

KÄRNTEN

● **Vivea Gesundheitshotel Bad Eisenkappel**
Vellach 9, 9135 Bad Eisenkappel
(0 42 38) 90 500
Fax DW 400
eisenkappel@vivea-hotels.com
www.kurzentrums.at

Humanomed Zentrum Althofen GmbH 10 %
Moorweg 30, 9330 Althofen
(0 42 62) 20 71 0, Fax DW 501
althofen@humanomed.at
www.humanomed.at

NIEDERÖSTERREICH

● **Kneipp-Kurhotel der Fam. Wanzenböck (❖)**
Paradiesweg 4,
2734 Puchberg am Schneeberg
(0 26 36) 23 10, Fax DW 58
wanzi@schlank-schoen.at
www.schlank-schoen.at

● **Kneippkurhaus Dr. Lumper 10 %**
Unternberg 6, 3251 Purgstall
(0 74 89) 23 28
kneippkurhaus.lumper@aon.at
www.kneippkurhaus.at

Moorheilbad Harbach 10 %
Gesundheits- und Rehabilitationszentrum
Bildbaumweg 1,
3970 Moorbach/Harbach
(0 28 58) 52 55 0
info@moorheilbad-harbach.at
www.moorheilbad-harbach.at

OBERÖSTERREICH

● **Kneipptraditions-Haus Aspach**
Kneippstraße 1, 5252 Aspach
(0 77 55) 70 51, Fax DW 35
Für Mitglieder des Kneippbundes: Gutschrift des Jahresmitgliedsbeitrages von € 25,- beim ersten Aufenthalt und € 7,- pro Woche bei jedem weiteren Aufenthalt.
aspach@marienschwestern.at
www.tem-zentrum.at

● **Kneipptraditions-Haus Bad Kreuzen**
Nr. 106, 4362 Bad Kreuzen
(0 72 66) 62 81, Fax DW 150
Für Mitglieder des Kneippbundes: Gutschrift des Jahresmitgliedsbeitrages von € 25,- beim ersten Aufenthalt und € 7,- pro Woche bei jedem weiteren Aufenthalt.
badkreuzen@marienschwestern.at
www.tem-zentrum.at

● **Kneipptraditions-Haus Bad Mühlacken**
Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau
(0 72 33) 72 15, Fax DW 414
Für Mitglieder des Kneippbundes: Gutschrift des Jahresmitgliedsbeitrages von € 25,- beim ersten Aufenthalt und € 7,- pro Woche bei jedem weiteren Aufenthalt.
badmuehlacken@marienschwestern.at
www.tem-zentrum.at

● **Natur & Kurhotel Bad Leonfelden 10 %**
Spielau 8, 4190 Bad Leonfelden
(0 72 13) 63 63
office@daskurhotel.at
www.daskurhotel.at

● **Kneipp-Gesundheitszentrum der Barmherzigen Brüder 10 %**
Kurhausstr. 6, 4780 Schärding
(0 77 12) 32 21, Fax DW 400
kurhaus@bbschaerd.at
www.kurhaus-schaerding.at

● **Kurhaus Dr. Petershofer 10 %**
Schulstr. 5, 4902 Wolfsegg
(0 76 76) 73 03 0
info@petershofer.at
www.petershofer.at

Spa Hotel Bründl
Badweg 1, 4190 Bad Leonfelden
(0 72 13) 611 77, Fax DW 322
info@hotelbruendl.at
www.hotelbruendl.at

BURGENLAND

● **Kurhaus Marienkron – Zentrum für Kneippen, Fasten und Spiritualität 10 %**
Birkenallee 2, 7123 Mönchhof/Seewinkel
(0 21 73) 80 205-0, Fax DW 40
info@marienkron.at
www.marienkron.at

SÜDTIROL

● **Privatklinik Dr. v. Guggenberg 10 %**
Unterdrittelgasse 17
I-39042 Brixen/Provincia Bozen
0039 (0) 4 72 / 82 02 22
Fax 0039 (0) 4 72 / 83 40 14
info@von-guggenberg.it
www.von-guggenberg.it

STEIERMARK

Bio-Thermen-Hotel 10 %
Wagerberg 119, 8271 Bad Waltersdorf
(0 33 33) 29 81-0, Fax DW 550
badwaltersdorf@wilfinger-hotels.at
www.wilfinger-hotels.at

● **Ring-Gesundheitszentrum 10 %**
Schildbach 51, 8230 Hartberg
(0 33 32) 608-0, Fax DW 550
hartberg@wilfinger-hotels.at
www.wilfinger-hotels.at

Gesundheitshotel MR. Dr. Kipper 10 %
Nr. 85, 8524 Bad Gams
(0 34 63) 22 66, Fax DW 58
info@gesundheitshotel-kipper.at
www.gesundheitshotel-kipper.at

VORARLBERG

● **Hotel Felbermayer**** 10 %**
Dorfstraße 20a,
6793 Gaschurn/Montafon
(0 55 58) 86 17-0, Fax DW 41
info@felbermayer.at
www.felbermayer.at

● **Kneipp-Kurhaus Rossbad GmbH & Co. KG 10 %**
Rain 81, 6942 Krumbach
(0 55 13) 51 10, Fax DW 31
info@rossbad.at
www.rossbad.at

KNEIPPHOTELS

SALZBURG

Naturidyll Hotel Hammerschmiede
Hammerschmied-Straße 9,
5102 Anthering bei Salzburg
(0 62 23) 25 03, Fax DW 77
info@hammerschmiede.at
www.hammerschmiede.at

KÄRNTEN

Biohotel Daberer GmbH
St. Daniel 32,
9635 Dellach im Gailtal
(0 47 18) 590
info@biohotel-daberer.at
www.biohotel-daberer.at

● = Inhaber der
Kneipp-Anerkennungsplakette

Preisvorteile für Kneipp-Mitglieder:

10 % = 10 % Rabatt auf Kneippanwendungen

(❖) = 10 % Naturalrabatt



Lebens- freude



Lebensfreude

bedeutet für jeden Menschen etwas Anderes. Nichts ist so essentiell für das Gelingen eines erfüllten Lebens wie die Lebensfreude. Man sieht sie z. B.

- ☀ **In den blitzenden Augen eines Kindes**, wenn es voll Vorfreude ein Ereignis erwartet.
- ☀ **Im Tanz** – denn Tanz ist Ausdruck der Lebensfreude. Er fördert die Kreativität und ist die Umsetzung von Inspiration, ist Ritual, Tradition, Kunst, Therapie, Sport und Gefühlsausdruck zugleich. Lebensfreude und Tanz sind eng miteinander verbunden. Tanz vermittelt das Gefühl der Zusammengehörigkeit und Geselligkeit im Sinn der Kneippschen Lebensordnung.
- ☀ **In der Begeisterungsfähigkeit eines Menschen**, der einen „Flow“ (Flow-Theorie von Mihály Csíkszentmihályi, Glücksforscher) erlebt. Damit bezeichnet man das beglückend erlebte Gefühl einer vollkommenen Vertiefung in eine Tätigkeit, die die gesamte Konzentration und Aufmerksamkeit erfordert: für ein Hobby, eine Arbeit, einen guten Film, schöne Musik, ein interessantes Buch, eine gute Unterhaltung mit Freunden, eine schöne Wanderung, eine Reise – oder erfüllende Vereinstätigkeit!

Philosophen und Aphoristiker haben die Lebensfreude aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet:

☀ **Der Lebensmut, die heitere Lebensfreude und das Glücklichein kann – Schritt für Schritt – erlernt werden genau wie das Tanzen.** (Alfred Selacher)

☀ **Wenn in einem Leben die gesunde Spannung fehlt, die gleichsam Würze ist, etwa durch eine sinnvolle Aufgabe, geht die Lebensfreude verloren.** (Viktor Frankl)

☀ **Soll mir die Freude am Leben gedeihen, so bad ich im stillen Quartiere: den Leib in Wasser, die Kehle in Wein, die Seele in guter Lektüre.** (Rudolf Pressler)



Tipps zur Lebensfreude

- 1 Ordne Deine Gedanken.** Verbanne Negatives aus Deinem Sinn. Denke an schöne Erlebnisse – so holst Du Dir Sonnenschein in Dein Leben, auch wenn der Alltag manchmal grau in grau ist.
- 2 Sei dankbar.** Die Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Lebensfreude. Wofür hast Du heute Grund dankbar zu sein? Es lohnt sich darüber nachzudenken!
- 3 Schenke anderen Menschen Freundlichkeit:** Ein netter Gruß, ein Lächeln, ein freundliches Wort. ...denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück. (Marie Calm)
- 4 Verzeihe aus tiefstem Herzen und schließe Frieden,** besonders mit den Menschen, die Dir nahestehen. Nichts verdirbt die Lebensfreude so sehr wie ewiger Groll.
- 5 Gönn Deinem Körper und Deiner Seele regelmäßig Entspannung** – auch wenn manchmal im Alltag nur wenig Zeit ist: eine halbe Stunde zum Genießen findet sich an jedem Tag!
- 6 Nimm die kleinen und großen Hürden des Lebens mit Humor:** Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt. (Joachim Ringelnatz)
- 7 Lache so oft wie möglich** – über eine lustige Begebenheit, einen guten Witz, einen heiteren Video-Clip, den Du Dir am Handy speichern kannst. Lachen verbindet die Menschen, es stärkt das Immunsystem, reguliert Stress und wirkt angeblich sogar gegen Bluthochdruck! Lachfalten sind die Sonnenstrahlen im Gesicht. (Esther Klepogen)

Das Glück

ist wie ein Schmetterling: Wenn man es jagt, dann entwischt es, wenn man ganz ruhig wartet, lässt es sich bei uns nieder! (Volksweisheit)

Sebastian Kneipp gab viele Empfehlungen, wie man fehlende Lebensfreude wiedererlangen könne. Einfache Hausmannskost, Kraftsuppe, in der Woche regelmäßig drei bis vier Halbbäder oder Wassertreten, Spazierengehen und ein guter Kräutertee – so lauteten sein Ratschläge bei „zerrütteter Lebenskraft“. Sebastian Kneipp erkannte intuitiv: Wer gegen seine innere Uhr lebt, wird krank und kraftlos und verliert die Lebensfreude. Regelmäßige Anwendungen der 5 Kneipssäulen hingegen fördern einen gesunden Lebensrhythmus, die Gesundheit und die Lebensfreude.

Theorie und Praxis der 5 Kneipssäulen lernt man bei den Kneipp-Aktiv-Clubs!

60 Sekunden **BEGEISTERUNG**
Mal 60 Minuten **MUT**
Mal 24 Stunden **LEBENSFREUDE**
Ergeben einen Tag voller **GLÜCK.**



Die **Kneipp-Zeitschrift** erscheint 10-mal jährlich, setzt sich kritisch mit den modernen Gesundheitstrends, aber auch mit neuen Therapiemöglichkeiten und Arzneimitteln auseinander und gibt eine Fülle praktischer Tipps über Kneipp-Wasseranwendungen, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensstil.

