

Bestell-/Meldekarte

Ich möchte Mitglied bei folgender Organisation sein:

- Mitglied beim regionalen Kneipp-Verein mit Vereinsaktivitäten (zwischen Fr. 50.– bis Fr. 65.–, je nach Verein).

Verein: _____

- Passivmitglied beim Schweizer Kneippverband pro Jahr Fr. 50.–

Ich bestelle:

- Jahresabonnement
Magazin «*kneipp natürlich leben*» Inland
6 Ausgaben pro Jahr, Fr. 50.–

- Jahresabonnement
Magazin «*kneipp natürlich leben*» Ausland
6 Ausgaben pro Jahr, Fr. 60.–

- Buch «Praktische Kneipp-Anwendungen»
von Resi Meier, Fr. 19.90 plus Porto

Ich interessiere mich für eine Kneipp-Firmenmitgliedschaft

- Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Sie gehen keine weiteren Verpflichtungen ein, leisten aber mit Ihrer Mitgliedschaft einen wichtigen Beitrag in der Naturheilvorsorge. Der Kneippverband wird auf allen Ebenen ehrenamtlich geleitet und ist nicht gewinnorientiert.

NEU
Das App
«HILF DIR SELBST
MIT KNEIPPEN»
ist erhältlich bei
App Store und
Google Play

Vorteile einer Mitgliedschaft

Bestellen Sie eine Kneipp-Mitgliedschaft und profitieren Sie sofort von den folgenden Dienstleistungen des Schweizer Kneippverbands:

Sie erhalten	im Wert von:
• Willkommensgeschenk mit Kneipp®-Produkten	Fr. 25.–
• 6x jährlich das informative Magazin « <i>kneipp natürlich leben</i> »	Fr. 50.–
• Regelmässiger Newsletter mit attraktiven Angeboten	
• Vereins- oder Verbands-Mitgliederausweis für attraktive Rabatte bei unseren Partnerfirmen	
• Mitgliedschaft in einem der rund 30 Kneipp-Vereine der Schweiz ... Die Kneipp-Vereine führen zahlreiche Anlässe im «geselligen Rahmen» durch und bieten spannende Kurse und Vorträge rund um die Themen Gesundheit und Kneippen an.	
... oder Passivmitgliedschaft beim Schweizer Kneippverband	
Ihr Beitrag pro Jahr Fr. 50.–	



«*kneipp natürlich leben*»

Die Zeitschrift mit vielen Gesundheits-Tipps und nützlichen Informationen. 6 Ausgaben pro Jahr. Für Mitglieder inbegriffen.

Kreativ unterstützendes und effizientes Produzieren von augenfälligen, grafischen Kommunikationsmitteln.
JOSTdruck
Jost Druck AG | 3626 Hünibach | www.jostdruckag.ch

Vorteile einer Firmenmitgliedschaft

Bestellen Sie eine Kneipp-Firmenmitgliedschaft und profitieren Sie sofort von den folgenden Dienstleistungen des Schweizer Kneippverbands:

Sie erhalten	im Wert von:
• 1/8 Seite im Magazin « <i>kneipp natürlich leben</i> »	Fr. 490.–
• 1 Landingpage www.kneipp.ch/Firmenmitgliedschaften	Fr. 490.–
• 1 Newsletter-Eintrag	Fr. 250.–
• Monatlich zusätzlich 5 Exemplare des Magazins « <i>kneipp natürlich leben</i> »	
• Attraktive Rabatte bei Präventionskursen in Ihrer Firma	
Ihr Beitrag pro Jahr Fr. 900.–	

Aktiv in der Schweiz

30 aktive Kneipp-Vereine mit rund 7'000 Mitgliedern halten in der Schweiz die Naturheilmethode und Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp lebendig. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung. Der Schweizer Kneippverband fördert zusammen mit den Kneipp-Vereinen und Partnerorganisationen das Kneippen in der Schweiz. Sie bringen durch verschiedene Aktivitäten und gezielte Fördermassnahmen das moderne Kneippen der breiten Bevölkerung näher.



Schweizer Kneippverband
Weissensteinstrasse 35, 3007 Bern
Tel. 031 372 45 43
Fax 031 372 91 61
www.kneipp.ch, info@kneipp.ch

Hilf dir selbst
mit Kneippen!

Für
Neumitglieder:
Kneipp®-Produkte-
Geschenk
im Wert von
CHF 25.–

Alles über Kneippen: www.kneipp.ch

kneipp
natürlich leben



Einfach in der Anwendung – sicher in der Wirkung!

Der Kneipp-Espresso

Kopfschmerzen, müde und nicht voll leistungsfähig?

Zeit für einen Kneipp-Espresso!

Arme bis über die Ellbogen in das kühle Wasser eines Brunnens oder Waschbeckens tauchen, ein paar Sekunden verweilen. Wasser mit den Händen abstreifen (nur die Hände abtrocknen), Ärmel hinunterrollen und die Arme bewegen, bis sie trocken sind. Nur durchführen, wenn Sie sich warm fühlen und gesund sind! Regelmässig durchgeführt stärkt das **Armbad** Herz und Kreislauf.

Starke Venen – schöne Beine!

An Fluss- und Seeufern, in Bächen, Brunnen oder in einem Eimer zuhause lässt sich herrlich Wassertreten.

Mit warmen Füssen ins kalte Wasser steigen (bis handbreit unter das Knie), im Storchenschritt Beine abwechslungsweise ganz aus dem Wasser ziehen. Nach 20 bis 30 Sekunden das Wasser abstreifen, Socken anziehen, bewegen. Nur Wasser treten, wenn Sie sich warm fühlen und gesund sind. Muntermacher am Morgen, Einschlafhilfe am Abend. Regelmässig angewendet hilft Wassertreten bei schweren, müden Beinen und vorbeugend gegen Krampfadern. Nicht gleichzeitig mit Armbad anwenden.

Das Zugpflaster der Natur

Schuhe aus, Socken weg! Barfusslaufen auf Naturboden trainiert die Muskeln und Gelenke. Zudem helfen die Schweißdrüsen der Fusssohlen bei der Ausscheidung von Stoffwechselgiften. Regelmässiges Barfusslaufen im Garten, auf Wanderungen wirkt kreislaufanregend, durchblutungsfördernd und vorbeugend gegen Infekte. Varianten: Taulaufen und Schneegehen.

Hilf dir selbst mit Kneippen! – jetzt ganz einfach

Das Buch «Praktische Kneippanwendungen» von Resi Meier bestellen oder sämtliche Kneippanwendungen mit dem **App (App Store oder Google Play) herunterladen und immer griffbereit haben**. Weitere Informationen: www.kneipp.ch, info@kneipp.ch, Tel. 031 732 45 43.

Wer war Sebastian Kneipp?



Gesundheitsvorsorge und Krankheitsbehandlung sehr empfohlen werden.

Die kneippsche Lebens- und Heilweise ist trotz ihrer Entstehung vor über 100 Jahren aktueller denn je – optimal zur Vorbeugung und Heilung von Zivilisationserkrankungen unserer Zeit.

Sebastian Kneipp war schon zu Lebzeiten berühmt, kurz vor seinem Tod erhielt er 1894 von Papst Leo XII. den Titel «Monsignore».

Die fünf Kneipp-Säulen



Lebensordnung

Kneipp als Vorkämpfer für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung und Heilung war sich sicher: Leib, Seele und Geist sind eine untrennbare Einheit, gerade wenn es um Gesundheit oder Heilung geht. In der Kneipp-Methode werden daher die biorhythmischen Ordnungen unseres Lebens ebenso beachtet wie die Kräfte, die unsere Seele und unseren Geist stärken. Seelische Ausgeglichenheit und Bewusstheit im Umgang mit sich und anderen sind Bedingungen für Gesundheit.

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) erkrankte als Student an Tuberkulose. So schwer, dass sein Tod unabwendbar schien. Mit kalten Bädern und Kräutern begann er sich zu therapieren und wurde gesund.

Aus dieser Selbstbehandlung heraus entwickelte er seine Philosophie und seine Behandlungsmethoden, die heute, über 100 Jahre später, von der heutigen Schulmedizin als



Wasser

Die Heilkraft des Wassers: von Kneipp wiederentdeckt, systematisch optimiert und wissenschaftlich belegt. Kalt- und Warmreize als ideales Training für die Blutgefässe und Nerven der Haut und der inneren Organe sind die Grundlage der Kneipp-Methode. Die vielen verschiedenen Anwendungen (Waschungen, Güsse, Wickel, Bäder) ermöglichen äusserst fein dosierbare und individuell abgestimmte Wirkungen.



Ernährung

Die Ansprüche, die Sebastian Kneipp an eine gesunde, ausgewogene und nahrhafte Kost stellte, stimmen mit der Vollwertkost der modernen Ernährungslehre überein. Schmackhaft leicht, vielseitig und möglichst naturbelassen ist die Kost in der Kneipp-Methode. Das gilt auch für Abnahmediät, Schonkostformen und Diäten bei Diabetes, Gicht und Fettstoffwechsel-Störungen.



Bewegung

Das Kneippen ist ein klassisches Trainingsprogramm für vernachlässigte Funktionen unseres Organismus. Zur Trainingswirkung der Wasserreize kommen die der aktiven Bewegung. Diese stärkt Herz und Kreislauf, harmonisiert das Nervensystem und entspannt die Seele. Es gibt viele Möglichkeiten, sich auf gesunde Art zu bewegen: Wandern, Schwimmen, Radfahren, Langlaufen, Tanzen, Gymnastik, Golf, etc. gehören zur Bewegungstherapie.



Heilkräuter

Die Wirksamkeit der pflanzlichen Heilmittel und Arzneien aus der Natur ist unbestritten. Die zumeist milden Wirkungen erlauben lange Anwendungen ohne schädliche Nebenwirkungen. Heilkräuter als Tees, Säfte, Salben oder Dragees, vor allem aber als wohltuende Bade- und Wickelzusätze, sind charakteristisch für die naturverbundene Kneipp-Methode.

Firma

Name

Vorname

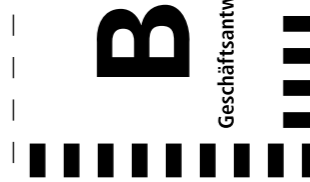
Strasse

PLZ, Ort

Telefon

Mobile

E-Mail



Schweizer Kneippverband
Weissensteinstrasse 35
3007 Bern