

Starte dein neues Wohlbefinden

Preis: 430 € pro Person

Bonus: Du erhältst ein exklusives Kneipp-Starterset für Zuhause!

Inklusivleistungen:

- Praxisnahe Kneipp-Anwendungen für Zuhause
- Entspannende Elemente wie Massagen, Waldbaden & geführte Wanderungen
- Individuelle Beratung: die Säulen von Sebastian Kneipp auf deine Ziele abstimmen
- Eigenanwendung erlernen – damit du zuhause weiter gesund bleibst
- Austausch und Inspiration in der schönen Umgebung unseres Kurorts

Informationen und Buchung unter:
Kurdirektorin Bad Berka - Heidi Kuffer
Goetheallee 3
99438 Bad Berka
036458 579192
heidi.kuffer@bad-berka.de

ANKOMMEN

AUFTANKEN

KNEIPPEN

Deine transformative Woche für einen gesunden Alltag. Kneipp-Anwendungen erleben und Zuhause weiterführen.

**Jetzt anmelden
und deinen
Platz sichern!**

01.06. - 05.06.2026
29.06. - 03.07.2026
03.08. - 07.08.2026
31.08. - 04.09.2026

Mehr als nur Urlaub – Wissen für's Leben.

Vergiss angestaubte Klischees. Bei uns erlebst du die Kneipp-Philosophie als modernen Lifestyle. Wir zeigen dir nicht nur, wie gut Wasseranwendungen tun, sondern wie die 5 Kneipp-Säulen ganz einfach in den Alltag zu integrieren sind.

Die Highlights



Wasser: Praktische Unterweisung in Güsse, Wickel & Co.

Pflanzen: Kräuterwanderung & Herstellung eigener Kräuter-Produkte



Ernährung: Gemeinsames Kochen vitaler Gerichte

Bewegung: Yoga im Park & achtsames Wandern



Balance: Geführtes Waldbaden zur Stressprävention

Das erwartet dich:

Tag 1: Der sanfte Einstieg & Wasserkraft

- Herzliches Willkommen: Ankommen in der Gruppe
- Atem-Spaziergang: Bewusstes Wahrnehmen im Kurpark
- Kneipp-Schulung: „Wasser richtig anwenden“ – Profi-Wissen für Zuhause
- Praxis: Deine erste Kneipp-Anwendung & Yoga im Grünen

Tag 2: Schwung & Vitalität

- Morgengruß: Aktiv in den Tag starten
- Self-Care: Die Bürstenmassage – Technik für den Alltag
- Theorie-Impuls: Bewegung ohne Druck integrieren
- Wanderung: Auf zum Dammbachsgrund

Tag 3: Die Kunst der Ruhe

- Mentale Balance: Einführung in Entspannungstechniken
- Praxis: Progressive Muskelentspannung & Atementspannung
- Nordic Walking: Die richtige Technik für Gelenke & Herz
- Wohlfühl-Moment: Individuelle Massage zur Regeneration

Tag 4: Natur-Apotheke & Tiefenentspannung

- Kräuter-Wissen: Vortrag & Wanderung zu den Schätzen am Wegesrand
- Werkstatt: Heilkräuter in der praktischen Anwendung
- Waldbaden: Eintauchen in die Heilkraft der Bäume

Tag 5: Genuss & Abschied

- Kulinarik: Vortrag über regionale & saisonale Vitalküche
- Gemeinsames Zubereiten gesunder Gerichte
- Finale: gemeinsame Feedbackrunde
- Dein Zertifikat: Übergabe der Urkunde & Kneipp-Abschiedsgeschenk

Änderungen - soweit organisatorisch erforderlich - bleiben vorbehalten