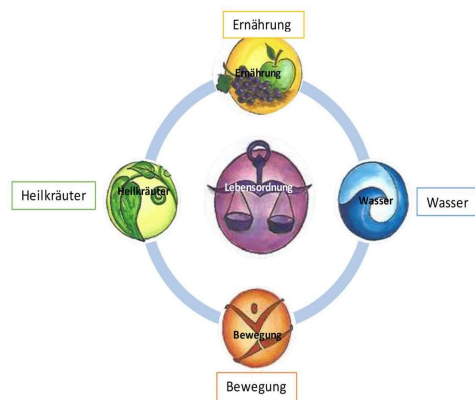


Unsere 3. Ferienwoche

Die Lehre nach Sebastian Kneipp ist ein ganzheitliches Konzept, welches aus fünf Säulen zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit besteht. Jede individuelle Säule ist wichtig, aber nur zusammen bilden sie eine unschlagbare Einheit.



Montag, den 14.07.2025: Ernährung

Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.

Für Klasse 1 + 2: „Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Zufriedenheit.“ Zusammen mit den Kreativköpfen probieren wir mit Yoga, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und eine stabile Gesundheit für uns zu erreichen.

Beginn: 9:00 Uhr

Kosten: 2,50€

Für Klasse 3 + 4: Wir mixen unsere eigenen frischen, leckeren Früchtesmoothies und genießen sie in der Sonne.

Kosten: 2,00€

Dienstag, den 15.07.2025: Wasser

Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.

Für Klasse 1 + 2: Hydrotherapie, was ist das? Wir finden es zusammen heraus – bitte Badesachen, Badeschuhe und Wasserspritzpistole mitbringen!

Für Klasse 3 + 4: Wir kurbeln unser Herz-Kreislauf-System mit dem Element „Wasser“ im „Freibad Zacke“ an. – Mitzubringen sind: Selbstverpflegung aus dem Rucksack+Trinkflasche, Badesachen, Wechselsachen, Sonnencreme, Badehandtuch, kleines Taschengeld (Mittagessen bitte abbestellen)

Beginn: 08:00 Uhr

Rückkehr: 14:12 Uhr (Bus an Schule)

Kosten: 3,50€

Mittwoch, den 16.07.2025: Lebensordnung

Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich vollen Erfolg.

Für Alle: „Rudi Pechstein und die Welt der Gesteine“ wir lernen spielerisch mit dem Geomobil die drei Gesteine Sandstein, Gneis und Granit kennen. Graben, Sieben, Hacken, Staunen! Welche Steine heilen unsere Seele und bringen uns zur inneren Ruhe?

Beginn: 9:00 Uhr

Kosten: 4,00€

Donnerstag, den 17.07.2025: Kräuterheilkunde

Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.

Für Klasse 1 + 2: Mit hauseigenen Kräutern stellen wir unsere eigene Salbe gemeinsam mit dem Umweltzentrum Freital her.

Beginn: 9:00 Uhr

Kosten: 4,00€

Für Klasse 3 + 4: Mit Wasseranwendung im „Freibad Zacke“ testen wir die heilende Wirkung von Wasser. Mitzubringen sind: Selbstverpflegung aus dem Rucksack+Trinkflasche, Badesachen, Wechselsachen, Sonnencreme, Badehandtuch, kleines Taschengeld (Mittag essen bitte abbestellen)

Beginn: 8:00 Uhr

Rückkehr: 14:12 Uhr (Bus an Schule)

Kosten: 3,50€

Freitag, den 18.07.2025: Bewegung

Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers.

Für Alle: Tanzworkshop mit einer ausgebildeten Tanzlehrerin – Let's Dance!

Beginn: 9:00 Uhr

Kosten: 3,50€

Was du sonst noch so machen kannst:

Kneipp- Wechselbad im Garten, Heilerde und Quark fürs Gesicht als belebende Masken, Aromatherapie am Kräuterbeet inklusive Verkostungen, Atemübungen für kleine Alltagspausen, Mini-Bastelangebote, Entspannungsmusik mit Rückzugsort, Bewegungsspiele in Hof & Garten