

„Gesunder Schlaf durch innere Ordnung“

Elemente des Präventionsprogramms

Das dreiwöchige, kneipp-basierte Präventionsprogramm „Gesunder Schlaf durch innere Ordnung“ basiert auf der gleichnamigen Studie - durchgeführt durch die Ludwig-Maximilians-Universität München und Füssen Tourismus und Marketing - und orientiert sich an den fünf Elementen der Kneipp'schen Philosophie:

Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, innere Ordnung - Entsprechend der Kneipp'schen Säulen finden zur Prävention (Vorbeugung von Gesundheitsstörungen bzw. Erkrankungen) und zur Gesundheitsförderung die therapeutischen Verfahren Hydrotherapie (therapeutische Behandlung mit Wasser), Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und Ordnungstherapie Anwendung.

(1) Ärztliche Eingangs- und Abschlussuntersuchung:

Zu Beginn und am Ende des Programms werden die Studienteilnehmer vom Kurarzt untersucht.

(2) Ordnungstherapie (Seminar zu den Themen "innere Ordnung" und "gesunder Schlaf"):

„Innere Ordnung“ - sie bildet das Kernstück der ganzheitlichen Kneipp'schen Philosophie. Sie zielt auf den Erhalt bzw. auf die Wiederherstellung der Balance zwischen Ressourcen und Anforderungen im alltäglichen Leben ab und will Menschen darin unterstützen, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu erhalten oder zu entwickeln. Sie erfahren während der Kur alles über gesunden und richtigen Schlaf, Meditationsverfahren und Entspannungstechniken, die Sie mühelos in Ihren Alltag integrieren können.

(3) Kneipp'sche Hydrotherapie:

Unter Hydrotherapie versteht man Anwendungen mit warmem und/oder kaltem Wasser zu medizinischen Zwecken. Dabei werden die Eigenschaften von Wasser therapeutisch genutzt. Die Wasseranwendungen im Rahmen der Kneipp-Therapie erfolgen in Form von Güssen, Wickeln, Packungen sowie Tautreten und Wassertreten. Sie lernen auch den eigenverantwortlichen Umgang mit der Kneipp-Hydrotherapie, deren Elemente Sie in Ihren Alltag zu Hause integrieren können. Während des Präventionsprogrammes nutzen Sie das Fachwissen unserer Therapeuten und die Kneipp-Infrastruktur in Füssen.

(4) Entspannungsverfahren:

Sie erhalten eine Einführung in Entspannungstechniken wie QiGong oder Hatha Yoga, die zur Entspannung von Körper und Geist beitragen.

(5) Bewegung:

Aktiv gegen Schlafstörungen: Die Bewegungstherapie umfasst Kurse wie Nordic Walking, Ausdauertraining oder Training an Geräten und soll Ihr Wohlbefinden steigern, Ihre Kraft stärken und unterstützend gegen Ihre Schlafstörungen wirken.

(6) Vorträge:

Während des Programmes hören Sie informative Vorträge wie „Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen“, „Ernährungsempfehlungen bei Schlafstörungen“ und „Phytotherapie bei Schlafstörungen“. Diese Vorträge zeigen Ihnen interessante Aspekte und Wissenswertes rund um die genannten Themen auf und runden das Programm ab.