

# Immunsystem stärken, Balance wiederfinden

## Bildungsurlauber kümmern sich um ihre Gesundheit

**STEINHUDE (tau).** Die Teilnehmer eines Kneipp-Bildungsurlaubes haben sich eine Woche ganz bewusst um ihre Gesundheit gekümmert.

Ziel des Seminars war es, die Teilnehmer über eine gesunde Lebensführung zu informieren, um die Abwehrkräfte im Körper zu stärken und damit Erschöpfungszuständen und Burnout vorzubeugen. Wie härte ich meinen Körper ab? Wie funktioniert sinnvoller Stressabbau? Was umfasst eine hochwertige Ernährung, die das Energielevel am Tag möglichst gleichbleibend erhält und eine stabile Basis darstellt?

Warum ist Ausgleich im Berufsalltag durch aktive Regenera-

tion abseits von erholsamem Schlaf notwendig?

Die Lehre der fünf Elemente von Sebastian Kneipp bietet hier umfassende Informationen und Hilfestellungen. Sie ist daher aktueller denn je. Die innere Balance, die Kneipp unter dem Begriff der „Lebensordnung“ fasste, stand in dieser Lernwoche im Vordergrund. Unterhaltsame Impulsvorträge in vitalstoffreicher Ernährung, dazu Einheiten in progressiver Muskelentspannung, Barfußlaufen und Bewegung im Sand, dazu Wassertreten im Steinhuder Meer.

Nach fünf Tagen waren alle TeilnehmerInnen einhellig der Meinung: „Wir haben viel ge-

lernt, sind gut erholt und hoch motiviert, zu Hause einiges umzusetzen! Wir haben wertvolle und praxistaugliche Tipps zur Umsetzung im Alltag erfahren.“ Diejenigen Teilnehmer, die das erste Mal ihren gesetzlichen Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr genutzt haben, waren sich sicher, dass sie diese Möglichkeit der persönlichen Weiterbildung zukünftig jährlich nutzen werden. Der Kneipp-Verein bietet regelmäßig diese Seminare in Steinhude an. Der nächste Kurs findet im November 2020 statt. Bei Interesse steht Seminarleiterin Kirsten Möller unter 05031/5166834 für Fragen zur Verfügung.

Foto: privat



Haben wertvolle und praxistaugliche Tipps zur Umsetzung im Alltag erfahren: Die Teilnehmer des Bildungsurlaubes.