



La méthode globale de Sebastian Kneipp poursuit un objectif majeur: la santé. Cependant ont différencie entre deux modes d'action. D'un côté il y a les cures classiques Kneipp contre les différentes maladies aiguës et chroniques pour relancer la capacité d'autoguérison du corps. Ces cures agissent par des méthodes très simples mais ont néanmoins énormément d'effet. De l'autre côté Sebastian Kneipp propose de différentes hydrothérapies pour les personnes en bonne santé pour qu'ils restent en bonne santé ou l'améliorent davantage. Les cures servent donc à faire diminuer les souffrances tandis que les hydrothérapies servent au bien être et renforcent corps et âme. Peu importe comment vous avez fait connaissance des méthodes Kneipp une chose est sûre: vous ne pourrez plus vous en passer. Accordez vous votre hydrothérapie préférée aussi à la maison.

Kneipp ce n'est pas seulement l'hydrothérapie. Le système Kneipp se concentre sur cinq éléments: eau, exercice physique et sport, alimentation saine et équilibré, plantes médicinales en forme de tés ou de bains, ordre de vie c'est à dire une alternance raisonnable entre action et repos au quotidien.



Kneipp
WORLDWIDE
INTERNATIONAL CONFEDERATION OF THE KNEIPP-MOVEMENT | INTERNATIONALE KONFÖDERATION DER KNEIPP-BEWEGUNG

Kneipp®
pour le bien être

Kneipp
WORLDWIDE
INTERNATIONAL CONFEDERATION OF THE KNEIPP-MOVEMENT | INTERNATIONALE KONFÖDERATION DER KNEIPP-BEWEGUNG

Kneipp Worldwide
Adolf-Scholz-Allee 6-8
D-86825 Bad Wörishofen

Téléphone +49 8247 3002 102
Télécopie +49 8247 3002 199

ikk@kneippbund.de
www.kneippbund.de





Kneipp® pour le bien être

Kneipp c'est le bien être par excellence et d'ailleurs les hydrothérapies sont proposés dans tous les centres de bien être pour les personnes qui souhaitent prendre en main leur propre santé. Profitez en et faite l'expérience des bienfaits qui découlent de l'hydrothérapie Kneipp. Les spécialistes vous montreront avec plaisir comment faire pour que ces hydrothérapies aient un maximum d'effet et comment vous pourriez savourer ces thérapies aussi chez vous à la maison.

L'hydrothérapie selon Kneipp est une des méthodes les plus importantes et sûrement aussi les plus connues parmi les cures classiques Kneipp. Tandis qu'on traite et prévient avec les cures Kneipp les maladies, l'hydrothérapie telle qu'elle est décrite ci-après vous offre la possibilité de faire connaissance avec les méthodes Kneipp. Il ne s'agit pas d'une cure thérapeutique mais d'une thérapie que normalement chaque personne en bonne santé peut pratiquer toute seule chez elle à la maison.

Si les bienfaits des ces hydrothérapies vous ont persuadés et vous désirez en savoir plus, n'hésitez pas à demander renseignement auprès d'un médecin Kneipp et profitez en aussi pour en savoir plus sur les bienfaits des cures Kneipp.

Dr. méd. Heinz Leuchtgens
Médecin Kneipp



Affusion de beauté Kneipp

pour un teint frais et rayonnant

La peau réagit immédiatement à cette courte hydrothérapie ou on emploie alternativement eau chaude et eau froide. Lors de cette affusion de beauté Kneipp on fait d'abord monter et descendre un jet d'eau très doux sur le visage et on termine en y faisant des cercles. Ce soin de beauté ne vous coûte rien du tout. Par cette stimulation de la peau la circulation s'améliore et une peau pâle et olivâtre redevient à nouveau rayonnante. En plus ce traitement réduit les rides ou la profondeur des rides. Si on applique cette affusion de beauté régulièrement les résultats seront bien et surtout pendant très longtemps visible.



Kneipp pour vous éveiller

stimule sans rendre nerveux

Lors de ce traitement vous mettez vos bras ainsi que les coudes dans l'eau froide. Ça pétille, améliore votre humeur et fait monter votre pression artérielle – c'est pourquoi on appelle ce bain aussi «la tasse de café de la médecine naturelle». Le mieux c'est de prendre ce bain tôt dans l'après midi par exemple après une journée de travail fatigante. «Kneipp pour vous éveiller» stimule sans vous rendre nerveux.

Kneipp gymnastique pour les vaisseaux

pour des jolies jambes en bonne santé

Gâtez vos jambes: Lors de ce traitement vous faites couler doucement d'abord de l'eau chaude et ensuite de l'eau froide sur vos jambes en suivant les conseils de Sebastian Kneipp. Cela stimule la circulation, raffermie la peau, stimule les artères et renforce les veines.

Kneipp coup de fouet

agréablement vitalisant

Lors de l'hydrothérapie «coup de fouet» selon Kneipp vous mettez les bras d'abord dans l'eau chaude, après dans l'eau froide, ensuite encore dans l'eau chaude pour conclure avec l'eau froide. Après cela vous vous sentirez profondément bien. Vous pouvez renforcer cette sensation en ajoutant dans l'eau chaude des essences de bain qui sentent bon. L'affusion «coup de fouet» a un effet apaisant sur la circulation et le système nerveux et vous aide ainsi à retrouver votre vitalité.



Kneipp à tout faire

pour l'équilibre et l'harmonie intérieur

Cette affusion est sûrement la plus connue et la plus appréciée parmi tous les affusions Kneipp est en plus elle est bonne pour tout. «Kneipp à tout faire» crée de l'harmonie: elle est rafraîchissante et vitalisante le jour et elle a un effet calmant le soir. Comment faire? Vous vous promenez comme une cigogne pendant env. 0,5 à 1 minute dans l'eau froide qui doit vous arriver jusqu'aux genoux pour ainsi retrouver votre équilibre personnelle.



Kneipp source de repos

pour se reposer et retrouver son calme

L'affusion «source de repos» est une méthode pour profiter encore plus de la sieste après le déjeuner par exemple. Vous couvrez de manière professionnelle vos jambes avec des draps que vous avez auparavant plongés dans l'eau froide et au-dessus de ces draps vous mettez des draps en coton ou une couverture en laine secs. La fraîcheur soulage, renforce vos veines et a un effet apaisant.

Kneipp matin

remet en forme corps et âme

C'est un plaisir sensoriel pour les pieds et un coup de fouet pour votre système immunitaire. Marchez pendant quelques minutes le matin pieds nus dans l'herbe couverte de rosée. Cela stimule la circulation et donne du tonus.

Kneipp magie de la neige

En hiver profitez de la neige sur votre pelouse. Marchez quelques minutes pieds nus dans la neige et après essayez-vous immédiatement les pieds. C'est une sensation pétillante qui rafraîchit et vous protège contre les infections.



Kneipp en forme

rafraîchit de manière très agréable

Lors de cette hydrothérapie Kneipp chaud/froid vous faites couler doucement de l'eau sur vos mains et vos bras à partir de l'épaule. Le sentiment de surmenage et la fatigue disparaîtront d'une seconde à l'autre. Cette affusion vous redonnera du tonus et vous rafraîchira.