



*Natürlich gesund*

**Kneippen!**

*...mehr als nur  
Wassertreten.*

**Besuchen Sie unser schönes, mitten in der  
Natur gelegenes Kneippbecken am Osterbach!  
Bergblick inklusive.**

Mit dem seit über 100 Jahren bewährten Wassertreten von Pfarrer Sebastian Kneipp können Sie Ihrem Körper und Ihrer Psyche auf alltägliche und natürliche Weise etwas Gutes tun. Pfarrer Kneipp's ganzheitliche Gesundheitslehre setzt übrigens auf das Zusammenspiel der fünf Elemente Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und innere Ordnung. **Überzeugen Sie sich selbst von der Wirkung bei einem unserer Workshops!**

Regelmäßig durchgeführt, wirkt das Kneippen infektvorbeugend, abhärtend und ausgleichend – es beruhigt am Abend und erfrischt am Tage. Die Durchblutung, besonders der feinen Haargefäße wird gefördert und die Venen werden durch das kalte Wasser gekräftigt. Der Kreislauf und der Stoffwechsel werden angeregt, heiße Beine und Krampfadern gemildert. Auch bei Migräne tut das Kneippsche Wassertreten gut.

Wenn es für mich ein Heilmittel gibt,  
so wird es das Wasser sein.

Sebastian Kneipp



## Workshop 2023

Samstag, 29. April | 15:00 Uhr **Kneipp-Workshop: Fit in den Frühling**  
Zum Start in die Kneippseason mit Sabine Sporrer und Eva Niedermayr.

Wir empfehlen bequeme, sportliche Kleidung. Bitte Handtuch, Matte und Tasse mitbringen.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ersatztermin: Mittwoch, 24. Mai | 15:00 Uhr

## Kneipp Info-Treffs Tipps und Anleitung zum aktiven Kneippen

### Termine 2023:

Montag,	15. Mai   17:00 Uhr	mit Eva Niedermayr
Mittwoch,	24. Mai   17:00 Uhr	mit Sabine Sporrer
Montag,	12. Juni   17:00 Uhr	mit Eva Niedermayr
Mittwoch,	28. Juni   17:00 Uhr	mit Sabine Sporrer
Montag,	10. Juli   17:00 Uhr	mit Eva Niedermayr
Mittwoch,	19. Juli   17:00 Uhr	mit Sabine Sporrer
Montag,	14. August   17:00 Uhr	mit Eva Niedermayr
Mittwoch,	30. August   17:00 Uhr	mit Sabine Sporrer
Familien-Spezial, Kneippen auch mit Kindern		
Montag,	04. Sept.   17:00 Uhr	mit Eva Niedermayr
Mittwoch,	19. Sept.   17:00 Uhr	mit Sabine Sporrer

### Treffpunkt:

Kneippbecken am Osterbach,  
südlich des Bad Feilnbacher  
Schwimmbads. Der Kurs dauert  
ca. eine Stunde und ist kostenlos,  
bitte Getränk und warme Socken  
mitbringen!

*... nur bei  
schönem  
Wetter.*

### Info:

**Kur- und Gästeinformation**  
☎ 08066 887-440

*Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.*