

TAG DER AUSGEWOGENHEIT

20. November 2024

AKTIONSZEITRAUM
18. - 24. November 2024

Bundesweite Aktion
zum Kneippschen Element



Zitat Sebastian Kneipp:

„Darum haltet Maß, Ziel und Ordnung
in Nahrung und Erholung ein!“

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen im Jahr 2024 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp ist ideal geeignet, um gemeinsam für die Gesundheit aktiv zu werden. Deshalb widmen sich die Aktionstage jeweils einem Kneippschen Element und zugleich dem übergeordneten Thema des Jahresmottos. Die Vorschläge können wieder individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden. Vorlagen dafür werden online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de zur Verfügung gestellt. Interessantes, Wissenswertes und Unterhaltsames rund um die Aktionstage gibt es natürlich wieder auf Social Media. Lassen Sie sich inspirieren und beteiligen Sie sich mit Ihrer Aktion!

Worum es geht...

Der Kneipp-Bund ruft einen neuen eigenen Aktionstag aus: Den „Tag der Ausgewogenheit“. Oder, um es mit Sebastian Kneipps Worten zu sagen: „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.“ Deshalb möchten wir mit diesem neuen Aktionstag der Kneipp-Bewegung ein Bewusstsein für Ausgeglichenheit schaffen und zeigen, wie Ausgewogenheit im Leben gelingen kann.

Denn viele Menschen pressen zu viel in den Tag hinein. Wenn es zu viel ist, macht man zuerst Abstriche bei der „Eigenzeit“ – gemeint ist die Zeit, die nur für sich selbst bestimmt ist. Es ist wichtig, genau das nicht zu tun: also versuchen Sie, jeden Tag eine kleine Phase der Ruhe und Zeit für sich einzubauen. Stellen Sie sich die Frage: Was tut mir gut? Das kann eine kurze Meditation oder Übung

sein. Oder eine „To-Do-Liste“ mal anders – nämlich nicht am Anfang, sondern am Ende des Tages: das Erreichte aufschreiben und dafür dankbar sein, was man erlebt und geleistet hat.

Bundesweite MITMACHAKTION für Kneipp-Vereine alle zert. Einrichtungen

GEMEINSAM MEHR BEWUSST-SEIN

Was sich zunächst widersprüchlich anhört, ist eigentlich etwas, was sich ideal ergänzt. Denn, wenn wir uns selbst nicht die Zeit nehmen (möchten), etwas für uns zu tun, dann versuchen wir es doch in der Gruppe. Ein fester Wochentag, eine feste Uhrzeit, ein bestimmter Raum oder ein Treffpunkt im Freien. Und schon gibt es weniger Gründe, dass etwas anderes gerade wichtiger sein könnte.

Nutzen Sie diese gemeinsame Zeit für ein bewusstes Erlebnis, wie beispielsweise einen meditativen Spaziergang. Achten Sie auf sich, Ihren Atem, Ihre Schritte, die sanften Geräusche der Natur. Die Menschen um sie herum sind in dem Moment der sanfte Rahmen; es sind Gleichgesinnte, die nicht nach vielen Worten suchen, sondern in Ruhe neue Kraft tanken möchten.

Wenn Sie einen Raum zur Verfügung haben, laden Sie zu einer gemeinsamen Meditation ein oder zu einer progressiven Muskelentspannung. Lassen Sie die Teilnehmenden erleben, wie wenig es braucht, um selbstwirksam zu sein. Zeigen Sie, wie sich bewusste Wahrnehmung positiv auf Körper und Seele auswirkt – und so ein erster Schritt auf dem Weg zu mehr Ausgewogenheit im Alltag sein kann.

Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 3002 – 102

info@kneippbund.de / www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de
Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund) / Instagram: [#kneippbund_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de) / YouTube: [Kneipp-Bund e.V.](https://www.youtube.com/Kneipp-Bund_e.V.)