

1. Programm

KNEIPP -GESUNDHEITS WOCHE



SAMSTAG, 31. MAI BIS SAMSTAG, 07. JUNI 2014

- Sa., 31. Mai**
14-16 Uhr **Auftakt im Angerhof Sport- und Wellnesshotel: Sportliche Aktivitäten** wie: Bogenschießen – Führungen auf dem Barfußweg und Einführung in die Outdoor-Sportgeräte. Eintritt frei.
- So., 01. Juni**
11-12 Uhr **Konzert** mit den „Original Altnußberger Musikanten“ im Angerhof. Musikalischer Frühschoppen, Begrüßung und Eröffnung durch Bürgermeister Anton Piermeier.
- Mo., 02. Juni**
14.30 Uhr **Panorama-Spaziergang** „Schöne Aussichten und historische „Einsichten“ mit abschließendem Besuch der historischen „Heilquelle“ an der Leonhardi-Kapelle. Treffpunkt: 14.30 Uhr Tourist-Info, 14.45 Uhr am Haus Berghof
19.00 Uhr **Kneipp-Spaziergang** in den Kurpark, mit Hans Bugl. Treffpunkt: Gasthof Buglhof, Glashütt. Erklärungen zu den Kneippschen Anwendungen
20.30 Uhr **Englmarer Bilderbogen** – Bildpräsentation von Franz Xaver Six im Angerhof Sport- und Wellnesshotel (Rosenstube).
- Di., 03. Juni**
07.30 Uhr Mit Achtsamkeit in den neuen Tag – **Meditativer Morgenspaziergang** um den Kapellenberg. Nichts gibt uns mehr Kraft als ein kurzer Augenblick des Innehaltens, ein Moment der Stille, in dem wir uns wieder mit uns selbst verbinden. Treffpunkt: Tourist-Info. Keine Anmeldung erforderlich. Dauer: ca. 90 Min.
10.00 Uhr **Nordic Walking** Schnupperstunde mit Besuch des Barfußpfades. Info bei: Sport Bugl, Tel. 282 oder Sport Hofmann, Tel. 252
19.00 Uhr **Fußreflexzonen-Massage**: Vortrag und praktische Übungen mit Sr. Jubilata vom Kloster Strahlfeld, im Cafe Greindl, am Kirchplatz.
- Mi., 04. Juni**
10.00 Uhr **Kräuterspaziergang** - Anmeldung und Treffpunkt: Tourist-Information, Tel. 09965-840320
16.00 Uhr **Vortrag zur gesunden Ernährung und Zubereitung kleiner Kräuter-Happen im Angerhof**
Vortrag: Gesunde Ernährung, Claudia Schmelmer
Zubereitungen mit Kräutern: Anna Piermeier im Angerhof
- Do., 05. Juni**
09.30 Uhr **Goldsteigwanderung** zu den Nagelsteiner Wasserfällen und Besuch des Barfußwegs. Rückkehr ca. 15.00 Uhr. Für geübte Wanderer – Brotzeit einpacken!
- Fr., 06. Juni**
10.30 Uhr **Die gesunde halbe Stunde**: Kneippen unter Leitung fachlich geprüfter Kneippbäuerinnen. Kneippanlage im Kurpark
20.00 Uhr **Vortrag „Kleiner Keimling – große Wirkung“** im Gasthof Buglhof, Glashütt.
- Sa., 07. Juni**
15.00 Uhr **Kneipp-Wanderung** zur Kneippanlage in Klinglbach. Treffpunkt: Tourist-Info.

Programmänderungen vorbehalten!

*„Gesundheit bekommt man nicht im Handel,
sondern durch den Lebenswandel“*

Pfarrer Sebastian Kneipp

2. Vortrag zur Fußzonenmassage

Füße sind die Stromschalter für den Körper

Vortrag von Schwester Jubilata zur Fußzonenmassage

St. Englmar. Schwester Jubilata aus dem Kloster Strahlfeld hielt letzten Dienstag auf Einladung des Kneipp-Vereins einen Vortrag zur Fußzonenmassage. Die Veranstaltung fand im Rahmen der Kneipp-Gesundheitswoche statt. Viele Frauen und auch vereinzelt Männer waren mit dabei als es hieß: „Reflexzonen am Fuß“ und wie man sich durch gezielte Drucktechnik an den Füßen selbst helfen und Probleme sowohl an den Gelenken als auch an den inneren Organen beheben kann. Ihr Motto laute: „Massieren statt operieren.“

Der Vorsitzende des Kneipp-Vereins, Hans Bugl und Organisator Matthias Feiger freuten sich über das große Interesse an der Veranstaltung mit Schwester Jubilata, die es schaffen möchte, Bayern in drei Jahren Migräne frei zu machen. Dies sei möglich durch tägliches massieren des speziellen Druckpunktes.

Die Referentin verglich den menschlichen Körper mit Elektrizität, wobei das Hirn die Schaltzentrale und die Nerven die Stromleitungen darstellten. Wenn nicht genügend Strom durch den Körper fließe, entstehen Beschwerden. Mit der richtigen Massage der Füße könne man die notwendige Spannung wieder herstellen. Die Fußzonen können dabei die Rolle von Schaltern bilden.

Wenn ein Organ oder Körperteil krank sei, so Schwester Jubilata, schmerzten meist auf Druck die entsprechenden Punkte am Fuß. Deren Massage basiere auf der Annahme, dass bestimmte Stellen am Fuß die Organe, bzw. das Skelett widerspiegeln. Wenn nun gezielt Druck auf diese bestimmten Punkte ausgeübt werde, habe dies positive Auswirkungen auf die entsprechenden Körperstellen. Die Behandlung könne Schmerzen lindern, die Durchblutung fördern, Muskel-Verspannungen lösen und Selbstheilungskräfte aktivieren.

Die Teilnehmer saßen sich gegenüber und suchten die Reflexpunkte ihres Partners. Dabei waren immer wieder „Schmerzrufe“ zu vernehmen. In dem etwa drei Stunden dauernden „Minikurs“ mit Erklärungen an Schautafeln und Beispielen, dem Demonstrieren an Teilnehmern sowie gegenseitigen Fußreflexzonen-Massagen wurden sämtlich Problemzonen von Kopf über Wirbelsäule, den inneren Organen bis hin zu den Beinen bearbeitet.

Teilweise stellten die TeilnehmerInnen sogar während des Kurses Verbesserungen ihres Zustandes/ Problems fest.

Am Ende des sehr wirkungsvollen und beeindruckenden Abends bedankte sich der Kneipp-Vereinsvorsitzende bei Schwester Jubilata, wünschte den Teilnehmern gutes Gelingen und ermunterte an den weiteren Veranstaltungen der Gesundheitswoche teilzunehmen.

