Uferpromenade an der Weser. Der Name hat - wie man vermuten könnte - nichts mit dem Fleischerhandwerk zu tun, sondern leitet sich ab von niederdeutsch „slagte“, womit das Einschlagen der Pfähle zur Befestigung des Ufers gemeint war.

Unser fast dreistündiger Stadtrundgang findet seine Krönung mit einem Bummel durch den „Schnoor“ und seinen malerischen Ecken und Winkeln, die mancher Besucher leicht übersieht. Ein markantes architektonisches Merkmal sind die so-

genannten „Utluchten“, d. h. bis auf den Boden reichende erkerartige Gebäudeteile, die es nach dem leicht verfremdeten Motto „Sehen und Nicht - Gesehen -Werden“ dem neugierigen Bewohner ermöglichen, aus der warmen Stube heraus ungestört das Kommen und Gehen der Bürger zu verfolgen.

Abschließend nehmen wir in einem der hübschen Schnoor - Cafés Platz, wo wir bei Kaffee und Kuchen unsere Eindrücke von dieser wunderschönen Stadt Revue passieren lassen, bevor wir wieder nach Hannover zurückfahren.

Wir freuen uns auf weitere Unternehmungen dieser Art.

*Text: Hans-Georg Wendland
Bilder: Ingrid Danielisz*



Und hier bei den Bremern Stadtmusikanten.

Seit 50 Jahren gibt es die Donnerstags-Wandergruppe im Kneipp-Verein

Im Kneipp-Verein Hildesheim gibt es eine sehr aktive Abteilung, die kürzlich ihr 50-jähriges Bestehen feierte.

Es handelt sich um die sogenannte Donnerstags-Wandergruppe. In der Regel treffen sich zwischen zehn und zwanzig rüstigen Damen und Herren jedem Donnerstag um in der näheren Umgebung von Hildesheim aus zu wandern.

Auch Ganztages-Wanderungen im Harz oder Weser- Leinebergland stehen regelmäßig auf dem Programm - immer getreu dem Kneippischen Motto:

„Leben ist Bewegung“.

Dabei wird Woche für Woche dem Wetter getrotzt, egal ob

die Sonne vom Himmel brennt oder der Nieselregen für gelegentlichen Ärger sorgt. Entfernter liegende Ziele werden stets mit öffentlichen Verkehrsmitteln angesteuert.

Allerdings konnten im letzten Jahr Corona bedingt nur 24 Wanderungen stattfinden.

2021 verliefen alle Exkursionen ohne Zwischenfälle, dafür aber, wie seit 50 Jahren gewohnt, neben der sportlichen Attitüde immer an gesunder niedersächsischer Luft. Jede Wanderung wird zudem angereichert mit einer Portion Landschafts- und Heimatkunde und nicht zuletzt mit einer Menge

Spaß und Unterhaltung.

So besuchte die Hildesheimer Donnerstags-Wandergruppe, wie immer engagiert geführt von Wanderbegleiter Jürgen Wieduwilt, Anfang 2022 die mittelalterliche Wasserburg und den Guts-park in Bodenburg, einem Ortsteil von Bad Salzdetfurth.

Was lernten die Kneippianer aus Hildesheim an diesem Donnerstag? Burg und Park befinden sich seit 1905 im Besitz der Familie von Cramm. Und sie erinnerten sich an den legendären Tennis-Baron Gottfried von Cramm.

*Text und Bild:
Wolf-Gerhard Kind*



Die Wandergruppe in Bodenburg.

Intuitives Ankneippen



Wassertreten und Fröhlichkeit passen gut zueinander.

“Das Lächeln was Du aussendest, kehrt zu Dir zurück.”

Indisches Sprichwort

Alles war gut durchgeplant zum Ankneippen am 1. Mai 2022. Es war schließlich mein erster Auftritt nach meiner Wahl zur 1. Vorsitzenden. Zur Überraschung schloss sich spontan noch eine Reisegruppe unserer Veranstaltung an, so dass wir vor Ort mit fast 50 Personen anwesend waren.

Wunderbares Wetter, die fröhlichen Töne des Akkordeons haben alle zum Mitsingen abgeholt. Eng einander stehend sangen Grüppchen ausgelassen aus unseren Liederbüchern. Es fing so gut an und nun ging es weiter mit einem Bewe-

gungsworkshop. Ich bat alle sich in einem Kreis aufzustellen, die Arme auszubreiten um Abstand zum Nachbarn zu haben. Und da war er wieder. Das Stichwort „Abstand“. Die Gesichter brach-

ten keinen zufriedenen Ausdruck mehr hervor, man hörte Räuspern, die Körpersprache der Gruppe zeigte Beschämung, etwas falsch gemacht zu haben. Ich stand vor einer emotionalen Wand. Aus natürlicher ausgelassener Atmosphäre vor einigen Sekunden und jetzt: „Sorry, jetzt machen wir alles richtig, wir halten Abstand ein und lassen uns nicht mehr so gehen.“

Diese Sekunden haben mich so traurig gemacht, das ich sofort intuitiv entschieden habe: „Nein, so nicht. Wenn wir was brauchen in diesen Zeiten, dann Zuversicht, positive Erlebnisse, ein unbefangenes Gemeinschaftsgefühl.“ Langsam zog ich meine Schuhe auf dem Ra-



Die Kleinen zeigen wie es richtig geht.



Vorne: Die neue Vorsitzende des Vereins, Anna-Maria Adrian-Hora.
Unten: Gemütliches Beisammensein bei Akkordeonmusik.



sen aus, krepelte während dessen mein Programm um und sagte laut vor mich hin: „Ich darf das“. Energisch regte ich alle Anwesenden an, ihre Aufmerksamkeit auf ihre Füße zu lenken. Nach dem Motto: „Weg vom Kopf hin zur Basis.“ Wir gingen auf Zehenspitzen auf und ab

und hoben die Knie mit einer konzentrierten Dehnung im Fußspann.“ Am Ende war die Herausforderung, auf einem Bein auf den Zehenspitzen zu stehen und das andere Bein hochziehen, um gründlich seinen Fußspann zu dehnen.“ Mal schauen, ob ich es heut schaffe“, sagte

ich schwankend während der Übung. Zeigte lachend auf Teilnehmer, die es besser machten. Forderte auf, mutig es nochmal zu versuchen und nutzte die Gelegenheit die Botschaft rüberzubringen: ich bin auch nicht perfekt. Endlich, die fröhliche Gruppe war wieder da. Ich blickte zum 2. Vorsitzenden Dr. Christoph Schmieta und zum Akkordeons-Spieler und sprach die Einladung zum Barfuß-Rundgang und anschließendem Ankneipen aus.

Die gute Stimmung war bis zum Ende da. Lachend probierten alle Anwesenden im Kneippbecken die Fußspann-Dehnung gut auszuführen. Es war ein gelungenes intuitives Kneipp-Fest, was Lust auf mehr „Ja“ zur Zuversicht, zu positiven Erlebnissen und zum unbefangenen Gemeinschaftsgefühl gemacht hat.

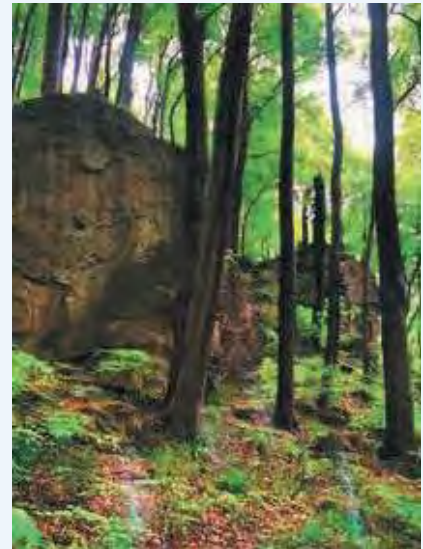
*Text und Bilder:
Anna-Maria Adrian-Hora*

Wassertreten klappt auch zuhause:

- ✓ Fülle die Badewanne bis knapp unter die Kniekehlen mit kaltem Leitungswasser.
- ✓ Stelle dich dann ins Wasser und schreite auf der Stelle. Bei jedem Schritt wird – wie im Storchengang – ein Bein komplett aus dem Wasser gezogen und dabei die Fußspitze nach unten gebeugt. Höre auf, sobald der Kältereiz zu stark wird.
- ✓ Nach dem Wassertreten streift man das Wasser mit den Händen von den Beinen, zieht Strümpfe wie Schuhe an und erzeugt durch Fußgymnastik oder Gehen ein angenehmes Wärmegefühl.



Wanderung zur Rothestehöhle



Anke Skowronek, dahinter Brigitta Dehmann, Carla Schwerin, Petra Wehenkel beim Aufstieg,

Am Sonntag, den 8. Mai, unternahmen die Wandergruppen des Kneipp-Vereins und des MTV 49 unter der Leitung von Norbert Kalkert eine Wanderung zur Rothestehöhle. Diese liegt im Ith, einem bis zu 439 m hohen Bergrücken des Weserberglandes. Der Treffpunkt war zunächst auf dem Parkplatz vor der Stadthalle, von dort aus startete man in Fahrgemeinschaften nach Holzen, wo die eigentliche Tour begann. Trotz der gestiegenen Temperaturen der letzten Tage war der Himmel am frühen Vormittag noch bewölkt und warme Jacken waren angebracht. Der Weg führte zunächst zu den Ithwiesen, einem wunderschönen Landschaftsgebiet, wo sich auch die Luftsportver-

einigung mit dem ältesten Segelflugplatz Deutschlands befindet. Der Gebirgszug Ith ist geprägt von Jura-Kalken, die die zur Westseite hin ausgeprägten, stark zerklüfteten Dolomitklippen bilden; ein attraktives Ziel für Kletterer. Vom Segelflugplatz aus ging es dann direkt zur Rothestehöhle, einer prähistorischen Kultstätte, die aus der Bronzezeit, ca. 2000 bis 1600 v. Chr., stammt und vermutlich für kultische Handlungen genutzt wurde. Unter Gesteinsschutt fand man dort 1882 mehrere Menschenknochen, etliche Tonscherben und eine Dolchklinge, wie Norbert Kalkert der Gruppe erklärte. Der Weg zur Höhle war etwas beschwerlich, festes Schuhwerk und Trittsicher-

heit waren erforderlich. Für die Höhlenbegehung selbst war eine Taschenlampe von Vorteil, da man fast 60 m in diese Tropfsteinhöhle hineinlaufen kann. In den Wintermonaten wird die Höhle von zahlreichen geschützten Fledermausarten als Winterquartier genutzt, die hier beste klimatische Bedingungen für ihre Winterruhe vorfinden. Aus diesem Grund ist die Höhle auch vom 1. Oktober bis 31. März geschlossen. Obwohl der Weg zur Höhle für alle Beteiligten eine Herausforderung war, wurde die Gruppe dafür mit einem besonderen Abenteuer belohnt und man dankte Norbert Kalkert herzlich für diese gelungene Wanderung.

**Text und Bilder:
Birgit Oppermann.**

Wassertreten und Spiele zum Saisonstart

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein“, riet Sebastian Kneipp (1821-1897).

Seine Wasseranwendungen sind nicht nur in Deutschland bekannt, sie brachten schon vielen Menschen Linderung, Genesung und Wohlbefinden. Zu den Ratsuchenden gehörten die Großen seiner Zeit – Adel, Regenten und sogar der Papst – ebenso wie die vielen einfachen Menschen, denen er stets selbstlos half. Aber es gab auch Widerstände und Gegner. Inzwischen ist die Hydrotherapie nach Kneipp für ihre präventive und heilende Wirkung allgemein anerkannt.

Am letzten Maiwochenende (29. Mai) eröffnete der Kneipp-Verein Münden mit einem Familienfest auf der Kneipp-Anlage im Klinikpark am Vogelsang seine diesjährige Wassertretsaison. Das Wetter bescherte allerdings reichlich Wasser, und das nicht nur im Tretbecken oder Armbad.

Der Regen, den die Natur dringend brauchte, bremste leider etwas die Teilnahme. Die „richtigen“ Kneippianerinnen und Kneippianer ließen sich allerdings nicht vom Wetter abschrecken, sie kamen trotzdem. Unter den Gästen waren mehrere Besucher aus dem befreundeten Kneipp-Verein Eschwege. Man besucht sich immer

wieder gern auf beiden Seiten.

Bernhard Haug vom Kneipp-Bund-Landesverband Niedersachsen-Bremen war schon etwas weiter angereist, um persönlich den Gruß des Landesverbandes zu überbringen. Dabei würdigte er besonders die aktive Kinder- und Jugendarbeit und bedankte sich für das vielfältige Engagement des Mündener Kneipp-Vereins mit einer Spende.

Es waren auch einige Interessierte gekommen, die sich informieren wollten. Für sie gab es vor Ort praktische Hinweise und Tipps zu verschiedenen Wasseranwendungen. Das bekannte Wassertreten – im Volksmund „Kneippen“ genannt – oder ein Armbad – die „Tasse Kaffee“ des Kneippianners, weil es den Kreislauf anregt – können während der Saison von Mai bis September auf der Kneipp-Anlage beliebig durchgeführt werden (beides gleichzeitig wird nicht empfohlen). Die Anlage kann von jedem kostenfrei genutzt werden, die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr. Diese und andere Wasseranwendungen lassen sich mit wenig Aufwand ebenso zu Hause praktizieren, das wiederholte Anwen-



Egal ob Wasser von oben oder unten, Wasser macht immer Spaß.



Bernhard Haug vom Landesverband (Mitte) im Gespräch mit Vereinsmitgliedern.

den sorgt für eine nachhaltige Wirkung.

Die Kneippsche Hydrotherapie kennt mittlerweile etwa 120 Anwendungen, darunter neben Wassertreten auch verschiedene Bäder, Güsse, Packungen, Waschungen und Wickel. Ihre Wirkungen sind zum Teil unterschiedlich. Der eine oder andere Besucher machte trotz des Wetters seine Runden durch das Kneipp-Becken, korrekt ausführt im „Storchengang“. Auch Familien hatten ihren Spaß. Gesund ist das allemal, man muss sich danach nur wieder gut mit Bewegung aufwärmen. Waren die Schuhe und Strümpfe erst mal ausgezogen, lud der kleine Barfußpfad gleich nebenan noch zum Fühlen und Tasten ein.

In den Pausen zwischen den

Regenschauern konnten sich die Kinder bei verschiedenen Spielen aus dem Spiele-, Sport- und Spaßrucksack des Familienzentrums Hann. Münden aktiv betätigen. Aber auch die junggebliebenen Gäste und bewegungsfreudige Senioren hatten bei

den Spielen ebenfalls ihren Spaß. Der Rucksack kann von Familien für eigene Aktivitäten kostenfrei beim Familienzentrum (zu erreichen unter Telefon 05541 2485) ausgeliehen werden. Die zeitweiligen Regentropfen hatte durchaus auch ihr Gutes. Die Gäste trafen sich unter den Zeltdächern und kamen hier munter ins Gespräch.

Das frohe und gesellige Miteinander ist eben auch ein wichtiges Element für ein gesundes Leben. Alle, egal ob groß oder klein, ließen sich den selbstgebackenen Kuchen schmecken.

Ein herzliches Dankeschön gilt den Helferinnen und Helfern, die zu der Veranstaltung beigetragen haben.

**Text und Bilder:
Kneipp-Verein Münden**



Gymnastik kann bei jedem Wetter stattfinden.

70 Jahre Kneippfreunde Salzgitter-Bad e.V.



Jetzt kann es losgehen, die Vereinsunterstützung kann es kaum erwarten die Kunden am Infostand zu begrüßen.



Doris Sieker (rechts) beim Armbad.



Hier wird ein bisschen das Glück gesucht.

Seit 70 Jahren besteht unser Verein, der bereits in den Nachkriegsjahren gegründet worden ist. Das haben wir zum Anlass genommen, uns der Öffentlichkeit vorzustellen.

Am Samstag, 7. Mai, waren wir mit einem Infostand und Glücksrad auf dem Marktplatz in Salzgitter-Bad. Dort erhielten die Besucher viele Informationen über die Kneipplehre und unsere Sport- und Yoga-Gruppen, sowie das Wanderprogramm. Ganz neu dabei ab diesem Jahr sind die Rehakurse. Zwei Gruppen konnten gebildet werden. Bereits in diesem Jahr konnten mehrere neue Mitglieder begrüßt werden. Somit sind es zur Zeit 103 Mitglieder.

Das Armbadbecken im Rosengarten wurde vorgestellt und von vielen Besuchern ausprobiert.

Bedingt durch die lange Coronazeit wurden viele Aktivitäten auf Eis gelegt, die jedoch jetzt zum Teil schon wieder aktiviert werden konnte.

Der Sport/Yogabetrieb wurde vor einiger Zeit wieder aufgenommen, sogar eine paar Urlaubstage im Heikenberg-Hotel in Bad Lauterberg konnten im Mai 2022 verbracht werden.

Eine Wanderung vom Oker-tal südlich von Vienenburg bis Oker wurde durchgeführt.

Der neu gewählte Vorstand und Beirat ist seit September 2021 dabei, das Vereinsleben wieder aktiv zu gestalten.

Im Dezember 2021 gab es bereits eine schöne Weihnachtsfeier mit selbstgebackenem Kuchen und musikalischer Begleitung auf dem Akkordeon.

Die ordentliche Mitgliederversammlung im April nahm der Vorstand zum Anlass, viele Mitglieder für die 40-jährige und 25-jährige Vereinsmitgliedschaft zu ehren.

Auch hier gab es lecker selbstgebackenen Kuchen von den Beirätinnen.

Wir hoffen, dass noch viele Leute sich für die Kneipplehre interessieren und laden herzlich ein. Einfach mal vorbei kommen und schauen, wie sportlich und lustig es in unseren Gruppen zugeht.

Wir blicken positiv in die Zukunft und freuen uns gemeinsam mit unseren Mitgliedern auf eine gemeinsame, gesunde Zeit.

Text: Doris Sieker
Bilder:

Kneippfreunde Salzgitter Bad

Kneipp-Verein Vechta besucht die Freiwillige Feuerwehr Vechta



Der Kneipp-Verein-Vechta mit den stellvertretenden Ortsbrandmeister Michael Ahrling (ganz rechts) und Thomas Rolfes (ganz links).

35 Personen des Kneipp-Vereins Vechta statteten der Freiwilligen Feuerwehr Vechta einen Besuch ab, wobei die Fahrradgruppe um Maria Behrens vorweg eine kleine Fahrradtour rund um Vechta absolvierte. Begrüßt wurde die Gruppe vom stellvertretenden Ortsbrandmeister Michael Ahrling und Thomas Rolfes. Es begann mit einer Einführung in die Geschichte der Feuerwehr und wie es zum neuen Standort kam. Hierbei bedankte er sich bei der Stadt und seinen früheren Bürgermeister, dass alle Versprechungen seitens der Stadt Vechta an die Freiwillige Feuerwehr Vechta eingehalten wurden. Das neue

Feuerwehrhaus ist in der Lage für 3 Tage autark zu arbeiten, was in dieser Zeit doch sehr wertvoll ist. Auch die Arbeit der Jugendgruppe wurde vorgestellt und wie wichtig es sei die Jugend früh an die Feuerwehr heranzuführen, da diese in Konkurrenz zu den örtlichen Sportvereinen stehen. Fragen zu den Baukosten beantwortete Michael Ahrling sehr ausführlich und dass diese zwar hoch gewesen seien aber doch der ganzen Bevölkerung zugutekommen, da somit sichergestellt sei, dass in spätestens 11 Minuten jeder Einsatzort mit Gruppenstärke erreichbar ist und dies sollte der Gesellschaft

doch wert sein, was die Kneipp-Mitglieder auch bejahten.

Die Arbeitsabläufe, die Übungsabende, Alarmierungsketten usw. wurden ebenfalls sehr detailliert erläutert. Viele Einsätze sind durch Moorbrände notwendig, aber auch durch Fehlalarme in den Betrieben.

Die Besichtigung der Fahrzeughalle mit den unterschiedlichsten Feuerwehrfahrzeugen, wie der Einsatzleitwagen (ELW), die Drehleiter, das Quart für den Mooreinsatz usw. zeigten die ganze Bandbreite, die der Freiwilligen Feuerwehr in Vechta, für die unterschiedlichsten Einsätze zur Verfügung stehen.

Hier sind auch einige Fahrzeuge des Landkreises Vechta mit inbegriffen, da Vechta eine Schwerpunktfeuerwehr ist.

Coronabedingt konnte die Kantine für Kaffee und Kuchen leider nicht genutzt werden, was Michael Ahrling und der Kneipp-Verein sehr bedauerten.

Jörg Wegmann und Franz Bokop bedankten sich an-

schließend mit einem kleinen Präsent bei Michael Ahrling und Thomas Rolfes für die wunderbare Führung durch die neuen Örtlichkeiten der Freiwilligen Feuerwehr Vechta.

Danach ging es noch für die Teilnehmer zum Schnitzelesen bei Sgundek und ein schöner Tag konnte so beendet werden. Informationen zu den Veranstaltungen und

den sportlichen Aktivitäten des Kneipp-Vereins Vechta können beim Vorstand, den Übungsleiter/innen und auf unserer Internetadresse www.kneipp-verein-vechta.de eingeholt werden. Interessierte und Neuzugänge im Verein sind herzlichst willkommen.

**Text und Bild:
Jörg Wegmann**



„Natur ist die beste Apotheke“ Deistertag im Deister



Malen mit de Schwingungen der Klangschale. So sind diese kleinen Kunstwerke entstanden.



Bild links: Klangkunstwerke, entstanden mit Farbe durch die Schwingungen der Klangschale, Bild rechts: Infostand mit Besuchern.

Wir vom Kneipp-Verein präsentierten uns mit vielen anderen im Wasserpark Wennigsen am Deistertag. So haben wir den „Tag des Wasser`s“ (Aktionstag des Kneipp-Bundes) neun Tage vorverlegt und angemessen nach „Kneipp“ vorgestellt. Von 11.00 bis 16.00 Uhr durften die Besucher den Vitalkick mit kaltem Wasser erleben und genießen. Wasser ist die Quelle des Lebens, das hat auch Sebastian Kneipp früh erfahren dürfen. Interessierte Besucher konnten sich über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Wassers als ganzheitliches Naturheilmittel informieren und es natürlich praktisch ausprobieren. Dazu gehört nicht nur das bekannte Wassertreten, das Armbad (der Kaffee des Kneipianeres),

verschiedenen Güsse, sondern auch die Kneippsche "Nasse Socke" als Einschlafhilfe sowie das Getränk „Wasser“ mit Kräutern z.B. im Sommer. Es kühlt von innen und regt den Kreislauf. Aber auch kalte oder warme Wickel, Kompressen und Auflagen sowie Dampfbäder sind alte naturheilkundliche und wirkungsvolle Hausmittel. Da wir an unserem Stand sehr gut ausgerüstet waren, wurden wir gut frequentiert. Und natürlich haben die Besucher auch praktisch das Armbad, das Wassertreten oder den Knieguss erleben dürfen. Es freute mich sehr, dass Interessierte sich auch zu nicht so bekannten Kneippanwendungen informierten, wie z. B. über die „Nasse Socke“ oder erfrischende Kräuter im Getränk

-Wasser.

Die Kids durften kleine Kunstwerke mit der Klangschale, Wasser und Farbe herzustellen. „Malen mit dem Klang der Klangschale“. Ein weiteres erfolgreiches Angebot!

**Text und Bilder:
Roswitha Kaiser**



Und so entstehen die Kunstwerke

Wieder an der frischen Luft Der Bewegungstag mit dem Kneipp-Verein

Die bundesweiten Aktionstage der Kneipp-Vereine hat es schon immer gegeben. Der Dachverband, Kneippbund e.V., legt fest, wann diese stattfinden.

Im Mittelpunkt stehen dabei immer die fünf Elemente der Sebastian Kneipp Bewegung: Bewegung, Wasser, Heilpflanzen, Lebensordnung und Ernährung.

Am 15. März fand nun das erste Element des Jahres 2022 in Wunstorf unter dem Motto "Tag der Rückengesundheit" statt.

Bei gutem Wetter begrüßte die 1. Vorsitzende Petra

Deschler rund 50 angemeldet Teilnehmer an der Waldgaststätte "Alten's Ruh". Unter der Leitung von Kurt Clemens gab es erst einmal für alle Rückenübungen zum Aufwärmen.

Anschließend bildeten sich Gruppen zu einer Fahrradtour Richtung Steinhude, drei weitere Gruppen gingen wandern und zwei Gruppen fanden sich zum Nordic-Walking durch das Hohe Holz zusammen. Zum Schluss trafen sich wieder alle an der Waldgaststätte, um sich gemütlich mit Currywurst, Bratwurst und Pommes und

Getränken zu stärken.

Leider konnte man noch nicht lange so draußen sitzen, aber alle waren sich einig: es war ein gelungener Bewegungstag.

*Text: HAZ
Bild: privat*



Beim Aufwärmen: Rund 50 Teilnehmer beteiligten sich am Aktionstag.



Ankündigung

- ✓ Wer möchte bei einem Boule-Wettbewerb mitmachen?
- ✓ Welcher Kneipp-Verein spielt Boule?
- ✓ Welcher Kneipp-Verein wäre interessiert?

Wenn Sie eine dieser 3 Fragen mit "JA" beantworten können und interessiert sind, dann schreiben Sie uns bitte eine Mail an:

info@kneipp-bund-nds.de

Wir melden uns bei Ihnen!

Ihr Landesverband



Bildungsprogramm 2022

Informationen zu unseren Angeboten

Außer den Mitgliedern unserer Kneipp-Vereine sind auch Interessierte und Gäste bei den Seminaren herzlich willkommen.

Über die Höhe der anteiligen Kosten von Nichtmitgliedern gibt Ihnen gerne unsere Geschäftsstelle in Celle Auskunft.

Diese ist montags bis freitags von 09-13 Uhr unter der Rufnummer: 05141 9780524 zu erreichen. Sie können uns auch gerne per Mail kontaktieren: info@kneipp-bund-nds.de.

Veranstaltungsangebote unter anderem in Bad Lauterberg

Sollte die Anreise mindestens 2,5 Stunden mit öffentlichen Verkehrsmitteln dauern oder mehr als 200 km kürzeste zumutbare Entfernung betragen, kann eine Übernachtung vom Landesverband gesponsert werden (20,00 € Eigenbeteiligung).

Wenn eine Übernachtung gewünscht wird, bitten wir dieses bei der Anmeldung bekannt zu geben, da die Zimmerbuchung über die Geschäftsstelle erfolgt.

Datenerfassung:

Die durch die Anmeldung zu unseren Projekten angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email-Adresse werden allein zum Zwecke der Durchführung dieser Maßnahme genutzt und gespeichert. Soweit eine Weitergabe an Dritte z.B. für eine Hotelbuchung erforderlich ist, wird dem ebenfalls zugestimmt.

Anmeldung:

Die Anmeldung ist bis 10 Wochen vor Seminarbeginn einzureichen. Sie ist formlos, schriftlich, per Fax oder per E-Mail (hier auch ohne Unterschrift) möglich.

Durch die Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.

Die Seminargebühr ist innerhalb von 2 Wochen nach Rechnungseingang zu entrichten.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung, sowie nach Zahlungseingang, ist Ihre Anmeldung verbindlich. Sie wird von uns bestätigt.

Bei kostenpflichtiger Stornierung oder Nichtteilnahme werden bereits bezahlte Kursgebühren angerechnet.

Sollte eine Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht werden, behält sich der Landesverband eine Absage dieser Veranstaltung / Bildungsmaßnahme vor.



KiTa-Weiterbildung: "Ich nehme dich mit ins Land der Phantasie"	VA-Nr.: 5072-06	Datum: 27.08.2022	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Jeddinger Hof in Jeddinger
Inhalt: Der Kita-Alltag stellt uns täglich vor neue Herausforderungen, die es gilt zu meistern. Dabei in innere Balance zu bleiben fällt uns oft schwer. Viel zu oft vergessen wir, uns selber Zeit zu schenken. In dem Seminar wird aufgezeigt, nur wenn wir ausgeglichen sind, können wir auch unseren Alltag mit Ruhe und Gelassenheit erledigen und für andere da sein. <i>Die Fortbildung entspricht den Richtlinien u. gilt zertifikatsverlängernd für 2 Jahre.</i>				
Referent/in: Beate Möller, Gesundheitspädagogin SKA, SKA Referentin		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
Info-Seminar: „Kneipp in den Kursen umsetzen“	VA-Nr.: 5072-04	Datum: 10.09.2022	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Jeddinger Hof in Jeddinger
Inhalt: Aber wie??? Worin liegt der einmalige Unterschied: Übungsleiter, Mitglied oder Kursteilnehmer im Kneipp-Verein zu sein? So schön, so wohltuend und gesundheitsfördernd, so einfach und naturnah kann und sollte die Lehre von Sebastian Kneipp immer lebendig bleiben. Entdecken Sie die Vielfalt der 5 Elemente in der Umsetzung und Einmaligkeit.				
Referent/in: Regina Hartmann, SKA-Gesundheitserzieherin, Gesundheitstrainerin SKA		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
KiTa-Weiterbildung: "Auf die Haltung kommt es an ... „Rückgrat“ ist mehr als ..."	VA-Nr.: 5072-08	Datum: 17.09.2022	Uhrzeit: 09:30-16:30 Uhr	Tagungsort: Kneipp-Bund Hotel Heikenberg
Inhalt: Die Rückenschule für Kinder will Kinder in ihrer Entwicklung fördern, ihnen das Rückgrat stärken und ein rückenfreundliches Verhalten durch spielerisches Erproben vielfältiger Bewegungsmuster ermöglichen. Sie bietet Wissenswertes von Kopf bis Fuß. <i>Die Fortbildung entspricht den Richtlinien u. gilt zertifikatsverlängernd für 2 Jahre.</i>				
Referent/in: Anja Lietz, Kneipp-Gesundheitserzieherin, -Mentorin, Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
Info-Seminar: „NEU im Ehrenamt“	VA-Nr.: 5072-09	Datum: 24.09.2022	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: WiSoAk in Bad Zwischenahn
Inhalt: Das Seminar vermittelt Informationen über Grundlagen der Vorstandsarbeit in den Vereinen. Es richtet sich insbesondere an Neueinsteiger in die Vorstandsarbeit, bietet aber auch eine Orientierungshilfe bei der Entscheidung, ob man ein Ehrenamt übernehmen möchte. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.				
Referent/in: Heiko Klages, Rechtsanwalt, 2k-verbandsberatung		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 50,00 € MG

Einführungsseminar: „Energy-Dance®“	VA-Nr.: 5072-11	Datum: 01.10.2022	Uhrzeit: 09:30- 16:30 Uhr	Tagungsort: Kneipp-Bund Hotel Heikenberg
Inhalt: Lust auf Rhythmus, Bewegung und Musik? Möchten Sie im Kopf abschalten und sich energievoll im Körper erleben? ENERGY DANCE® führt Sie ohne jede Choreographie in vielfältige Bewegungsabläufe. Leicht und mühelos folgen Sie dabei den vorgegebenen Bewegungen - ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Bitte Sportbekleidung mitbringen.				
Referent/in: Bernhard Haug, ENERGY DANCE® Master Trainer		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
Workshop-Seminar: „Dem Klang lauschen und zur Ruhe kommen“	VA-Nr.: 5072-12	Datum: 15.10.2022	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Jeddinger Hof in Jeddingen
Inhalt: In diesem Workshop-Seminar erfahren Sie wie die Klänge der Klangschale Körper, Geist und Seele beruhigen. Sich Verspannungen lösen, die Körperwahrnehmung sich verbessert und das Ein- und Durchschlafen gefördert wird. Bitte passende Garderobe mitbringen.				
Referent/in: Roswitha Kaiser, Dozentin im Gesundheitswesen, Gesundheitstrainerin SKA		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
Info-Seminar: „Depressionen und Ängste“	VA-Nr.: 5072-13	Datum: 22.10.2022	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Jeddinger Hof in Jeddingen
Inhalt: Ängste und Depressionen können sich gegenseitig verstärken, da bei beiden Erkrankungen u. a. Disbalancen in den Neurotransmittersystemen bestehen. Sport wirkt sich sehr positiv auf diese Systeme aus, sodass hier von einer präventiven und stützenden Maßnahme ausgegangen werden kann. Erfahren Sie in diesem Seminar mehr darüber.				
Referent/in: Martje Andringa, Heilpraktikerin, Dozentin für Psychiatrie bei der VHS		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG
Info-Seminar: „Effektive Öffentlichkeitsarbeit von A-Z“	VA-Nr.: 5072-01	Datum: 29.10.2022	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: WiSoAk in Bad Zwischenahn
Inhalt: Eine erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ist kein Zufallsprodukt, sondern das Ergebnis einer optimalen Vorbereitung, dem nötigen Handwerkszeug, erlernbarer Kreativität und der Beachtung von Regeln. Gemeinsam wollen wir die Bausteine für das Konzept einer erfolgreichen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Ihren Kneipp-Verein erarbeiten: Wie gestalte				
Referent/in: Wolfgang Harlos, 25 Jahre Polizeisprecher und Leiter der Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit		Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 0,00 € MG

Workshop-Seminar: „Gesundheit - nicht nur aus der Tasse“	VA-Nr.: 5072-13	Datum: 30.10.2021	Uhrzeit: 10-17 Uhr	Tagungsort: Hotel Esplanade in Bad Nenndorf
Inhalt: Heilkräutertees sind so viel mehr! Mit jedem einzelnen Kraut, Tropfen und Schluck spürt man „Die Natur ist die beste Apotheke“. . . das sagte schon Sebastian Kneipp. Ganz sanft, ganz mild und doch so effektiv wirken Kräuter, Tees, Öle, Tinkturen, Erfrischungen, Bäder und andere.				
Referent/in: Regina Hartmann, SKA-Gesundheitserzieherin, Gesundheitstrainerin SKA	Sonstiges: Max. 15 Personen		Kostenbeteiligung: 25,00 € MG	

Rücktritt/Stornierung bzw. Nichtteilnahme trotz verbindlicher Anmeldung:

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 8 Wochen vor Seminar-/ Kurs-/ Tagungsbeginn möglich. Sie hat schriftlich zu erfolgen. Bei späterer Stornierung oder Nichtteilnahme an der Veranstaltung berechnen wir die uns entstandenen Kosten des Seminar-/Kursplatzes je Anmeldung für die Veranstaltung. Da der ermittelte Kostensatz für jeden gemeldeten Teilnehmer – abhängig von der Art der Veranstaltung - unterschiedlich ist, wird dieser auf Anfrage gerne mitgeteilt.

Interne Seminare...

...sind unsere individuellen Angebote für Ihren Verein oder KiTa:
Gerne richten wir außerhalb unseres Bildungsprogramms für Sie Ihr „Internes Seminar“ aus. Voraussetzungen dafür sind: Mindestens 10 Teilnehmer, ein passender Tagungsraum vor Ort und es müsste sich um eines der genannten Themen: „Kneipp, Vorstandsarbeit oder Kita-Weiterbildung“ handeln. Weitere Informationen dazu erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Aktuelle Informationen zum Corona-Virus (COVID-19)

Unsere Bildungsangebote führen wir unter Einhaltung der behördlichen Hygiene-Vorgaben durch. Dabei haben Ihre Sicherheit, die unserer Referenten und der Betreuer höchste Priorität. Bitte beachten Sie jeweils die aktuellen Hygienevorschriften der Tagungshäuser vor Ort. Sollte aufgrund von gesetzlichen Änderungen, wie z. B. das Inkrafttreten von weiteren Beschränkungen in einigen Tagungsgebieten, eine Durchführung der Veranstaltung nicht möglich sein, dann werden Sie automatisch von uns darüber informiert. Bereits gezahlte Leistungen werden wir Ihnen zurück erstatten.

Wir bedanken uns...

...bei allen für das Zusenden von Berichten und Bildern. Bitte senden Sie uns weiterhin Ihre Berichte aus den 5 Elementen der Kneippschen Philosophie.

Viele Grüße
Ihr Landesverband



Bei uns ist jemand eingezogen!



Diese Puppe hat es in sich, sie erklärt den Kindern die Sebastian Kneipp Lehre

Heute wurden wir überrascht:

Uns wurde ein Geschenk vom niedersächsischen Kneipp-Bund Landesverband durch Frau Stötzl-Werner (Beiratsmitglied im LV) überreicht. Nach einem Gespräch mit Frau Stötzl-Werner über Kneippan-

wendungen überreichte sie uns eine Kneipp-Tasche und ließ sie uns zum gemeinsamen Öffnen da.

Zum Vorschein kam eine Sebastian-Kneipp-Handpuppe, die wie ganz selbstverständlich als „Herr Sebastian“ erst mal den Kindern erzählte, warum er sich

überhaupt Wasseranwendungen ausgedachte.

„Herr Sebastian“ ist jetzt bei uns in den Kindergarten eingezogen.

Das war eine schöne Überraschung!

Text und Bilder: KiTa Ohof

„Große Hemden sind besser als ein Ofen.“

ein Zitat von Sebastian Kneipp

Kneippen im Frühling – Ein „kribbelig-pieksendes“ Angebot

Einige Kinder unseres Kindergartens Sankt Josef haben in der letzten Woche ein ganz besonderes Kraut anfassen, riechen und schmecken können.

Leuchtend grün und fast schon majestätisch steht sie da – die Brennnessel. Der kleine Löwenzahn fühlt sich in ihrer Nähe wohl.

Doch was machen wir mit so einem Kraut. Manch einer verpönt es sogar als Unkraut. Dabei ist die Brennnessel nicht nur sehr schmackhaft und gesund, sondern kann Anwendung bei rheumatischen Erkrankungen oder in einer Entschlackungsteekur im Früh-

jahr finden. Außerdem und das wissen schon die Jüngsten in unserer Einrichtung, ist sie die „Wiege“ und Nahrungsquelle vieler heimischer Schmetterlingsraupen, wie die vom Kleinen Fuchs oder Tagpfauenauge. Wir aber haben aus den Blättern und Stielen ein leckeres Topping für unseren Naturjoghurt zubereitet.

Nachdem wir die Brennnessel geerntet und gewaschen haben (mit dem Schutz von Gummihandschuhen) nahmen wir das Nudelholz und rollten über die großen Blätter. Dabei brachen die kleinen Härchen am Stiel ab und wir konnten die Brennnes-

seln ohne Bedenken anfassen und an ihr riechen.

Sie riecht ein bisschen wie frisch gemähtes Gras.

Danach wurde das Kraut mit Blatt und Stiel klein geschnitten. Anschließend gaben wir frisch gepressten Zitronensaft, ein bisschen Wasser und Agavensirup hinzu und haben die Brennnesseln püriert.

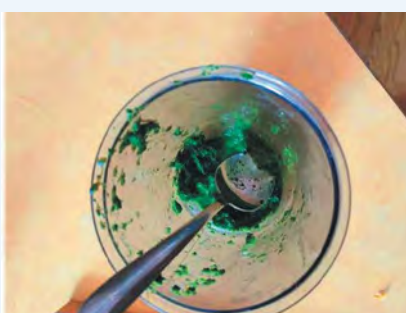
Ganz schön grün und wirklich lecker!

Alle Kinder und natürlich auch die Erzieherinnen haben das Topping probiert und manch einer wollte sogar noch Nachschlag.

*Text und Bilder:
Kindergarten St. Josef*



Die Brennnessel - 6 Schritte - von der Pflanze bis zum Verzehr



Zirkuskünste und Ostereiersuche in den Ferien



Wir sammeln Ostereier - toll, hier wurde eines gefunden.

Eine lustige Ostereierjagd bildete den Abschluss des Ferienprogramms, das die Kinder- und Jugendsportgruppe MitmachZirkus (kurz „MiZi“) des Kneipp-Vereins Münden in den Osterferien durchführte. Fleißige Eltern haben als „Helfer des Osterhasen“ zuvor auf dem Sportplatz allerhand Ostereier und andere Sachen versteckt, welche die Kinder dann suchen und einsammeln durften. Los ging die muntere Jagd. Schnell füllten sich die Körbe und Taschen der Suchenden. Ein versteckter Schokohase lugt hinter einem Grasbüschel hervor, am Ende wurde auch er gefunden. Beim anschließenden Eierlaufen gewann, wer eine ruhige Hand hatte. Auch sonst war während der

Ferien allerhand los im MiZi. Die Ferienaktivitäten wurden insgesamt erfreulich gut angenommen. An mehreren Terminen konnten Kinder mit ihren Eltern in der „D Halle“ vielfältigen Bewegungsangebote und verschiedene Zirkuskünste aus-

probieren. Für Langeweile war hier keine Zeit. Viele Aktivitäten und Geräte luden ein, sich zu bewegen und das eigene Können zu testen. Da wurden bisweilen auch die Eltern neugierig und machten ebenfalls mit. Das führte sogar zu dem einen oder anderen Erfolgserlebnis.

Besonders beliebt bei den Kids war das Balancieren auf den großen Laufkugeln. Unter Anleitung erfuhren die Akteure dazu hilfreiche Tipps, um dieses herausfordernde Gerät möglichst sicher zu beherrschen. Die Sicherheit beim Üben ist hier besonders wichtig. Mit etwas Geschick entstanden bald die ersten Kunststücke. Das Kugellaufen ist dazu auch



Die Kinder des MiZi's beim Eierlaufen- Hier geht man gemeinsam durchs Ziel.

noch gesund, denn durch die ständige erforderliche Körperstabilisierung beim Balancieren wird auf einfache Weise die Stütz- muskulatur trainiert. Aber noch wichtiger war für die Kinder: Es macht eine Menge Spaß – und „cool“ ist es, wenn man es gut kann.

Aktuell übt der MiZi gerade an einer neuen Show. Durch die lange pandemiebedingte Pause fängt die Arbeit dafür gerade erst nach und nach wieder neu an. Ob beim Balancieren, beim Jonglieren oder bei der Akrobatik – die jungen Zirkuskünstler arbeiteten sogar in den Ferien fleißig an ihren Kunststücken. Manche der neuen Tricks wurden immer weiter verfeinert. Inzwischen verfügt die Gruppe bereits wieder über ein sehenswertes Repertoire, das noch weiter ausgebaut werden soll. Und wer gerademal nicht üben mochte, der konnte zwischendurch springen, klettern, schwingen, turnen oder spielen – alles, was die „Bunte Halle“ möglich machte. Nach den Ferien geht es im MiZi mit viel gesunder Bewegung und Kunststücken weiter. Wer Lust hat, kann wieder mitmachen – oder gern auch neu hinzukommen. Schnuppergäste und Neueinsteiger sind herzlich willkommen.



Hier wird Akrobatik von den Kindern geübt.



... und hier jongliert.



Text und Bilder: MitmachZirkus

Auch das Schwingen von Bändern muss geübt werden.

Die Sommer – Sonnenwende



Bräuche, Rituale, (Heil)kräuter und Rezepte für alle die gerne einmal die Sommersonnenwende feiern möchten.

In vielen Kulturen wird die Sommersonnenwende auch heute noch gefeiert. Auch bei uns finden immer häufiger Sonnenwendfeiern statt. Ob Mittsommer, Sommersonnenwende oder Johannistag – gemeint ist die Zeit vom 21. bis 24. Juni, dem Johannistag.

Zur Sommersonnenwende erreicht die Kraft der Sonne, und die Tageshelligkeit ihren Höhepunkt. Gleichzeitig signalisiert uns der 21. Juni den Wendepunkt, indem die Tage wieder kürzer und die Nächte länger werden.

In vielen Kulturen ist die Sommersonnenwende ein Dankesfest für die herrliche Sommerzeit, mit all ihrer Fülle und dem Überfluss. Es war die sorgloseste Zeit des Jahres, da die Menschen wirklich ausreichend zu es-

sen besaßen. Man bedenke, dass die Versorgung mit Nahrungsmitteln in früheren Zeiten sehr stark von den Jahreszeiten abhängig war und im späten Winter viele Menschen oft schon wieder hungern mussten, weil nicht mehr ausreichend Nahrung vorhanden war.

Der Tag der Sommersonnenwende wird oft als mystischer Tag bezeichnet und wird mit weltlichen und auch religiösen Feierlichkeiten geehrt. Diese Feste waren hauptsächlich im Germanischen, Nordischen, Baltischen und Keltischen vertreten. Die größte Sonnenwendfeier Europas findet jährlich in Stonehenge statt und die südlichste Feier fand 1929 ihren Ursprung in der spanischen Region Alicante. Die Kelten und „Heiden“ haben an Midsommer die Sonnenwende gefeiert, die Christen dagegen drei Tage später am Johannistag. Die Heiden widmeten ihr Fest

dem Sonnengott Belenos, die Christen Johannes dem Täufer.

BARFUSS TANZEN IN SCHWEDEN MIT BLUMEN IM HAAR

In Schweden wird die Sommersonnenwende oder „Midsommer“, wie die Schweden sie nennen, landesweit als Nationalfeiertag begangen. Mit Sommerliedern, Blütenkronen, luftig leichten Kleidern und mit Tänzen rund um blühende Maibäume wirken die traditionellen Midsommer-Festivals Schwedens wie aus einem Märchen.

DEN HIMMEL IN DEN ÖSTERREICHISCHEN ALPEN ERHELLEN

Es werden Feuer entfacht, um die schneebedeckten Bergspitzen Österreichs zum Leuchten zu bringen. Die Feuer sind zu hoch, um darüber zu springen, aber sie bieten einen einzigartigen Blick auf die Umgebung. Kurz nach der Abenddämmerung angezündet, erleuchten die Feuer die Bergspitzen und Abhänge der österreichischen Alpen. Die Berge in Flammen zu versetzen, ist eine alpine Sonnenwendfeier mit Tradition, die

bis ins Mittelalter zurückreicht.

Mit Essen, Trinken, Tanzen und Singen wird oder wurde die Sonnenwende gefeiert und natürlich durfte ein großes Feuer dabei nicht fehlen. Der Sinn dieses Brauches besteht darin, dass durch den Lärm der Feierlichkeiten schlechte Geister vertrieben werden sollen, damit die Ernte großzünftig ausfällt.

Sowie Essen und Trinken gehören auch Kräuter zur Sommersonnenwende und es wurde auch schon immer geräuchert.

Man sammelte z. B. Beifuß, band daraus kleine Räucherbüschel, packte all seine Sorgen und Ängste mit hinein und warf das Büschel dann ins Sonnwendfeuer. So fiel alles Schlechte und Belastende von einem ab und man konnte befreit in die zweite Jahreshälfte starten. Sonnenwendkräuter wurden gerne in Sträußen über Stall- und Haustüren gehängt um Blitz, Krankheit und Unheil draußen zu halten.

Sonnenwendkräuter – Energetisierend, wärmend, gemütserhellend

Die Liste der Sonnenwendkräuter ist lang, folgende gehören z.B. dazu ...

Johanniskraut (der Klassiker), Beifuß, Ringelblume, Quendel, Holunder, Schafgarbe, Gundermann, Königskerze, Lavendel, Salbei, Kamille, Margerite, Rot- und Weiß-

klees, Arnika (sie steht unter Naturschutz, darf nicht gesammelt werden), Ziest, Eisenkraut, Kümmel und Blutwurz.

Alle Sonnenwendkräuter zu beschreiben führt an dieser Stelle zu weit, doch zu einige Infos soll es geben.

Johanniskraut oder Hartheu (*Hypericum perforatum*)



ist wohl die Pflanze wenn es um Mittsommer geht. In Wales galt sie als "Heilige Pflanze", die Schotten warfen sie ins Mittsommerfeuer. Über Türen und Häuser gab sie Schutz wie das Eisenkraut. Es heißt, sie seien mit der Kraft der Sonne gefüllt und sollten zur Mittagszeit an Mittsommer geerntet werden, um die stärkste Sonnenkraft zu enthalten. Johanniskraut wird auch oft in Bezug zur Liebe benutzt. Als Heilkraut wirkt es nervenberuhigend und bringt Licht in die Seele.

Ringelblume (*Calendula officinalis*)



auch Mariengold oder Son-

nenbraut (spannende Verbindung von Maria und Braut). Einst der Freiya geweiht, wurde sie bei Liebeszaubern verwendet. Mädchen säten sie in die Fußspuren ihres Geliebten, damit diese zu ihnen kommen.

Holunder (*Sambucus nigra*)



der Göttin Holle geweiht und mit der Liebe in Verbindung gebracht. Der Holdertag, ein weiterer Name für Mittsommer ist ein traditioneller Tag um Holunderküchlein zu backen. Er gilt auch als Apotheke des Bauern.

Lavendel



in der Historie Lavendel dient den Menschen schon seit Jahrtausenden als Mittel für die Schönheit und die Gesundheit. Die alten Römer sollen es gewesen sein, die der Pflanze ihren Namen gaben. Sie benutzten den Lavendel als Zusatz in ihren römischen Bädern und wuschen sich mit seinen Esenzen. „Lavare“ ist das latei-

nische Wort für waschen. Hildegard von Bingen nannte den Lavendel gar „Muttergotteskraut“, da er unkeusche Gelüste beseitigen würde.

Salbei (*Salvia apiana*)



gehört auch zu den Johanniskräutern. Weißer Salbei wurde schon früh, auch im keltischen Schamanismus, in Büscheln als Räucherwerk verwendet; zur Reinigung von Räumen und als Schutz vor negativen Energien und zur Reinigung der Aura verwendet.

Ein Räucherbündel herstellen



Sie brauchen ggf. Lavendel, Beifuß, Salbei, Johanniskraut, Schafgarbe, Ringelblume und Holunder. Ziel ist es, damit eine Reinigungs- und Schutzräucherung durchzuführen. Dazu werden die drei ältesten Räucherpflanzen Europas verwendet:

Allgemeine Tipps zur Herstellung von Räucherbündeln:

Für das Binden eines Räucherbündels lässt man die Pflanzen anwelken. Werden

die Pflanzen im ganz frischen Zustand gebunden, beginnen sie leicht zu schimmeln. Sind sie bereits trocken, zerbröseln während des Bindens ihre Blätter.

Als Bindematerial eignen sich Naturfasern wie Naturbast, Baumwoll- oder Leinenfaden, Korbweide. Für Sticks können auch Binsen und Quecken genommen werden. Fasern aus Wolle riechen besonders übel, sobald sie verbrannt werden. Die fertig gebundenen Bündel bzw. Sticks oder Zöpfe und lässt man hängend gut durchtrocknen.

SO WIRD EIN TRADITIONELLES RÄUCHERBÜNDEL GEMACHT

Bindeanleitung: Die Zweige sollten ungefähr gleich lang sein. Ihre Anzahl bestimmen Sie. Das fertig getrocknete Bündel sollte jedoch ca. 3 cm dick und ca. 27 cm lang sein. Salbei sollte in die Mitte, darum den Beifuß und die anderen Kräuter.

Das Bündel wird verschnürt: Dazu lässt man ein Anfangsstück frei hängen (wird zum späteren Verknoten benötigt), führt den Faden das Bündel umkreisend einmal abwärts und einmal aufwärts, sodass sich die Win-

dungen kreuzen und mehrere x bilden, die Rune "gibo", die für "Gabe" steht. Anfang und Ende werden verknotet. Das Bündel wird hängend an einem warmen, halbschattigen Ort gut durchgetrocknet.

Mit Räucherbündeln räuchern

Zum Räuchern werden sie an einem Ende, oben oder unten, angezündet. Sobald das Feuer lebt, wird es sachte ausgeblasen, seine sich weiterfressende Glut jedoch durch zeitweises Fächeln mit einer großen Feder oder durch Schwingen über dem Kopf am Leben erhalten. Bereits rauchend werden sie aufgehängt oder man hält sie in den Händen, um beispielsweise Personen abzuräuchern oder durch Räume zu gehen.

Man lässt das Räucherwerk im Freien abglimmen oder stoppt es, indem es im Sand ausgedrückt wird.

Räuchermischung zur Sommersonnenwende

- } 1 Teil Beifuß
- } 1 Teil Johanniskraut
- } ½ Teil Gundelrebe
- } ½ Teil Salbei
- } ½ Teil Lavendel

Text und Bilder: Roswitha Kaiser



Kreuzworträtsel

Abgaben Finanzamt	anmutige Tag wenn die Pferde laufen	Gegenteil von contra Schalter- stellung	Plural von "Abend"	Fauerkröte	Insel- bewohner Nahrung für Tiere Frau Er nichts!
Beruf			Grenzfluss			
Wieder- kehr				Milch gebände Tiere		
versöhnen			Es...heute Nacht! Auf Raum Sprüche		Nebraska (USA) Possesiv- pronomen
Spreng- stoff		Planet		 noch weh?	
Baum- wollstoff		gelogen			Schulden	
Ab- messung			Laubbäume Psychologie des und Verhaltens			Serie von Waren mit gleichen Eigen- schaften
breiter Pfad		Ermittlung eines		Fischart Fußball- treffer		
		Erdöl im Genitiv			Gemein- schaft Gefahr von	
Dach- decker- material	Film mit Stallone Bühnen- part			Indische Gottheit		unrund laufen
		 deine Zellen (Buch) Dessert		Sie Ihn Tam!	
Leitung aus				Stadt in Belgien		KFZ- Gleisen
Stadt in Venetien				Belastung		eng.Schrift- steller
		Buchregis- terzeichen Machen- schaften		 eine Pflanzel leicht anbrennen	
Schiene				Fürwort von Beatrice	 den Sieg mein Freund!
"Esel" im Dativ Plural			mit			
			Händen geladene Teilchen			
Begriff aus der Land- wirtschaft Blick Orts- wechsel					Ort in der Schweiz
		eng. Land- straße Hom- gebilde			Film- gattung feiner Mann	
um etwas herum			Lebens- bund			im Trend
"Bezug" im Genitiv			Weltraum waffen		 so weiter
				Schluß- silbe ... sie, es		
Schreiender Stadt in Baden- Würtemb					Platz- knappheit	
			Ein			
			Gewissen			

Sudoku

6	5					1	3
	3				5		2
			1				6
			2		3		8
7				6			
		2	3		6	9	
	7			4		5	
	1		2	5			
	9			1			

3				7			
2	5			4		1	7
				9		8	
		2	4	6			
		9					
					2	7	1
					1	2	9
			6			8	3
	3	4			9		

					1		5
4				8	9		
			5				7 3
				9	5		6
		6					2
5		1			2		7
	4						2
	1						
2		9			3	4	

					5		
		8				3	1
	1			2	4		
9	7	6					
		5				6	2 4
7	6				3		5
			6				7
		4	5			8	3

Kinderrätsel

Welche Wörter mit doppelter Bedeutung sind hier gemeint?

In mich steckt man
einen Schlüssel rein
und dreht diesen um.



Ich bestehe aus einer
Mauer, Türmen, großen
Fenstern, einer großen
Eingangstür,
wunderschönen Zimmern
und bin sehr alt.

Schreibe deine Lösung hier rein:

Ich lebe auf einem
Bauernhof und bin
männlich.

Morgens kann man mich
sehr oft hören.



Mich kann man auf
und zu drehen.

Finden kannst du mich
in der Küche und im Bad.

Schreibe deine Lösung hier rein:

Referenten-Steckbrief



Meine persönlichen Daten:

Meine Name ist Ursula Fischer, ich wohne im Stettiner Weg 10 in Dörverden. Sie erreichen mich bei Fragen unter der Rufnummer: Telefon: 04234 - 21 35

Zu meiner Berufserfahrung:

Seit 2010 bin ich Fernlehrerin Ernährungsberater Hamburger Akademie für Fernstudien, ILS und Apollon

- Seit 2006 Autorin Behr's Verlag (Ernährung von Senioren), dck media GmbH Münster
- Bildungsverlag EINS
- Seit 2002 selbständige Ernährungsberaterin
- Seminare, Einzelberatung, Kochkurse AOK, FPN+, ZAB Hannover, Volkshochschule
- Eigene Praxisräume seit 2015
- Dozentin für verschiedene Bildungsträger
- Fresenius Schulen, Johanniter Akademie Hannover,
- IBS Bremen , Pflegecampus Hannover,
- Schwerpunkt Ernährung im Alter
- 1988 – 2001 Referentin für Hauswirtschaft,
- Fissler GmbH, Idar-Oberstein
- Kundenbetreuung Multiplikatoren
- Eigenständige Planung, Organisation und Durchführung von Vorträgen, Kochseminaren und Workshops für verschiedene Zielgruppen
- Produktschulung von Multiplikatoren und Verkäufern
- Fachberatung
- Erstellung von Schulungsunterlagen

von 1986 – 1988 Verkaufsberaterin für Mikrowellengeräte

von 1983 – 1985 Studienreferendarin für das Lehramt an Berufsbildenden Schulen

1982 – 1983 berufsbezogene Praktika

Studium

1981 Diplom-Oecotrophologin, Universität Gießen

Qualifizierung

2004 Ernährungsberaterin VDOE und 2003 Coaching-Trainerin

Trendsportarten

Vielleicht ist etwas für Ihren Verein dabei?



Ins Deutsche übersetzt bedeutet **Walking Football** nichts weiter als „Geh-Fußball“. Walking Football ist altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen. Erstmals wurde diese Fußball-Variante 2011 in Jhesterfield/England gespielt – und begeistert inzwischen das ganze Land.

Bild: Sebastian Iwersen

Boule (wie auch „Boccia“) wird umgangssprachlich als Sammelbezeichnung für Kugelsportarten verwendet bei denen es darum geht, schwere Kugeln (in Frankreich Boules genannt, und in Italien Bocce genannt) so nah wie möglich an eine kleine Zielkugel zu werfen.



Bild: KV Wunstorf



Einfache, aber dynamische Bewegungen mit pulsierendem Trommelrhythmus verbinden – das ist **Drums Alive®**. Dieses ganzheitliche Workout steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness.

Bild: KV Wolfenbüttel

Tanzen muss nicht immer einer Choreographie folgen. Tanzen kann aus dem Impuls im „Hier und Jetzt“ vom Trainer vorgegeben werden und Du kannst mühelos folgen. Das Besondere beim **ENERGY DANCE®** ist das Zusammenspiel zwischen der Musik und der Bewegung.

Bild: Landesverband



SOMMERZEIT

*Endlich ist sie da, die Sommerzeit! Lange haben wir darauf gewartet.
Mit Wärme, Sonnenschein und hellen, langen Tagen kommt sie daher,
gut gelaunt nimmt man vieles nicht mehr ganz so schwer.
Die Vögel zwitschern ihre Melodie, die Tiere auf Wald und Flur springen lustig umher,
sogar die Pflanzen recken ihre Köpfe und Blätter der Sonne entgegen,
es ist schön anzusehen, was will man mehr.
Die Kinder planschen und toben im Wasser, dem kalten Nass,
dazu nascht man Eis, nicht nur die Kinder, auch die Erwachsenen lieben das.
Alle fühlen sich wohler und glücklicher in der Sommerzeit,
sie ist einfach nur herrlich und magisch zugleich.*

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit
und erholsame Tage!

Ihr Kneipp-Bund Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.



Titel:

Der Titel „Kneipp“ ist zu Gunsten der Kneipp-Werke Würzburg als eingetragene Marke geschützt.

Bezugsbedingungen:

Der Landesverband behält sich vor, Anzeigenaufträge wegen des Inhalts, der Herkunft oder der fachmännischen Form nach einheitlichen Grundsätzen des Landesverbandes abzulehnen. Wiederverwendung des redaktionellen Inhalts ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Landesverbandes Niedersachsen-Bremen gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Der Inhalt der veröffentlichten Anzeigen muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Herausgeber und V.i.S.d.P.:

Kneipp-Bund Landesverband
Niedersachsen-Bremen e.V.
Petra Deschler, Gisela Gehrmann, Roswitha Kaiser,
Bernhard Haug und Ralf Mohnhaupt
Jägerstr. 20a, 29221 Celle;

E-Mail: info@kneipp-bund-nds.de
Internet: www.kneipp-bund-nds.de

Eingetragen beim Amtsgericht Lüneburg
VR 200223

Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen sich die Inserenten verantwortlich.

Redaktion und Layout:

Ralf Mohnhaupt und Birgit Rudolf

Fotos:

Die Fotos, soweit nicht namentlich benannt, mit freundlicher Genehmigung der Kneipp-Vereine, Kneipp-Kitas und Pixabay.de.

Druck:

Onlineprinters GmbH
Dr.-Mack-Straße 83
D-90762 Fürth
Auflage: 1.000 Stück

Redaktionsschluss für unser nächstes Nds.-Info:

Beiträge in digitaler Form bitte bis zum 31.10.2022 einreichen.



Zitat von Sebastian Kneipp:

“Wie viele waren hier, die nach langem Gebrauche der Wasserkur nicht besser dran waren, und bei denen die neurosthenischen Schmerzen an allen möglichen Stellen sich immer wieder fühlbar machten.(...)

Erst, als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.

Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit, kurz, sie fühlten sich besser.“

Die 5 Kneipp-Elemente



Lebensrhythmus

Dieses Element verbindet die übrigen vier Elemente miteinander und liefert die Grundlage für ein Leben in größtmöglicher Ausgeglichenheit und Harmonie mit der Gesellschaft und der Umwelt. Eine gesunde Lebensweise begegnet den Belastungen des Alltags mit einem entsprechenden Ausgleich in Ihrem Innern.



Bewegung

Die Mobilisierung bewirkt eine Verbesserung der Funktionen des Bewegungsapparates, ein Training von Herz-Kreislauforganen und eine Normalisierung krankhafter Stoffwechselwerte. Außerdem begünstigt sie die geistige Leistungsfähigkeit und fördert die seelische Entspannung. Nicht zuletzt stärkt eine gezielte Bewegungstherapie auch das Immunsystem.



Wasser

Wasser machte Sebastian Kneipp berühmt. Er heilte seine Tuberkulose durch Bäder im kalten Flusswasser und entwickelte daraus ein komplexes System für Gesundheitsförderung. Bei klassischen Wasseranwendungen wird 's Ihnen prickelnd heiß und kalt! Wasser als Träger von Wärme und Kälte hält gesund: Stärkt die Leistungsfähigkeit, aktiviert die Abwehrkräfte und verfeinert Ihre Selbstwahrnehmung.



Ernährung

Essen nach Kneipp ist einfach gut, - schmackhaft, vielseitig, vollwertig und frisch. In der Zubereitung geben Sie den regionalen Produkten der Saison den Vorzug. Ballaststoffreiche Kost fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität, macht Sie fit für die Anforderungen des Alltags und versorgt Sie mit allem was der Körper braucht.



Kräuter

Gesunde Wirkung aus der Natur: So schützen Sie sich vor Krankheiten und lindern viele Beschwerden. Sebastian Kneipp war ein überzeugter Experte und Phytotherapeut. Nach seinem Tod bewies die Forschung, wie Recht er mit seinen Empfehlungen hatte. Lernen auch Sie die Hausmittel schätzen, die er vor 150 Jahren eingesetzt hat. Ob als Tee, Gewürz, Wickel- und Badeszusatz oder Salbe: Pflanzen sind vielseitige Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden.