



EKRP



Razvojnna agencija Kozjansko

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja
Evropa investira v podeželje

KNEIPPOVI PARKI PODEŽELJA OD POHORJA DO BOHORJA

SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Mag. Slavka GOJČIČ



Marec 2010



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

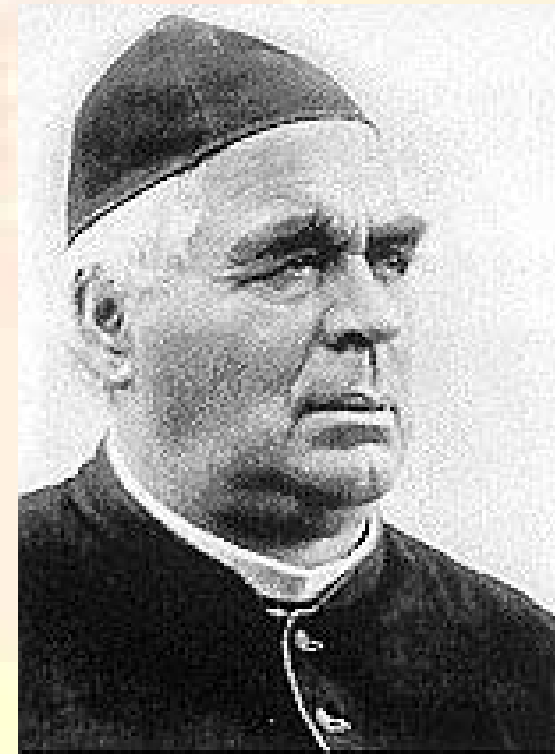
Vsebina predstavitve:

1. Sebastjan Kneipp
2. Izhodišča Kneippovih metod
3. Opredelitev nekaterih pojmov s področja naravnega zdravljenja
4. Zaključek – pobude



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

1. Sebastjan Kneipp
1821 - 1897



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Sebastian Kneipp - 1

- Rodi se 17. maja 1821 v vasici Stephansried na Bavarskem v Nemčiji.
- Mladost preživi v veliki sedemčlanski, revni družini.
- Knjižnica zdravnika dr. Hahna iz leta 1737 o čudežni moči sveže vode vpliva na njegova razmišljanja.
- Znani so zapisi, da je v zimskem času nekajkrat na teden tri četrt ure tekel iz Dillingena do Donave, se za nekaj sekund potopil v hladno vodo, se moker oblekel in enako pot tekel nazaj.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Sebastian Kneipp -2

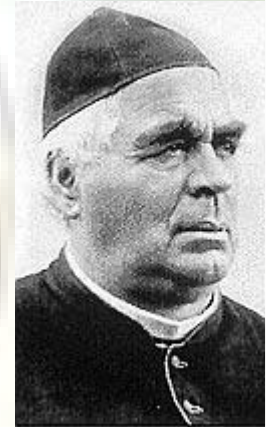
- Med študijem teologije skrivoma nadaljuje z zdravljenjem z vodo, saj se ponoči ob bajerju obliva z zalivalko - začetki kneippovih oblivov, ki so po njegovem mnenju njegovo najpomembnejše odkritje.
- Šele 31 let star postane duhovnik in kot kaplan pomaga revnim.
- Nenavadna ozdravljenja Kneippu prinašajo slavo in vedno več bolnikov, pa tudi težav s cerkvenimi in zdravniškimi krogi.
- Leta 1881 postane župnik v Wörishofnu. Prebivalci ga podpro v prizadevanjih, da pri njih razvije zdravilišče. Najprej so za bolne duhovnike sezidali župnišče Sebastianeum, kasneje zdravilišče za bolne otroke ter ostale bolnike.
- Zdravilišče se razvija, poznana je celo wörishofenska kuhinja s »kloštrsko« krepilno juhico, kruhom, jedmi iz ovsene moke, medico.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Sebastian Kneipp -3

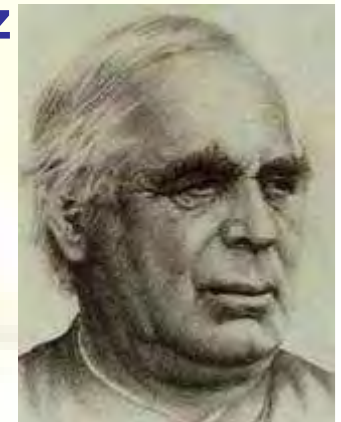
- Kneippu se izpolni še ena želja, ki je dopolnila princip naravnega zdravljenja - zdravilne zeli – zelišča in uredil domačo lekarno. Izdelujejo čaje, praške, tinkture, izdelava celo klasifikacijo zdravilnih zelišč, ki pomagajo, ko sama moč vode ni dovolj.
- Njegov nauk širijo zdravniki dr. Kleinschrod, dr. Bernhuber, dr. Baumgartner, ki najprej delajo z njim, kasneje odprejo svoja zdravilišča in širijo njegov nauk.
- Kneipp veliko predava, piše in širi svoj nauk – nastajajo prva Kneippova društva, ki se že takrat povežejo v Svetovno Kneippovo društvo.
- Nastajajo številna zdravilišča, ki jih vodijo zdravniki (n.pr. Kamnik na Kranjskem), tudi v ZDA, celo v Egiptu je ustanovljeno zdravilišče El Haman.
- Leta 1894 se tudi zdravniki, ki zdravijo po Kneippovi metodi, povežejo v mednarodno društvo, ki mu v začetku predseduje sam Kneipp.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Sebastian Kneipp - 4

- Leta 1866 Kneipp izda knjigo Moja vodna kura (Moje zdravljenje z vodo), ki postane velika uspešnica, saj do leta 1894 natisnejo že 50.000 knjig, do danes že več kot 600.000 – knjiga je prevedena v mnoge jezike, tudi v slovenščino.
- Leta 1889 izide knjiga Tako bi morali živeti!, ki obravnava aktualne teme kot so prehrana, telovadne vaje, pa tudi zgradbo in nego človeškega telesa in poudarja red v človekovem telesnem in duševnem delovanju.
- Leta 1894 izide tretja Keippova knjiga Moja oporoka za zdrave in bolne (v slovenščini Zdravljenje z vodo v dveh zvezkih na 300 straneh).
- Zadnje Kneippovo delo Uvod k moji oporoki je povezano z odklonilnim stališčem deželne vlade do zdravilišča za bolnike s kožnimi obolenji.
- Aktivno je zdravil še po svojem 70. letu.
- 17. 6. 1897 umre kot visoko priznan in globoko spoštovan zdravitelj ter eden največjih dobrotnikov človeštva.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

2. Izhodišča Kneippovih metod



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Pet elementov- stebrov Kneippovega zdravljenja

- Gibanje



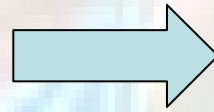
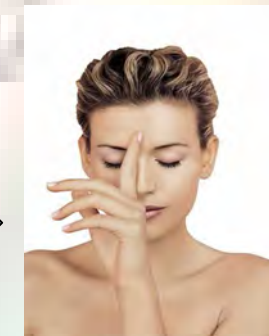
2. Zdravo prehranjevanje



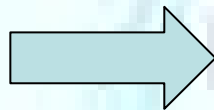
3. Hidroterapija (vodna terapija)



4. Terapija prioriteta oziroma reda - za osebno rast (Ordnungstherapie)



5. Zeliščna terapija (fitoterapija)



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

•Najbolj znana Kneippova metoda je izmenjevanje tople in mrzle vodo - pospešuje telesno cirkulacijo in poživlja in utrjuje telo in duha, vzpodbudi vegetativni živčni sistem, sprostijo se mišice, telo znova najde svoje ravnotežje.

Kneippanje lahko izvajamo tudi doma tako, da si ob vsakodnevnem prhanju izmenično privoščimo prho tople in mrzle vode. Pri tem najprej začnemo s toplo vodo, zaključimo pa z mrzlo. Po izvedeni terapiji je smiselno telo ogreti, se umiriti ali si celo privoščiti počitek v ležečem položaju.

Bil je tudi zagovornik hoje z bosimi nogami, še posebej po rosi, po vodi, snegu.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Izmenične kopeli za noge se izvajajo v bazenih za nožne kopeli in jih imajo tudi v nekaterih naših zdraviliščih (doma pa jo lahko izvajamo v dveh manjših banjah, v kateri gredo obe nogi hkrati; voda običajno sega do meč).

Večinoma ta postopek izvajamo kot hojo po do kolen globokih bazenčkih, kjer ima topli bazenček temperaturo 36-38 °C, hladni pa temperaturo okoli 15-18 °C. V topli vodi naj bi se zadrževali okoli 5-10 min in se dobro ogreli, v mrzli pa 5-30 sekund. Začnemo v toplem bazenčku in nato nadaljujemo v hladnem. Postopek ponovimo največ dva do trikrat, vedno ga zaključimo v mrzli vodi (izjema so pacienti s krčnimi žilami, kjer traja kopel 3 minute v topli vodi in 1 minuto v mrzli vodi; kopel končamo s toplo kopeljo). Po izmenični kopeli se navadno ne posušimo, le z dlanjo otremo vodo. Po kopeli noge ogrejemo z gibanjem in počitkom v topli postelji ali počivalniku.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Poznani so različni oblivi posameznih delov telesa (kolen, stegen, spodnjega dela telesa, hrbta, zgornjega dela telesa, rok, glave, oči, ušes in podobno), pri katerih z vodnim curkom delujemo na posamezni del telesa. Vodni curek je lahko brez pritiska ali z močnim pritiskom, zato razlikujemo navadne oblive (deluje samo termični dražljaj – hladni, topli, vročinski) od t.im ostrih ali hitrih oblivov (ob ostalih tudi mehanski dražljaj – t.im vodna masaža).



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Med metodami za aktivno vzdrževanja zdravja je poznano zmakevanje (imenovano tudi umivanje), ki je lahko delno, celotno ali serijsko (vsake pol ure, dokler se ne spotimo – n.pr. pri gripi). Zmakevamo načeloma z mrzlo, svežo vodo, pri tem uporabljamo grobo laneno brisačo in ne drgnemo kože. Najprimernejši čas je zjutraj, postopek naj poteka hitro - vstanemo (posteljo pokrijemo), slečemo nočno oblačilo, se zmočimo, spet oblečemo nočno oblačilo in ležemo nazaj v toplo posteljo in se dobro pokrijemo. V postelji ostanemo tako dolgo, dokler nismo popolnoma ogreti.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Ovitki so namenjeni zbudajo dejavnost kože (gospodarjenje s toploto, kroženje krvi, vpliv na živčevje – poznani so hladni, mlačni, topli in vroči ovitki s čisto vodo in ovitki z dodatki (zeliščni zvarci (seneni drobir, preslica, kamilica, hrastova skorja, ovsena slama), kis, sol, gorčica ali glina). V splošnem razlikujemo hladne ovitke za odvajanje toplote (ko ima organizem pri vnetjih ali visoki vročini preveč toplote – običajno traja 20 do 30 minut), hladne ovitke, ki zadržujejo ali delajo toploto (povzroča ogretje ovitega telesa in nabiranje krvi v njem, vendar se telo še ne sme potiti, zato traja okrog uro dolgo) in hladne ovitke za znojenje (bolnik se spoti, kar traja ca uro do uro in pol – potenje pospešimo še z vročim čajem). Glede na velikost ovitka so lahko mali (na roko do zapestja, nogo do meč), srednje veliki (za prsi, za ledja) ali veliki (spodnji, celotni, španski plašč, glinena srajca in podobni). Za uspešno izpeljan ovitek potrebujemo tri rjuhe (groba lanena, navadna propustna lanena rjuha, volnena odeja ali flanelasta odeja za zunanje odevanje), pri predhodnem ogrevanju pa uporabimo vroče sadne sokove ali tople napitke iz zdravilnih zeli. Pri vsakem ovitku morajo biti noge tople (termoforji). Običajno velike ovitke ne delamo brez zdravnikovega dovoljenja.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Povitki so pomembna metoda pri knajpanju, pri katerih s kašastimi oblogami vplivamo na lokalno delovanje, vendar posredno na ves organizem. Najpomembnejše oblike povitkov so: vroča vreča s senenim drobirjem, hladen in vroč glineni povitek in sirov (skutin) obkladek.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Kneipp je priporočal **parne kopeli**, pri katerih vodna para (lahko tudi z dodatki – preslica, kamilica, seneni drobir, različna olja) deluje na posamezne dele telesa ali na vse telo. Parne kopeli močno vplivajo na delovanje organizma, odpravljajo krče in blažijo bolečine, zato je potrebna previdnost in nasvet zdravnika. Poznamo parne kopeli za glavo, za obraz, ušesa, noge, sedežne parne kopeli, celotne parne kopeli, parne kopeli v curku (snopu). K parnim kopelih prištevamo tudi savno.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Kneipp je bil tudi zagovornik **sončnih kopeli** in **zračnih kopeli**. Zagovarjal je načelo postopnosti in zmernosti, kar je še posebej priporočljivo po dolгих zimskih dneh, na česar ne bi smeli pozabiti tudi v sedanosti. Vpliv in učinkovanje sončnih žarkov je različno v različnih obdobjih leta, pa tudi glede na geografsko lego in glede na čistost ozračja



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Sebastian Kneipp je bil tudi zagovornik zadostnega **gibanja** – govoril je o aktivnem (telesne vaje, pohodništvo, plavanje, gimnastika, smučanje,..) in pasivnem gibanju (masaža).



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Tudi preprosto in zdravo prehranjevanje je bila zanj zelo pomembna aktivnost, s katero človek vzdržuje zdravje in delovne sposobnosti. Svaril pred industrijsko pridelano hrano, ki da izgubi precejšnji del svoje vrednosti, bil je proti prekomernemu prehranjevanju oz. prenajedanju.

V njegovem času še niso poznali vitaminov niti življenjsko pomembnih esencialnih hranilnih snovi, razen kalorične vrednosti beljakovin, maščob ali ogljikovih hidratov. Sebastjan Kneipp je že takrat mislil biološko in izpostavljal biološko vrednost hrane, človeka je povezoval z naravo in vzpostavimo čim boljše harmonijo med njima. Tudi Kneipp se je navduševal za makrobiotiko, ki jo je odkril pruski zdravnik Hufeland.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Kneipp zdravilnim rastlinam namenja veliko pozornost. Uredil je tudi domačo lekarno in priporočal ljudem, da imajo doma pripravljene različne zeli in jih uporabljajo v skladu z njegovimi priporočili.

Uporabljal je 61 zdravilnih rastlin, ki jih je uporabljal za čaje, praške, tinkture, olja. Dejstvo je, da je vedenje in znanje o zdravilnih rastlinah iz Kneippovih časov precej napredovalo, zato so strokovnjaki njegovo obravnavanje zdravilnih rastlin dopolnili in nadgradili. Preseneča, kako bogato in poglobljeno je bilo njegovo znanje o zdravilnih rastlinah in veliko zadev, ki jih je poznal, so se šele skozi desetletja v raziskavah ali praksi potrdili.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

3. Opredelitev nekaterih pojmov s področja naravnega zdravljenja



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

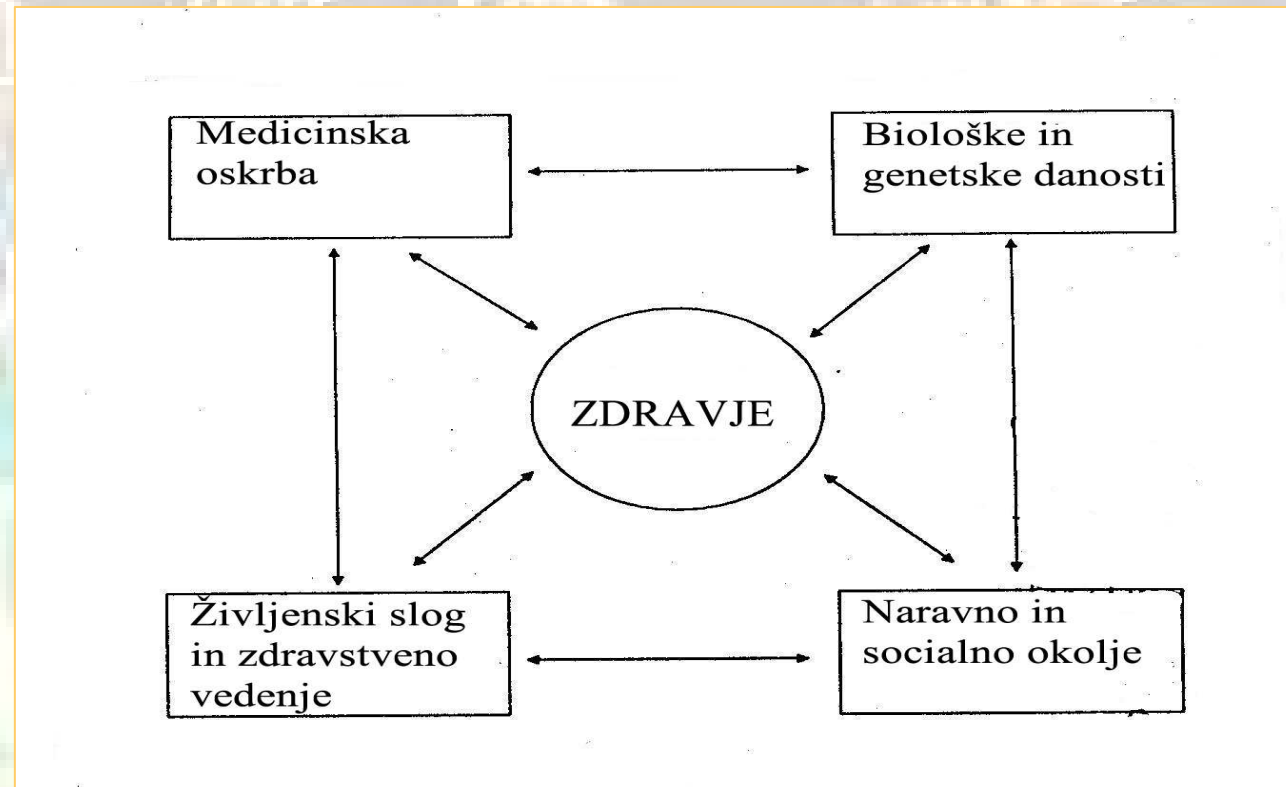
KAJ JE ZDRAVJE?



Zdravje je dinamičen proces telesnega, duševnega in duhovnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma, med ljudmi in v okolju, v katerem posameznik nenehno išče ravnotežje ter tako optimira svoje dobro počutje.

SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Faktorji, ki vplivajo na zdravje:



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Naturopatija

pravijo ji tudi »*naravna medicina*« ali »*naravno zdravljenje*«, se je razvila v poznem 19. stoletju. Temelji na zelo starem prepričanju, da ima telo moč, da se lahko samo pozdravi. Naturopati verjamejo, da je telo po naravi v ravnovesju, tega pa lahko poruši nezdrav način življenja.

V številnih pogledih je naturopatija podobna drugim holističnim sistemom zdravljenja, kot sta na primer tradicionalna kitajska medicina in ajurveda. Vse verjamejo, da ima telo moč, da se samo pozdravi. Pri naturopatiji to moč imenujejo »*življenjska sila*«. Veliko načel naturopatije najdemo v delu grškega zdravnika Hipokrata. Napisal je, da lahko zdravje ohranjamo tako, da pazimo na ravnovesje med počitkom, gibanjem in zmernim uživanjem preproste hrane. Opisal je osnovna pravila naravne higijene in tudi ugotovil, da je vročina pomembna zato, ker dokazuje, da je zdravljenje v teku.



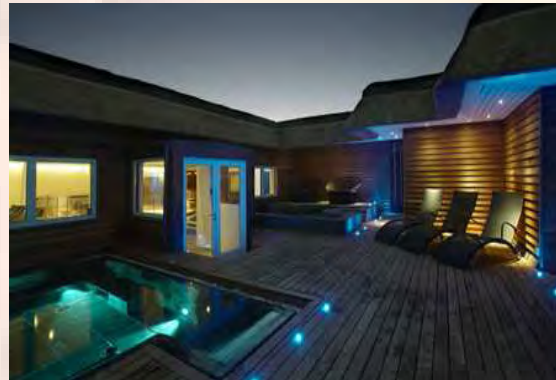
SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Terapija - gr. therapeia - zdravljenje, nega

Pomeni zdravljenje bolezni ali posameznih organov. Dandanes pomeni vsak postopek ali obravnavo za ohranjanje ali krepitev zdravja. Uporablja se tudi v sestavljenkah npr. balneoterapija, fizioterapija, talasoterapija in podobno.

Balneologija (balneum - kopel)

Je znanost o kopelih in zdravilnih vodah, njihovi kemični sestavi in njihovem učinku na človeški organizem.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Hidroterapija

pomeni zdravljenje z vodo, pri katerem se izkorišča vzgon vode ali različne učinkovine v zdravilnih vodah, njihovi kemični sestavi in njihovem učinku na človeški organizem. Gre za uporabo vroče ali hladne vode za utrjevanje, izboljšanje prekrvitve, spodbujanje presnove, ki se uporablja v obliki kopeli, prh, drgnjenja, povitkov (Preissnitzevi obkladki), hoje po vodi (bosanje v mrzli, po možnosti tekoči vodi). Posebna oblika hidroterapije je knajpanje.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Balneoterapija

Je zdravljenje s pomočjo zdravilne vode. Pri tem ob prilagajanju prehrane uporablja različne metode: pitne kure, zdravilne peloide (blato, mulj), vodo (hidroterapija), hladno in toplo vodo (knajpanje), inhalacije.

Blatna kopel je kombinacija termomineralne ali morske vode, v katero se doda zdravilno blato, fango; v njih so se kopali tako Grki in Rimljani kot tudi narodi pred njimi.

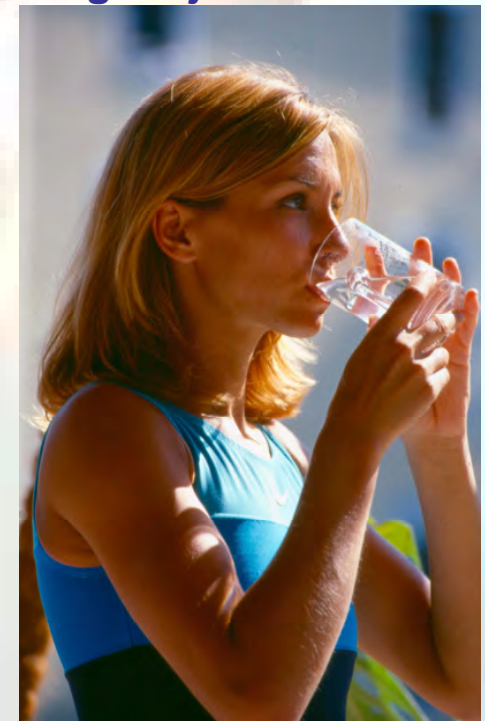
Pri blatnih oblogah nanesimo blato neposredno na kožo; v lepotne namene uporabimo tudi povijanje, da okrepimo učinek obloge, saj tako ta prodre globlje v kožo.

Fango je blato iz toplih vrelcev za blatne kopeli. Uporabljajo ga v balneologiji za pripravo delnih oblog, kopeli ali povijanje. Je anorganskega izvora in je sestavljen iz vulkanskih kamnin. Deluje lokalno ali sistemsko – po principu toplotnega pregrevanja.

Uporablja se pri težavah s sklepi in za sproščanje.

Terapija z blatom je uporaba blata v terapevtske in lepotne namene.

Talasoterapija zajema celoten način preživljanja prostega časa in rekreacije, ki ga ponuja obmorsko podnebje. Vključuje uporabo produktov morja, kot so morska voda, solinsko blato – fango, slanica, alge, za zdravje in lepoto s pomočjo uporabe starodavnih in sodobnih tehnik.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Klimatska terapija (klimaterapija)

Klimatska terapija je zdravljenje s pomočjo dražljajev iz narave. Za preventivo, zdravljenje in vitalnost poskrbijo ustrezna nadmorska višina, čist zrak in morje.

Klimatsko terapijo so v preteklosti uporabljali predvsem za zdravljenje bolezni dihal in kože; najbolj so cenili zdravilne učinke morske in visokogorske klime, obstaja še sredogorska klima. Območja se razlikujejo po jakosti in vrsti dražljajev, ki jih ponujajo.

Klimatska terapija temelji na odsotnosti obremenilnih vplivov okolja in na prilagajanju dražljajem naravnega okolja. Pri nas ločimo med “zdraviliščem v zdravilni klimi” in “klimatskim zdraviliščem”. Razlika je v tem, da v “zdravilišču v zdravilni klimi” zdravilno klimo izrabljajo pasivno, v “klimatskih zdraviliščih” pa zdravilno klimo aktivno terapevtsko izrabljajo, zato mora “klimatsko zdravilišče” kontinuirano spremljati biometeorološke razmere, upoštevati biovremenski vpliv in imeti ustrezno infrastrukturo (območja za ležalne in gibalne kure, sprehajalne steze) ter specializirano medicinsko osebje. Poleg teh dveh kategorij ločimo še “turistične kraje v zdravilni klimi”.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Fitoterapija

Zdravljenje z zelišči oziroma fitoterapija(grško phyton - rastlina) spada med najstarejše terapije, ki so medicinsko uporabne. Terapija je osnovana na uporabi listov, cvetov, semen, korenin, vejic itd., različnih zdravilnih zelišč v sveži ali sušeni obliki.

Iz teh različnih delov rastlin se pripravljajo različni napitki, kot so čaji in alkoholni napitki. V alkohol se namakajo različni deli zelišč, uporabljajo pa se tudi v obliki mazil, praškov, pilul, kot sirup ali v njihovi originalni obliki. Tako uradna šolska medicina kot tudi homeopatija, tradicionalna kitajska medicina, ajurveda in večina drugih ved imajo izkušnje z rastlinami in jih uporabljajo za svoje terapevtsko učinkovanje. Fitoterapija je samostojna terapevtska smer, tudi če se v marsičem prekriva z drugimi oblikami zdravljenja.



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

4. Zaključek – pobude



SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Pomen Kneippovega gibanja v svetu:

- V Nemčiji deluje več kot 500 Kneippovih društev, ki gojijo kulturo njegovega naravnega zdravljenja, prav tako v Avstriji in drugod po svetu.
- V Nemčiji deluje veliko Kneippovih zdravilišč – največje in najpomembnejše je Bad Wörishofen,
- V Avstriji – specializirana kneippova zdravilišča, ki jih vodijo redovnice:
- Kneipp Kurhaus Marienschwester in Bad Müllacken (specializirani za prehranjevanje, postenje, razstrupljanje, “vitek brez diete”, zdravilna zelišča)
- Kneipp Traditionshaus Aspach (specializirani za stresmenedžment, preventivo na področju izgorevanja in regeneriranje)
- Kneipp Traditionshaus Bad Kreuzen (specializirani za gibanje, življenjsko moč in močne kosti)
- V Nemčiji in Avstriji deluje veliko izobraževalnih organizacij tako za izobraževanje izvajalcev kneippovih tretmajev (Sebastian Kneipp Schule Bad Wörishofen) kot tudi za izobraževanje uporabnikov (gostov) v Kneippovih društvih.
- Kneippova tovarna naravnih izdelkov v Würzburgu v Nemčiji, ki ima 350 predstavništev po svetu in deluje pod zaščiteno znamko.



Wirkt.Natürlich

SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Zgodovina Kneippovega gibanja v Sloveniji -1

- Že sredi 19. stoletja se Kneippove ideje prenesejo na Krajsko – metode so temeljile na empiriji in niso bile znanstveno dokazane. Ustanavljala so se naravna zdravilišča in kopališča.
- Najbolj sta se razširili naravni zdravilni metodi po S. Kneippu (največ privržencev med preprostimi ljudmi) in švicarskem tovarnarju Arnoldu Rikliju (zdravljenje dostopno le bogatejšim).
- V Kamniku je leta 1876 lastnik Alojzij Prašnikar ustanovil kopališče in vodno zdravilišče in leta 1891 je začelo zdravilišče slediti Kneippovim metodam. Naslednje leto se je obisk močno povečal, saj je S. Kneipp zaradi prezasedenosti zdravilišča v Wörishofnu pošiljal paciente na zdravljenje v Kamnik. Zdravilišče je delovalo do 1. svetovne vojne.
- Kneippovim načelom so sledili v Ljubljani - ob koncu 19. stoletja so ustanovili društvo Kneippovih privržencev, v Tivoliju so leta 1899 zgradili kopališče, imenovano Wörishofen – ob lesenem objektu, ki je bil razdeljen na kabine je tekel potok – v njem so si namakali noge in bosi hodili po rosnih travah. Kopališče je delovalo do 1. svetovne vojne.

SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Zgodovina Kneippovega gibanja v Sloveniji - 2

- Konec 19. stoletja so nekateri kmetje obiskovali Krapinske toplice na Hrvaškem, kjer so tudi sledili Kneippovim načelom.
- Leta 1904 je pričel v Gorici izhajati mesečnik “Knajpovec, časopis za negovanje zdravja po Kneippovem, sestavu za pouk, vzgojo otrok in zabavo”, urednik je bil gospod Okič ustanovitelj Kneippovega zdravilišča v Krapini.
- tudi zeliščarstvo je bilo na Slovenskem precej razširjeno, nekateri sodobni zeliščarji izhajajo iz receptur, ki so dediščina slovenske ljudske medicine. Vendar po mnenju nekaterih so zeliščarji posedovali ob zeliščih še sposobnosti, ki jih prištevamo k radiosteziji ali bioenergiji.
- Tudi diete so že poznali in jih prištevamo k ljudski medicini, vendar imele določen namen in med krepilne jedi so na.pr. Sodile kokošje meso in juha, jajca, prežganka itd.
- Ob teh metodah so poznali tudi kristaloterapijo, urinoterapijo, radiostezijo, bioenergijo, homeopatijo, manipulativne metode zdravljenja, moč besed, energetsko močne zdravilne točke.

SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

KAKO OŽIVITI IN ZAŽIVETI KNEIPPOVE PARKE PODEŽELJA OD POHORJA DO BOHORJA?

- Kneippova načela naravnega zdravljenja bi morali sprejeti prebivalci od Pohorja do Bohorja in se po njih ravnati – ustanoviti bi bilo potrebno Kneippova društva po posameznih krajih, s čimer bi pridobili osnovno kritično maso privržencev in uporabnikov “Kneippove infrastrukture”.
- Spoznavati in odkrivati slovenske naravne metode zdravljenja, ki so jih poznali že naši predniki in jih oblikovati v zanimive turistične proizvode – avtentičnost – konkurenčna prednost –USP!
- Kneippovo in slovenske naravne metode zdravljenja bi bilo potrebno izobraževati oz. informirati v šolah – v okviru turističnih ali športnih društev na šolah (osnovnih srednjih) gojiti in udejanjati principe petih stebrov Kneippove ideje.
- v okviru RRA-jev ali TIC-ov oz. regionalnih TIC-ov oblikovati projektne skupine za udejanjanje Kneippovih parkov (načrtovanje, izvedbo, trženje,..).



EKRP



Razvojna agencija Kozjansko

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja
Evropa investira v podeželje

SEBASTJAN KNEIPP IN NJEGOVA NAČELA

Zahvaljujem se za sodelovanje in pozornost in vam iz srca želim, da udejanjate izročila Sebastjana Kneippa najprej pri sebi, po tem pa tudi v vašem okolju!

SLAVKA GOJČIČ

slavka.gojcic@gospas.si