



## SEBASTIAN KNEIPP (1821 – 1897)

Sebastian Kneipp, deutscher Priester und Wasser- und Phytotherapeut, hat ein System von fünf Säulen zur Erhaltung der Gesundheit von Körper und Geist entwickelt: Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Da er in seiner Jugend mit Baden in der kalten Donau allein seine Tuberkulose heilte, beschloss er, sein Leben der Behandlung von Menschen mit natürlichen Elementen zu widmen.

**Kneipps Lebensphilosophie ist einfach und für jeden geeignet. In der Therme Snovik wurden die Kneipp-Prinzipien in das bestehende Angebot integriert, das bereits von Anfang an freundlich zu Mensch und Umwelt ist.**



*»Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur die Hälfte ihrer Bemühungen darauf verwenden würden gesund zu bleiben und gesund zu leben, bliebe ihnen die Hälfte der Krankheiten erspart.«*

**Sebastian Kneipp**

**In der Therme Snovik wissen wir, wie man gesund im Einklang mit der Natur lebt. Wir ermutigen Gäste und Mitarbeiter, aktiv zu sein und auf ihre Gesundheit zu achten.**



Terme Snovik – Kamnik  
Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju  
Tel.: 01 83 44 100

E-mail: [info@terme-snovik.si](mailto:info@terme-snovik.si) oder  
[wellness@terme-snovik.si](mailto:wellness@terme-snovik.si)

[www.terme-snovik.si](http://www.terme-snovik.si)



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# Kneipp

NATÜRLICH  
GESUND  
MIT KNEIPP



# WASSER



... ist das Element, durch das Kneipp am besten bekannt ist. Da er in seiner Jugend mit Baden in der kalten Donau allein seine Tuberkulose heilte, widmete er sein Leben der Wassertherapie. Er entwickelte ein umfassendes Behandlungssystem mit Hydro- und Balneotherapie, einer Kombination aus heißem und kaltem Wasser. Wasser wirkt auf die Haut mit thermischen, chemischen und mechanischen Reizen, die Prozesse auslösen, durch die der Organismus die Grundfunktionen des Körpers reguliert und die Funktion verschiedener Organe anregt. Kneipp verwendet als Wassertherapie Waschungen, Güsse, Bäder, Wickelungen, Umschläge, Inhalieren und Trinken.

**Wenn man Kneipps Wassertherapiemethoden mit dem Heilwasser von Snovik durchführt, das reich an Kalzium, Magnesium und verschiedenen Mineralien und auch zum Trinken geeignet ist, bekommt man eine hervorragende Grundlage für ein gesundes und langes Leben.**

„Wenn es eine Medizin für mich gibt, dann ist das Wasser.“

Sebastian Kneipp

# BEWEGUNG



Wandern, Radfahren, Schwimmen und verschiedene Bewegungsformen sind die richtige Form der Entspannung und Bewegung. Jeder sollte sein Training seinen Fähigkeiten, Bedürfnissen, der Umwelt und dem Beruf anpassen. Dadurch wird er das Training genießen und sich entspannen. Mit Bewegung in allen Lebensphasen stärken wir die Herz-Kreislauf-Funktion, verbessern die Durchblutung, Ausdauer, Selbstwertgefühl und bewältigen Stress leichter.

**In der Therme Snovik gibt es viele Bewegungsmöglichkeiten in der Natur: Schwimmen im Thermalwasser, geführte Wanderungen auf dem Barfussweg und markierten Wanderwegen, Übungen an Fitnessgeräten und der Trimm-Dich-Pfad.**

»Inaktivität schwächt, Übung stärkt, übermäßige Belastung schadet.«

Sebastian Kneipp

# 5 SÄULEN FÜR DIE GESUNDHEIT VON KÖRPER UND GEIST

Lebensphilosophie von Sebastian Kneipp

**Wasser / Bewegung / Ernährung / Pflanzen / Gesunder Lebensstil**

# ERNÄHRUNG



Die Ernährung nach Kneipp ist einfach gut – voller Geschmack, vielfältig, voll und frisch. Bei der Zubereitung konzentriert sich Kneipp auf saisonale und heimische Produkte und Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs. Kleine Mahlzeiten mehrmals täglich schützen den Magen-Darm-Trakt und verhindern Hungerattacken. Die Ernährung sollte mit einer positiven Erfahrung, Freude und Vergnügen verbunden sein.

**In der Therme Snovik bevorzugen wir lokal angebaute Lebensmittel und saisonale Gerichte und im täglichen Angebot bieten wir individuelle Elemente einer gesunden Ernährung an. Für Gäste, Angestellte und Einheimische führen wir Workshops der gesunden Ernährung durch.**

»Von allem etwas, nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel.«

Sebastian Kneipp

# PFLANZEN



Die Verwendung von Pflanzen für medizinische Zwecke reicht weit in die Geschichte zurück. Sebastian Kneipp kannte Pflanzen und deren Verwendung schon damals sehr gut, was spätere Forschungen belegten. Um Krankheit und Behandlung vorzubeugen, verwendete er Heilpflanzen mit milder Wirkung, aus denen er Tinkturen, Pulver, Tees und Öle herstellte. Kräuter können ihre heilende Wirkung nur entwickeln, wenn sie regelmäßig und diszipliniert verwendet werden.

**In der Therme Snovik haben wir etwa 30 Arten von Kräutern und Gewürzen im Kräutergarten, die verwendet werden, um das Bewusstsein der Besucher zu fördern, für Tee und als Ergänzung zur Zubereitung von Speisen.**

»Für jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.«

Sebastian Kneipp

# GESUNDER LEBENSSTIL



Dieses Element verbindet die anderen 4 Elemente zu einem geschlossenen Ganzen im Gleichgewicht, in der Gegenwart und im Einklang mit der Natur. Sebastian Kneipp war sich der Bedeutung von Ordnung in der psychischen Gesundheit von Menschen bewusst. Die Berücksichtigung eines gesunden Lebensstils wird unser Leben in Gleichgewicht bringen und wir werden leichter den Stress und andere Schwierigkeiten unserer Zeit bewältigen.

**Ein gesunder Lebensstil ist auch im Angebot der Therme Snovik enthalten (Yoga-Übungen, Ton-Workshop), wir pflegen alte Bräuche und verbinden uns mit der lokalen Bevölkerung.**

»Es zu wissen genügt nicht, das Wissen sollte angewendet werden. Es zu möchten genügt nicht, es muss auch getan werden.«

Sebastian Kneipp