

Rafforzare ed equilibrare gli impulsi per il benessere di corpo, mente e anima nella vitascolastica

PROGETTO KNEIPP PER STUDENTI ED EDUCATORI



Contatti

Kneipp Südtirol Sozialgenossenschaft

 www.kneipp.it

 info@kneipp.it



Referenti del gruppo di progetto scolastico

Frieda Heidenberger Hofer

 340/9172977

 frieda.heidenberger@gmail.com

Waltraud Auer

 340/3405068

 auerwalli@gmail.com

Descrizione del progetto

In un mondo spesso caratterizzato da ritmi frenetici, prestazioni e tecnologie moderne, l'insegnamento del metodo Kneipp offre un prezioso ponte per avvicinarsi alla natura, uno stile di vita consapevole e sano e a una stabilità fisica e psicologica.

L'insegnamento del metodo Kneipp convince per la sua naturalezza e per il suo carattere olistico, ed è ideale per rafforzare la salute fisica e mentale dell'individuo, soprattutto bambini e giovani. Questo concetto unico si basa su cinque pilastri che si integrano e completano tra loro in modo armonico:

L'efficacia dell' acqua per corpo e mente

L'efficacia della natura (erbe curative, sole, aria aperta)

L'alimentazione, vitale e salutare

Il movimento fisico

Una vita ordinata e ciò di cui ha bisogno l'animo umano

Il nostro team di istruttori Kneipp appositamente formati accompagnerà gli studenti in questo emozionante viaggio di scoperta. L'attenzione è rivolta all'esperienza individuale, perché sono le esperienze ad avere un impatto più duraturo.

I nostri obiettivi:

Ispiriamo gli studenti ad integrare una serie di comportamenti sani nella loro vita quotidiana, qualcosa che anche i più giovani posso fare. Il messaggio che trasmettiamo è che le nostre azioni hanno un impatto diretto sulla nostra salute e sul nostro benessere. Mostriamo loro quanta gioia e divertimento regala uno stile di vita sano. Promuoviamo il contatto con la natura e trasmettiamo la consapevolezza che essa è la nostra risorsa più preziosa. Li invitiamo a investire anche pochi minuti al giorno nella salute fisica e mentale.



Il progetto copre i seguenti argomenti principali, tra cui scegliere:



Il tema dell' acqua - prevenzione e rafforzamento olistico (corpo, mente e psiche) con i trattamenti Kneipp:

- Sebastian Kneipp ha descritto i trattamenti con l'acqua come la scintilla per rafforzare il sistema immunitario (rafforzatore immunitario per corpo e psiche) e il sistema nervoso vegetativo e per regolare e armonizzare l'organismo nelle sue funzioni.
- La vita di Sebastian Kneipp
- L'efficacia dell'acqua, soprattutto dell'acqua fredda, per corpo, mente e anima
- Applicazioni dell'acqua in teoria e pratica, ad es. l'immersione del braccio in acqua fredda - un toccasana per concentrarsi, per rivitalizzare. L'acqua fredda sugli occhi – per una vista migliore e per il rafforzamento olistico. La camminata nell'acqua - per calmarti e rafforzarti in modo olistico.



Il tema della vita ordinata - ciò di cui ha bisogno l'anima umana: secondo la filosofia Kneipp è importante che corpo, mente e anima siano in equilibrio. Quando i ritmi naturali non sono in equilibrio si verificano disturbi che colpiscono il corpo, la mente e la psiche. Ciò si manifesta con sintomi come nervosismo, sensazione di ansia, mal di testa, cali di umore, problemi digestivi o mancanza di energia. Tutti questi sintomi sono possibili conseguenze di un "ordine interno" disturbato.

- Parliamo del concetto di vita ordinata e dell'importanza di ritrovare l'equilibrio dei ritmi naturali, come ad esempio tra tensione e rilassamento.
- Incorporiamo esercizi e attività che possono aiutare i bambini a sperimentare l'equilibrio interiore e sostenere l'ordine naturale di corpo, mente e anima.
- L'esplorazione della natura aiuta a calmare la mente e a rafforzare la connessione con la natura.
- Semplici esercizi di respirazione, rilassamento, consapevolezza e quiete possono aiutare i bambini a rilassarsi, a centrare la mente e ad aumentare la calma e la lucidità interiori.
- Rituale di gratitudine che si concentra sugli aspetti positivi della vita e promuove l'equilibrio mentale.



Il tema delle erbe medicinali – l'aiuto olistico della natura: faremo un breve viaggio alla scoperta dell'universo delle erbe medicinali. I bambini imparano che le erbe, le spezie e le piante selvatiche nella loro diversità ci regalano e ci arricchiscono con il loro gusto meraviglioso e ingredienti preziosi. Inoltre le erbe aiutano a rafforzare il nostro corpo, la nostra mente e la nostra psiche e a ritrovare l'ordine e l'equilibrio naturali. I bambini imparano a conoscere le erbe medicinali e i loro possibili usi. Insieme prepariamo una crema spalmabile alle erbe(o qualcos'altro) e poi la gustiamo.



Argomento Alimentazione – sana e naturalmente deliziosa: una dieta equilibrata e sana gioca un ruolo per una vita sana e felice. Aiutiamo gli studenti ad esplorare la differenza tra alimento e cibo. Attraverso la riflessione scopriranno perché gli alimenti naturali sono così preziosi e quali effetti positivi hanno sul benessere (del corpo e della mente). Incoraggiamo gli studenti a fare scelte consapevoli quando si tratta della loro dieta e a sviluppare una comprensione dei cibi sani.



Il tema dell'esercizio fisico - l'esercizio fisico come pausa relax: "L'inattività indebolisce, l'esercizio rafforza, il sovraccarico è dannoso". Sebastian Kneipp. Gli esseri umani hanno un bisogno naturale di muoversi, soprattutto i bambini. Perché il movimento corrisponde alla loro inclinazione naturale. È fondamentale per lo sviluppo mentale e fisico e contribuisce in modo significativo al benessere fisico e mentale e ad uno sviluppo sano. Il nostro obiettivo è combinare il movimento con esperienze positive e giocose e dare priorità alle forme di movimento naturali.

OFFERTE:

Laboratorio per studenti e studentesse

Durata: in accordo con voi, dal corso introduttivo fino alla giornata Kneipp.

Contenuto: in accordo con voi tutti e cinque i pilastri della teoria della salute Kneipp oppure solo un pilastro come focus tematico.

Luogo: sul posto a scuola, in un impianto Kneipp o su richiesta

Workshop, formazione continua o giornata educativa per educatori

Saremo lieti di fornire agli educatori anche un'introduzione alla teoria della salute Kneipp con i suoi cinque pilastri con l'obiettivo di:

- Attivare e rafforzare i poteri di autoguarigione per essere non solo preparato alle sfide delle giornate fredde, ma anche per poter affrontare le tempeste della vita con più calma e forza. Booster immunitario per corpo e mente!
- Contribuire in modo significativo alla rigenerazione del corpo, della mente e dell'anima con opzioni semplici
- Supportare la salute fisica e mentale e il benessere olistico in modo semplice e naturale
- Utilizzo per sé stessi e allo stesso tempo a scuola con gli studenti

Durata: in accordo con voi

Contenuto: risponderemo volentieri alle vostre esigenze e preoccupazioni personali e poi creeremo la nostra offerta.

Luogo: su appuntamento



Testimonial : Hannes Fink, FC Südtirol