



Kneippovi parki podeželja od Pohorja do Bohorja



predstavitev projekta:

TEJA Perc, abs.k.a.



NAČELA KNEIPPANJA

Kopel rok: topla kopel 14 minut, ponovimo 2 krat, vmes naredimo še mrzlo dolgo 2-4 minute

Kopel nog: enako kot roke

Očesna kopel: obraz potopimo v mrzlo vodo in odpremo oči za 4-5 sekund. Nato damo glavo pokonci in utripamo z očmi.

TERAPIJA Z VODO



Oblivanje kolen: 3-10 sekund (brž ko občutimo rdečico, prenehamo), začnemo z 2 oblivi in končamo s 6 (izmenični toplo-hladno).

Obliv oči: 1-2 sekundi na oko. Oblivamo lahko tudi s cevjo oddaljeno 10-15 cm od telesa, dolgo 1.5-2m, prerez 2cm. Oblivamo z do tremi izmenami – začnemo s toplo vodo in končamo z mrzlo.

REFLEKSNA MASAŽA STOPAL



POČITEK



Hoja z bosimi nogami: 10-30 min (za utrjevanje), zjutraj in pred spanjem.

Hoja po mokri travi/kamenju: 3-15 min (odvisno od utrjenosti telesa; praviloma bi zadostovalo že 3-5 minut).

Hoja po sveže zapadlem snegu: 3-4 min (ne smemo stati ampak hoditi).

Hoja po mrzli vodi: od začetka 15 sekund, nato do 3 minute.

Kneippanje poživlja krvni pretok. Po mokrem delu kneippanja si rok oz. nog ne brišemo.

Priporočljivo je tudi krajše (15 min) ležanje na soncu, da se telo ogreje.

Počivanje lahko združimo tudi z aromaterapijo. Najlažje tako, da prostor za počitek umeštimo med dišavnice.



KNEIPP PARK

NA JAVNI POVRŠINI

Postavitev Kneipp parka na javni površini se od tiste na zasebni razlikuje v določenih elementih, ki so sestavljeni iz bolj trpežnih materialov in za katere je značilno lažje vzdrževanje.

TERAPIJA Z VODO

OBLIVI

noge: obliv z vodnimi curki

KOPELI

roke: element v gabionu

noge: kopel v vodni strugi

REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

betonska pot

kamnita pot

prekati s kovinskimi robniki

POČITEK

široka lesena klop - ležalnik

lesen fotelj

SKUPNI ELEMENTI

Prepoznavnost produkta je dosežena z nekaterimi poenotenimi elementi. Za vsak Kneipp park je obvezna postavitev vstopne točke ter nekaterih elementov urbane opreme.

TERAPIJA Z VODO

KOPELI

noge: Kneippov bazen

POČITEK

lesena klop z naslonom

lesena klop brez naslona

Kneippova zelišča

URBANA OPREMA

vstopna točka

držalo - ograja

stojala za kolesa

koš za smeti

informatijske table

osvetlitev

PRI ZASEBNIKIH

Značilnost oblikovanja elementov Kneipp parka pri zasebnikih (turističnih kmetijah) je vključevanje kulturne dediščine podeželja.

TERAPIJA Z VODO

OBLIVI

roke: ovalni čeber z leseno zajemalko

noge: okrogel čeber z leseno zajemalko

KOPELI

roke: ovalni čeber

noge: okrogel čeber

REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

lesene masažne plošče

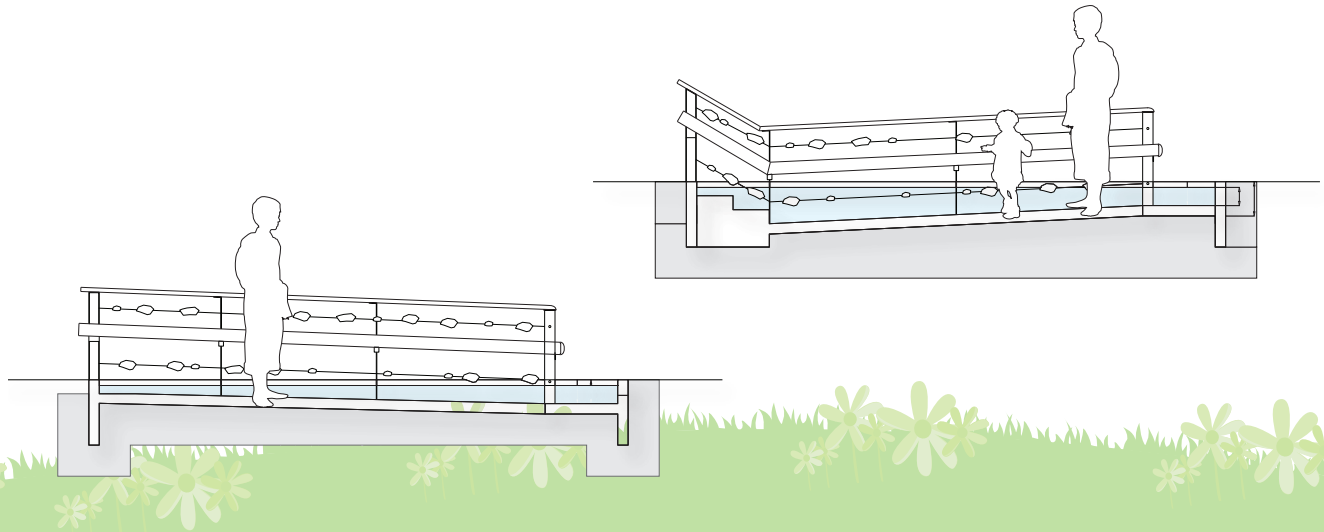
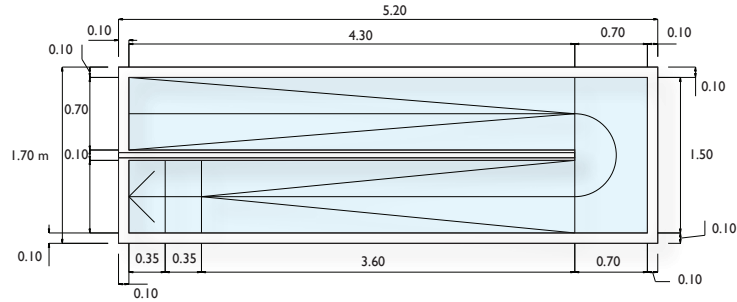
prekati z lesenimi robniki

POČITEK

lesen ležalnik

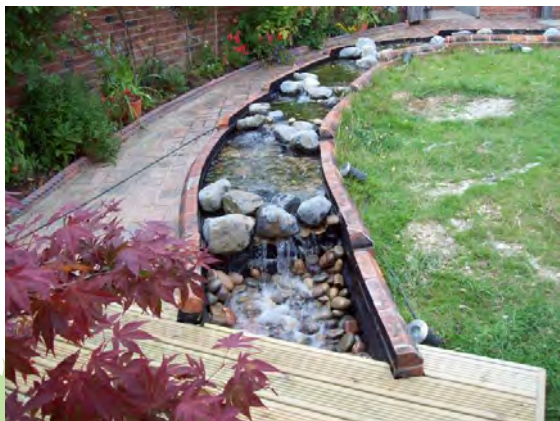
OBLIVI IN KOPELI

Kopel nog v bazenu

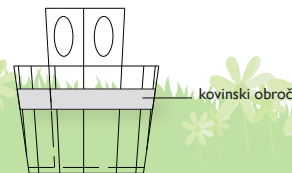
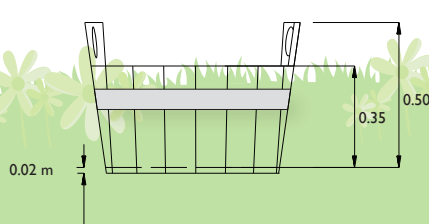
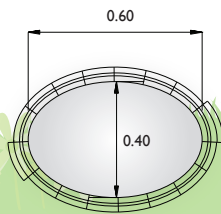
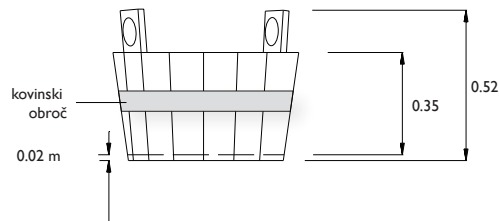
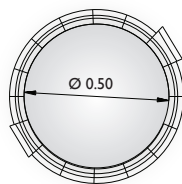
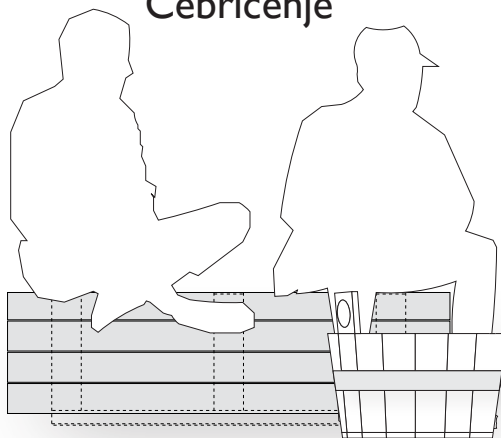


OBLIVI IN KOPELI

Kopel nog v vodni strugi

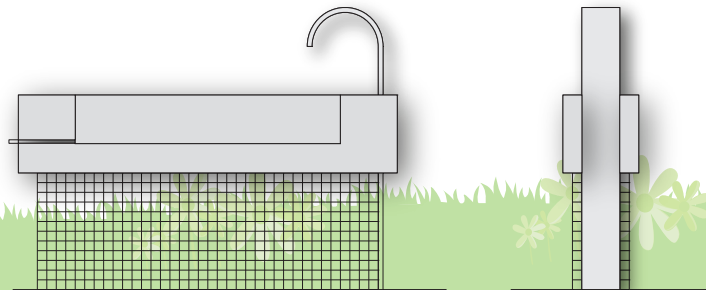
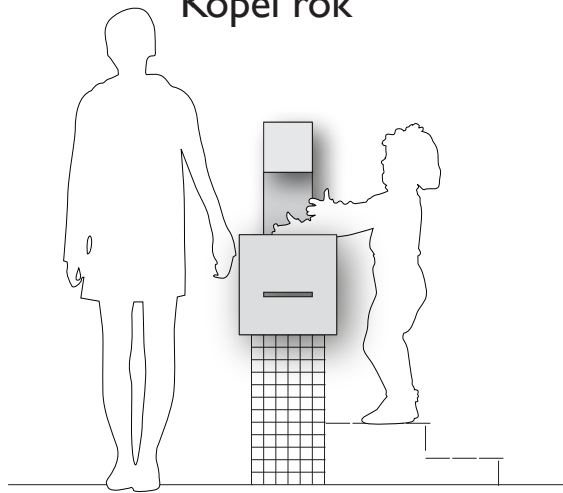


KOPELI IN OBLIVI Čebričenje



OBLIVI IN KOPELI

Kopel rok



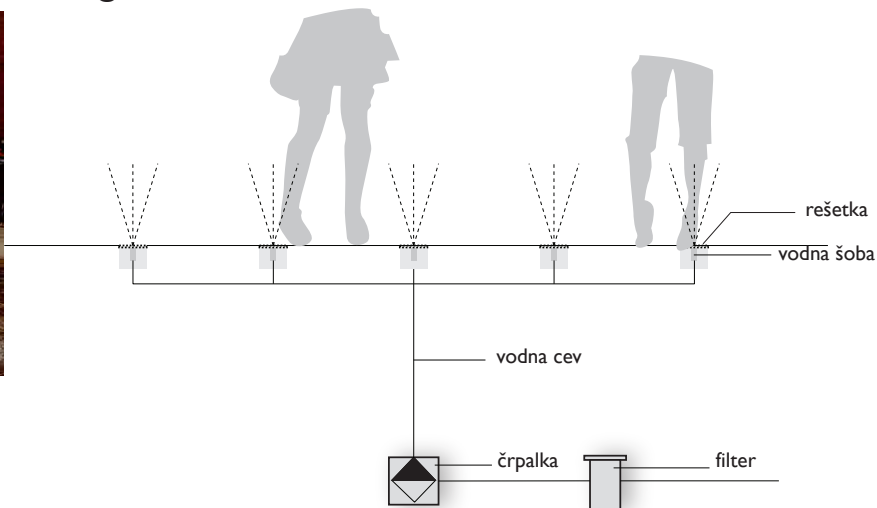
OBLIVI IN KOPELI

Kopel rok

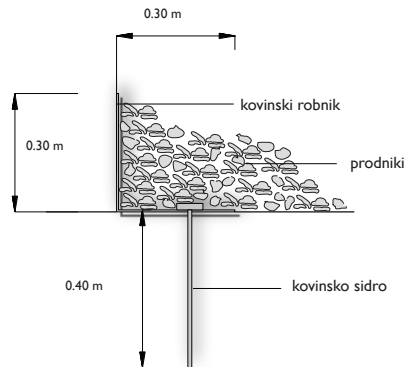


OBLIVI IN KOPELI

Obliv nog z vodnimi curki

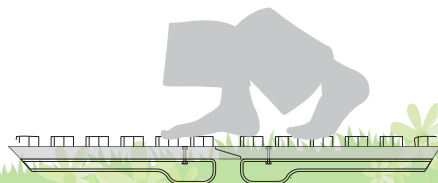
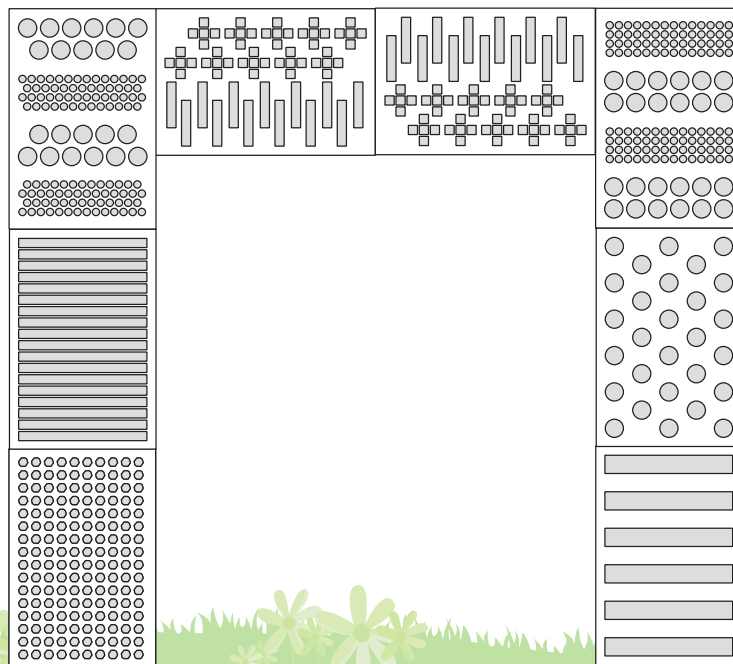
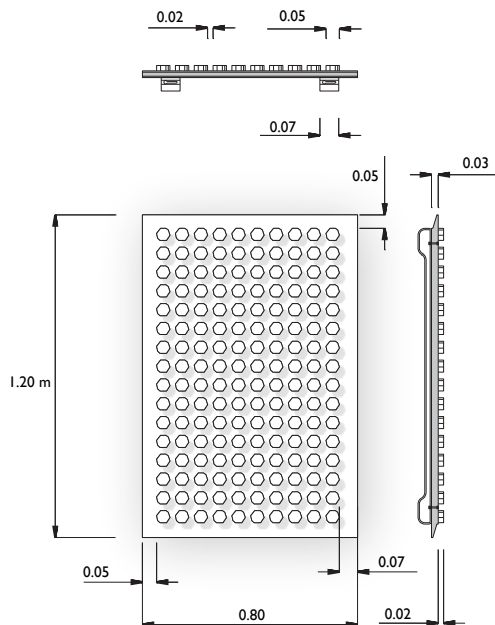


HOJA Z BOSIMI NOGAMI



HOJA Z BOSIMI NOGAMI

Lesene masažne plošče



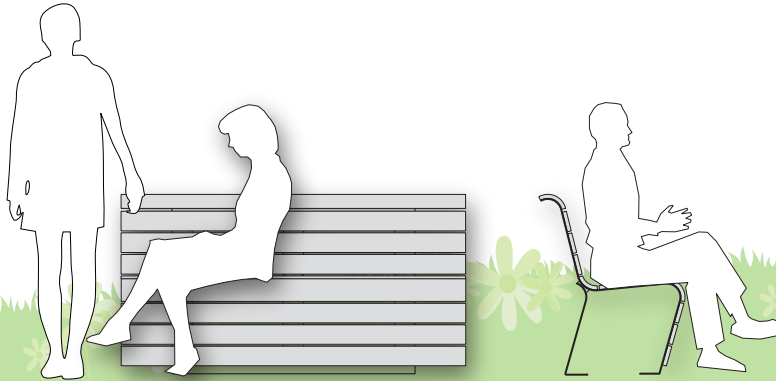
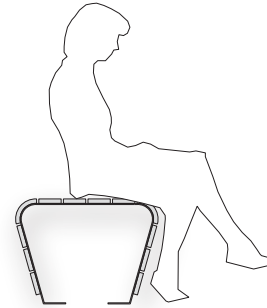
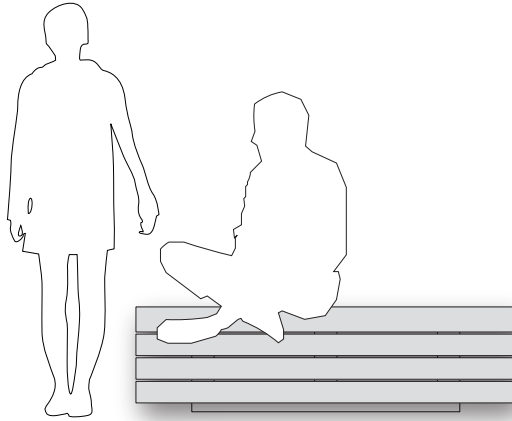
HOJA Z BOSIMI NOGAMI

Lesene masažne plošče



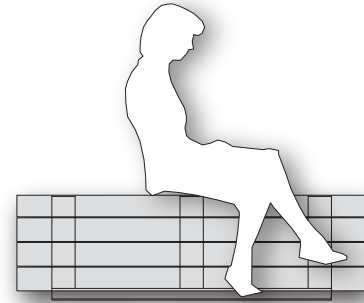
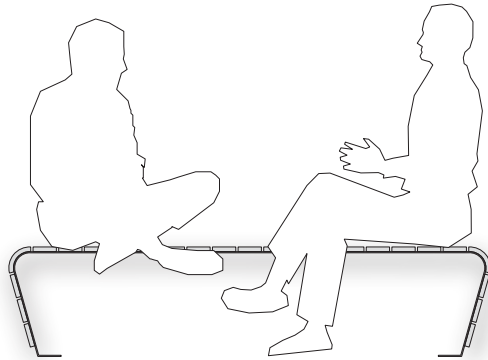
POČITEK

Klop z/brez naslonjala



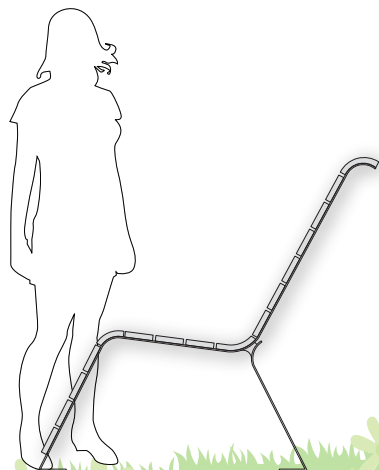
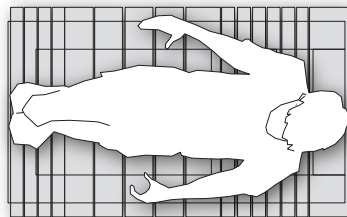
POČITEK

Široka lesena klop - ležalnik



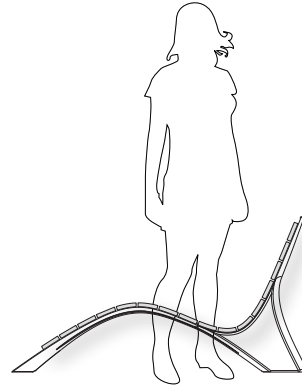
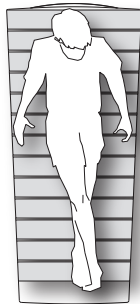
POČITEK

Lesen fotelj



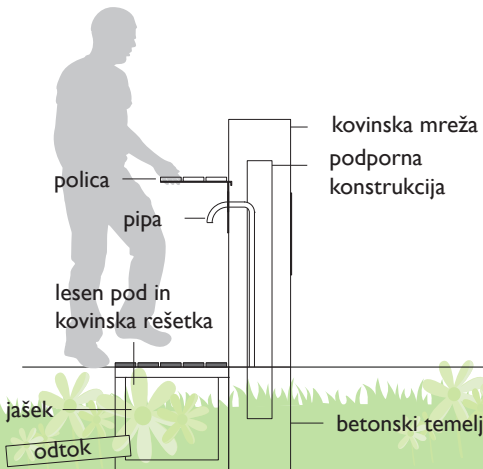
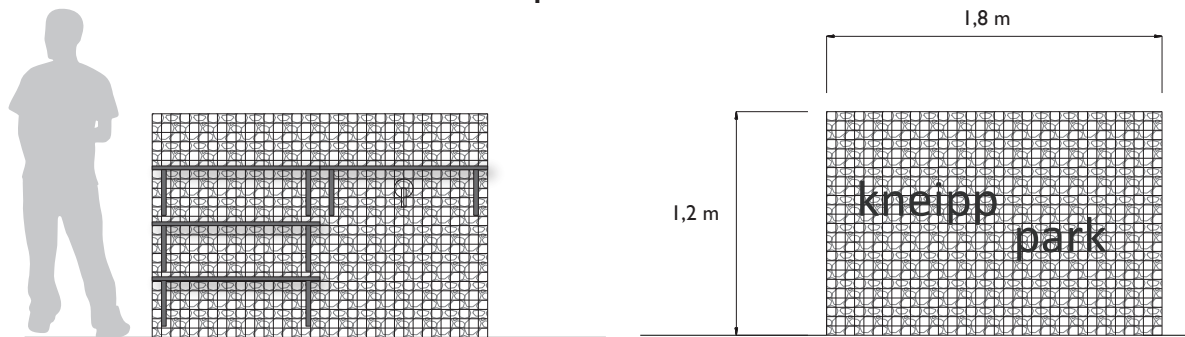
POČITEK

Lesen ležalnik



URBANA OPREMA

Vstopna točka

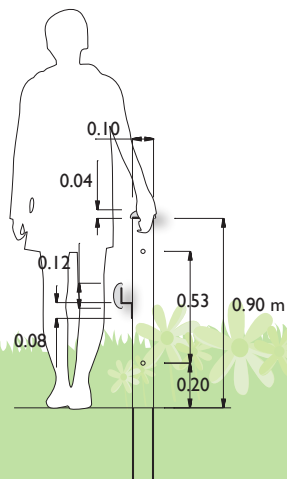
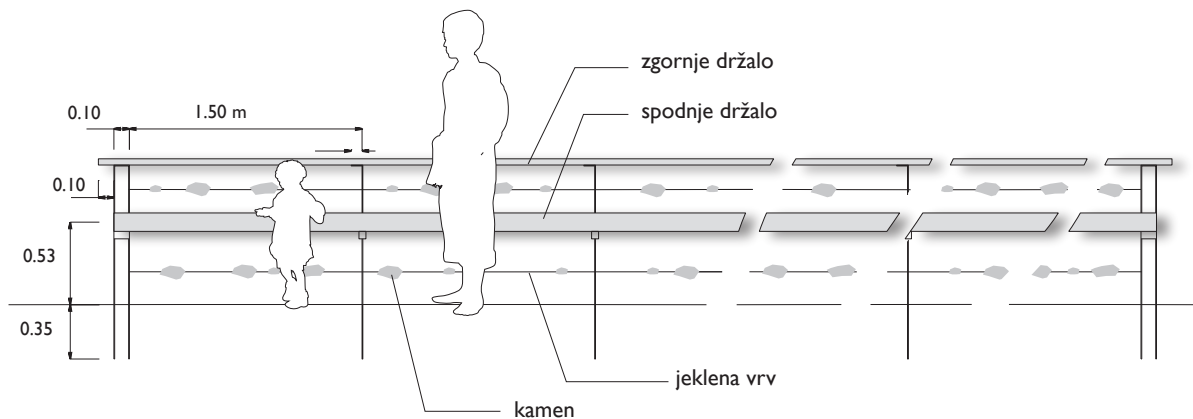


URBANA OPREMA



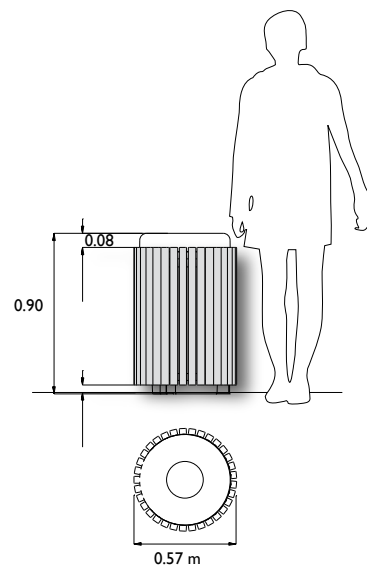
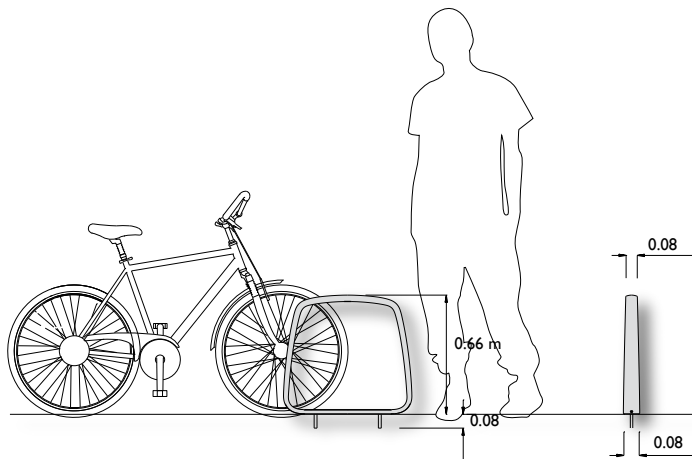
URBANA OPREMA

Držalo - ograja



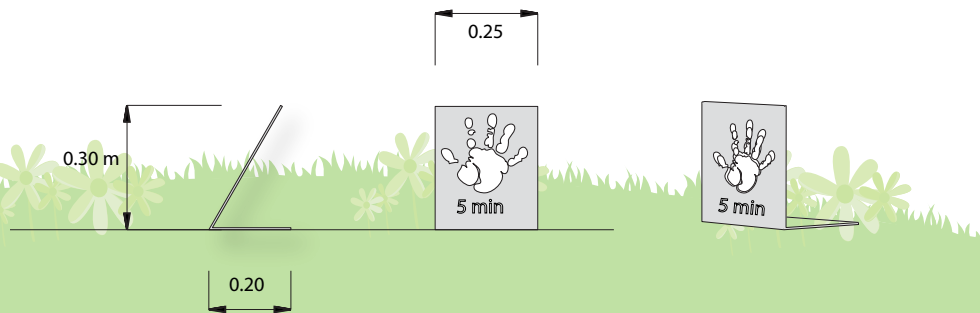
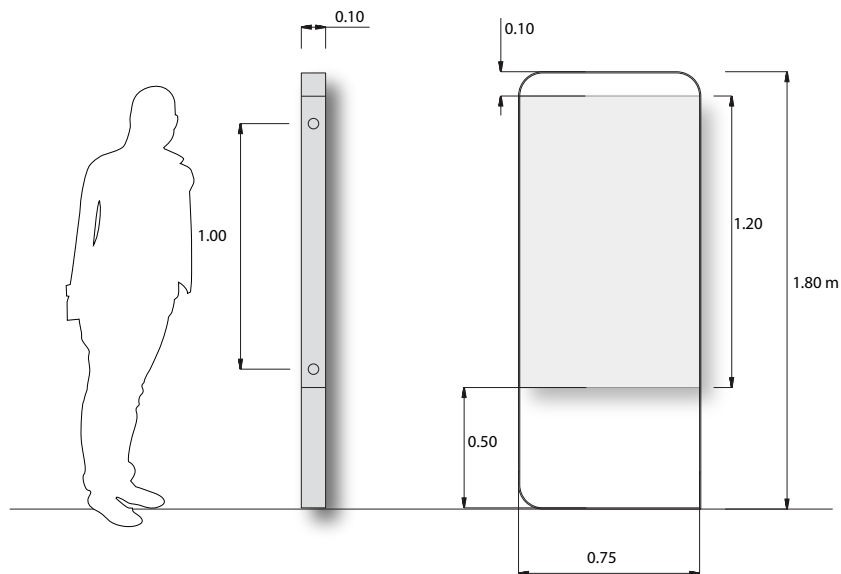
URBANA OPREMA

Stojala za kolesa, koš za smeti



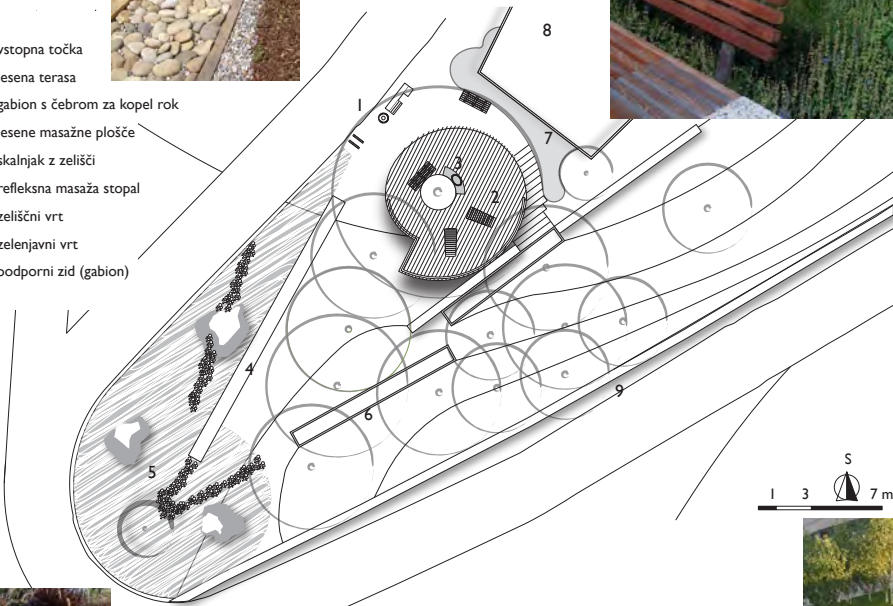
URBANA OPREMA

Informacijske table



Idejna zasnova Kneippovega parka na podeželju - priemr ureditve v sadovnjaku

- 1 vstopna točka
- 2 lesena terasa
- 3 gabion s čebrom za kopel rok
- 4 lesene masažne plošče
- 5 skalnjak z zelišči
- 6 refleksna masaža stopal
- 7 zeliščni vrt
- 8 zelenjavni vrt
- 9 podporni zid (gabion)



Idejna zasnova Kneippovega parka na javni površini



- 1 vstopna točka
- 2 kopeli rok
- 3 fontana
- 4 kopel nog (Kneippov bazen)
- 5 refleksna masaža stopal
- 6 lesena terasa z ležalniki
- 7 zeliščni vrt
- 8 stojala za kolesa

