

Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.

Die Ideen des Sebastian Kneipp als moderne Gesundheits- vorsorge



Termin: 23.08. bis 25.08.2019

Sebastian Kneipps ganzheitliche Ideen sind aktueller denn je. Aus der ehemaligen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand mit der Zeit ein anerkanntes Naturheilverfahren, das auf fünf Wirkprinzipien beruht: Wasseranwendungen, Bewegung, Kräuter, Ernährung und Lebensordnung.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung erwartet Sie ein Wochenende mit viel Praxis für den Hausgebrauch, in der die klassischen Wickel und Güsse, die Kräuterheilkunde, das Wassertreten und die Bewegung für die ganze Familie an der frischen Luft im Mittelpunkt des Kurses stehen. Abgerundet wird das Seminar durch Entspannungsübungen.

Bitte bringen Sie folgende Dinge von zu Hause mit: Socken, festes Schuhwerk oder Sportschuhe, Schreibzeug, Waschlappen, Handtuch, Badetuch, bequeme Kleidung, warme Jacke oder Pullover, Zeitung, Folientüte, Badeschuhe.

Kurstitel: **Anwendungen für den Alltag zu Hause nach Sebastian Kneipp**

Päd. Verantwortung: Nicole Aweh, LHVHS
Referent: Peter Weber, Dipl. Ing. Oec. DII, Übungsleiter Sport

Anreise:	Freitag, 23. August 2019	ab 16.00 Uhr
Kursbeginn:	Freitag, 23. August 2019	17.00 Uhr
Kursende:	Sonntag, 25. August 2019	13.00 Uhr

Kursgebühr: 152,00 - 170,00 € je nach Selbsteinschätzung
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);
EZ Zuschlag 12,00€/Nacht

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de
Internet: www.klosterdonndorf.de

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.
Bitte bringen Sie Bademantel und Badesandalen mit.