

Naturkneipp- & Wasserspielanlage **Leutasch** tut mir gut

Die Naturkneipp- und Wasserspielanlage Salzbach haben wir zur Steigerung Ihres Wohlbefindens geschaffen. Sie besteht aus einem Wassertretbecken und Armbecken in Form von Lärchenholztrögen. Die Methode geht auf den Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) zurück, der vielfältige Anwendungen von kaltem und warmem Wasser entwickelte und darüber hinaus Anleitungen zu einer naturgemäßen, gesunden Lebensweise gab. Als Hauptbedingung sah er die Abhärtung, vor allem als Vorbeugung gegen Zivilisationskrankheiten und Stress. Seine Naturheilverfahren haben die moderne physikalische Therapie maßgeblich beeinflusst.



Armbad – Armbaden

Mit dem rechten Arm beglücken, Arme etwa 15–30 Sekunden lang tief einatmen. Das linke Armstocken Kehlschlüssel.



Fußbad – Wassertreten

Im Storchengang durch das Becken waten, von einem Ende zum anderen und wieder zurück.

Folgende Grundregeln sind zu beachten:

- Das Wasser dieser Kneippanlage ist kaltes Quellwasser. Daher darf niemand eine Anwendung machen, den fröstelt. Der Körper muss sich bei jeder Kaltanwendung warm anfühlen, eventuell erst durch Bewegung erwärmt werden.
- Lassen Sie sich zwischen den Kneippgängen Zeit, führen Sie das Wassertreten und das Armbaden nicht unmittelbar hintereinander durch. Die Bänke helfen Ihnen zum Ausruhen.

Fußpfad

In Verbindung mit Kneippanlagen bieten Fußpfade die Möglichkeit, den Tastsinn, das Gleichgewicht zu fördern sowie die Bein- und Fußmuskulatur zu stärken:

- **Nockengang auf Steinen:** Training des Sprunggelenks und der Wade- und Fußmuskulatur, Abrollen über den ganzen Fuß.
- **Walzengang vor- und rückwärts:** Kräftigung der Fußmuskulatur, auf den Zehen gehen mit Blick nach vorwärts.
- **Sockelgang:** Training für das obere und untere Bein, Gehen mit Abrollbewegung.



KNEIPPANLAGE SALZBACH

Am Eingang des Gaistals befindet sich die Naturkneipp- und Wasserspielanlage, die viele Möglichkeiten zum Erleben des Elementes Wasser beinhaltet. Kneippen ist die natürlichste Form von Wellness, gewissermaßen „Ur-Wellness“. Das bedeutet, sich Zeit nehmen, abschalten, die Lebensweise überdenken und in die Richtung einer gesunden Lebensweise erneuern.

Kneippen ist kreislauffördernd, aktiviert und stärkt das Immunsystem, harmonisiert und festigt das vegetative Nervensystem und hat eine ausgleichende Wirkung auf die Atmung, den Herzschlag, Kreislauf, Blutdruck, Stoffwechsel, Wärmehaushalt, die Verdauung und das Nerven- und Hormonsystem.

Eiskaltes, reines Quellwasser lässt nach Anleitung der „Kneipp’schen Lehren“ die Lebensgeister wieder auferstehen. Ein **Wassertretbecken** und **Armbecken** in Form von Lärchenholztrögen stehen zur Steigerung des Wohlbefindens zur Verfügung.

Vor mittlerweile über 100 Jahren entwickelte Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) sein umfassendes, heute in der ganzen Welt bekanntes Naturheilkundesystem. Basierend auf einem volksheilkundlichen Erfahrungsschatz und Erkenntnissen aus der Klostermedizin revolutionierte er die damaligen Heilmethoden.

Sein - an der Ausgeglichenheit zwischen Körper und Geist orientierter ganzheitlicher Gesundheitsbegriff - ruht neben den Wasseranwendungen auf vier weiteren Säulen: der Verwendung von Heilpflanzen, einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung und innerem Gleichgewicht.

In Verbindung mit der Kneippanlage bieten **Barfußpfade** die Möglichkeit den Tastsinn und das Gleichgewicht zu fördern sowie die Bein- und Fußmuskulatur zu stärken.

Die **Wasserspielanlage** mit verschiedenen Attraktionen wie Wasserspielrad, Pumpbrunnen, u. v. m. eröffnet nicht nur unseren kleinen Gäste eine neue Welt rund ums Leutasch Gebirgsquellwasser.

Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt. Das Wasser ist für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten.“

(Sebastian Kneipp 1821 - 1897)