

Wir leben jeden Tag nach den

5 Säulen von Sebastian Kneipp

welche sich gezielt positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken

1. Gesunde Ernährung

- wir achten auf bewusste Ernährung und auf eine ausgewogene und vollwertige Mischkost
- wir nutzen die Nahrungspyramide und den Naturkreislauf
- „Getränkeoasen“ sorgen für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des gesamten Tages
- wir pflegen einen engen und regelmäßigen Erfahrungsaustausch mit den Eltern
- wir bieten wöchentlich ein Cerealienfrühstück

2. Bewegung

- die Kinder bewegen sich mehrmals täglich im Freien
- die Kinder leben bewusst ihren individuellen Bewegungsdrang aus – ein Grundbedürfnis der Kinder
- das körperliche und seelische Wohlbefinden wird durch ausreichende Bewegung gefördert
- es erfolgt ein ausgewogenes Wechselspiel aus Belastung und Ausruhen

3. Wasseranwendungen und natürliche Reize

Abhärtungsmaßnahmen wie:

- Wassertreten
- Tau- und Schneetreten
- Kneippsche Güsse
- Bürstenmassage
- Taulaufen
- Schneetreten
- Armbäder

Die Anwendungen unterliegen keinem Zwang.

4. Lebensordnung und seelisches Wohlbefinden

- die Kinder erleben täglich Ausgeglichenheit und Harmonie
- die Kinder fühlen sich angenommen, geborgen und genießen notwendiges Vertrauen
- die Kinder stellen selbst Normen und Regeln für das Miteinander auf
- wir erleben Meditation und Entspannungsübungen zur Erreichung des persönlichen Wohlempfindens
 - wir nutzen vielfältige und verschiedene Sinneswahrnehmungen
 - Yoga- Elemente unterstützen die Entwicklung der Kinder

5. Kräuter und Heilpflanzen

- die Kinder begreifen den direkten Umgang mit der Natur durch praktische Erfahrungen und entwickeln ein Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Natur
- wir legen unseren eigenen Kräutergarten an und pflegen ihn selbst
- die Kinder erfahren Wissenswertes über Kräuter und Heilpflanzen und erkennen den Nutzen für die eigene Person
- wir stellen selbst Öle, Salben und Tees her
- bei allen Speisenzubereitungen nutzen wir die eigenen Kräuter
- wir führen Naturbeobachtungen und Exkursionen in die Natur durch