

Kneippwoche an der Grundschule Missian

In der Woche vom 6. bis 10. Juni lief an unserer Schule alles unter dem Motto „Leben nach Sebastian Kneipp“.

Wir konnten erkennen, welche Kostbarkeiten sich in der Natur befinden und lernen, wie wir manche davon nutzen können. Wir sammelten Ideen, was wir selbst für unsere Gesundheit tun können.

Jeden Tag beschäftigten wir uns mit einer der 5 Säulen nach Sebastian Kneipp:

Wasseranwendung: kneippen im Dorfbrunnen, Barfuß-Parcours. Fußmassage . . . ,

Bewegung: Klettern in der Kletterhalle, dann auf die Gleif, dort gesundes Mittagsbuffet und Bewegungsspiele

Kräuter: Lehrgang in den Wald und Kräuter sammeln

Ernährung: Bericht eines Biobauern über seine Arbeit, Brot backen, Kräuterquark aus den gesammelten Kräutern herstellen und anschließend natürlich verkosten

Lebensordnung: Leben im Einklang mit der Natur, das Gleichgewicht finden zwischen Geist, Körper, Herz und Seele.



Das war eine spannende, abwechslungsreiche Woche in der wir viel für unsere Gesundheit gelernt haben.

Die Schulgemeinschaft der Grundschule Missian

