



## Die 5 Elemente der Gesundheit

### Sebastian Kneipp – Modern gedacht

Sebastian Kneipp hat schon vor 140 Jahren in Bad Wörishofen wichtige Grundsätze und Verfahren entwickelt, die im Rahmen eines ganzheitlichen Lebensstil die geistige und körperliche Gesundheit erhalten und pflegen. Dieses Body-Mind-Concept ist so aktuell wie nie zuvor und erlebt derzeit eine beachtliche Renaissance. Es ist nachhaltig, naturschonend, kostengünstig und kann von jedem nach einer gewissen Übung selbst angewendet werden.

Im Rahmen unseres Seminar lernen wir die 5 Elemente der Kneipp – Therapie „Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung und Heilpflanzen“ kennen und erleben an praktischen Beispielen, wie wir dieses für unsere Gesundheit und Fitness nutzen können.

#### Rahmen/ Organisation

- Ort: Regensburg/ Georg -Hegenauer Park (Bushaltestelle 7/8 Kaiser-Friedrich Allee)
- Datum: 22.08.2026
- Dauer: 10.00 – 13.00 Uhr
- Teilnehmer\*innen: max. 12
- Kosten: 13 €/ Person (Das Seminar findet in Kooperation mit der VHS Regensburg statt)
- Wettergerechte Kleidung sowie eine Sitzunterlage und eine kleine Brotzeit mit Getränk mitbringen
- Anmeldung erfolgt über die VHS Regensburg/ Sommerprogramm