

Bewegung & Balance Bad Bramstedt *

DIE „5 SÄULEN DER KNEIPP THERAPIE“:

ORDNUNGSTHERAPIE, ERNÄHRUNGSTHERAPIE, BEWEGUNGSTHERAPIE, HYDROTHERAPIE UND PHYTOTHERAPIE – WERDEN IN DER NEUEN PARKANLAGE IN EINZELNEN „THEMENRÄUMEN“ HERAUSGEARBEITET.

Hierbei vereinen die angelegten „Themenräume“ die ganzheitliche Betrachtungsweise von Körper, Geist und Seele des Sebastian Kneipp und laden ein, die „Natur zu erleben“.



Die Kneippanlage und der dazugehörige „Garten der Sinne“ vereinen die „5 Säulen der Kneipptherapie“ – Ordnungstherapie, Ernährungstherapie, Bewegungstherapie, Hydrotherapie und Phytotherapie – in einer Parkanlage.

Abgeleitet aus der ganzheitlichen Betrachtungsweise von Körper, Geist und Seele des Sebastian Kneipp werden sie in einzelnen „Themenräumen“ herausgearbeitet und laden zum „Verweilen“, zum „Innehalten“, zum „Sinn erleben“ und zum „Natur erleben“ ein.

In Abstimmung mit dem örtlichen Kneippverein entstand eine Anlage mit sechs Themengärten, deren Herzstück der „Garten des Wassers“ darstellt. Dem Garten ist eine Ruhezone zugeordnet, die den Abschluss des Parks im Süden bildet.

Fünf weitere Gärten reihen sich entlang des Haupterschließungsweges in Richtung Norden aneinander.

Den Anfang bildet der „Garten der Bewegung“, der der Ausübung freier Bewegungstherapien dient, gefolgt von dem „Garten zur Ernährung“ mit kurzen Erklärungen zur Kneipp'schen Ernährungstherapie. Jenseits des Weges liegt der „Garten der Heilkräuter“, der sieben Themenbeete zu bestimmten Krankheitsrichtungen beinhaltet. Im Anschluss befindet sich der „Garten des Tastens“, thematisch der Bewegungstherapie zugeordnet, der einen Barfußpfad bietet.

Die Reihe der Gärten wird durch den „Garten zum Lebensrhythmus“ vollendet, der mit seiner Ausstrahlung Ruhe und Kraft für eine natürliche Lebensgestaltung versinnbildlicht und durch eine sich auflösende Stelenreihe den Übergang in den Kurpark bildet.



Tourismusbüro Bad Bramstedt

Bleek 17–19 (Rathaus) · 24576 Bad Bramstedt

Tel. (0 41 92) 5 06 27 · Fax (0 41 92) 5 06 80

www.bad-bramstedt.de · touristinfo@bad-bramstedt.de



Lage der Kneippanlage:

So finden Sie die Kneippanlage Bad Bramstedt mit dem Garten der Sinne:

Die Anlage befindet sich unterhalb vom Mercure Hotel Köhlerhof in Bad Bramstedt (s. Planausschnitt).



Gesamtherstellung und Druck: TeamOnline Digitaldruck
Norderstedt · Telefon 040/52 88 10 20

Gärten der Sinne

1



ORDNUNGSTHERAPIE

2



BEWEGUNGSTHERAPIE

3



PHYTOTHERAPIE

4



ERNÄHRUNGSTHERAPIE

5



HYDROTHERAPIE

1 GARTEN ZUM LEBENSRYTHMUS

Unterstützt in seiner Gestaltung die Ordnungstherapie. Die Flächensignatur, ausgehend von einem Zentrum, dem Lebensmittelpunkt, weitet sich spiralförmig aus.

2 GARTEN DES TASTENS

Bietet neben dem „Garten der Bewegung“ einen weiteren Schritt der Bewegungstherapie. Über einen Barfußpfad kann die ganzheitliche Wahrnehmung aller fünf Sinne gestärkt werden. Neben der Fußreflexzonenmassage, die stimulierend auf den Organismus wirkt und dabei Abwehrkräfte aktiviert, wird das Bewusstsein für die unterschiedlichen Materialien, wie z. B. Holzspäne, Tannenzapfen, Waldboden u. v. m. entwickelt.

3 GARTEN DER HEILKRÄUTER

Sieben „Themenbeete“ mit Heilkräutern zu bestimmten Krankheitsrichtungen.

4 GARTEN ZUR ERNÄHRUNG

Schaubilder und Informationen zur gesundheitsbewussten Ernährung mit anschließender Wildblumenwiese.

5 GARTEN DES WASSERS

Er steht für die „Hydrotherapie“. Kernstück ist die 6 x 2,5 m große Wassertretanlage mit einer Wassertemperatur zwischen 6° C und 12° C. Anschließend die 35 qm große Aufenthaltsfläche mit 2 Bänken und Kleiderständern. Ruhephasen sind unter anderem auf der terrassierten Böschungskante der Hudau möglich.

Der „Garten des Wassers“ bildet durch die Behandlung mit Wasser den wesentlichen Teil der Kneipp-Therapie. Das Arm-Tauchbecken befindet sich in einer Schutzhütte.

6 GARTEN DER BEWEGUNG

Rasenfläche zur Ausübung freier Bewegungstherapien auch für größere Gruppen.

