

# Die 5 Säulen von Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp entwickelte fünf Säulen, um gesundheitlich und ganzheitlich zur Heilung zu finden. Diese fünf Säulen nach Sebastian Kneipp werden im Tagesablauf unserer Kneipp-Kindertagesstätte FRÜCHTCHEN kindgerecht aufbereitet und aktiv mit den Kindern umgesetzt.

## Lebensordnung (Balance) – Gesundheit durch Ausgeglichenheit

Mit dieser Säule verband Sebastian Kneipp schlicht und einfach das Seelenheil. Für die Kinder ist es wichtig, dem Tag eine Struktur zu geben (Wechsel von An- und Entspannung). Hierbei geht es auch darum, mit den Kindern und ihren Eltern einen gesunden Lebensrhythmus mit wiederkehrenden Ritualen und Jahreshöhepunkten zu gestalten und zu entwickeln.

## Gesunde und bewusste Ernährung

Im Kindesalter werden die Weichen für einen gesunden Lebensstil gestellt. Das Ernährungsverhalten wird entscheidend geprägt. Es werden Vorlieben und Abneigungen herausgebildet, die unter Umständen ein Leben lang beibehalten werden. Den Kindern wird die gesunde und vollwertige Kost nahegebracht.

## Kräuter – Pflanzen als Heilmittel

In der Kindertagesstätte bauen wir im „Zaubergarten“ und in den Gartenbeeten verschiedene Kräuter und Pflanzen an. Wir wollen Kräuter und Pflanzen bewusst erlebbar machen und die Kinder für die Natur sensibilisieren. Wir vermitteln ihnen den Anbau, die Nutzung und die Wirkung von Kräutern und Pflanzen in ihrer ganzen Vielfalt.

## Gesundheit durch Bewegung

Bewegung gehört zu unserem Leben. Gerade für Kinder ist Bewegung ein Grundbedürfnis und Grundlage für Gehirnreifung, Entwicklung und Persönlichkeit. Gern gehen wir mit den Kindern in den benachbarten Wald, um ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen.

## Wasser – Wasseranwendungen und Kneippgüsse

Die Kinder finden das Element Wasser sehr spannend und hantieren gern damit. Wir nutzen in unserer Kindertagesstätte diese Vorliebe, um Anwendungen zur Gesunderhaltung und Stärkung des Immunsystems durchzuführen. Voraussetzung dafür ist die gute Konstitution der Kinder.