

Zu Ihrer Information:

Der Verein „Genuss-Erlebnis Kappelbuck e.V.“ hat sich aufgrund des Vertrags mit der Gemeinde, die diese Anlage erstellt hat, für den Unterhalt des einmaligen Naturgeländes verpflichtet. Mit den Erlösen aus den Programmangeboten wird die Pflege und Erhalt des Geländes finanziert.

Folgendes ist mitzubringen:

- 1 Liege oder 2 Klappstühle.
- 1 bis 2 Decken (je nach Witterung)
- 1 altes Badetuch
- 1 altes Handtuch
- Wechselschuhe und Strümpfe.
- Badeschlappen

Bitte beachten:

Eine Teilnahme an dem Programm sollte unterbleiben wenn:

- *sich die Periode angesagt hat*
- *eine Unterleibserkrankung vorliegt*

Weil umfangreiche Vorbereitungen nötig sind, ist eine Anmeldung ca. eine Woche vorher unbedingt notwendig. Ebenso ist eine gewisse Teilnehmerzahl für die Durchführung notwendig.

Beide Programme besonders für Gruppen geeignet.

„Fit und gesund in den Tag“

Vormittags: 8.00 – ca. 10.30 Uhr

Termine auf Anfrage.

Teilnehmerbeitrag 18,00 €

„Der Kappelbuck macht müde
Beine munter.“

Termine auf Anfrage

Teilnehmerbeitrag 18,00 €

Zeit: 18 – ca. 20.30 Uhr.

**Bei Fragen wenden Sie sich an
Ihre**

**Kneipp - Trainerin
Lilly Engelhard
Klarhof 1, 91725 Ehingen
☎ 09836/970200 www.kappelbuck.de**

Anmeldeabschnitt:

Zu folgendem Termin melde ich mich/meine Gruppe an:

.....

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Änderungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Für Gruppen gelten gesonderte Termin- bzw. Preisabsprachen.

„Fit und gesund in den Tag“
und
„der Kappelbuck macht müde
Beine munter“



**Wohlfühl – Programme
nicht nur für Frauen
am Kappelbuck
mit Anwendungen
nach Pfarrer Sebastian Kneipp
und Lehpastor Felke.**

Die Aktivposten:

- **Taulaufen**
- **Kleine Kräuterexkursion**
- **Natur und Naturerlebnis**
- **Lehmwickel**
- **Gesundes Frühstück für einen positiven Start in den Tag!**

Taulaufen - Bewegung

Im Morgen-
grauen erleben
wir den
Sonnen-
aufgang. Nach
einem kurzen
Marsch bei
dem die Füße
ganz sicher
aufgewärmt
werden, laufen wir barfuss über das
taunasse Gras. Die verschiedenen
Bodenbeschaffenheiten lassen uns über
moosig weiches Gras laufen.
Wenn wir unsere Schuhe wieder
angezogen haben, laufen wir noch weiter
über das Gelände.



**Wichtig: Bitte Ersatzschuhe und
Strümpfe mitbringen!**

Kräuter und Pflanzen

Zahlreiche
Wildkräuter
wachsen hier,
wie z.B. der
Thymian auf den Ameisenhügeln. Es duftet
intensiv, wenn man die Blätter zwischen
den Fingern zerreibt. Frauenmantel wächst
in Büscheln und in der Nähe der Quellen
wächst Minze und Dost. An den Sträuchern
blühen oder reifen Schleen und Weißdorn.
Ein würziger Duft liegt über dem Hang.



Lehmwickel für müde Beine

Lehmwickel werden
mit Lehm aus dem hier
vorkommenden
Feuerletten angelegt.
Der Lehmbrei wird
fingerdick aufgetragen.
Günstig ist eine
Einwirkzeit bis zu einer
Stunde, damit sich die
positiven Effekte
einstellen können. Die
Haut nimmt erst nach
20 Minuten die Mineralstoffe aus dem
Feuerletten auf. Nach etwa einer Stunde ist
der Lehmbrei angetrocknet und es entsteht
ein leichtes Vakuum zwischen Haut und
Lehm. Inzwischen genießen wir das
Vogelkonzert. Der verbrauchte Lehmbrei
kann einfach abgeschabt werden und wird
anschließend kompostiert.



Genuss Erlebnis – gesundes Frühstück

Nach Taulaufen, Landschafts- Kräuter- und
Tierbetrachtungen und der Ruhepause
beim Lehmwickel, haben wir uns das
Frühstück verdient:

Gesunde, natürliche Ernährung

Es gibt Knuspermüsli, Weizen und
Dinkelschrot, den ich über Nacht
eingeweicht habe. Körnersemmeln,
Kräuterquark, Naturjoghurt, Honig, frische
Früchte die auf den umstehenden Bäumen
wachsen. (vom Baum in den Mund je nach
Jahreszeit), Weintrauben oder Weinbeeren
und Nüsse. Dazu Fruchtsaft- Joghurt-
mischungen und Tee's aus verschiedenen
Kräutern, Minze, Melisse, Brennesseln.
Rezepte gibt es auf Wunsch am Schluss.



Frühstück nach Kneipp

Beim Abendprogramm: *Brotzeitangebote
nach Saison.*