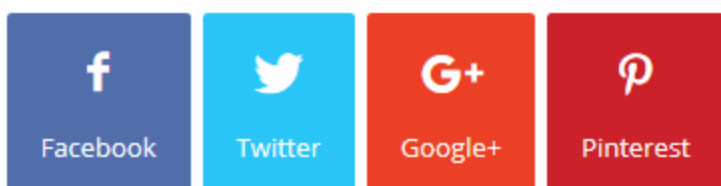


# Metodo Kneipp, lo stile di vita sano basato sulla natura e sull'auto-responsabilizzazione

Di redazione - luglio 12, 2018

185 0



Nel corso del cordiale colloquio l'assessora Stocker ha sottolineato il successo ottenuto negli ultimi anni dalle iniziative promosse dall'Associazione a livello provinciale, dalla prima edizione delle **Giornate internazionali Kneipp**, organizzata nel 2015, alle **Settimane Kneipp** degli ultimi anni.

*“Il successo di queste iniziative – secondo l'assessora **Martha Stocker** – è da attribuire al fatto che il metodo Kneipp che vede un forte coinvolgimento di elementi naturali nella prevenzione delle malattie ed al richiamo all'auto-responsabilizzazione individuale. In questo senso l'Associazione Kneipp Alto Adige svolge un importante ruolo nel campo della prevenzione”.*

La filosofia di **Sebastian Kneipp** è un vero e proprio stile di vita che coinvolge tutti gli aspetti della quotidianità attraverso le **“5 colonne”**: **movimento, il nostro corpo ha bisogno di stimoli, scegliere un'alimentazione sana e semplice da digerire, la meditazione allunga la vita, pane integrale fatto in casa. Lo stile di vita secondo Kneipp consiste quindi in un'esistenza semplice, naturale e decelerata, con il risultato di mantenere l'organismo sano e forte, sia dal punto di vista fisico che psicologico.**

L'**Associazione Kneipp Alto Adige**, è l'unica attiva sul territorio altoatesino e italiano ad essere riconosciuta dal **Kneipp Bund**, l'organismo centrale di qualità con sede a Bad Worishofen in Germania. Il sodalizio è impegnato a diffondere la filosofia di Sebastian Kneipp e il suo metodo originale, in modo semplice e corretto, tutelandolo dalle imitazioni, per la garanzia degli utenti e degli operatori.

Negli ultimi tre anni, ha informato la presidente dell'Associazione, **Kornelia Hölzl Gamper**, sono state promosse numerose iniziative e manifestazioni rivolte alla popolazione sotto la guida di personale appositamente formato, sono stati creati nuovi gruppi ed avviata una capillare campagna di sensibilizzazione riguardo a questo metodo. La presidente ha espresso il proprio ringraziamento per l'impegno profuso dall'assessora Stocker in questi anni a favore dell'Associazione.