

Ortsstelle Kiens

Sektion Bruneck

Auf den Spuren der NaturHEILkunde - Kneipp Gesundheitswanderung



„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben hat uns die Natur reichlich geschenkt“
Sebastian Kneipp.

Bei dieser Wanderung in unserer wunderschönen Natur geht es dieses Mal um keinen Berggipfel als Ziel, sondern um das, was uns die Natur zum Leben schenkt. Wasser, Erde, Luft, Licht/Sonne sind die Urelemente allen Lebens und alles Leben folgt Gesetzmäßigkeiten. Bei dieser Wanderung erforschen wir die unterschiedlichen Aspekte von Bewegung an der frischen Luft. Wir tauchen wir ein in das kalte Wasser – dem Doktor der Natur. Dabei nutzen wir Bächlein für kalte Wasseranwendungen mit spürbarem Soforteffekt. Des Weges lernen wir Heil- und Wildkräuter und deren Wirkung kennen. Wir tauschen uns aus, was eine natürliche, gesunde Ernährung beinhaltet. Wir erhalten einen Einblick in Naturgesetze und was eine Lebensordnung beinhaltet. Sonnenbaden, Atemübungen, Austausch zu verschiedenen Themen der Lebensordnung runden diesen Tag ab, von dem wir erholt, erfrischt und mit gesunden Anregungen für den Alltag im Rucksack zurückkehren.



Sonntag, den 12.06.2022

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 Wanderung, insg. ca. 3,5 Stunden Gehzeit, 474 hm, 9,5 km Wanderung zur Rametzebene (1990 HM) und retour

Führung: Engl Monika

Informationen und Anmeldung bis Freitag, den 10.06.2022

Markus Tel. 3483042006 oder unter kiens@alpenverein.it

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