

Regina Hartmann

Mit allen Sinnen Gesundheit erleben - Kneipp im Kita-Alltag

Die Einheit von Körper, Geist und Seele stehen im Kneipp-KiTa-Gesundheitsförderkonzept an oberster Stelle. Nicht defizit orientiert, sondern ganzheitlich mit dem Hauptaugenmerk auf den ganzen Menschen mit seinen Ressourcen, seiner Persönlichkeit und Individualität stehen im Vordergrund. Daher setzt das Konzept auch nicht nur am bereits erkrankten Menschen an, sondern legt den Schwerpunkt auf die frühzeitige Gesundheitsvorsorge mit der Eigenverantwortung für die Gesundheit, der Sensibilisierung und Schulung der Körperwahrnehmung bis hin zu dem Leben im Einklang mit der Natur und dessen Reize.

Sebastian Kneipp entwickelte in seinem Leben ein sehr einfaches und naturnahes Konzept, wie sich jede und jeder Einzelne gesund erhalten kann. Und was gibt es Schöneres als naturnah und dann noch gesund in unserer sehr technisierten und hektischen Welt zu leben. Genau hier ist für die KiTa die Chance gekommen, Menschen in der Eigenverantwortung ihrer Gesundheit zu stärken und ihnen ein wichtiges Handwerkzeug mit auf den Weg zu geben.

Wenn ein Konzept, eine Lebenserfahrung über so viele Jahre an Wert behält oder mehr noch, gestiegen ist, dann sollte es für jeden Menschen, egal welchen Alters und welcher Weltanschauung erfahren, erlebt und gelebt werden können.

Um dies zu verdeutlichen werden in dem Workshop die 5 Wirkprinzipien nach S. Kneipp in Theorie und Praxis den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorgestellt und erlebt, mit Praxisbeispielen und den notwendigen Materialien.

**„Wer nicht täglich etwas Zeit
für seine Gesundheit aufbringt,
der wird später sehr viel Zeit
für seine Krankheiten aufbringen müssen.“**
Sebastian Kneipp

Kontakt

REGINA HARTMANN, Gesundheitserzieherin und Gesundheitstrainerin, An der Graft 3, 26954 Nordenham, Tel.: 04 73 1 / 8 04 22, E-Mail: reginahartmann@t-online.de

Kneipp-Bund Landesverband, Niedersachsen-Bremen e.V., c/o Congress Union Celle, Thaerplatz 1, 29221 Celle, Ansprechpartner/in: Gerold Barre, Helga Wißman, Birgit Rudolf

