

Stärkende und ausgleichende Impulse für Körper, Geist und Seele im Schulalltag

KNEIPP-PROJEKT FÜR SCHÜLERINNEN UND PÄDAGOGINNEN



Kontakt

Kneipp Südtirol Sozialgenossenschaft

 www.kneipp.it

 info@kneipp.it



AnsprechpartnerInnen Projektgruppe Schule

Frieda Heidenberger Hofer

 340/9172977

 frieda.heidenberger@gmail.com

Waltraud Auer

 340/3405068

 auerwalli@gmail.com

PROJEKTBESCHREIBUNG:

In einer Welt, die vielfach von Hektik, Leistung und moderner Technologie geprägt ist, bietet die Kneipp-Gesundheitslehre eine wertvolle Brücke zu Natur, zu einem bewussten, gesunden Lebensstil und physischer und psychischer Stabilisierung.

Die Kneipp-Gesundheitslehre besticht durch ihre Natürlichkeit und Ganzheitlichkeit und ist wie geschaffen für die ganz individuelle körperliche sowie psychische Gesundheitsstärkung, ganz besonders auch für Kinder und Jugendliche. Dieses einzigartige Konzept basiert auf fünf Säulen, die aufeinander aufbauen und sich harmonisch ergänzen:

- Die Wirkkraft des Wassers auf Körper und Psyche
- Die Wirkkräfte der Natur (Pflanzenheilkunde, Sonne, Luft)
- Die vitalstoffreiche, gesundheitsfördernde Ernährung
- Die körperliche Bewegung
- Die Lebensordnung und was die Menschenseele braucht.

Unser Team aus speziell ausgebildeten Kneipp® GesundheitstrainerInnen wird die Schülerinnen und Schüler auf eine spannende Entdeckungsreise mitnehmen.

Dabei steht das eigene Erleben im Mittelpunkt – denn Erfahrungen prägen am Nachhaltigsten.

UNSERE ZIELE :

Wir inspirieren die SchülerInnen dazu, gesundes Verhalten in ihren Alltag zu integrieren, das können bereits die Jüngsten. Wir vermitteln die Botschaft, dass ihre eigene Handlungsweise einen direkten Einfluss auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden hat. Wir zeigen ihnen, wie viel Freude und Genuss in einem gesunden Lebensstil stecken. Wir fördern die Verbundenheit zur Natur und vermitteln das Bewusstsein, dass die Natur unsere wertvollste Ressource ist. Wir ermutigen sie, nur wenige Minuten täglich für ihre körperliche und seelische Gesundheit zu investieren.



Das Projekt umfasst folgende Themenschwerpunkte - zur Auswahl:



Thema Wasser - vorbeugen und ganzheitlich stärken (Körper, Geist und Psyche) mit Kneippanwendungen: Die Wasser-Anwendungen bezeichnete Sebastian Kneipp als den Zündfunken zur Stärkung der Abwehrkräfte (Immunbooster für Körper und Psyche) und des vegetativen Nervensystems und zur Regulierung und Harmonisierung des Organismus und seiner Funktionen.

- Das Leben von Sebastian Kneipp
- Die Wirkkraft des Wassers, besonders des kalten Wassers - für Körper, Geist und Seele
- Wasser- Anwendungen in Theorie und Praxis z. B. der kalte Armguss – Muntermacher, für die Konzentration, zur Belebung. Das kalte Augenbad – für den besseren Durchblick und zur ganzheitlichen Stärkung. Das Wassertreten - zum ruhig werden und zur ganzheitlichen Stärkung



Thema Lebensordnung – was die Menschenseele braucht: Nach der Kneipp'schen Philosophie ist es wichtig, dass Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind. Wenn die natürlichen Rhythmen aus dem Gleichgewicht geraten, kommt es zu Störungen, die sowohl den Körper als auch Geist und Psyche beeinträchtigen. Das äußert sich in Symptomen wie z.B. Nervosität, Angstgefühlen, Kopfschmerzen, Stimmungstiefs, Verdauungsbeschwerden oder einem Mangel an Energie. All diese Beschwerden sind mögliche Folgen einer gestörten "inneren Ordnung".

- Wir sprechen über das Konzept der Lebensordnung und darüber, wie wichtig es ist, die Balance der natürlichen Rhythmen zu finden, wie z. B. Anspannung und Entspannung.
- Wir bauen Übungen und Aktivitäten ein, die Kindern dabei helfen können, eine innere Balance zu erleben und die natürliche Ordnung von Körper, Geist und Seele unterstützen.
- Naturerkundung, hilft den Geist zu beruhigen und die Verbindung zur Natur zu stärken.
- Einfache Atem-, Entspannungs-, Achtsamkeits- und Stilleübungen können Kinder dabei helfen, sich zu entspannen, ihren Geist zu zentrieren und innerlich ruhiger und klarer zu werden.
- Dankbarkeitsritual, das den Fokus auf positive Aspekte im Leben lenkt und die seelische Balance fördert.



Thema Heilkräuter – die ganzheitliche Hilfe der Natur: Wir werden eine kleine Entdeckungsreise durch das Universum der Heilkräuter machen. Die Kinder erfahren, dass Kräuter, Gewürze und Wildpflanzen in ihrer Vielfalt uns mit ihrem wunderbaren Geschmack und ihren wertvollen Inhaltsstoffen beschenken und bereichern. Darüber hinaus helfen Kräuter unseren Körper, unseren Geist und unsere Psyche zu stärken, sowie auch wieder in die natürliche Ordnung und Balance zu finden. Die Kinder lernen Heilkräuter und deren Verwendungsmöglichkeiten kennen. Gemeinsam bereiten wir einen Kräuteraufstrich (oder anderes) zu und genießen diesen anschließend.



Thema Gesunde Ernährung – Gesund und natürlich lecker: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für ein gesundes und glückliches Leben. Wir unterstützen SchülerInnen darin zu erforschen, welchen Unterschied es zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln gibt. In der Reflexion werden sie entdecken, weshalb natürliche Lebensmittel so wertvoll sind und welche positive Wirkung sie auf das Wohlbefinden (Körper und Psyche) haben. Wir ermutigen SchülerInnen dazu, bewusste Entscheidungen zu treffen, wenn es um ihre Ernährung geht und dass sie ein Verständnis für gesunde Lebensmittel entwickeln.



Thema Bewegung – Bewegung als Entspannungspause: „Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“ Sebastian Kneipp. Der Mensch hat ein natürliches Bewegungsbedürfnis, insbesondere Kinder. Denn Bewegung entspricht ihrem natürlichen Wesen. Sie ist entscheidend für die geistige und körperliche Entwicklung und trägt maßgeblich zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden und zu einer gesunden Entwicklung bei. Unser Anliegen besteht darin, Bewegung in Verbindung mit positivem, spielerischem Erleben zu bringen und den natürlichen Bewegungsformen den Vorrang zu geben.

ANGEBOTE:

Workshop für Schüler und SchülerInnen

Dauer: In Absprache mit Ihnen von einem Schnupperkurs bis hin zu einem Kneipp Erlebnistag

Inhalt: In Absprache mit Ihnen alle fünf Säulen der Kneipp-Gesundheitslehre oder auch nur eine Säule als thematischer Schwerpunkt

Ort: Vor Ort in der Schule, in einer Kneippanlage oder auf Wunsch

Workshop, Fortbildung oder Pädagogischer Tag für PädagogInnen

Gerne gestalten wir auch für PädagogInnen eine Einführung in die Kneipp Gesundheitslehre mit ihren fünf Säulen mit dem Ziel:

- Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken, um nicht nur für die Herausforderungen der kalten Tage gewappnet zu sein, sondern auch um den Stürmen des Lebens gelassener und kraftvoller begegnen zu können. Immunbooster für Körper und Psyche!
- Mit einfachen Möglichkeiten viel zur Regeneration von Körper, Geist und Seele beitragen.
- Die körperliche und psychische Gesundheit, das ganzheitliche Wohlbefinden auf einfache und natürliche Art und Weise unterstützen
- Umsetzung für sich selbst, und gleichzeitig auch in der Schule mit den SchülerInnen

Dauer: In Absprache mit Ihnen

Inhalt: Wir gehen gerne auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Anliegen ein und erstellen daraufhin unser Angebot.

Ort: Auf Absprache



Testimonial : Hannes Fink, FC Südtirol