

Kneipp



Willkommen

im Kneipp Garten Alfenz

Die Errichtung der Anlage mit zertifiziertem KNEIPP Becken wurde während den Sommern 2020/21 vom **TOURISMUS VEREIN KLÖSTERLE** sowie Nachbarn, Sponsoren und freiwilligen Helfern ehrenamtlich ermöglicht.

Sie ist Teil des nationalen immateriellen Kulturerbes der UNESCO.

Danke allen helfenden Händen!

Hunde bleiben bitte draußen

Die Benützung der Anlage erfolgt auf eigene Verantwortung

**Eltern haften für ihre Kinder
Zutritt für Kinder unter 10 Jahren
nur in Begleitung eines Erwachsenen**

Damit alle Besucher Erholung finden, bitte sauber halten

Eröffnet 2021 im 200.Geburtsjahr von Sebastian Kneipp *1821 - 1897

You´re welcome - Please note
Please keep dogs outside! Use of the facilities
at your own responsibility! Parents are responsible
for their kids! Please keep the facilities
clean so that everyone can enjoy them!

We wish you relaxing,
healthy moments in our
Kneipp garden Alfenz.

Klösterle
am Arlberg



Kneipp

Natürlich

- Sebastian Kneipp (1821-1897) leitete mit dem auf Erfahrung begründeten 5-Säulen Konzept die größte Gesundheitsbewegung aller Zeiten ein.
WASSER-BEWEGUNG-ERNÄHRUNG-HEIKRÄUTER-LEBENSBALANCE
- Die Wirkungen des Kneipp-Programms sind heute wissenschaftlich bewiesen.
- Die fünf Säulen des Kneipp-Programms verstärken sich gegenseitig. Sie sind besonders gut geeignet, um das Wohlbefinden zu verbessern, die Immunkraft und Vitalität auf natürliche Weise zu fördern.
- Mit Kneipp bleiben Sie in Balance! Probieren Sie´s aus: kleine Dosis täglich - große Wirkung ein Leben lang!

Viel Spaß!

Naturally

Sebastian Kneipp (1821 - 1897) initiated one of the largest health movements based on the 5-pillar Concept. The efficiency of the Kneipp - program is scientifically proven. The 5 pillars are interconnected and amplify each other. They are especially well-suited to increase the sense of wellbeing, the immune powers and vitality in a natural way.

Stay in balance with Kneipp!

Try it out: a small dose every day leads to great results.

Have fun and enjoy!

Klösterle
am Arlberg



Kneipp

Armbad

Durchführung

Zuerst mit dem rechten Arm, dann mit dem linken Arm bis zur Mitte der Oberarme in kaltes Wasser eintauchen.

Die Arme leicht bewegen, laut zählen, damit auf das Atmen nicht „vergessen“ wird. Dauer: 30 Sekunden. Danach durch Armkreisen für Wiedererwärmung sorgen. Der beste Zeitpunkt ist der frühe Nachmittag. Berühmt als „Espresso der Kneipper.“

Wirkung

- ↪ Baut Müdigkeit ab
- ↪ Wirkt dem Leistungstief entgegen
- ↪ Psychovegetativ entspannend
- ↪ Regt an, ohne aufzuregen

Durchführung auf eigene Gefahr!

Procedure

First put your right arm, then your left arm in the cold water, until it's reaches the half of your upper arm. Move the arms around slowly, count loudly to 30. Remove and swing your arms in circles to warm them up.

Best to do in the early afternoon. Known as „Espresso of Kneipp“.

Effects

reduces fatigue
counters the performance slump
psycho - vegetative relaxing
stimulating without exciting

Klösterle
am Arlberg



Kneipp

Wassertreten

Durchführung

30 Sekunden im knietiefen, kalten Wasser gehen. Bei jedem Schritt das Bein ganz aus dem Wasser ziehen und dann wieder eintauchen: wie ein Storch. Danach Socken anziehen oder die Beine kräftig in unserem Barfußweg warmlaufen.

Wirkung

- ↪ Sehr gut für die Venen, wirksame Vorbeugung gegen Krampfadern.
- ↪ Verstärkt auf reflektorischem Weg die Durchblutung des Nasen - Rachen - Raumes.
- ↪ Stärkt die Immunkraft
- ↪ Wirkt harmonisierend
- ↪ Nicht geeignet bei Blasen - und Nierenerkrankungen oder während der Menstruation.

Durchführung auf eigene Gefahr!

Procedure

Treat in knee-deep, cold water for 30 seconds. Pull the leg out of the water completely with every step and treat with the other leg: like a crane. Once you´re finished, put on socks or warm up your legs through walking.

Effects

Excellent for the veins, effective prevention for varicose veins.
Improves reflexively the blood circulation in the nasopharynx space.
Strengthens the immune system.
Harmonizing effects.
Not recommended during menstruation or with kidney-or bladder diseases.

Klösterle
am Arlberg



Kneipp

zu beachten

- ⤿ Kalte Kneippanwendungen immer nur mit warmem Körper durchführen.
- ⤿ Kalte Wasseranwendungen dauern immer nur kurz. 30 Sekunden sind ausreichend.
- ⤿ Nach kleinen Kaltanwendungen immer sofort für Wiedererwärmung durch Bewegung sorgen! Warmlaufen, Armkreisen, Bekleiden.
- ⤿ Mehrere Kneippanwendungen nicht unmittelbar hintereinander ausführen. Kneippanwendungen brauchen Zeit, um im Organismus Reaktionen hervorzurufen. Eine 15 Sekunden dauernde kalte Wasseranwendung beschäftigt den Körper bis zu 1,5 Stunden.

Viel Spaß!

To keep in mind

Cold Kneipp exercises should only be done with a warm body. Cold water applications should not last longer than 30 seconds. After the cold exercises, get yourself warmed up again quickly! Jog in place, armcircles and dressing up help. Do not perform various rounds of Kneipp exercises in a row. Kneipp applications need time to create reactions in the organism.

15 seconds cold water application engages the body for more than 1.5 hours.

Have fun!

Klösterle
am Arlberg

