

SEBASTIAN-KNEIPP-TAG

17. Mai 2024

AKTIONSZEITRAUM

13. – 20. Mai 2024

**Bundesweite Aktion
zum Kneippschen Element**



Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen im Jahr 2024 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp ist ideal geeignet, um gemeinsam für die Gesundheit aktiv zu werden. Deshalb widmen sich die Aktionstage jeweils einem Kneippschen Element und zugleich dem übergeordneten Thema des Jahresmottos. Die Vorschläge können wieder individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden. Vorlagen dafür werden online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de zur Verfügung gestellt. Interessantes, Wissenswertes und Unterhaltsames rund um die Aktionstage gibt es natürlich wieder auf Social Media. Lassen Sie sich inspirieren und beteiligen Sie sich mit Ihrer Aktion!

Zitat Sebastian Kneipp:

„Auch das Wasser kann als wirksames Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, zur Bewahrung und Vermehrung der Kräfte verwendet werden.“

**Bundesweite MITMACHAKTION
für Kneipp-Vereine und alle zert. Einrichtungen**

„ANKNEIPPEN“ MIT MEHRWERT

Es ist eine schöne Tradition, die bei vielen Kneipp-Vereinen und zertifizierten Kindertages- und Senioreneinrichtungen ein fester Bestandteil im Jahreskalender ist: das Anwassern oder Ankneippen. Darunter versteht man das erste gemeinsame Wassertreten der neuen Kneippseason, vielerorts verbunden mit einer kleinen Feier. Wenn die Kneipp-Anlagen im Frühjahr wieder mit Wasser befüllt sind, trifft man sich dort, um gemeinsam die ersten Runden durch das kühle Nass zu drehen.

Einen bundesweit festgelegten Termin gibt es dafür übrigens nicht. Das entscheiden die Verantwortlichen je nach den Gegebenheiten vor Ort – bei manchen ist es ein fester Termin, der jedes Jahr am gleichen Tag stattfindet, andere richten sich nach den Temperaturen und dem Wetter und entscheiden dies kurzfristiger. Ein idealer Tag dafür ist auf jeden Fall der Sebastian-Kneipp-Tag am 17.

Mai und das darauffolgende Pfingstwochenende. Die Temperaturen sind meist frühlings-mild und die Menschen möchten wieder nach draußen. Eine gute Möglichkeit, um das Kneippsche Element Wasser für sich zu entdecken. Aus den rund 120 verschiedenen Wasseranwendungen ist bestimmt für jede*n das Passende dabei. Darauf möchten wir am Aktionstag gezielt aufmerksam machen: Zeigen Sie den Menschen, wie einfach es funktioniert und wie gut es tut. Veranstalten Sie beispielsweise eine Gussvorführung oder laden Sie Interessierte an eine Kneippanlage ein – der Nachhaltigkeit zuliebe am besten an eine Wassertretstelle in einem fließenden Gewässer. Erklären Sie, wie die Wasseranwendung richtig durchgeführt wird und wie sie wirkt. Informationen zu den Anwendungen im Internet: <https://www.kneippbund.de/download-center/gesundheitsstipps/>

Doch egal ob festgelegt oder flexibel, das Ankneippen ist eine besondere Tradition, die in der Kneipp-Bewegung gepflegt wird – und eine gute Möglichkeit noch mehr Menschen für Wassertreten & Co. zu begeistern. Denn das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Kneipp bietet eine Menge einfacher, kostengünstiger und zugleich wirksamer Methoden der Gesundheitsförderung und Prävention, die gerade durch das Zusammenwirken der Kneippschen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung so wirksam sind. Mehr dazu auf www.kneippbund.de

Kneipp vereint – Zeigen Sie uns Ihr Projekt!

Der Sebastian-Kneipp-Tag ist eigentlich der zentrale Aktionstag der Kneippbewegung. Diesen möchten wir 2024 dazu nutzen, nicht nur das Kneippsche Element in den Mittelpunkt zu stellen – sondern auch Sie! Als Gemeinschaft, die Gesundheit „lebt“; als Gruppe, die Freude hat, gemeinsam mehr zu schaffen; als Engagierte, die etwas Neues auf den Weg bringen möchten, damit Gesundheitsbewusstsein Teil unserer Gesellschaft wird. Dazu können Sie auch gerne ein Kneipp-Experiment starten. Anregungen dazu finden Sie beim Aktionsmaterial zum Jahresmotto auf unseren Webseiten.

Stellen Sie uns Ihr Projekt vor und zeigen Sie uns, wie „Kneipp vereint“. Dazu senden Sie eine Dokumentation als PDF (Text mit Fotos) oder als Video (WeTransfer) per E-Mail an:

info@kneippbund.de Stichwort „Kneipp vereint“

Einsendeschluss ist der 30.06.2024

Gemeinsam mit unserem Partner Luvos prämiieren wir ausgewählte Projekte mit einem Preisgeld von insgesamt 2.000 €. Mit der Teilnahme verbunden ist auch das Einverständnis, dass die eingesendeten Dokumentationen veröffentlicht werden dürfen (Print/Online/Social Media).

Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 3002 – 102

info@kneippbund.de / www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de

Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund) / Instagram: [#kneippbund_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de) / YouTube: [Kneipp-Bund e.V.](https://www.youtube.com/Kneipp-Bund%20e.V.)