



SEBASTIAN KNEIPP (1821 – 1897)

Sebastian Kneipp, nemški duhovnik ter vodni in fitoterapevt je postavil sistem petih stebrov za ohranjanje zdravja telesa in duha: voda, zelišča, gibanje, prehrana in zdrav življenjski slog. Ker si je sam že v mladosti s kopanjem v hladni Donavi pozdravil tuberkulozo, se je odločil, da bo življenje posvetil zdravljenju ljudi z naravnimi elementi.

Kneippova življenjska filozofija je preprosta in primerna za vsakogar. V Termah Snovik smo Kneippova načela vpletli v obstoječo ponudbo, ki je že od vsega začetka prijazna ljudem in okolju.



»Ostati zdrav in dolgo živeti je želja večine ljudi, zelo malo pa jih je pripravljeno za to tudi kaj narediti. Če bi ljudje vsaj polovico skrbi namenili temu, kako ostati zdrav in zdravo živeti, bi jim bila polovica njihovih bolezni prihranjena.«

Sebastian Kneipp

V Termah Snovik vemo, kako živeti zdravo v sožitju z naravo. Goste in zaposlene spodbujamo, da so aktivni in skrbijo za svoje zdravje.



Terme Snovik – Kamnik
Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju
Tel.: 01 83 44 100
E-mail: info@terme-snovik.si ali
wellness@terme-snovik.si

www.terme-snovik.si



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Kneipp

ZDRAVI V NARAVI S KNEIPPANJEM



VODA



... je element, po katerem je Kneipp najbolj poznan. Ker si je sam že v mladosti s kopanjem v Donavi pozdravil tuberkulozo, je življenje posvetil zdravljenju z vodo. Razvil je celovit sistem zdravljenja s hidro- in balneo terapijo, kombinacijo vroče in hladne vode.

Voda učinkuje na kožo s toplotnimi, kemičnimi in mehanskimi dražljaji, ki sprožijo procese, s katerimi organizem uravnava osnovne funkcije telesa in spodbuja delovanje različnih organov. Kot vodno terapijo Kneipp uporablja umivanja, oblive, kopeli, ovitke ter obkladke, inhalacije in pite.

Če Kneippove metode vodnih terapij združimo z zdravilno Snoviško termalno vodo, bogato s kalcijem, magnezijem in različnimi rudninami primerno tudi za pitje, dobimo odlično podlago za zdravo in dolgo življenje.

»Če obstaja zdravilo zame, potem je to voda.«

Sebastian Kneipp

GIBANJE



Hoja, kolesarjenje, plavanje in različne oblike vadbe so prava oblika sprostitve in gibanja. Vsakdo naj vadbo prilagodi svojim zmožnostim, potrebam, okolju in poklicu, tako da bo v njej užival in se sprostil. Z gibanjem v vseh življenjskih obdobjih krepimo delovanje srca in ožilja, izboljšamo prekrvavitev, vzdržljivost, samospoštovanje in lažje prenašamo stres.

V Termah Snovik je veliko možnosti za gibanje v naravi: plavanje v termalni vodi, vodene aktivnosti, pohodi po označenih pohodniških poteh, kolesarjenje, vaje na fitness napravah in trim stezi. Spodbujamo bosonogo hojo na treh bosonogih poteh.

»Nedejavnost slabi, vaja krepí, čezmerna obremenitev škoduje.«

Sebastian Kneipp

5 STEBROV ZA ZDRAVJE TELESA IN DUHA

življenjska filozofija po Sebastianu Kneippu

Voda / Gibanje / Prehrana / Zelišča / Zdrav življenjski slog

PREHRANA



Prehrana po Kneippu je enostavno dobra – polnega okusa, raznolika, polnovredna in sveža.

Pri pripravi daje Kneipp poudarek sezonskim in lokalnim izdelkom in živlom rastlinskega izvora. Majhni obroki večkrat na dan, varujejo prebavila in preprečujejo napade lakote. Uživanje hrane naj bo povezano s pozitivnim doživetjem, veseljem in z užitkom.

V Termah Snovik dajemo prednost lokalno pridelani hrani in sezonskim jedem, v vsakodnevno ponudbo vključujemo posamezne elemente zdrave prehrane. Za goste, zaposlene in domačine pa izvajamo delavnice zdrave prehrane.

»Od vsakega nekaj, ne premalo, a tudi ne preveč.«

Sebastian Kneipp

ZELIŠČA



Uporaba zelišč v zdravilne namene sega daleč v preteklost. Sebastian Kneipp je že takrat odlično poznal zelišča in njihovo uporabo, kar so dokazale kasnejše raziskave. Za preprečevanje bolezni in zdravljenje je uporabljal zdravilne rastline z blagim učinkom, iz katerih je pripravljaj tinkture, praške, čaje in olja. Zelišča lahko svoj zdravilni učinek razvijejo le, če jih uporabljamo redno in disciplinirano.

V Termah Snovik imamo na zeliščnem vrtu okoli 30 vrst zelišč in začimb, ki jih uporabljamo za osveščanje obiskovalcev, za čaj in kot dodatek pri pripravi jedi.

»Za vsako bolezen raste zel.«

Sebastian Kneipp

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



Ta element povezuje druge 4 elemente v zaključeno celoto življenja v ravnovesju, prisotnosti in v sožitju z naravo. Sebastian Kneipp se je zavedal pomembnosti reda in urejenosti v duševnem zdravju ljudi. Z upoštevanjem zdravega življenjskega sloga bo naše življenje v ravnovesju, lažje bomo prenašali stres in druge tegobe današnjega časa.

Zdrav življenjski slog vključujemo tudi v ponudbo Term Snovik (vaje joge, delavnice za delo z glino), negujemo stare običaje in se povezujemo z okoljskim prebivalstvom.

»Ni dovolj samo vedeti, znanje je treba uporabljati. Ni dovolj hoteti, treba je tudi narediti.«

Sebastian Kneipp