

Ein Kneipp-Gesundheitstag für die Bärenkinder im

September 2022

Am 06.09. wanderten die Bärenkinder aus dem Spatzennest in die Kindertagesstätte „Kinderland-Sonnenschein.“ Die Pädagoginnen vom Kinderland arbeiten nach dem Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp. Seine Lehren hatten wir mit den Bärenkindern bereits im Spatzennest besprochen.



Ganz herzlich begrüßt wurden wir von Frau Susan Schubert, ihren Kolleginnen und den „Wackelzähnen“ vom Kinderland-Sonnenschein. Gemeinsam sangen wir den „Körperteilblues“, und erkundeten die Wiese mit unseren Füßen.

Nach dem Glockenschlag an der Klangschaale hörten wir die Geschichte vom „Kleinen Glück.“





Wir teilten das „kleine Glück“ mit Menschen, die wir ganz doll lieben. Wir trugen das Glück zu den Gesundheitsbecken und füllten es dort hinein. Frau Schubert erklärte uns die Wirksamkeit der Wasseranwendungen von Sebastian Kneipp. Wir tauchten unsere Arme in kaltes! Wasser ein. Durch die Hilfe vom „Kleinen Glück“ spürten wir eine belebende Frische. Handtücher gab es nicht, das Wasser wurde abgestreift. Dann bewegten wir unsere Arme und fühlten eine wohltuende Wärme.



Dann ging es im Gruppenraum weiter. Zur gesunden Lebensweise nach Sebastian Kneipp gehört auch die gesunde Ernährung. Wir stellten Kräuterquark mit frischen Kräutern selbst her und probierten selbst gemachte Limonade – aber super gesund!





Ein sehr lehrreicher Projektvormittag geht zu Ende. Das war superspannend, lehrreich und natürlich lecker!! Herzlichen Dank für eure Gastfreundschaft und eure Mühe!!

Wir bedanken uns bei Frau Susan Schubert für die liebevolle Organisation des Projektvormittages und bei ihren Kolleginnen Diana Müller, Heike Herrmann und Anne Meye für ein großartiges Projekt. Wir kommen wieder!!

Wir freuen uns schon sehr darauf, wenn wir die „Wackelzähne“ im Spatzennest begrüßen dürfen. Bei uns gibt es ein Forscherthema und YOGA.

Nur zwei Tage später erlebten die kleineren Spatzenkinder einen Projekttag nach Sebastian Kneipp. Zur Vorbereitung sprachen wir über seine Lehren und seine Ziele. Dann begannen wir mit einer Entspannungsgeschichte vom „Jungen Schmetterling“





Frische Kräuter: Schnittlauch, Basilikum, Petersilie und Maggikraut regten unseren Geruchssinn an. Dann wurden sie von uns kleingeschnitten und ein gesunder Kräuterquark gerührt. Diesen haben wir auf verschiedene Vollkornbrote aufgetragen.



Nun kamen die bekannten Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp: Das Wassertreten. Zwölf mal wurden die Beine in das kühle Wasser gestellt und wieder hoch gehoben. Wir zählten kräftig mit. Dann wurde das Wasser „abgestreift“ und die Füße durch schnelle Bewegungen wieder warm gelaufen. Es machte viel Spaß.





Zur Stärkung konnten wir danach unsere gesunden Brote aufessen und selbst hergestellte Vitaminlimonade trinken.



Es schmeckte wirklich gut. Die Apfelimonade war sehr schnell ausgetrunken.