

Gesund und fit mit Kneipp



im Vital Centrum der  
Pro Seniore Residenz  
*Bibertal*

*pro*  *seniore*

## Die Kneipp-Medizin

---

Der Pfarrer und Naturheilkundler Sebastian Kneipp entwickelte im 19. Jahrhundert eine ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen und seine Gesundheit. Die Beziehung zwischen Körper, Geist, Seele und Umwelt sowie der Einfluss des Lebensstils spielen darin eine wesentliche Rolle. Schon zu Lebzeiten prägte Kneipp die Entwicklung des Kurortes Bad Wörishofen. Kneipp-Medizin ist nicht nur eine anerkannte Fachrichtung der Naturheilkunde, sondern ein ganzheitliches Lebenskonzept – und heute aktueller denn je.

## Unser Vital Centrum

---

Die Pro Seniore Residenz Bibertal ist eine anerkannte Kneipp-Senioreinrichtung. Wir setzen die Kneipp-Medizin schon seit 2012 mit großem Erfolg ein – als landesweit erste Senioreneinrichtung. Ideal geeignet dafür ist unser hauseigenes Vital Centrum.

Hier bieten wir wirkungsvolle Anwendungen, Therapien und auch Informationen für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden.



## Die fünf Säulen

---

Sebastian Kneipp hat sein Gesundheitskonzept auf fünf Säulen gestellt, die eine ganzheitlichen Betrachtung des Menschen erlauben. Diese Säulen sind:

- Innere Balance
- Kräuter
- Bewegung
- Ernährung
- Wasser

Nach diesem Fünf-Säulen-Konzept haben wir auch unsere Angebote ausgerichtet.

## Die Kneipp-Angebote der Pro Seniore Residenz Bibertal

---

### Innere Balance und Lebensrhythmus

Durch eine ausgeglichene Lebensweise können Sie Körper und Seele in Einklang bringen und neue Vitalkräfte tanken. Dazu gehören ein geordneter Tagesrhythmus und ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegung und Ruhe, von Spannung und Entspannung,

#### Unser Angebot:

- Entspannungstechniken und -Bäder
- Aromatherapie (in der Gruppe oder einzeln)
- Verschiedene Massagen
- Gartentherapie
- Kräuterkunde

### Heilende Pflanzen und Kräuter

Sebastian Kneipp hat vor über 150 Jahren rund 45 Heilpflanzen eingesetzt, deren schonende Wirkung heute wissenschaftlich belegt ist. Darunter beispielsweise die Arnika, Kneipps liebstes Kraut. Wir setzen diese Pflanzen unter anderem ein, um gesund zu bleiben und neue Lebenslust zu wecken, aber natürlich auch um Krankheiten zu behandeln.



#### Unser Angebot:

- Kräuter-Anwendungen: innerlich als Tee, äußerlich als Salbe, Kräuterbad, Wickel und Auflage, im Rahmen der Aromatherapie fürs Wohlbefinden
- eigener Kräuter- und Gewürzgarten
- Wöchentliche Kräuterstunde zur richtigen Anwendung von Heilpflanzen
- natürliche Förderung der körpereigenen Lebensprozesse

### Gesunde Bewegung

Wer die Kneippsche Bewegungstherapie anwenden möchte, muss kein Athlet sein. Auch in den Alltag integrierte Bewegung und gemäßiger Sport ohne Leistungsdruck steigern das Wohlbefinden nachhaltig und stärken dabei die Körperkräfte. Oder mit den Worten von Kneipp: „Un-tätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“

#### Unser Angebot:

- Gymnastik – Rückengymnastik, Gehübungen, Bewegungs- und Dehnübungen für den gesamten Körper
- Sitztanz – tänzerisch-rhythmische Bewegungsabläufe zu Musik
- Sport und Spiel in der Gruppe
- Spaziergänge und Ausflüge, auch mit Rollstuhl
- Laufen auf dem Pfad der Sinne
- Fitnessraum

**Pro Seniore Residenz Bibertal**

Am Schmiedeweg 1 · D-06647 Bad Bibra

Telefon +49 34465 67-000 · Fax +49 34465 67-499  
badbibra@pro-seniore.com · www.pro-seniore.de

Info-Hotline 01801 848586

(3,9 ct/min a.d.dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct/min)