

TAG DER AUSGEWOGENHEIT

20. November 2025

AKTIONSZEITRAUM
17. - 23. November 2025

Bundesweite Aktion
zum Kneippschen Element



Zitat Sebastian Kneipp:

„Im Maße liegt die Ordnung.
Jedes Zuviel und Zuwenig setzt
anstelle von Gesundheit die Krankheit.“

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen auch 2025 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp vereint das Beste aus den Kneippschen Elementen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Die Aktionstage stellen jeweils eines dieser Elemente in den Mittelpunkt und zeigen, wie man gemeinsam für die Gesundheit aktiv werden kann. Die Vorschläge können individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden. Vorlagen und Informationen gibt es online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de. Lassen Sie sich inspirieren und beteiligen Sie sich mit Ihrer Aktion!

Worum es geht...

Der Kneipp-Bund hat einen neuen eigenen Aktionstag ausgerufen: Den „Tag der Ausgewogenheit“. Oder, um es mit Sebastian Kneipps Worten zu sagen: „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.“ Deshalb möchten wir mit diesem neuen Aktionstag der Kneipp-Bewegung ein Bewusstsein für Ausgeglichenheit schaffen und zeigen, wie Ausgewogenheit im Leben gelingen kann. Denn viele Menschen pressen zu viel in den Tag hinein. Wenn es zu viel ist, werden zunächst Abstriche bei der „Eigenzeit“ gemacht – gemeint ist die Zeit, die nur für sich selbst bestimmt

ist. Und genau das sollte man nicht tun! Versuchen Sie also, jeden Tag eine kleine Phase der Ruhe und Zeit für sich einzubauen. Stellen Sie sich die Frage: Was tut mir gut? Das kann eine kurze Meditation oder Übung sein. Auch Rituale sind gute Helfer, um unser Leben zu ordnen. Sie entlasten unseren Alltag, weil wir bei diesen Abläufen nicht überlegen müssen. Und diese scheinbaren Kleinigkeiten geben uns oftmals große Sicherheit, Struktur und Verlässlichkeit.

Bundesweite MITMACHAKTION für Kneipp-Vereine alle zert. Einrichtungen GEMEINSAM-ZEIT FÜR SICH

Was sich zunächst widersprüchlich anhört, ist eigentlich etwas, was sich ideal ergänzt. Denn, wenn wir uns selbst nicht die Zeit nehmen (möchten), dann versuchen wir es doch in der Gruppe. Ein fester Wochentag, eine feste Uhrzeit, ein bestimmter Raum oder ein Treffpunkt im Freien. Und schon gibt es weniger Gründe, dass etwas anderes gerade wichtiger sein könnte. Nutzen Sie diese gemeinsame Zeit für ein bewusstes Erlebnis, wie beispielsweise einen meditativen Spaziergang. Achten Sie auf sich, Ihren Atem, Ihre Schritte, die sanften Geräusche der Natur. Die Menschen um sie herum sind in dem Moment der sanfte Rahmen; es sind Gleichgesinnte, die nicht nach vielen Worten suchen, sondern in Ruhe neue Kraft tanken möchten. Wenn Sie einen Raum zur Verfügung haben, laden Sie zu einer gemeinsamen Meditation ein oder zu einer progressiven Muskelentspannung. Lassen Sie die Teilnehmenden erleben, wie wenig es braucht, um selbstwirksam zu sein. Zeigen Sie, wie sich die bewusste Wahrnehmung positiv auf Körper und Seele auswirkt – und so ein erster Schritt auf dem Weg zu mehr Ausgewogenheit im Alltag sein kann.



Kneipp-Tipp für Kinder

Rituale können übrigens auch den Alltag für (und mit) Kinder(n) erleichtern. Gerade im Kindergarten lieben Kinder die gewohnten Abläufe, beim Bringen, beim Abholen, beim Essen. Ein Ritual, das auch zu Hause für Entspannung sorgen kann, ist der geregelte Übergang vom Spielen, beispielsweise zum Essen. Wenn Kinder spielen, sind sie nämlich oft wie in Trance und ganz vertieft in ihr Spiel. Sie plötzlich aus dem Spiel rauszureißen, überfordert sie oft.

Versuchen Sie deshalb doch den Ablauf der Spielzeit zehn Minuten vor Beendigung des Spiels anzukündigen, zum Beispiel durch ein Glockenritual. Einmal läuten heißt „Noch zehn Minuten spielen, komm zum Schluss, beginne langsam mit dem Aufräumen“, Zweimal läuten heißt „Alle waschen sich die Hände und kommen zum Tisch.“ Sie werden sehen, wie gut und einfach sich dieser Ablauf mit der Zeit einspielt und den Alltag ein Stück entspannter macht.

Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!
www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de / Facebook: @kneippbund
Instagram: #kneippbund_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.

