



## NATURGENUSS AM ALMFLUSS

### WIR KNEIPPEN DURCH DEN WALD

Beim Kneippen durch den Wald entlang des wunderschönen grünen Almflusses nutzen wir die Kräfte der Natur für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dabei stützen wir uns auf die fünf Säulen der naturheilkundlichen Lehre von Sebastian Kneipp. Wir genießen Wasseranwendungen, kommen spielerisch in Bewegung, beschäftigen uns mit Heilkräutern und machen uns Gedanken über eine förderliche Ernährung.

Schön ist es im nordöstlichen Salzkammergut sowohl auf der Alm als auch an der Alm, dem munteren Gebirgsfluss, der aus unterseeischen Quellen im Almsee entspringt und auf seinem Weg durch das grüne Almtal Mühlen, Kraft- und Sägewerke antreibt. Nicht nur für sie ist das Wasser unverzichtbar: Weder wir Menschen noch der Wald, die Pflanzen und die Tiere können ohne es leben. Alles was lebt, hat auf die eine oder andere Weise Wasser gespeichert. Ohne Wasser kein Leben, kein Wachstum und keine Energie. Auch uns wird die Alm zu einer wahren Energiequelle. Gemütlich wandern wir entlang des Almuferweges und wandeln darin wie in einem großen Naturkurhaus unter freiem Himmel. Unsere Wanderung ist immer entlang der Alm oder am Almsee, wo wir die fünf Elemente des Kneippens für ein gesundes Leben nicht nur in der Theorie kennenlernen, sondern mit Leib und Seele erfahren.

Zuerst wenden wir uns den berühmten Wasseranwendungen Kneipps zu und erforschen gemeinsam die richtige Art und Wirkungsweise von Wassertreten, Armguss und Armbad. Denn Wasser steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an, verbessert die Durchblutung und schärft das Körperbewusstsein. Bewegung ist der zweite wichtige Teil einer gesunden Lebensführung nach Kneipp. Wir erkennen, wie Aktivität unseren Körper positiv beeinflusst.

Ein weiterer kostbarer Schatz der Natur, den wir für unser Wohlbefinden nutzen dürfen, besteht in Wildkräutern und Heilpflanzen. Im Sinne einer ganzheitlichen Medizin lernen wir hilfreiche Kräuter am Wegesrand kennen und widmen uns ihrer Anwendung in Form von Tees, Säften, Salben, Ölen, Wickeln und Bädern. Wie wir Lebensmittel zum Leben einsetzen und uns essend Gutes tun können, wie wir durch unsere Ernährung Krankheiten vermeiden oder zumindest deren Verlauf günstig beeinflussen können, das erfahren wir anschließend. Zu guter Letzt wenden wir uns der Frage nach einer förderlichen "Lebensordnung" zu, so wie Sebastian Kneipp.







## KONTAKT

<b>Name</b>	Maria Hageneder
<b>Telefon</b>	0664 7353 4703
<b>Email</b>	<a href="mailto:mary.h@aon.at">mary.h@aon.at</a>

## DETAILS & INFOS

<b>Termine 2025</b>	Do. 26.06 14:00-17:00 Do. 03.07 14:00-17:00 Do. 17.07 14:00-17:00 Do. 31.07 14:00-17:00  Individuelle Termine möglich!
<b>Preis</b>	Erwachsene 12.00 Euro (p.P.) Kinder (bis 14 Jahre) 5.00 Euro (p.P.)
<b>Gruppenpreis</b>	Kinder (bis 14 Jahre) 5.00 Euro (p.P.) Erwachsene 12.00 Euro (p.P.) Schulklasse 5.00 Euro (p.P.)
<b>Preis Zusatzinformation</b>	€ 5 bis 10 Jahre, ab dem 10. Lebensjahr € 12  Tour im Mai 2025 auf Wunsch von Mary Hageneder aus dem Programm nehmen.
<b>Ermäßigung mind. / max. Teilnehmer</b>	10% für OÖ Familienkarte, OÖN-Card, 4youCard, ÖAMTC-Clubkarte, STEYR Shopping Card, Donauregion OÖ 7 / 20
<b>Treffpunkt</b>	4643 Pettenbach, Hinterbergstraße 4 (Steinfeld, Grüne Erde-Welt) 4645 Grünau im Almtal, Almsee 6 (Parkplatz vor dem Gasthaus Seehaus) 4645 Grünau im Almtal, Bahnhofstraße 2 (Parkplatz beim Bahnhof Grünau im Almtal) 4644 Scharnstein, Schlossberg 12 (Schloss Scharnstein) 4644 Scharnstein, Bahnhofstraße 13 (Bahnhof Scharnstein)
<b>Ausrüstung</b>	Gute feste Schuhe, ev. Regenbekleidung, Sitzunterlage, Handtuch, ev. Jause und Getränk. Für Kinder Kleidung zum Wechseln.
<b>Vermittler/innen</b>	Maria Hageneder
<b>Besonderer Hinweis</b>	<b>Dauer:</b> ca. 3 Stunden. <b>Öffentlich erreichbar:</b> <b>Treffpunkt Pettenbach:</b> OÖVV Buslinie 456 Haltestelle Steinfeld OÖ Ort <b>Treffpunkt Almsee:</b> OÖVV Buslinie 533 Haltestelle Almsee Gh Seehaus <b>Treffpunkt Grünau Bahnhof:</b> Bahnhof Grünau im Almtal <b>Treffpunkt Schloss Scharnstein:</b> OÖVV Buslinien 533, 480 Haltestelle Scharnstein Schlossparkplatz (Ersatz) <b>Treffpunkt Scharnstein Bahnhof:</b> Bahnhof Scharnstein-Mühdorf

## Einkehrtipps

Bistro Grüne Erde Welt (4643 Steinfeld, Hinterbergstraße 3)

Web:

[www.grueneerde.com/de/grueneerde-welt.html?utm\\_source=uberall&utm\\_medium=locationlisting&utm\\_campaign=store-grueneerdewe](http://www.grueneerde.com/de/grueneerde-welt.html?utm_source=uberall&utm_medium=locationlisting&utm_campaign=store-grueneerdewe)

Forellenhof Wieselmühle (4645 Grünau im Almtal, Landstraße 73)

Web: [www.wieselmuehle.at](http://www.wieselmuehle.at)

Cafe Feichtner (4645 Grünau im Almtal, Im Dorf 17)

Cumberland Wildpark Grünau (4645 Grünau im Almtal, Fischerau 12)

Web: [www.wildparkgruenau.at](http://www.wildparkgruenau.at)

almwirtinnen.at 0676 9105811

Parken nach Bahnhof, Im Dorf 40, 4645 Grünau im Almtal

---

## Informationsbüro von NATURSCHAUSPIEL

Institut für Angewandte Umweltbildung,

Wieserfeldplatz 22, 4400 Steyr,

T 07252 / 811 99, [info@naturschauspiel.at](mailto:info@naturschauspiel.at)

[www.naturschauspiel.at](http://www.naturschauspiel.at)

[www.facebook.com/NATURSCHAUSPIEL.at](https://www.facebook.com/NATURSCHAUSPIEL.at)