



## **Kneipp-KiGa "Sonnenblick"**

Alt Großziethen 53  
12529 Schönefeld  
Tel.: 03379 / 447678 Fax: 03379 / 446713  
E-Mail: [post@kita-sonnenblick.de](mailto:post@kita-sonnenblick.de)  
[www.Kita-Sonnenblick.de](http://www.Kita-Sonnenblick.de)

### **Kneipp-Konzept**

„Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden - die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart „ S. Kneipp

#### **Das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp**

Die Zielsetzung unserer täglichen Arbeit ist der ganzheitliche Ansatz aller fünf Wirkprinzipien aus den fünf Lebenssäulen vom Pfarrer Sebastian Kneipp.

Unser pädagogischer Situationsansatz soll das Wissen der Kinder erweitern, ihre Selbständigkeit und Kreativität fördern.

### **Informationen hier über die fünf Lebenssäulen**

Lebensrhythmus Kräuter Ernährung Bewegung Wasser

#### **Lebensrhythmus**

„Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“ S. Kneipp

Ein gut durchorganisierter Tagesablauf, feste Normen, Regeln und Rituale sollen dazu beitragen bei den Kindern eine Grundlage für eine hohe Lebensqualität zu legen.

Für Kinder sind insbesondere Angenommensein, Geborgenheit, Zuverlässigkeit, Vertrauen und Kontinuität die Stützpfeiler für innere Ordnung

#### **Kräuter**

„Jahrelang habe ich mehr mit Kräutern als mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt.“ S. Kneipp

Der direkte Umgang mit dem Schatz der Natur fördert Verständnis und das Interesse für die Natur mit ihren vielfältigen Möglichkeiten.

Die Entwicklung zum Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt und dem eigenen Körper wird unterstützt.

Nutzung der Kräuter:

zur Marmeladenherstellung, Löwenzahnsirup gegen Husten, als Bachzutaten zur Teeherstellung



## **Kneipp-KiGa " Sonnenblick "**

Alt Großziethen 53  
12529 Schönefeld  
Tel.: 03379 / 447678 Fax: 03379 / 446713  
E-Mail: [post@kita-sonnenblick.de](mailto:post@kita-sonnenblick.de)  
[www.Kita-Sonnenblick.de](http://www.Kita-Sonnenblick.de)

### **Ernährung**

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche.....“

Was nun die Kost betrifft, so soll eine gewählt werden, welche gesund, nahrhaft und leicht verdaulich ist.“ S. Kneipp

Unser Speiseplan enthält eine ausgewogene, gesunde Vollwertmischkost und einzelne Bio- Komponente.

Gesunde Kinder fühlen sich wohl in ihrer Haut, sind aktiv und voller Lebensfreude.

Beispiele sind: frische Salate, verschiedene Getränke, wie Tee ohne Zucker,

frisches Obst, viele frische Kräuter im Frühstücks-, Vesper- und

Mittagsangebot

### **Bewegung**

Bewegung ist ein Grundbedürfnis und stärkt unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Dies kann man am besten über positives Erleben vermittelt werden, wobei Spiel und Spaß und elementare Bewegungsformen ohne Leistungsdruck im Vordergrund stehen.

Das Spielen und Bewegen an der frischen Luft über das ganze Jahr stärkt das Immunsystem und trägt zu einer gesunden Entwicklung bei.

### **Wasser**

„Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt als Wasser. Aber ich warne auch vor zu vielen Wasseranwendungen. Die Natur soll man nicht überladen.“ S. Kneipp

Wichtig dabei ist, dass der Spaß im Vordergrund steht und kein Zwang ausgeübt wird dabei:

Taulaufen, Wassertreten, Güsse, Armbaden, Barfußgehen, Schneetreten

Die Natur birgt ein großes Angebot an natürlichen Reizen, das der Mensch braucht, ihm aber mehr verloren geht.

Deshalb ist es für Kinder wichtiger denn je, die Natur mit allen Sinnen zu erschließen über Erlebnisse, Erfahrungen und Experimentierfreude