

Kneipp-Kita

Warum der Kindergarten Regenbogen sich an den »fünf Säulen des Lebens« von Sebastian Kneipp orientiert

Es begann damit, dass das Team des Kindergarten Regenbogen sich mit der Kneipp'schen Lehre beschäftigte und entdeckte, dass die Kinder hier mit einem positiven Denkansatz konfrontiert werden: „Was macht / was hält mich gesund?“ im Gegensatz zu „Was macht mich krank?“. Mit einer ganzheitlichen Sicht auf Körper und Gesundheit integriert der Kindergarten die Lehren von Sebastian Kneipp in handfesten Praxisprojekten in den Kita-Alltag.

„Die Kneipp'sche Philosophie ist eine sehr umfassende Gesundheitsförderung und wir hoffen, dass wir den Kindern mit ihr eine gute Grundlage für ihr Leben mitgeben. Denn die Kinder von heute sind die gesundheitsbewussten Erwachsenen von morgen!“



Andrea Rosenbaum
LEITERIN KINDERGARTEN REGENBOGEN
IN MÜNCHEN

DIE 5 SÄULEN DER KNEIPP THERAPIE

1. LEBENSORDNUNG/BALANCE

AUSGEGLEICHENHEIT, HARMONIE, RHYTHMISIERTER TAGESABLAUF

2. ERNÄHRUNG

GESUNDE, MÖGLICHT NATURBELASSEN, VITALSTOFFREICHE VOLLWERTERNÄHRUNG

3. BEWEGUNG

STEIGERUNG DER LEBENSFREUDE DURCH BEWEGUNG, GUTES KÖRPERGEFÜHL, KÖRPERBEHERRSCHUNG

4. WASSER

KALTE GÜSSE, BÄDER ETC. TRAINIEREN DIE GEFÄßE UND REGEN DIE DURCHBLUTUNG AN

5. PFLANZEN

HEILKRÄUTER ALS IDEALE ERGÄNZUNG



In der Praxis

LEBENSORDNUNG/BALANCE

Wir leben einen rhythmisierten und ausgewogenen Tages- und Wochenablauf. Manche Dinge finden unveränderlich jeden Tag zur gleichen Zeit statt und geben dem Tag Struktur. Festgelegte Orte, wiederkehrende Rituale und bekannte Regeln geben den Kindern ein bekanntes, sicheres und stressfreies Umfeld.

ERNÄHRUNG

Wir achten auf eine gesunde, vollwertige Ernährung. Die Kinder lernen bei uns, wie aus Getreidekörnern Brot und Kuchen entstehen, wie man Eis, Brotaufstriche und Haferflocken selbst herstellt, wie aus Gartenkräutern Tee wird. Wir möchten, dass die Kinder mit dem natürlichen Geschmack vollwertiger Lebensmittel vertraut werden und dass sie ein Bewusstsein für gesunde Nahrung entwickeln.

BEWEGUNG

Wir haben einen herrlichen, schattigen Garten, den wir täglich nutzen und in dem wir im Sommer „leben“. Im Garten haben wir nicht zu viele Geräte (außer verschiedenen Schaukeln und Klettermöglichkeiten), so dass viel Platz bleibt zum freien Spiel und zum Rennen.

WASSER

Wir integrieren Kneipp'sche Anwendungen, so oft wir können in den Kita-Alltag. Jeden Morgen dürfen die Kinder im Garten auf der Wiese barfuß tautreten oder, bei frisch gefallenem Schnee, schneelaufen. Im Sommer füllen wir im Garten regelmäßig unsere Mörtelwannen mit Wasser zum Wassertreten. Und für Drinnen haben wir in der Dusche ein Kneipp-Gießrohr.

PFLANZEN

In unserem eigenen Kräuterbeet säen, pflanzen, pflegen und ernten wir die Pflanzen, um sie anschließend zu essen (z. B. Kräuterquark) oder getrocknet als Tee zu trinken. Wir stellen mit den Kindern Salben, Tinkturen und Kräuteröle als Geschenke für die Eltern her. Wir wünschen uns, dass die Kinder ein Gefühl für Pflanzen und Natur entwickeln.

SACHBUCH FÜR KINDER ÜBER SEBASTIAN KNEIPP

Das Buch beschreibt, wie Sebastian Kneipp aufgewachsen ist und wie es dazu kam, dass er Pfarrer und Naturheiler wurde. Es kann im Kindergarten Regenbogen bestellt werden unter regenbogen@paritaet-bayern.de

12⁹⁵ €