

Kneipp-Heilpflanzengarten

Wunderschön im Röthelbach gelegen und sehr informativ. Fühlen, schmecken und riechen Sie!

Der Heilpflanzengarten wird von den Mitgliedern des Kneipp-Vereins liebevoll gepflegt. Alle Heilpflanzen sind mit kleinen Namensschildern incl. Anwendungsgebieten und Brailleschrift versehen.



„Die Natur ist die beste Apotheke.“
(Sebastian Kneipp)

Der Kneipp-Verein teilt sein umfassendes Wissen gerne auch in Führungen durch den Garten oder bei Wildkräuterwanderungen mit Ihnen.

www.kneipp-bad-schwalbach.de



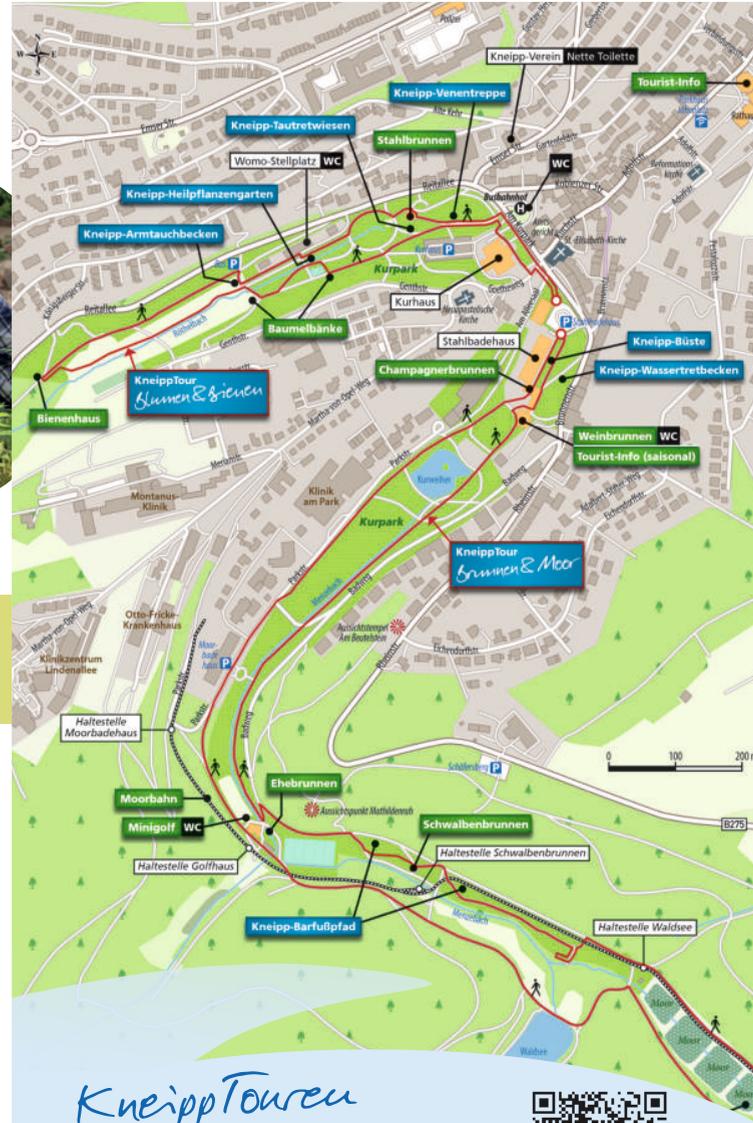
Baumelbänke

Die Baumelbänke laden Sie ein, die Seele baumeln und die Beine frei in der Luft



schweben zu lassen. Auch das Hinsetzen und Aufstehen fällt bei Arthrose und Gelenkablutzungen aufgrund der Höhe leichter.

Ein Püschchen auf der Baumelbank tut Seele und Körper gut.



KneippTouren

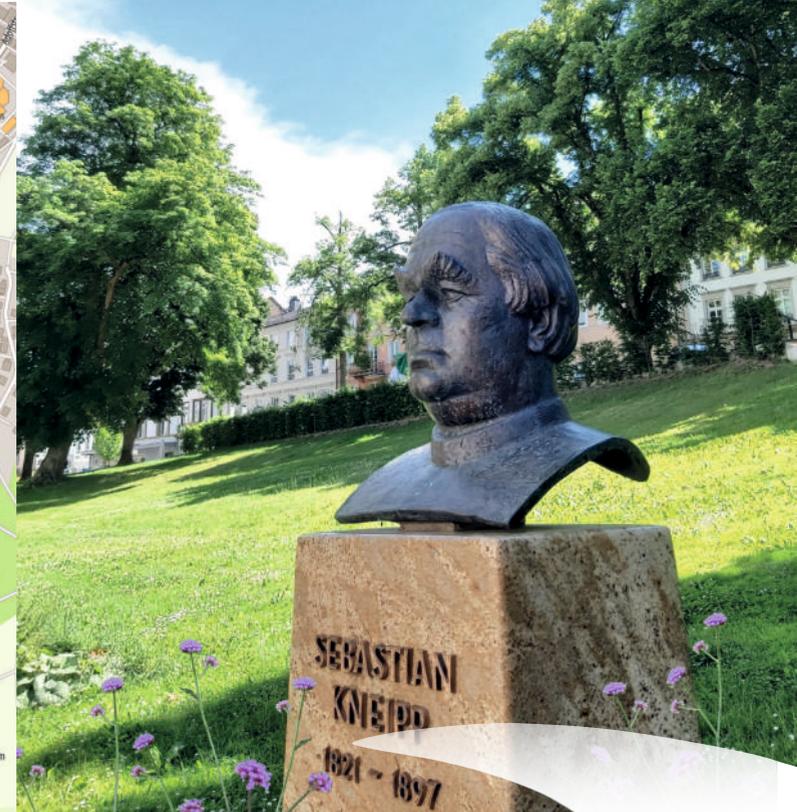
www.bad-schwalbach.de/kneipptouren



Wir beraten Sie gerne!

Tourist-Info

Adolfstraße 40, 65307 Bad Schwalbach
Telefon 06124 500-200,
tourist-info@bad-schwalbach.de
www.bad-schwalbach.de



Bewegung



Ernährung



Lebensordnung



Wasser



Heilpflanzen

Kneipp-Kurort



BAD SCHWALBACH

Kneipp-Kurort



Seit 2014 trägt Bad Schwalbach stolz das Prädikat Kneipp-Kurort. „Gesundheit durch fünf Säulen“ wird hier gelebt. Basierend auf den Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung unterstützt uns die Lehre von Pfarrer Sebastian Kneipp dabei, Heil- und Abwehrkräfte wachzurufen, Regeneration, Gleichgewicht und Gelassenheit zu finden sowie Kraft zu tanken, um Krisen und Krankheiten zu trotzen.

Kneipp-Einrichtungen für alle – Sie finden in Bad Schwalbach ein Wassertretbecken, ein Armtauchbecken, einen Barfußpfad, eine Venentreppe, den Heilpflanzengarten und Baumelbänke.

Auch in einigen Stadtteilen können Sie kneippen, so gibt es in Ramschied ein Wassertretbecken und in Fischbach ein Armtauchbecken.

Unser Kneipp-Verein bietet Ihnen ein vielfältiges Programm. Ob Mitglied oder nicht, nehmen Sie teil am Aqua-Jogging, Fasten, (Klang)meditation, Yoga, Tai Chi, Tanzen, Barfußwanderungen, Waldbaden und vielem mehr.


Kneipp
aktiv & gesund
Bad Schwalbach/
Rheingau-Taunus e.V.

www.bad-schwalbach.de/kneipp
www.kneipp-bad-schwalbach.de



Kneipp-Wassertretbecken

Wassertreten ist eine der bekanntesten Kneipp-Anwendungen. An warmen Tagen eine besonders angenehme Erfrischung. Sie regen damit Ihren Kreislauf an und stärken Ihre Venen.

Regelmäßig durchgeführt, wirkt das Wassertreten abhärtend und ausgleichend – es beruhigt am Abend und erfrischt am Tage.



„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“
(Sebastian Kneipp)



Kneipp-Armtauchbecken



Der Kneippsche Espresso:

Das Kneipp-Armbad stärkt Ihre Abwehrkräfte, fördert die Blutzirkulation, regt den Stoffwechsel und Kreislauf an und erfrischt bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

Informationen zu unseren erfrischenden **Trinkbrunnen** mit gesundem Heilwasser finden Sie hier:

www.bad-schwalbach.de/brunnen



Kneipp-Barfußpfad

Ab ins Abenteuer Barfußgehen: Ein Spaß für die ganze Familie! Unser Kneipp-Barfußpfad liegt wunderschön im hinteren Kurpark und bietet Ihnen 15 Stationen zum Aktivieren Ihrer Fußreflexzonen, Balancieren und Ideen für Fußgymnastik. An allen Stationen sind Tafeln mit Informationen platziert.

Ein toller Nebeneffekt: Barfußgehen hat eine positive Auswirkung auf Ihre inneren Organe.

Mit Tautreten können Sie auf einfache Weise Ihr Immunsystem stärken. Laufen Sie einfach im Morgentau mit warmen Füßen durchs feuchte Gras.



„Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“
(Sebastian Kneipp)



Kneipp-Venentreppe



Besenreisern, Krampfadern, schweren Beinen und Thrombosen entgegenwirken. Halten Sie sich fit: Treppensteigen und Fußgymnastik kräftigt die Muskulatur der Beine, fördert die Durchblutung und sorgt für eine Entschlackung der Venen.