

SEBASTIAN-KNEIPP-TAG

17. Mai 2025

AKTIONSZEITRAUM

12. – 18. Mai 2025

**Bundesweite Aktion
zum Kneippschen Element**



Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen auch 2025 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vereint das Beste aus den Kneippschen Elementen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Die Aktionstage stellen jeweils eines dieser Elemente in den Mittelpunkt und zeigen, wie man gemeinsam für die Gesundheit aktiv werden kann. Die Vorschläge können individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden. Vorlagen und Informationen gibt es online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de. Lassen Sie sich inspirieren und beteiligen Sie sich mit Ihrer Aktion!

Zitat Sebastian Kneipp:

„Das allgemeine Heilmittel,
das uns gesund erhält,
ist und bleibt das Wasser.“

„ANKNEIPPEN“ MIT MEHRWERT

Es ist eine schöne Tradition, die bei vielen Kneipp-Vereinen und zertifizierten Kindertages- und Senioreneinrichtungen ein fester Bestandteil im Jahreskalender ist: das Anwassern oder Ankneippen. Darunter versteht man das erste gemeinsame Wassertreten der neuen Kneippseason, vielerorts verbunden mit einer kleinen Feier. Wenn die Kneipp-Anlagen im Frühjahr wieder mit Wasser befüllt sind, trifft man sich dort, um gemeinsam die ersten Runden durch das kühle Nass zu drehen.

Ein idealer Tag dafür ist der Sebastian-Kneipp-Tag am 17. Mai. Die Temperaturen sind meist frühlings-mild und die Menschen möchten wieder nach draußen. Eine gute Möglichkeit, um das Kneippsche Element Wasser für sich zu entdecken. Aus den rund 120 verschiedenen Wasseranwendungen ist bestimmt für jede*n das Passende dabei. Darauf möchten wir am

Aktionstag gezielt aufmerksam machen: Zeigen Sie den Menschen, wie einfach es funktioniert und wie gut es tut.

Bundesweite MITMACHAKTION für Kneipp-Vereine und alle zert. Einrichtungen GEMEINSAM ANKNEIPPEN

Die Tradition des Ankneippens eignet sich hervorragend, um noch mehr Menschen für Wassertreten & Co. zu begeistern. Denn das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Kneipp bietet eine Menge einfacher, kostengünstiger und zugleich wirksamer Methoden der Gesundheitsförderung und Prävention. Machen Sie das Kneippsche Element Wasser für den Menschen erlebbar und laden Sie im Aktionszeitraum zum Treffpunkt Kneippanlage ein. Bevor es ins kühle Nass geht, erklären Sie kurz, wie das kalte Wasser auf den Körper wirkt und was beim Wassertreten und beim Armbad zu beachten ist, damit es richtig wirken kann.

Das kommt gut an? Dann nutzen Sie doch einfach den Treffpunkt Kneippanlage regelmäßig zum gemeinsamen Kneippen, zum Austausch oder als Ausgangspunkt für gemeinsame Aktivitäten.



Kneipp-Tipp für Kinder

Das Wasser in der Kneippanlage im Park ist für dich zu tief? Kein Problem! Luna hat eine tolle Idee, wie du das Wasser auf andere Art erleben kannst. Denn um die Kneippanlage herum, findest du oft eine Wiese – und die bietet eine Kneippanwendung mit extra Kitzel-Effekt... das Taulaufen.

Bewege dich ein bisschen, wenn deine Füße noch nicht warm sind. Gehe dann barfuß etwa ein bis drei Minuten durch das taunasse Gras und spüre wie die Grashalme zwischen deinen Zehen kitzeln. Streife Blätter, Gras und Feuchtigkeit von den Füßen ab und trockne vielleicht zwischen den Zehen ab. Bewege dich, bis deine Füße wieder schön warm sind.

Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!
www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de / Facebook: @kneippbund
Instagram: #kneippbund_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.

