

## News und Veranstaltungen

[Artikel](#) [Video](#) [Audio](#)

Bewegung | 27.06.2018 | 14:19

### 3. Südtiroler Kneipp-Woche vom 23. Juni bis 1. Juli 2018



**Kneippen ist weit mehr als nur Wasser-Treten. Entdecken Sie die ganzheitliche Gesundheitslehre auf der 3. Südtiroler Kneipp-Woche, die vom 23. Juni bis 1. Juli stattfindet.**

10 Tage lang dreht sich alles um die 5 Säulen der Kneippschen Gesundheitslehre Wasser, Kräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung. Die jährliche Veranstaltungsreihe, die vom Südtiroler Kneippverband in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Netzwerk und dem Amt für Prävention, Gesundheitsförderung und öffentliche Gesundheit organisiert wird, bietet die Möglichkeit, das Kneippen in seiner Ganzheitlichkeit und als medizinisch wirksame Therapieform kennen zu lernen. Mit 39 Veranstaltungen an 20 Orten in ganz Südtirol steht die dritte Südtiroler Kneippwoche dieses Jahr **ganz im Zeichen der Bewegung** als Grundlage für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Kneippen Sie mit in den Kneippanlagen und auf den Kneipp-, Gesundheits- und Erlebniswegen in ganz Südtirol, erfahren Sie alles über die beruhigende und schlaffördernde Wirkung der Zirbe und die Heilkraft des Honigs oder probieren Sie die alte chinesische Meditations- und Bewegungsform Qigong aus. Erleben Sie im Freiluftinhalatorium, wie bewusstes Atmen unser gesamtes Sein und unsere Psyche beeinflusst. Noch nie was von Smovey gehört? Dann ab zur Smovey-Schnupperstunde, dem flotten Training für alle Altersgruppen, das die Fettverbrennung erhöht und die Tiefenmuskulatur stärkt. Erfahren Sie mehr über die Kraft der Kräuter und gesunde Ernährung beim Kneipp-Brunch, beim Brot-Backen oder der Herstellung eines Wildkräuteraperitifs. Ob Kneipp-Einsteiger oder alter Kneipp-Hase – für jeden ist etwas dabei! Alle Veranstaltungen werden von ausgebildeten Kneipp-GesundheitstrainerInnen begleitet.

Der Startschuss für die dritte Südtiroler Kneippwoche fällt am **21. Juni um 10.00 Uhr im Hotel theiner's garten in Gargazon**. In der **Auftaktveranstaltung** zum „**Wundermittel Bewegung**“ spricht der Sportmediziner **Dr. Alex Mitterhofer** über die gesundheitsfördernden Auswirkungen von Bewegung, während die Sportpsychologin **Dr. Monika Niederstätter** die Freude an der Bewegung und deren Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden in den Fokus rückt.

[Zum Programm der Kneippwoche 2018](#)

Ks