



Wer war Sebastian Kneipp?

1821: 17. Mai als Sohn von Webersleuten in Stephansried/Ottobeuren geboren

1848: Abitur und Studium der Theologie an der Universität München, er entdeckte in der Bibliothek ein Buch über die Wirkung von Wasser bei Krankheiten und beginnt sich selbst mit Bädern in der Donau zu therapieren – gelangt zur Überzeugung, dass das Wasser für ihn das einzige Heilmittel sein wird

1852: Priesterweihe im Kloster von Ottobeuren

1855: Geistlicher Leiter des Dominikanerinnenklosters Wörishofen

1881: Antritt der Pfarrersstelle in Wörishofen

1845: erste Auflage des Buchs „Meine Wasserkur“, durch das Wörishofen zum Kurort wurde

1891: Eröffnung der 1. Stiftung Kneipps, das Kurhaus SEBASTIANEUM

1893: Eröffnung der 2. Stiftung Kneipps, die KINDERHEILSTÄTTE

1897: Sebastian Kneipp stirbt am 17. Juni im Dominikanerinnenkloster in Bad Wörishofen

So können Sie uns unterstützen:

- wir freuen uns immer über frisches Obst oder Gemüse
- wenn sie einen Garten haben in dem Kräuter wachsen, lassen sie ihre Kinder daran riechen, fühlen, schmecken und benennen. Gern können sie uns auch Kräuter mitgeben, z. B. Pfefferminze, Melisse - wir trocknen diese und bereiten Tee daraus
- auch verschiedene Obstsäfte sind uns immer willkommen, besonders Zitronensaft für unseren Tee
- gehen Sie mit Ihren Kindern so viel wie möglich raus in die Natur zum freien Spiel und Bewegung – Barfußlaufen so oft wie möglich
- achten Sie auf gesunde Ernährung, stellen Sie gemeinsam mit den Kindern Brotaufstriche her (Kräuterquark, Dips, Kräuterbutter) oder kochen und backen Sie mit den Kindern – selbstgemacht schmeckt auch sonst Verpöntes plötzlich gut
- fragen Sie ihre Kinder nach den Wasseranwendungen und probieren Sie diese doch selbst mal aus
- vermeiden Sie Stress, Hektik und Reizüberflutung für Ihre Kinder,
- sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Ruhephasen für ihre Kinder, nehmen sich Zeit zum Kuscheln und gute Gespräche

Kindergarten Zwergenland



KNEIPP KINDERGARTEN
Zwergenland
Hötzelroda

Unser Kindergarten ist seit 2004 eine vom Kneipp Bund Deutschland zertifizierte Kindereinrichtung.

Wir vermitteln in unserem städtischen Kneipp Kindergarten bereits den Kleinsten einen gesunden Lebensstil nach den Lehren Sebastian Kneipps. Im Rahmen einer ganzheitlichen Gestaltung des Kindergartenalltags werden die Kinder schon im frühen Alter spielerisch an die fünf Säulen des Kneipp'schen Ansatzes herangeführt, bestehend aus Wasseranwendungen, Pflanzenheilkunde, Bewegungstherapie, Ernährung und Ordnungstherapie.

Jede der fünf Säulen des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts wird regelmäßig, aber auf spielerische Art und Weise, mit den Kindern in die Praxis umgesetzt.

Im Rahmen der **Wassertherapie** lernen die Kinder Güsse mit kaltem-/warmem Wasser, Fuß- oder Armbäder durchzuführen. Im Winter gehen sie barfuß (mit angewärmten Füßen) im Schnee spazieren, im Frühling und Sommer heißt es: Tautreten auf der Wiese. Auch



Wassertreten wird regelmäßig von den Kindern ausgeübt. Diese Formen der Hydrotherapie stärken das

Immunsystem, den Kreislauf und die Fußmuskulatur.



Mittels eines Kräutergartens in den Außenanlagen des Kindergartens lernen die Kinder den Anbau, die Namen und die Verwendung von **Heilkräutern**. Unter

Anleitung werden die Pflanzen getrocknet und daraus unter anderem Tees, Brotaufstriche Salben und Badesalze o.ä. hergestellt. Der Pflanzenanbau konzentriert sich auf Heilkräuter wie Pfefferminze, Melisse, Thymian, Salbei und Lavendel. Im Umgang mit den Kräutern vom Anbau bis zur Verarbeitung und anschließenden Anwendung wird den Kindern

sowohl der respektvolle Umgang mit der Natur als auch der gesundheitliche Nutzen einzelner Pflanzen bei diversen Beschwerden vermittelt.

Bewegung ist ein elementares Bedürfnis und entscheidend für die geistige und körperliche Entwicklung und stärkt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Bewegung stärkt die Leistungsfähigkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenke werden stabilisiert, rheumatischen und orthopädischen Beschwerden wird vorgebeugt, Herz und Kreislauf arbeiten leistungsfähiger. Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer werden verbessert. In unserer Kita wird Bewegung groß geschrieben. Allein die Architektur unseres Gebäudes fordert schon zu Bewegung heraus, dazu kommt noch viel Bewegung an frischer Luft auf unserem großen Freigelände, wo die Kinder nach Belieben herumtoben und klettern dürfen, dabei bewegen sich die Kinder oft barfuß. Außerdem unternehmen wir viele Spaziergänge und Exkursionen in die Natur und das bei jedem Wetter.



Ernährung

"Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie."
(Sebastian Kneipp)

Gesunde Ernährung bedeutet naturbelassene, ausgewogene Vollwertkost, Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte sowie reichlich Flüssigkeit.



Gesunde Ernährung beinhaltet Genuss, Freude und

Ruhe während der Mahlzeiten. Gesunde Ernährung kann helfen Krankheiten zu vermeiden. Dies vermitteln wir den Kindern, ohne kleine Naschereien zu verbieten, aber auf das richtige Maß kommt es an.

Ein strukturierter Alltag mit täglichen und saisonalen Ritualen sowie einem ausgeglichenen Verhältnis von Ruhe- und Aktivitätsphasen soll den Kindern im Sinne der Kneipp'schen **Ordnungstherapie** ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Öffnungszeiten: 6:00-17:00 Uhr, keine Sommerschließzeit

Aufnahme: ab 2 Jahre bis zum Schuleintritt