

Kneippweg Blitzingen – der längste Natur-Barfuss-Kneippweg der Schweiz

Kneippen im wunderschönen Goms, ein unvergessliches Natur- und Wellnesserlebnis für die ganze Familie!

Wasser kann in vielfältiger Form für unsere Gesundheit genutzt werden. Sei es als Guss, als Bad, als Getränk oder auch als Wickel. Kneippen bezeichnet eine Wasserkur mit Wassertreten. Ihr Namensgeber ist der bayerische Priester Sebastian Kneipp. Sebastian Kneipp erweckte bereits früher benutzte Arten der Wasserkuren und brachte sie und ihre Heilwirkung mit grossem Erfolg den Menschen wieder näher.

Seine Beobachtungen gingen über die Wasseranwendungen hinaus: er betrachtete Körper, Geist und Seele in Verbindung mit der Ehrfurcht vor der Natur und einem naturnahen Leben. Stimmen sie ihr Bewegungsprogramm auf ihre persönlichen Interessen, Fähigkeiten und Neigungen ab: Wandern, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik oder Yoga – hören sie auf ihr Herz! Oder lassen sie sich mit einer entspannenden Massage verwöhnen.

Der Kneippweg Blitzingen lässt sie sich, in Verbindung mit ursprünglicher Natur, wieder näher kommen. Unter Sonnenschein und Vogelgezwitscher werden der schön angelegte Natur-Barfuss-Kneippweg und seine Wasserkuren zur reinsten Erholung. Ein Erlebnis für Gross und Klein, sie es als Entspannung oder als Therapie. Der sachkundige Umgang mit der Natur stärkt unser Feingefühl und die Verantwortung für unsere Umwelt, wie auch den eigenen Körper. Ab einem halben Jahr können auch Kinder an die Kneippschen Wasser-Reize gewöhnt werden.

Die fünf Säulen

Kraft des Wassers:

Wasser hat eine natürliche Heilwirkung. Es entspannt unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist. Wasser spendet Leben für Natur und Mensch.

Unser Leben in Bewegung:

Unser Leben in Bewegung – von Freizeitsport bis hin zur wohltuenden Massage. Halten sie sich und ihr Leben in Schwung. Bewegen sie sich regelmässig und stimmen sie ihr Programm auf ihre Interessen ab.

Kräuter – die Essenz von Mutter Natur:

Pflanzen und Kräuter dienen heute in verschiedenster Weise unserer Gesundheit: sei es als Tee, als Badezusatz, als Tinktur, als Salbe oder als Saft. Lernen sie dieses Heilmittel in seiner reinsten Form in freier Natur wieder kennen und nutzen.

Gesundheit und Genuss:

Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte, möglichst naturbelassene Kost ist ein wichtiger Grundpfeiler unserer Gesundheit und unseres Lebens. Und nicht vergessen: das Beste am Essen und ein wichtiges Merkmal eines gesunden Lebens ist der Genuss.

Das Innerste im Gleichgewicht:

Unser innerstes Gleichgewicht erreichen wir, indem wir uns wieder näher kommen. Stress und Hektik auf der Seite lassen und sich wieder dem widmen was wichtig ist im Leben – der Freude, Nähe zur Natur, unseren Mitmenschen und einem bewussten Leben.

Blitzingen und der der längste Natur-Barfuss-Kneippweg der Schweiz freuen sich auf sie!