

Kneipp-Tipps für daheim

oder

Kleiner Aufwand – große Wirkung

kostengünstig zu Hause umsetzbar

Einleitung

Diese Tipps sollen
als einfache Hilfe - jetzt in der Corona Krise - gesehen werden:

- die Menschen sollen sich proaktiv beschäftigen - Stichwort Lagerkoller.
- In der Quarantäne oder Home-Office und Home-school ist die Struktur im Alltag elementar wichtig.
- Mit etwas Sport und Kneipp-Anwendungen sind 2 Punkte mehr auf dem Stundenplan: der Alltag lässt sich besser strukturieren - Ordnung - Disziplin - Lebensordnung
- Was kann ich zu Hause für mein Immunsystem tun?
- Das hilft vor allem auch bei anderen Erkältungskrankheiten.
- Alle sind zu Hause, was kann der Einzelne - in der allgemeinen Verunsicherung - **Gutes für sich tun**
- Ganz wichtig: es geht auch ohne extra Anschaffungen von Hilfsmitteln.
- Alles was man braucht, hat man schon zu Hause.

- Die Anwendungen wirken über das Nervensystem auf Körper - Geist - Seele

Der Kneipp Verein Weinheim und der Kneipp-Bund geben Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag.

Die Maßnahmen der vergangenen Tage und Wochen zum Schutz vor dem Coronavirus machen sich im Alltag bemerkbar. Für die meisten konstruieren sie sogar einen komplett neuen Alltag. Der Radius ist begrenzt – und die Möglichkeiten auch. Denn um eine weitere Ausbreitung des Virus zu verhindern, soll sich das Leben in nächster Zeit überwiegend in den eigenen vier Wänden abspielen.

Eine ungewohnte Situation, die man aber durchaus nutzen kann, um etwas für die Gesundheit zu tun.

Deshalb geben wir gemeinsam mit dem Kneipp-Bund Tipps, wie man mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand etwas für die Gesundheit tun kann. Die fünf Kneippschen Elemente bieten dazu wunderbare Möglichkeiten unter ganzheitlichem Gesundheitsaspekt: Also Güsse statt Gymnastikkurs und bewusste Alltags-Übungen statt Fitness-Studio! Bei den abwechslungsreichen Einheiten kann jeder die Intensität selbst bestimmen. Zudem werden einige der Übungen in kurzen Video-Clips erklärt (www.kneippbund.de). Bei regelmäßiger Wiederholung ist der positive Effekt bald spürbar – für einen gesunden und aktiven Alltag!

- Maßnahmen die das Immunsystem stärken und aktivieren.
Damit schützen Sie sich nicht vor Ansteckung.
Das können Sie nur durch konsequentes Verringern von Kontakten, aber sind im Ernstfall besser in der Lage, mit dem Virus fertig zu werden.

bleiben Sie aktiv & gesund!

In den Texten wird auf die Filme/Clips auf der Homepage des Kneipp Bundes verwiesen.

