

## Gesundheit beginnt beim Kleinkind

Immer mehr Eltern legen bei ihrer Erziehung Wert auf sorgfältiges, achtsames und gesundes Aufwachsen. Die Kindertagesstätten und Kindergärten leisten hier wertvolle Unterstützungsarbeit. Das Thema Naturpädagogik bekommt einen immer wichtigeren Stellenwert. Der Schweizer Kneippverband gibt dazu bewährte Tipps und praktische Informationen zu den Themen: Essen, Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit, explizit ausgerichtet auf den Alltag in der Kita und im Kindergarten – spielerisch und praxisnah.



### Modul 1 «Eifach und x-und»

Wenn etwas fein und schmackhaft zubereitet ist, «darf» es durchaus auch gesund sein und wird von den Kindern verschlungen. Gesundes Essen muss nicht «grusig» oder aufwändig sein.



### Modul 2 «Gspürä und Bewegä»

Kinder sind offen und neugierig, noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern. Eine ideale Voraussetzung für eine natürliche, gesunde Lebensweise. Ihnen angeboren ist die gesunde Bewegung. Darauf bauen wir auf. Unruhige und zappelige Momente können dadurch einfach und wirkungsvoll abgefangen werden.



### Modul 3 «Elternarbeit»

Für die Eltern bieten wir folgende Kurse an:

- «Vollwerternährung und Chrütli» – Gesundes gluschtig in den Alltag einbauen. Spannende Rezepte, einfache Ideen praktisch umsetzen.
- «Wickel und Co. sowie einfache Kräuterkunde für den Alltag» – Gesundheit im Kinderalltag einfach gemacht.



#### **Modul 4 «Seminar»**

Einblick in das umfassende Konzept zur modernen Gesundheitsförderung. Zu allen fünf Kneippsäulen (Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung) erhalten die Kursteilnehmenden praktische Tipps zur einfachen und raschen Umsetzung in der Kita und im Kindergarten-Alltag.

Dauer: 3 Tage (2 Tage hintereinander plus 1 Nachfolgetag), jeweils 9 – 17 Uhr

#### **Allgemein Informationen**

- Modul 1 und 2 ist auf die Pädagogen ausgerichtet, hoher Praxisbezug, zeitlicher Aufwand 3 Stunden
- Modul 3 ist für die Eltern (zum Beispiel während eines „Elternabends“), zeitlicher Aufwand 2 Stunden
- Modul 4 (Seminar) richtet sich an Fachpersonen und interessierte Eltern, die tiefer in die Materie eingeführt werden wollen, zeitlicher Aufwand 3 Kurstage

#### **Kurskosten**

- Modul 1 und 2 Fr. 475.- pro Kursmodul\*
- Modul 3 Fr. 375.- pro Modul\*
- Modul 4 (Seminar) Fr. 675.- inkl. Pausengetränke, Kursunterlagen und Kursmaterial (Mittagessen und allfällige Übernachtung gehen zu Lasten der Teilnehmenden)  
\* pro Kurs, nicht pro Person

**Teilnehmerzahl pro Modul** höchstens 12 Personen, da praktisch gearbeitet wird

#### **Wo und wann**

Modul 1, 2 und 3 werden auf Wunsch direkt vor Ort, in Ihrer Institution, abgehalten. Weitere Informationen zu Modul 4 erfahren Sie über nachstehende Adresse.

Die Kursgebühr ist bewusst tief gehalten. Der Schweizer Kneippverband ist eine Non-Profit-Organisation. Es werden keine Produkte verkauft, sondern althergebrachtes, mittlerweile wissenschaftlich bestätigtes Wissen weitergegeben. Weitere Informationen rund um Kurse, Vorträge und wertvolle Gesundheitstipps entnehmen Sie unserer Homepage [kneipp.ch](http://kneipp.ch)

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Mitarbeitenden und Mitglieder von diesem Angebot Gebrauch machen lassen.

#### **Auskunft/Anmeldung**

Schweizer Kneippverband, Weissensteinstrasse 35, 3007 Bern  
Tel. 031 372 45 43, Fax 031 372 91 61, [info@kneipp.ch](mailto:info@kneipp.ch), [www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch)