

# Ortsstelle Kiens

Sektion Bruneck

## Auf den Spuren der Naturheilkunde Kneipps Kneipp Gesundheitswanderung



„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben hat uns die Natur reichlich geschenkt“ wusste bereits S. Kneipp, Begründer der gleichnamigen Naturheilkunde.

Bei dieser gemütlichen Wanderung in unserer schönen Natur nutzen wir das, was die Natur uns schenkt: Bächlein für kalte Wasseranwendungen zur Stärkung des Immunsystems. Des Weges lernen wir Heil- und Wildkräuter und deren Wirkung kennen, wir tauschen uns aus was eine natürliche Ernährung beinhaltet. Atem- und Entspannungsübungen, Sonnenbaden, Gespräche zu verschiedenen Themen der Lebensordnung (wie Werte, Balance im Leben, Freude, positive Lebenshaltung etc.) runden diesen Tag ab, von dem wir erholt, erfrischt und mit gesunden Anregungen und Tipps im Rucksack zurückkehren.



## Sonntag, den 11.07.2021

**Treffpunkt in Hofern beim Parkplatz Gelenke  
um 9.00 Uhr (Ende gegen 17.00 Uhr)**

**Ausrüstung:** wetterfeste Kleidung, Sonnen- und Regenschutz, Wanderschuhe, Wanderstöcke, Sitzkissen, **zum Essen und Trinken für unterwegs und etwas Leckeres für ein gemeinsames Almpicknick**

**Anforderung:** leichte – ca. 400 hm – ca. 3 Stunden Gehzeit mit Wanderung zur Rametzebene (1990 M) und retour – **maximal 14 Teilnehmer**

**Führung:** Engl Monika

**Informationen und Anmeldung bis Freitag, den 09.07.2021**

Markus Tel. 3483042006 oder unter [kiens@alpenverein.it](mailto:kiens@alpenverein.it)

Auf zahlreiche Teilnahme freut sich die AVS Ortsstelle Kiens und Monika Engl