



*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



## VHS Workshops 2022

Samstag, 30. April | 09:30 - 14.00 Uhr

**Workshop:** Erste Hilfe mit Kneipps Hausmitteln

Freitag, 6. Mai | 17:00 - 21.00 Uhr

**Workshop:** Kneipp-Workshop für Venen, Füße & Beine

**Info und Anmeldung:**

Volkshochschule Bad Feilnbach

☎ 08066 887-410

## Kneipp Info-Treffs 2022

Samstag, 23. April | 14:00 Uhr „Fit in den Frühling“ – Workshop zum Start in die Kneippseason mit Sabine Sporrer und Eva Niedermayr. Wir empfehlen bequeme, sportliche Kleidung. Bitte Handtuch, Matte und Tasse mitbringen.

### Tipps und Anleitung zum aktiven Kneippen

Donnerstag, 5. Mai | 17:00 Uhr mit Eva Niedermayr

Mittwoch, 18. Mai | 17:00 Uhr mit Sabine Sporrer

Donnerstag, 2. Juni | 17:00 Uhr mit Eva Niedermayr

Mittwoch, 15. Juni | 17:00 Uhr mit Sabine Sporrer

Donnerstag, 30. Juni | 17:00 Uhr mit Eva Niedermayr

Mittwoch, 13. Juli | 17:00 Uhr mit Sabine Sporrer

Montag, 25. Juli | 17:00 Uhr mit Eva Niedermayr

Mittwoch, 10. August | 17:00 Uhr mit Sabine Sporrer

Montag, 22. August | 17:00 Uhr mit Eva Niedermayr

Mittwoch, 31. August | 17:00 Uhr mit Sabine Sporrer

Montag, 12. September | 17:00 Uhr mit Eva Niedermayr

... nur bei  
schönem  
Wetter.

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

**Info:**

Kur- und Gästeinformation

☎ 08066 887-440

*Wir freuen uns auf  
Ihre Teilnahme.*