

Sebastian Kneipp wird 198.

Gesundheitswochenende 25. und 26. Mai 2019 im Julienluster Weg 35,
24111 Kiel **Salutogenese mit den fünf Elementen**

Thema: - Wissen, was gesund hält -

Teilnehmerpreise:

Senioren und Erwachsene für 25 €

Kinder (6 bis 14 Jahre) frei

Aktive Teilnehmer bringen eine Liegematte, ein geschärftes Küchenmesser, ein grosses Handtuch, Badebekleidung, Notizpapier und Schreibstifte mit. Wir bieten Literatur, Kräuter in Töpfen, biologische Lebensmittel, Clipchart und Beamer, Kinderbetreuung, Hundepplatz.

Sonnabend

10:00	QiGong auf der Wiese
11:00	Wassertreten in der Zinkwanne, Teil- und Ganzgüsse vom Schlauch, Packungen, Umschläge, Heukissen
12:00	Mittagessen: Kartoffeln und Quark
13:00	Kräuterspaziergang
14:00	Ernährungsregeln: maßvoll, saisonal/regional, basisch
15:00	Kräutertee und Hanfmilch
16:00	Krankengeschichten , Originalliteratur S. Kneipp, „So sollst du leben“
17:00	Atemübungen, Yoga, Biodanza
18:00	Abendbrot, Käse und Oliven, Wein?

Sonntag

Uhrzeit	Aktivität
10:00	Andacht „Gottesapotheke“
10:30	Kochkurs mit Gemüseschnippeln
11:00	QiGong
11:30	Chronobiologie, Lebensrhythmus
12:00	Mittagessen: Gemüsesuppe (2 x10 l und Joghurt)
13:00	Kräuterkunde, Phytotherapie, geprüfte Monographien
14:00	5 Elemente der Gesundheit, Naturheilkunde, komplementäre Medizin
15:00	„buen vivir“, Prinzipien für ein gutes Leben aller

16.00 Uhr in der Pumpe läuft für uns nach einem kurzen Vortrag über „Wasser - wie es wirkt“ der Film „**Der Wasserdoktor**“ von 1952 mit Karl Wery und Paul Hörbiger, Eintritt € 1.-

Veranstalter: KneippVerein Kiel e.V., Naturheilverein Kiel und Umgebung e.V.
Anmeldung: Erich Conradi, NZN, Königsweg 25, 24103 Kiel, Tel. 0151 6613 107
mail: post@conradi-nzn.de, info@naturheilverein-kiel.de, info@kneipp-kiel.de