

Mit allen Sinnen (er-)leben: ein Wochenende mit Sebastian Kneipp

Freitag, 25.5.	15:00 Uhr	Organisatorisches, Kennenlernen
	16:00 - 18:00 Uhr	Der Wasserdoktor Kurzer Einblick in Sebastian Kneipps Leben und die Kernelemente seiner Lehre. Wir gehen barfuß und lernen einige Güsse kennen.
Samstag, 26.5.	9:00 - 11:30 Uhr	Sebastian Kneipp und die Kräuter Ein Dutzend häufig von ihm verwendeter Kräuter und ihre Anwendung bei Befindlichkeitsstörungen. Wir werden Tee mischen und einen Heusack genießen.
	11:30 - 12:30 Uhr	Vorbereitung Teil 1 für das Brot backen und Kochen am Sonntag abend
	14:00 - 15:30 Uhr	Wickel und Waschungen
	15:30 - 17:00 Uhr	Über das Kneipp'sche Zimmerturnen Bewegungsübungen für Sportmuffel
Sonntag, 27.5.	9:00 - 10:30 Uhr	Lieblingsthemen des päpstlichen Geheimkammerers Kneipp: Das Einfache und die Ordnung Welche Rolle spielen Rhythmen und Rituale für die Gesundheit?
	10:30 - 11:30 Uhr	Lasten loswerden, Weite spüren, aufatmen und das Immunsystem stärken beim Waldbaden
	12:00 - 12:30 Uhr	Vorbereitung Teil 2 für das Brot backen und Kochen am Abend
	14:00 - 17:00 Uhr	Was Leib und Seele zusammenhält ... Erstaunlich zeitgemäß! Kneipps Ernährungstipps aus dem 19. Jahrhundert. Wir vergleichen sie mit den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Außerdem backen wir ein einfaches, köstliches Roggenbrot, Kneipp'sches Kleiebrot und probieren Sebastian Kneipps hochgelobte Kraftsuppe und eine Käsesuppe.
Montag, 28.5.	18:00 - 20:30 Uhr	Schlecht geschlafen und tagsüber müde? Wertvolle Empfehlungen von Pfarrer Kneipp aus dem Bad Wörishofen des 19. Jahrhunderts, die heute noch wirken! Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Trockenbürsten.