

Pressereise der Schwäbischen Bäderstraße von 15. bis 17. April 2016

Kneipp - fünf Säulen fürs Leben

Die Aktualität der Kneippschen Lehre ist auf der Schwäbischen Bäderstraße erlebbar

Sebastian Kneipp (1821-1897) ist vielen Menschen vor allem aufgrund seiner Wasseranwendungen ein Begriff – Stichwort Wassertreten. Doch seine Lehre ist sehr viel umfassender: Sie basiert auf den fünf Elementen Hydrotherapie, gesunde Ernährung, Heilpflanzen, körperliche Bewegung sowie inneres Gleichgewicht und kombiniert diese zu einem ganzheitlichen Konzept. Seit über 150 Jahren erfreuen sich Kneipp-Anwendungen großer Beliebtheit und tragen auch heute zum Wohlbefinden von Millionen Menschen bei. Ende 2015 wurde die Lehre nach Kneipp von der UNESCO als Kulturerbe anerkannt. Auf der Schwäbischen Bäderstraße zwischen Bayern und Baden-Württemberg kann man sich auf die Spur des Priesters und Therapeuten Kneipp begeben – und Erkenntnisse für die Gesundheit gewinnen.

Geschichte und Gegenwart Kneipps

Bad Wörishofen ist eng mit Leben und Wirken Sebastian Kneipps verbunden: Als Hausgeistlicher im Dominikanerinnen-Kloster entwickelte Kneipp dort ab 1855 viele seiner Methoden und erlangte als Heilpraktiker und Autor europaweite Bekanntheit. In Spitzenzeiten reisten über 30.000 Kurgäste pro Jahr nach Wörishofen, um die öffentlichen Gesundheitsvorträge von Kneipp zu hören und sich behandeln zu lassen – sensationelle Zahlen für damalige Verhältnisse. Auch heute ist das Interesse ungebrochen groß. In Bad Wörishofen informiert ein Museum über Werdegang und Lehre Kneipps. Doch grau ist alle Theorie. Deswegen bietet das Kneippheilbad klassische Kneipp-Kuren im modernen Gewand – so ursprünglich und unverändert wie man sie heute nur noch selten findet.

In Bad Grönenbach verdingte sich Sebastian Kneipp vor Beginn seines Theologie-Studiums als einfacher Knecht und fand über den Ortsgeistlichen Zugang zur Pflanzenheilkunde. Rund 45 Pflanzen hat Kneipp in ihrer – heute wissenschaftlich bewiese-

nen – Wirkung beschrieben. Seit 20 Jahren ist Bad Grönenbach Kneippheilbad. Die Kneippsche Philosophie der Ausgewogenheit interpretiert man sehr modern. Ein Schwerpunkt liegt darin, stressgeplagten Menschen einen Weg zu einem stärkeren inneren Gleichgewicht zu ebnet – in den heutigen, schnelllebigen Zeiten ist dies aktueller denn je.

Viele Schwerpunkte – ein Ergebnis: Wohlbefinden

Bad Waldsee ist sportlich ausgerichtet und betont ganz im Sinne Kneipps die wohltuende Wirkung körperlicher Betätigung. Auf Aqua-Trampolins und -Bikes können Kurgäste ein Workout im Wasser absolvieren, das fit hält und zugleich viel Spaß macht. Der Stadtsee-Aktiv-Weg fordert an sieben Erlebnis- und Mitmachstationen Körper und Geist gleichermaßen.



Überlingen am Bodensee ist seit 1955 Kneippheilbad. In den Kurbetrieben ist das Thema Ernährung ein wichtiges Standbein, die Fastenkliniken sind überregional bekannt. Vom Fasten über Kneipps Ideal einer nahrhaften, aber einfachen Kost bis hin zur Spitzenküche ist alles vertreten.

Ganz gleich, welchen Schwerpunkt die einzelnen Heilbäder haben – die Pressereise verdeutlicht: Entlang der Schwäbischen Bäderstraße sind alle Voraussetzungen geschaffen, um gemäß der zeitlosen Lehre Sebastian Kneipps, körperliches und geistiges Wohlbefinden herzustellen.



Programm von 15. bis 17. April 2016

(Änderungen vorbehalten)

1. Tag, Freitag, 15. April

Herzlich Willkommen in Überlingen, dem Start unserer Reise auf den Spuren Kneipps entlang der Schwäbischen Bäderstraße. Wir erwarten Sie gegen Mittag am herrlichen Bodensee und gehen als erstes an Bord. Dort erwartet uns Michael Röther, Eigentümer und Geschäftsführer des Kneipp- & Vital-Hotel Röther. Er erklärt uns die Kneippsche Philosophie und zeigt auf, welche Bedeutung diese ganzheitliche Gesundheitslehre auch heute hat. Wir dürfen uns auf eine Anwendung freuen, die das Gesagte praxisnah verdeutlicht.

Ganz im Sinne des Pflanzen-Experten Kneipp gehen wir anschließend mit Kräuterpädagogin Claudia Rinkenburger auf Sammeltour. Ein wunderschönes, wohlriechendes und schmackhaftes Wildkräuterbuffet wartet dann auf uns. Gegen Ende unseres ersten Tages folgen wir der Schwäbischen Bäderstraße bis Bad Waldsee. Vor dem Abendessen spazieren wir durch die historische Altstadt. Danach fallen Sie im malerischen Kurstädtchen in einen wohlverdienten Erholungsschlaf.



2. Tag, Samstag, 16. April

Sie fühlen sich fit? Heute geht es zum Aqua-Jumping. Das Allround-Workout im Wasser auf dem Trampolin gehört zu den neuesten Fitness-Trends. Bevor wir weiterfahren genießen wir den Stadtsee-Aktiv-Weg: sieben Erlebnis- und Mitmachstationen verkörpern spielerisch die Kneippsche Lehre. Unsere nächste Station ist Bad Grönenbach, wo Kneipp beim Dorfgeistlichen und Botaniker Köberlin Wissen über die Heilkraft der Pflanzen erwarb.



Darüber erfahren wir bei einer „Kräuterreise“ mit Wildkräuterführerin Rita Dopfer. Dann steht nach der Kneippschen Ernährungslehre, „einfache, nahrhafte Kost“ auf dem Programm. Deren Zubereitung zeigt uns eine Kochdemonstration des Küchenteams im allgäu resort - HELIOS business & health Hotel. Wie „Moderne Präventions- und Gesundheitsdiagnostik als Ergänzung zu klassischer Kneipp-Medizin“ eingesetzt wird, hören wir dann im Bad Clevers Gesundheitsresort. Danach fahren wir zu unserem letzten Etappenziel: Bad Wörishofen. Mit Kurdirektor Horst Graf speisen wir zu Abend.



3. Tag, Sonntag, 17. April

Frühmorgens werden Sie mit einem warmen Heusack geweckt, von flinken Händen unter die Bettdecke geschoben. Nach dieser Kneippschen Frühwanderung und dem Frühstück wandern wir mit Barfußexperte Toni Fenzl über den Barfußweg. Nach dem Mittagessen steht noch der Besuch des Sebastian-Kneipp-Museums an, so dass Sie mit vielen Eindrücken, umfassend informiert und körperlich gestärkt, Ihre Rückreise antreten können.

Zu den Pressereisen

1. Eine verbindliche Teilnahme kommt erst durch eine schriftliche Bestätigung von RSPS oder des Veranstalters zustande.
2. Der Veranstalter behält sich Änderungen des Programms vor.
3. Die Teilnehmer sind für ihren umfassenden persönlichen Versicherungsschutz selbst verantwortlich. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden der Teilnehmer und deren Arbeitgeber, insbesondere nicht für Schäden an Personen, Sachen und Vermögen. Davon ausgenommen sind vom Veranstalter vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführte Schäden
4. Die Teilnehmer tragen selbst die Kosten für persönliche Aufwendungen und Nebenkosten der Reise (z.B. Telefon- und Internetkosten, Minibar, Trinkgelder, Anreise zum Flughafen).
5. Eine Übernahme der Reisekosten wird ggf. vorab besprochen.
6. Entstehen nach erfolgter Anmeldung Buchungsänderungs- oder Stornokosten, weil Teilnehmer absagen oder umbuchen, so sind diese von den Teilnehmern selbst zu tragen.



Herzliche Einladung zur Pressereise „Kneipp - fünf Säulen fürs Leben“

- Gerne nehme ich folgenden Termin wahr:
15. bis 17. April 2016
- Leider kann ich nicht teilnehmen.

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Die Details sprechen wir im Vorfeld der Reise mit Ihnen ab.

Bitte faxen Sie dieses Schreiben bis zum 4. März 2016 an:

+ 49 (0)7071/98 98 415

Wir freuen uns auf eine Nachricht von Ihnen!