

# NATÜRLICH GESUND



Wasser



Ernährung



Kräuter



Bewegung



Innere Ordnung

Bad **W**örishofen  
WO KNEIPP ZU HAUSE IST

## STORY LINES

April 2024

### KNEIPP

#### Kneipp, der Wasserdoktor – Auf den Spuren des Pfarrers in Bad Wörishofen

„Sanus per aquam – Die Kraft des Wassers“ an 22 Wassertret- und Armbadebecken spüren | 1.050 Meter Armbadebecken – 838 Menschen: Guinness Weltrekord für „Größter Hydrotherapie Vortrag der Welt mit anschließendem Wassertreten“ seit Juli 2023 | Sebastian-Kneipp-Museum mit etwa 2.000 gezeigten Museumsstücken und AudioGuide | Mit dem Handyguide durch das Kneipp-Original – Vom Sebastianium zum historischen Badehaus in 12 Stationen | „Wasserdoktor“, das fällt den meisten Menschen zu Kneipp ein. Doch Kneipps Hydrotherapie ist viel mehr als „durch ein Kneipp-Becken im Storchengang staksen“

#### Gesundheit & Kneipp

Kneipp-Urlaub für jedes Alter und jede Vorliebe | Familien: zertifizierter Kneipp Gesundheitshof (Bauernhof mit Ferienwohnungen, der Vorträge, Kräuterwanderungen und Kneipp-Anwendungen anbietet) | Senioren: Individuelle Behandlung im Kurhotel | TEM: Traditionelle Europäische Medizin nach Kneipp wie vor 150 Jahren | Traditionelle Hausmittel nach Pfarrer Kneipp – Einfache Anwendungen für Zuhause | Mit ansteigendem Fußbad und Oberkörperwaschung gegen Husten und Schnupfen | „Eine Winterkur wirkt wie zwei Sommerkuren...“ - Schnee gehen, heiße Heusäcke, Langlauf und Nordic Walking: Winter mit Kneipp in Bad Wörishofen | Kräutertees selbst zubereitet

#### Phytotherapie – Gesund mit Kneipp-Kräutern

Mit allen Sinnen – Duft-Therapie im Rosarium im Kurpark Bad Wörishofen | Führungen durch Rosen- und Heilkräuter-, Duft- und Aromagarten im 163.000 Quadratmeter großen Kurpark | Heilkräutergarten: Die drei Kräutergärten repräsentieren die geschichtliche Entwicklung der medizinischen und heilenden Pflanzenanwendung, zahlreiche Beispiele aus drei Epochen machen diese lebendig | Heilpflanzentees zur Selbstbehandlung | Smoothies, heute angesagt, damals schon Kneipps Tipp | Die gängigsten Kräuter für typische Beschwerden - Garten der Männergesundheit

#### Ausgewogene Küche statt Nahrungsergänzungsmittel – Prävention von Innen

Kneipp-Küche ist präventiv und gesund | Kneipp-Cuisine – schmackhaft basisch essen | Vier Jahreszeiten Kneipp-Kochbücher aus Bad Wörishofen | Ernährungsberatung | Klimafreundliche Ernährung: Kneipp steht für regionale Produkte bewusst und nach Maß, viel Gemüse und wenig Fleisch

## **Innere Ordnung: Achtsamkeit und Frei Atmen**

Auf die Schönheit und die kleinen Dinge des Lebens besinnen mit den Achtsamkeitsangeboten in Bad Wörishofen | Die Feinstaubbelastung in Ballungsräumen, Atemprobleme durch Allergien oder Krankheiten und eine falsche Atemtechnik haben Auswirkungen auf unser Wohlbefinden | Bad Wörishofen trägt sowohl durch seine Lage als auch durch eine Reihe von spezifischen Angeboten zum freien Atmen bei | Vorträge zum Thema „So hilft Kneipp bei Beschwerden der Atemwege“ | Gradieranlage: Natursole atmen im Freiluftinhalatorium | Durchatmen“ und „Erden“ bei zertifizierten Atemwanderungen in der reinen Luft des heilklimatischen Kurortes | Innere Ordnung: Detox vom Handy und intensive Wahrnehmung der Luft, Gerüche, Geräusche

## **BAD WÖRISHOFEN**

### **Spezialist für Post-Covid und Long-Covid Behandlungen**

Behandlungserfolge von führenden Experten für kneippsche Heilmittel und Therapien | Erfahrungsberichte: Betroffene, die durch Kneipptherapie in Bad Wörishofen gesund wurden | Spezielle Programme gegen Post-Covid: KurOase im Kloster und Sebastianum | Individuelle Therapiepläne nach medizinischer Voruntersuchung | Ganzheitlicher Therapie-Ansatz nach den fünf Säulen von Kneipp | Hilfreiche Anleitungen auch für die Zeit nach der Therapie zu Hause | Seit 2021 ist die Ambulante Badekur wieder Pflichtleistung der Krankenkassen

### **Self-Care in Zeiten von Home-Office – Ausgleich in der Natur**

Bewegungsmangel durch vermehrte Home Office-Tätigkeit hat negative Auswirkungen auf die körperliche und mentale Gesundheit | Verbesserung des Körpergefühls und gesteigertes Wohlbefinden durch Bewegung in der Natur | Kurse zu meditativen Bewegungsformen aus China im Park (Tai Chi und Qi-Gong) | Meditative Spaziergänge, Wanderungen und Führungen | Autogenes Training und Achtsamkeitstraining im Freien | Waldbaden mit Qi-Gong und Kneipp-Elementen | Interaktive Vorträge zum Thema Stressresilienz

### **Kraftquelle Wald – Energie und Heilung durch die Natur**

Kneipp-Waldweg – 10 Kilometer lange Strecke, auf der sich die fünf Elemente der Kneipplehre wiederfinden, wie der „Ort des Klanges“ | Wanderweg mit 40 Stationen - alle kneippschen Elemente in einer natürlichen Umgebung erleben | Pilotprojekt in Bad Wörishofen: Bayerns erster Kur- und Heilwald | Waldbaden und Waldtherapie mit speziell ausgebildeten TherapeutInnen | Der Natur nahe kommen, sie sehen, riechen, spüren, schmecken und daraus positive Einflüsse auf ihre Gesundheit erfahren.

### **Kneipp sinnlich erleben: Der Kurpark**

Durch den Kurpark mit allen Sinnen und allen fünf Säulen - Wasser: Tasten (Wassertreten, Barfußweg) - Bewegung: Balance (Spaziergang, Barfußweg) - Heilkräuter: Schmecken (Kräutergarten), Riechen (Duft- und Aromagarten) - Ernährung: Schmecken (Kräutergarten), Riechen (Duft- und Aromagarten) - Innere Ordnung: Sehen und Hören (Achtsamkeitstraining, Rosengarten, Vögel) | Kurparkführung und Kräuterführung im Park | Rosengarten Bad Wörishofen | Wohlsein für Leib und Seele - beim Spaziergang im Kurpark neue Energie für den hektischen Alltag tanken | Der Glücksweg im Kurpark mit Kommunikationsbänken auf der Themeninsel im See | Sebastian Kneipps Raum der Inneren Ordnung - der Hainbuchen-Pavillon

## Pro-Aging statt Anti-Aging

Happy-Aging – Mit dem Alter glücklich sein | Ernährungsberatung | Osteo-Walk | Senioren Gymnastik | Venen-Walking | Heilkräutergarten und Pflanzenheilkunde | Beauty-Anwendungen | Kneipp-Anwendungen | Waldbaden

## „Die Runde mit den schönsten Ecken“ – Radrunde, Wandertrilogie, Glückswege

Radeln von Stephansried (Geburtsort) über Bad Grönenbach (Aufenthalt als junger Knecht) nach Bad Wörishofen | Wandern auf Glückswegen | Allgäuer Wandertrilogie: Portalort Bad Wörishofen; Gesamtlänge der Ortsrunde Bad Wörishofen: 5,2 Kilometer | Pilgern auf dem schwäbischen Jakobusweg

## IMMER WAS LOS! VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

### Osterbrunnenfest mit internationalem Ostereiermarkt

Engagierte Wörishofener übernehmen die Patenschaft für einen der 13 geschmückten Brunnen | Standkonzerte an sieben Brunnen mit heimischen Musikkapellen | Internationaler Ostereiermarkt: „Alles rund ums Ei und das Osterfest“ im Kursaal Bad Wörishofen – von sorbischen Ostereiern in Bossiertechnik, gekratzten Eiern, Eiern mit Occhispitze und gefrästen Hühnereiern über handbemaltes Porzellan bis hin zu Seidenkunst, Klosterarbeiten und Trockenfloristik

### Gesundheitstage, Tulpenpfad, Kutschensammlung & Fischzucht

Gesundheitstage „Einfach mal durchatmen“ im April mit Vorträgen, Workshops und spirituellen Angeboten ganz im Sinne der Kneipp'schen Lehre | Tulpenfest im April mit rund 145.000 Frühjahrsblühern | Tulpenball nach dem Motto „Tanzen in einem Meer aus Tulpen“ | Farbenprächtiger Tulpenpfad auf einer Länge von 1.200 Metern | Geführte Wanderungen in der Umgebung des Kneipp-Originals: Besuch der Fischzucht Schmidunser oder Wanderungen mit Besichtigung der Kutschensammlung Niklas oder Zum Rokoko-Juwel St. Rasso in Untergammenried mit Kirchenführung

### Erleuchtet! Weihnachten in "Teufelsküche" & Bad Wörishofener Krippenweg

Lichtermeer aus über 20.000 Sternenkränzen und Lichterketten schmückt die Innenstadt | Romantische Waldweihnacht in der „Teufelsküche“ | Bummeln & Spazieren entlang des Krippenwegs mit Besuch des Krippenmuseums | 2,5 Kilometer durch die Altstadt vorbei an über 60 Krippen – von orientalischen über modernen bis hin zu alpenländischen Holz- und Hummel-Krippen | Krippen-Museum der St. Lukas-Stiftung

Nähere Informationen über Bad Wörishofen beim Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen telefonisch unter +49 - (0) – 82 47 – 99 33 - 55 oder unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de).

---

#### Kontakt

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen  
Cathrin Herd  
Luitpold-Leusser-Platz 2  
D-86825 Bad Wörishofen  
Tel: +49 8247 – 99 33 - 0  
Fax +49 8247 – 99 33 - 16  
[presse@bad-woerishofen.de](mailto:presse@bad-woerishofen.de)

#### Pressekontakt

Münchner Marketing Manufaktur  
Andrea Di Scala  
Westendstraße 147 / Rückgebäude  
80339 München  
+49 (0) 89 7167 200 10  
[info@m-manufaktur.de](mailto:info@m-manufaktur.de)