

HEILKRÄUTER

>>Alles was wir brauchen, hat uns die Natur reichlich geschenkt<<

Sebastain Kneipp

„Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“, sagt ein altes Sprichwort. Es drückt aus, dass Kräuter & Pflanzen über Jahrtausende hinweg dazu dienen Krankheiten zu heilen & zu lindern. Heute werden sie vermehrt eingesetzt, um gesund zu bleiben und neue

LEBENSLUST
ZU WECKEN

Klösterle
am Arlberg



BALANCE

>>Wie viele haben hier mit der Gesundheit des Leibes auch die Gesundheit der Seele gefunden.<<

Sebastain Kneipp

Work? Life? Balance!
Nur wer sich regelmäßig die Zeit nimmt, abzuschalten, tief zu entspannen & mit

ALLEN SINNEN
GENIESST,

kann den harmonischen Lebensrythmus finden, den Kneipp vor mehr als 100 Jahren als das „Prinzip der Lebensordnung“ bezeichnet hat.

Klösterle
am Arlberg



BEWEGUNG

>>Diese „Maschine“, die zugleich die Wohnstätte & das Werkzeug des menschlichen Geistes ist, muß auch in beständiger Tätigkeit sein!<<

Sebastain Kneipp

Wer die Bewegungstherapie im kneippischen Sinne anwenden möchte, muss kein Athlet sein.

Auch im Alltag einfache Bewegung & gemäßigte Sportarten steigern das

WOHLBEFINDEN nachhaltig & stärken dabei die Körperkräfte.

Klösterle
am Arlberg



ERNÄHRUNG

>>Wenn du merkst, du hast gegessen, dann hast du schon zu viel gegessen<<

Sebastian Kneipp

Eine ausgewogene Ernährung bildet den Grundstein für ein gesundes & aktives Leben. Die von KNEIPP gelobte „einfache, nahrhafte Kost“ steht im Einklang mit den Erkenntnissen der Ernährung. Eine Vollwert - Mischkost mit Obst, Gemüse, Getreide & Milchprodukten nach dem Motto

„MEHR VON DEN PFLANZEN, WENIGER VOM TIER“

Klösterle
am Arlberg



WASSER

>>Im Wasser liegt Heil; es ist das einfachste, wohlfeilste & - recht angewandt - das sicherste Heilmittel<<

Sebastian Kneipp

Wasser kann mehr als Durst löschen. Wasser ist pure Natur, Energiequelle, Heilkraft & das reinste Schönheitselixier.

Wasser stärkt die Selbstheilungskräfte des Menschen. Milde & kräftige Reize, warmes & kaltes Wasser regen den Blutkreislauf an & fördern den Stoffwechsel & dadurch die Entschlackung des Körpers.

WASSER
DAS LEBENSELIXIER

Klösterle
am Arlberg

