

AVIA living
KNEIPPANLEITUNG

„Die Quelle des Wohlbefindens entspringt dem achtsamen Fluss von Kneipps Lehren, wo Wasser, Bewegung und Natur im Einklang den Weg zu ganzheitlicher Gesundheit weisen.“

In dieser Anleitung finden Sie
zeitlose Weisheit
für Ihr Wohlbefinden.



DIE LEHRE DES SEBASTIAN KNEIPP

Sebastian Kneipp (1821-1897) ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt und geschätzt. Eigentlich war er aber von Beruf gar nicht Mediziner, sondern Pfarrer. Diesen Berufswunsch hatte Kneipp schon sehr früh und es gelang ihm trotz vieler Hindernisse ihn zu verwirklichen.

Als er an Tuberkulose erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung sein Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und letztlich weltweite Bekanntheit erlangt. Gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin.

Seine Bücher „Meine Wasserkur“ und „So sollt ihr leben“ wurden in 14 Sprachen übersetzt.

Die 5 Wirkprinzipien der Kneipp-Lehre

Die Lehre Sebastian Kneipps beruht auf den 5 Säulen

Bewegung, Ernährung, Pflanzen, Lebensordnung und Wasser.

Obwohl seine Lehre über 150 Jahre alt ist, ist sie aktueller denn je.



KNEIPP

GANZHEITLICHE HEILKUNST FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

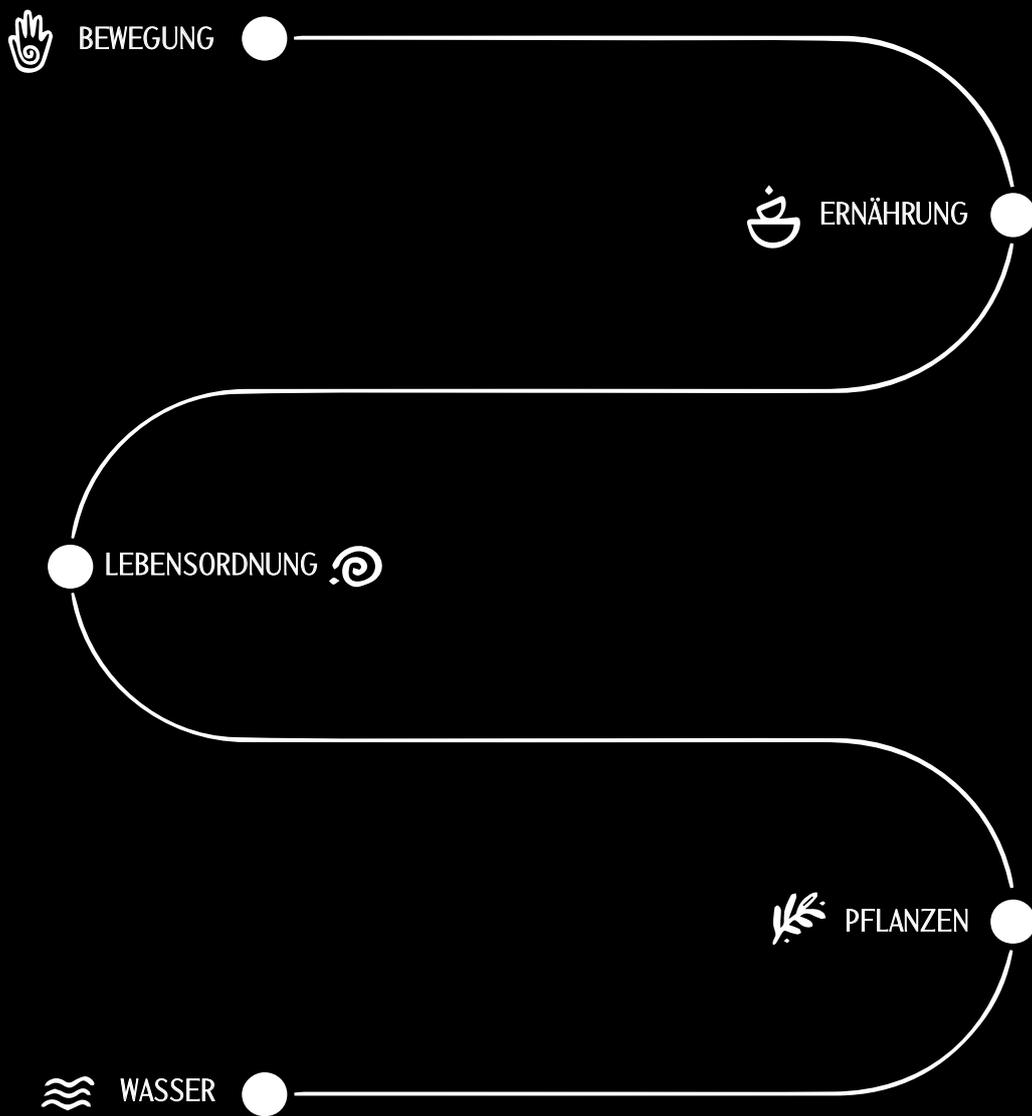
Die kneippsche Lehre ist eine Heilmethode, die den ganzen Menschen umfasst. Sie ist heute als klassisches Naturheilverfahren Teil der Medizin und Rehabilitation, hat aber vor allem in der Gesundheitsförderung und Prävention unter gesundheitsbewussten Menschen einen wichtigen Platz eingenommen.

„Wie der Mensch durch seine Lebensweise Störungen seiner Gesundheit erleidet, so kann er auch nur durch eine Änderung seiner Lebensweise richtig gesund“.

Diese Aussage macht deutlich, dass es Pfarrer Kneipp bei der Genesung immer um ein Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele ging. Er führte ein einfaches und anspruchsloses Leben. Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Nächstenliebe und Herzengüte waren seine Charakterzüge und bildeten die Grundlage für sein Heilen und Handeln.



DIE ESSENZ DER KNEIPP'SCHEN LEHRE



DIE 5 WIRKPRINZIPIEN

01 ✎ BEWEGUNG

„Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul, wenn der Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig, zerbrechlich und zerfallen. Gerade so geht es dem menschlichen Körper. Deshalb: Alle Teile des Körpers sollen in Tätigkeit kommen, damit sich nicht schlechte Stoffe ansammeln und es dem Menschen geht wie dem stehenden Wasser, welches bald anfängt zu versumpfen.“

Schon Pfarrer Kneipp wusste, wie wichtig körperliche Bewegung für unser allgemeines Wohlbefinden ist. Für ihn war der Ausgleich, die Balance wichtig. Weder zu viel noch zu wenig Bewegung ist der Gesundheit dienlich. Kneipp empfahl sanfte Ausdauersportarten wie Wandern oder Gymnastik. Besonders die Bewegung an der frischen Luft führt zu Stressabbau und geistiger Entspannung. Das Barfußgehen lag Pfarrer Kneipp besonders am Herzen, da es den Menschen mit der Erde verbindet und so das Urvertrauen stärkt. Er forderte die Menschen dazu auf, die Füße so oft als möglich von der „Verkrümmungsmaschine“ zu befreien.

02 🍴 ERNÄHRUNG

„Wenn du merkst du hast gegessen, hast du schon zu viel gegessen.“

Pfarrer Kneipp empfahl eine gesunde und natürliche Kost, um dem Körper die notwendigen Mineralien, Spurenelemente und Vitamine zuzuführen. Bereits damals war er ein Befürworter der Vollwertkost. Er empfahl viel Gemüse und Obst zu essen, jedoch wenig Fleisch. Genussmittel wie Kaffee, Nikotin und Alkohol sollten aus dem Speiseplan gestrichen werden. Ziel seiner Ernährungstherapie ist eine Entlastung des Stoffwechsels. Dies ist vor allem für ernährungsbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Gicht von Bedeutung.

03 ☉ LEBENSORDNUNG

„Erst als ich Ordnung in die Seelen der Menschen brachte, besserten sich auch ihre körperlichen Gebrechen.“

Sebastian Kneipp war bewusst, dass die seelischen und geistigen Kräfte des Menschen sehr zur Erlangung und zur Erhaltung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Die Ordnungstherapie zielt auf eine bewusste Lebensführung, die sich in einer inneren Stabilität und Ausgeglichenheit des Menschen widerspiegelt. Ziel ist ein gesundes Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung.

04 ✨ PFLANZEN

„Gegen jede Krankheit ist ein Kräutlein gewachsen.“

Pflanzen waren für Sebastian Kneipp eine Ergänzung zur Hydrotherapie. Heilpflanzen in Tees, Bade- oder Inhalationszusätzen oder als Auflagen und Wickel dienten dazu, die Wirkung der Wasseranwendungen zu verstärken. Durch die Kombination von Wasser und Pflanzen erzielte Kneipp die besten Heilungserfolge.

05 ≈ WASSER

„Wo Medikamente wenig oder gar nichts vermögen, kann mit Wasser der beste Erfolg erzielt werden; es ist deshalb nur schade, dass man das Wasser und die Anwendungen mit Wasser wenig kennt.“

Unter der sogenannten Wasserheilkunde versteht man Anwendungen mit warmen, vor allem aber mit kaltem Wasser. Mit kaltem und warmem Wasser werden über die Haut Temperaturreize vermittelt, die im Körper positive Reaktionen auslösen. Dadurch werden die Abwehrkräfte gestärkt, Kreislauf und Nervensystem werden angeregt.

Wasser ist eine der ältesten Behandlungsformen überhaupt. Kneippsche Güsse und das von Kneipp propagierte Wassertreten sind heute weithin bekannt.

Kneipp Anwendungen können äußerst wirksam in der Prävention eingesetzt werden, mit ihnen kann aber auch einer Reihe von Befindlichkeitsstörungen wie beispielsweise Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Infektanfälligkeit ... entgegengewirkt werden.

Die besten Erfolge werden natürlich erzielt, wenn alle 5 Wirkprinzipien zum Einsatz kommen.

DIE HARMONIE VON TRADITION UND LUXUS

Kneipp'sche Heilkunst in den ‚AVIA living‘ Apartments

Sebastian Kneipps ganzheitliches Gesundheitskonzept hat sich über die Jahre als zeitlos und aktuell erwiesen. Seine Lehren über Bewegung, Ernährung, Lebensordnung, Pflanzen und Wasser bilden weiterhin die Grundpfeiler einer gesunden Lebensweise. Die Kneipp-Lehre, die ursprünglich von einem Pfarrer entwickelt wurde, hat sich zu einer etablierten Heilmethode in der Medizin und Rehabilitation entwickelt. Insbesondere in der Gesundheitsförderung und Prävention spielt sie eine bedeutende Rolle und hat bei gesundheitsbewussten Menschen einen festen Platz eingenommen.

Pfarrer Kneipps Überzeugung von einem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit wird durch seine Worte verdeutlicht: „Wie der Mensch durch seine Lebensweise Störungen seiner Gesundheit erleidet, so kann er auch nur durch eine Änderung seiner Lebensweise richtig gesunden.“ Seine Charakterzüge von Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Nächstenliebe und Herzengüte bildeten die Grundlage für sein Heilen und Handeln.

Abschließend sei darauf hingewiesen, dass die zeitlosen Prinzipien der Kneipp-Lehre nicht nur historische Bedeutung haben, sondern auch in modernen Lebensstilen Anwendung finden. Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass diese Werte auch in den exklusiven „AVIA living“ Apartments verankert sind. In jedem der vier stilvollen Apartments können unsere Gäste nicht nur luxuriösen Komfort genießen, sondern auch die Vorzüge der Kneipp'schen Wasseranwendungen erleben. Ein besonderes Highlight ist das in jedem Badezimmer integrierte Kneipprohr, das den Gästen die Möglichkeit bietet, die heilende Kraft des Wassers nach Sebastian Kneipp zu erfahren. Wir laden Sie herzlich ein, diese einzigartige Annehmlichkeit zu nutzen und Ihr Aufenthalt in den „AVIA living“ Apartments zu einer ganzheitlichen Wohlfühl-erfahrung zu machen.



Die Kneippsche Lehre - Harmonie von Wohlbefinden und Luxus
AVIA LIVING



Hintergasse 22 || 39031 Bruneck
Südtirol || Italien

info@avia-living.it
M + 39 327 77 06 911