

## **Kneipp-Tipps für daheim**

Die Maßnahmen der vergangenen Tage und Wochen zum Schutz vor dem Coronavirus machen sich im Alltag bemerkbar. Für die meisten konstruieren sie sogar einen komplett neuen Alltag. Der Radius ist begrenzt – und die Möglichkeiten auch. Denn um eine weitere Ausbreitung des Virus zu verhindern, soll sich das Leben in nächster Zeit überwiegend in den eigenen vier Wänden abspielen. Eine ungewohnte Situation, die man aber durchaus nutzen kann, um etwas für die Gesundheit zu tun. Deshalb gibt der Kneipp-Bund regelmäßig Tipps, wie man mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand etwas für die Gesundheit tun kann. Die fünf Kneippschen Elemente bieten dazu wunderbare Möglichkeiten unter ganzheitlichem Gesundheitsaspekt: Also Güsse statt Gymnastikkurs und bewusste Alltags-Übungen statt Fitness-Studio! Bei den abwechslungsreichen Einheiten kann jeder die Intensität selbst bestimmen. Bei regelmäßiger Wiederholung ist der positive Effekt bald spürbar – für einen gesunden und aktiven Alltag

<https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/videos/>