

## **Jahresmotto 2023**

### **Gemeinsam natürlich leben**

Natürlich zu leben mit Achtsamkeit für die Flora und Fauna, war für Sebastian Kneipp selbstverständlich. Aufgewachsen im kleinen Bauerndorf Stephansried, war ihm von Kindheit an das einfache Leben vertraut und sein Verständnis für die Landwirtschaft und unscheinbare Heilpflanzen-Schätze am Wegesrand wurde dadurch geprägt. Mit dem Jahresmotto 2023 möchte der Kneipp-Bund die Achtsamkeit in den Mittelpunkt stellen: Der bewusste Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen ist ein Thema, das uns heute in vielen Bereichen begleitet und in Zukunft begleiten wird – aber auch der achtsame Umgang mit unseren Mitmenschen. Gemeinsam können wir hier in kleinen Schritten viel erreichen. Die Kneipp-Vereine und die vom Kneipp-Bund anerkannten Einrichtungen sind Orte, an denen Gesundheitsbewusstsein eine große Rolle spielt und an denen wir uns gemeinsam für ein lebenswertes Morgen einsetzen können – durch Ideen, Projekte oder auch den achtsamen Blick für das, was wir essen, was wir nutzen und wie wir gemeinsam unsere Zukunft gestalten möchten.

Quelle: Kneipp-Bund

### **Regelmäßige Termine**

**Power - Walking**: jeden Dienstag:  
Sommer: 18.00 Uhr an der Mutschach Reithalle  
Winter: 17.00 Uhr am „Wörnitz – Tor“

Gesundheitskonzept:

Wassertreten, Armbad und einfache Güsse, Kneippanwendungen zum Wohlfühlen für zuhause unter der Anleitung eines qualifizierten Mitgliedes des Kneipp-Vereins.

Evtl. Änderungen des Programms werden in der Presse zeitnah bekannt gegeben.

Gäste, Freunde und Interessierte sind zu allen unseren Veranstaltungen herzlich willkommen!

Sprechen Sie uns an!

## Kursangebote 2023:

Im Rahmen des § 20 SGB V haben die Primär- und Ersatzkassen den Auftrag, Leistungen zur primären Prävention anzubieten.  
Bitte lassen Sie sich die Teilnahme vor Buchung von Ihrer Krankenkasse genehmigen.

### Gesundheit und Schmerzfreiheit durch

#### Qi - Gong

Kursleitung: H. Ladel

Ort: Wört

**Montag:** 17.00/18.15 Uhr

**Tel.: 07964 - 1572**

je Kurs 10 Einheiten

---

### Beckenboden-Gymnastik Qi – Gong

Kursleitung: K. Hölzemann

Ort: Dinkelsbühl, Förderschule

**Mittwoch:** 17:00 Uhr 10 Einheiten „Beckenboden-Gymnastik“

18:30 Uhr 10 Einheiten „Qi – Gong“

19:45 Uhr 10 Einheiten „Tai – Chi -Chuan“

---

### Tai – Chi - Chuan

**Tel.: 09854 -979890**

## Y O G A

Kursleitung: B. Nagler

Ort: Dinkelsbühl, „Krankenpflege - Schule“ vor dem Krankenhaus

**Mittwoch:** 19.00 Uhr und 20.25 Uhr

**Donnerstag:** 18.45 Uhr und 20.15 Uhr

**Tel.:09857-975588**

je Kurs 10 Einheiten

---

### Entspannungskurs

Kursleitung: A. Müller

Ort: Schopfloch

**Mittwoch:** 18:00 Uhr

---

**Tel.: 07951-964713**

### Kneipp-Wassergymnastik

Kursleitung: R. Hammerich

**Freitag:** 17.00 Uhr im Hallenbad

(Kursgebühren und nähere Informationen sind beim Übungsleiter zu erfragen!)

**Tel.: 09851-554202**

Unser Ziel: gesunde Menschen

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht - mit Erfolg.

### **Mitglied werden**

Seit 1897 sieht der Kneipp-Bund e.V. seine Kernaufgabe darin, dass von Sebastian Kneipp entwickelte ganzheitliche Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele zu verbreiten und zur Gesundheit möglichst vieler Menschen beizutragen. Der Kneipp-Bund e.V. ist eine unabhängige, gemeinnützige und die mitgliederstärkste Gesundheitsorganisation in Deutschland.

Ihre Vorteile:

Sie nutzen ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung

Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen

Sie lernen die Verwendung von Heilkräutern kennen

Sie genießen gesunde Ernährung

Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Reisen, Ausflügen, Wanderungen usw. und erleben Geselligkeit bei verschiedenen Anlässen

Sie erhalten Vergünstigungen bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen in unserer Sebastian-Kneipp-Akademie

Sie verbringen Ihren Urlaub zu ermäßigten Preisen in unseren Kneipp-Bund Hotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg

Sie erhalten sechsmal im Jahr das Kneipp-Journal mit interessanten und vielschichtigen Themen rund um Gesundheitsförderung und Prävention

... und vieles mehr.

### **Wenn Sie dem Kneipp-Verein eine Spende zukommen lassen wollen:**

Wir sind gemeinnützig anerkannt und können Spendenquittungen ausstellen.

Kneipp-Verein Dinkelsbühl e.V. VR-Bank Feuchtwangen-Dinkelsbühl eG  
IBAN: DE5276591000000020958 BIC: GENODEF1DKV

## **„Wer lange leben will,**

...muss die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken.“

Dieser Satz von Sebastian Kneipp hat mir seit jeher imponiert. Wie konnte er vor so langer Zeit wissen, wie enorm wichtig die seelische Gesundheit für den Menschen ist?

Und heute, fast 200 Jahre später, sehnen sich die überarbeiteten und reizüberfluteten Menschen nach einer ruhigeren Zeit, nach Wiesen, Feldern, Flüssen, Bergen – nach Natur.

Denn wir alle merken, dass es uns plötzlich besser geht, wenn wir Stille und Natur erleben.

Die Kneipp'schen Naturheilverfahren helfen uns, Körper, Geist und Seele in Balance zu halten.

Sie helfen uns, eine „Quelle der Kraft“ zu finden, aus der wir die Energie schöpfen, um den tagtäglichen Herausforderungen zu begegnen.

Wir alle sind so vielen Reizen ausgesetzt.

Lärm, Verkehr, Gerüche, Fernsehen, Smartphone und Computer – ein Moment der Stille ist dann oft genau das Richtige.

Einfach mal tief durchatmen und sich loslösen von Stress und Hektik.

Quelle: 4 Jahreszeiten Kneipp-Bund

Kluge Menschen unserer schnelllebigen Gesellschaft haben erkannt, dass jeder selbst dafür verantwortlich ist, seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu pflegen und zu erhalten. Wer von diesem Ziel überzeugt ist, jedoch nicht so recht weiß, wie er es umsetzen soll, der findet in der Kneipp'schen Lehre alles, was dafür notwendig ist.

Mit wenig Aufwand, minimalen Kosten und einfacher Durchführung im Alltag wird optimales Wohlbefinden erzeugt. Genau das brauchen wir in einer Zeit, in der Gesundheit immer teurer wird.

Quelle: Münchner Merkur

## Veranstaltungen 2023

- Sa: 25. März      15:00 Uhr Jahreshauptversammlung im  
Stephanus Cafe' am Stadtpark, Crailsheimer Str. 25
- Mo: 01. Mai      15:00 Uhr Eröffnung der „Kneipp-Anlage“  
an der „Alten Promenade“ hinter dem Hallenbad
- Sa: 17.06.      Jahresausflug nach Schloß Mespelbrunn, Die Perle des Spessarts
- So: 25.06.      Gemeinsame Wanderung mit befreundeten Kneippvereinen  
(Dinkelsbühl – wir sind Veranstalter)
- Di: 18. Juli      Kinderzechdienstag  
„Zur Stillen Ecke“ Hutmacherstrasse 17:00 Uhr
- Sa: 29.07.      Wald und Bäume mit Frau Christine Tippl
- Oktober      Kururlaub Bad Wörishofen
- Sa: 11.11.      Jahresabschlussfeier

- vorgesehen im 1. Halbjahr Thema: Sturzprophylaxe
- im 2. Halbjahr Thema: Schokolade und Weinkunde

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen Tag, Ort und Uhrzeit siehe  
Presse.

[www.kneipp-verein-dinkelsbuehl.de](http://www.kneipp-verein-dinkelsbuehl.de)

 Verein  
**Kneipp**

*aktiv & gesund*

DINKELSBÜHL e.V.

© by Kneipp-Bund e.V.2022

## PROGRAMM 2023

GEMEINSAM  
NATÜRLICH  
LEBEN

