



## „Natürlich gesund mit Kneipp“

Kneipp-Gesundheitswoche

### ECKDATEN DES KURSES

#### ZIELPUBLIKUM

Alle Gesundheitsinteressierte

#### LEITUNG

H. A. Gödeke (Kneipp- Gesundheitstrainerin (SKA), Seminarleiterin für Prävention und Gesundheitsförderung, Referentin an der Sebastian Kneipp Akademie, Physiotherapeutin B.A.

Sr. Madlen Büttler OP, Spirituelle Begleitung  
Jacinta Coray-Caminada, Phytotherapeutin

#### DATUM

Sonntag, 08. Mai 2016 bis  
Sonntag, 15. Mai 2016 oder  
Sonntag, 28. August 2016 bis  
Samstag, 03. Spetember 2016

#### KOSTEN

Kurs SFr. 845.–,  
Pension SFr. 534.– / SFr. 623.– EZ mit fl. Wasser (exkl. Kurtaxe)

#### GRUPPENGROSSE

6 bis 16 Personen

#### BEMERKUNGEN

Detaillierte Angaben zum Programm erhalten Sie bei Anmeldung: [goedekeha@googlemail.com](mailto:goedekeha@googlemail.com) sowie im Haus der Begegnung.

#### KURSIHALT

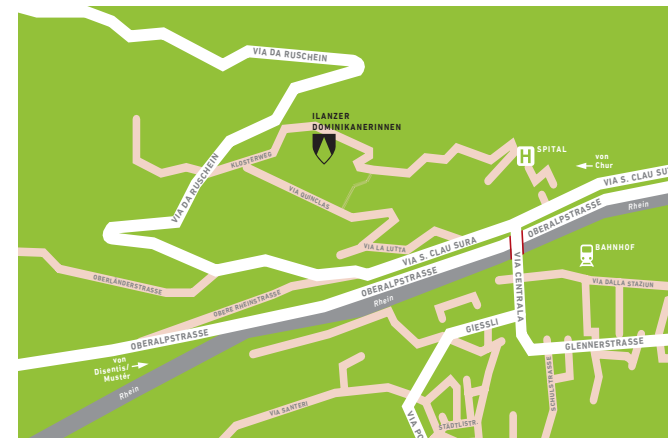
Kneipp ist gesund, Kneipp stärkt die Abwehrkräfte und bringt Körper, Geist und Seele auf natürliche Weise wieder ins Gleichgewicht.

Der Wörishofener Pfarrer Sebastian Kneipp wusste schon damals, vor rund 150 Jahren: «Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht das Nützliche, Notwendige und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.»

### KURSIHALT

In dieser Kneipp- Gesundheitswoche steht die Eigenerfahrung im Zentrum, die notwendig ist, um in Bezug auf das körperliche Wohlbefinden aktiv zu werden. Dabei werden Sie mit Kneipps klassischen Wasseranwendungen, wie beispielsweise Güssen, Bädern, Waschungen und Wickeln, vertraut gemacht und lernen zudem auf einer Exkursion, worauf es beim Sammeln von Wildkräutern ankommt und wie aus diesen Kräutern Delikatessen bzw. Heilmittel für unsere Hausapotheke werden. Eine ausgewogene wie auch vollwertige Ernährung, leichte Bewegungseinheiten mit kleinen Wanderungen sowie das Kneipp'sche Wechselspiel zwischen massvoller Aktivität und Ruhe, Besinnung und Entspannung machen diese Woche zu einem abwechslungsreichen, gesundheitsbewussten und sinnlichen Erlebnis.

### ANFAHRT



#### ANMELDUNG AN DAS HAUS DER BEGEGNUNG

Klosterweg 16, 7130 Ilanz

#### TELEFON UND FAX

T +41 (0)81 926 95 40, F +41 (0)81 926 95 41

#### E-MAIL / ANMELDUNG

[hausderbegegnung@klosterilanz.ch](mailto:hausderbegegnung@klosterilanz.ch)