

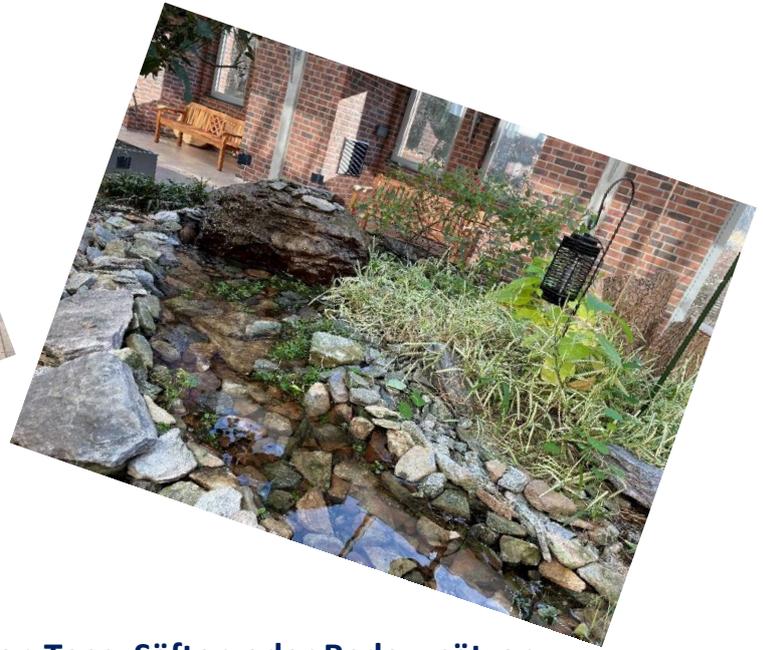
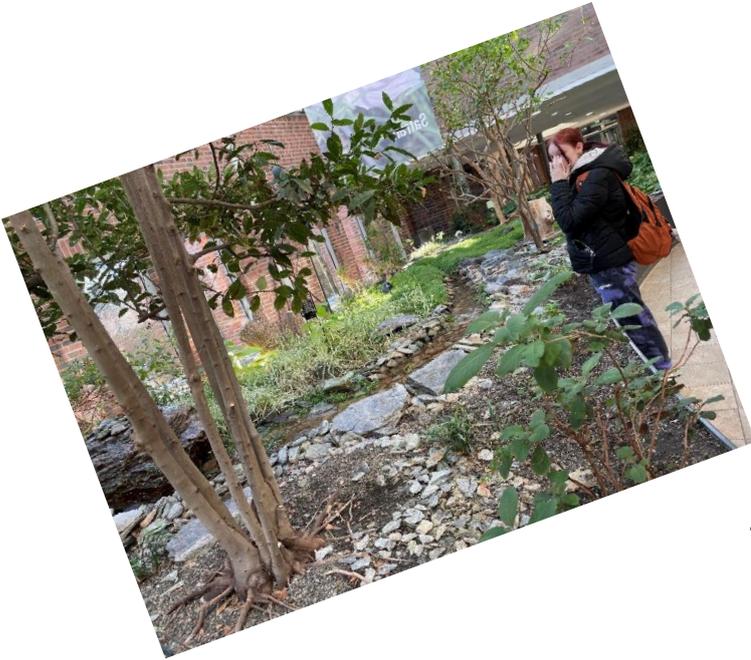
Ausflug in das Kneipp- und Therapiezentrum nach Bad Schmiedeberg



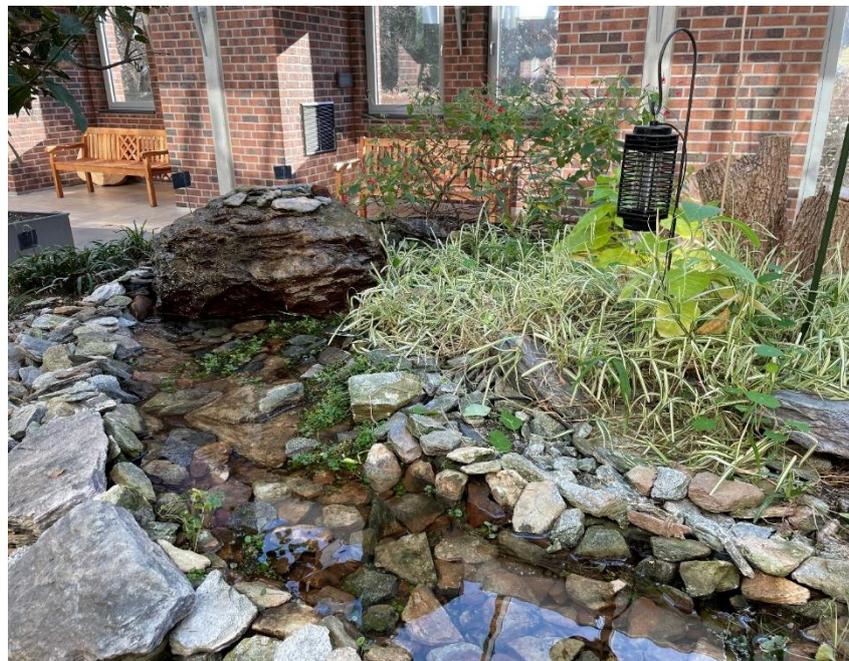
Am 19. Februar 2025 führt das Projekt STABIL mit den Teilnehmern
einen Gesundheitstag durch.



**Das Naturheilverfahren beruht auf 5 Säulen:
Wasser Heilpflanzen Bewegung Ernährung und Balance**



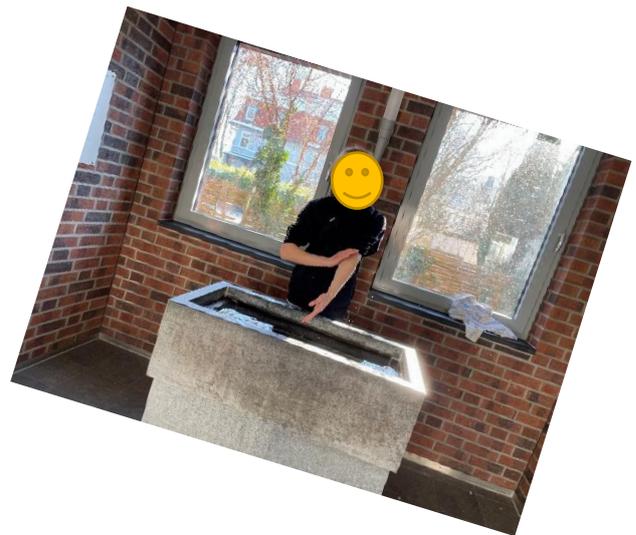
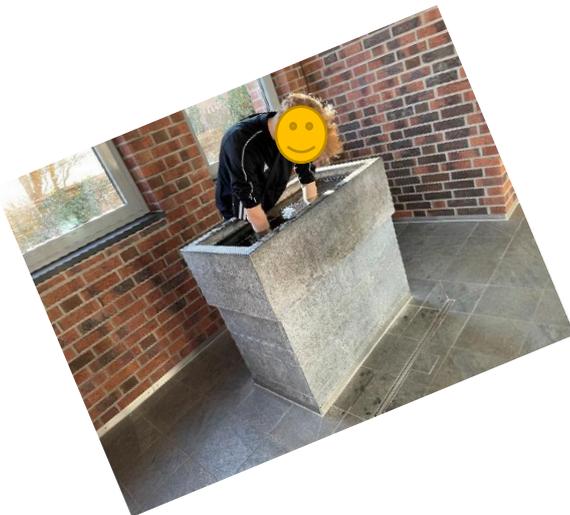
Behandlung mit Heilpflanzen in Form von Tees, Säften oder Badezusätzen



**Die Heilkraft des Wassers in Form von Warmkalten-Wechselgüssen, Bädern,
Wassertreten oder Wickeln zur Stärkung der Abwehrkräfte.**



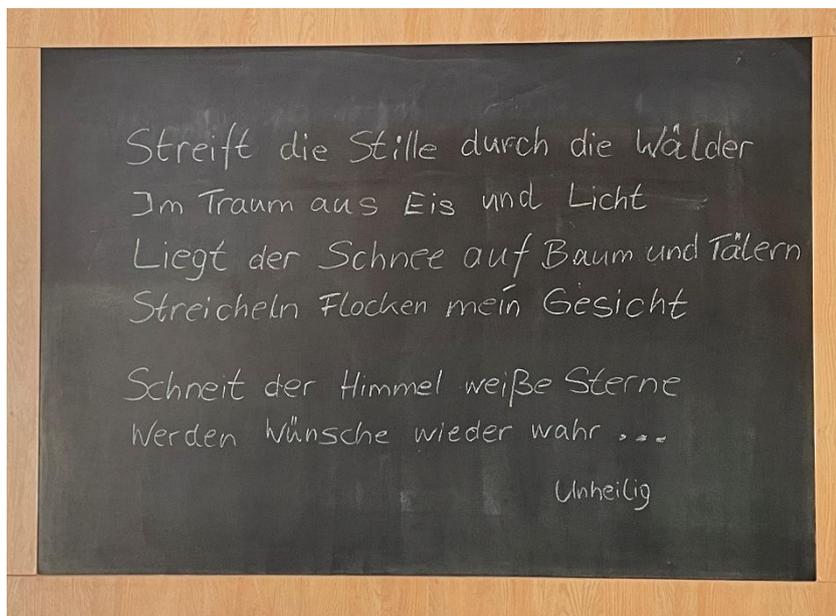
Kneipen wirkt durchblutungsfördernd und kreislaufanregend, es kräftigt die Venen und stärkt das Immunsystem. Die Teilnehmer halten für 30 Sekunden ihre Arme in 5 Grad kaltes Wasser. Danach wird das Wasser abgestreift und Armkreisen gemacht.





Zum Wassertreten konnten wir die Teilnehmer leider nicht überreden 😊

Mit den Füßen wird in einem Becken durch knietiefes Wasser gewatet. Durch einen staksenden Gang, wie ein Storch, wird ein kurzer Temperaturwechsel erzeugt. Das Wasser wird auch hier mit den Händen abgestreift. Anschließend wird eine Fußgymnastik gemacht, um ein Wärmegefühl zu erzeugen.





In der Tee-Bar genießen wir köstliche Tee-Sorten und lassen den schönen Tag ausklingen.

