



Kneipp-Ferien
in Dussnang





KNEIPPEN IST MEHR ALS NUR KALTES WASSER

Bereits seit 1888 ist die Kneipp-Philosophie unsere gelebte Tradition – das hauseigene Quellwasser, die frische Luft des Tannzapfenlandes und eine einmalige Parklandschaft laden seit jeher ein, aktive Gesundheitspflege in Dussnang zu betreiben.

Dies hat sich bis heute nicht geändert. Im Gegenteil – Themen wie Achtsamkeit, Entspannung, Ausgewogene Ernährung, Bewegung im Alltag und «Sich-etwas-Gutes-Tun» sind heute moderner und gefragter denn je.

In der Rehaklinik Dussnang wird aktiv gekneippt – ob zur Unterstützung des Rehabilitationsprozesses oder als separater Ferienaufenthalt – ganz ohne «verstaubte» Kur-Konventionen.

Kneipp-Ferien

Unsere Kneipp-Ferien sind genau das richtige Angebot für begleitende Angehörige. Begleitpersonen können für einen kleinen Aufpreis ebenfalls in den Genuss von einem Rahmenprogramm kommen und sich selber somit auch etwas Gutes tun.

Kontakt & Terminvereinbarungen

Bei Fragen oder Terminvereinbarungen steht Ihnen unsere Patientenadministration zur Verfügung.



Fabienne Pfändler
Fachverantwortung Patientenadministration

F.Pfaendler@rehaklinik-dussnang.ch
T +41 71 987 60 52



ANGEBOTE

Kneipp-Ferien – der Urlaub mit Wirkung

Die 5 Säulen nach Kneipp dort erleben, wo seit 1888 nach dieser Philosophie gearbeitet wird. Gestalten Sie Ihren Aufenthalt individuell mit professioneller Begleitung.

- Übernachtungen im DZ oder EZ, Vollpension
- Therapeutisches Gespräch (inkl. Einführung)
- Persönlicher Kneipp-Guide
- Täglich eine Entspannungs- oder Bewegungseinheit (30')
- 1 x Ganzkörpermassage pro Aufenthalt
- Nutzung der Wellness- und Kneippanlage

7 Tage ab:
CHF 1'400.–
Ganzjährig
nach Verfügbarkeit

Fastenkur mit kneipp'scher Unterstützung

Durch Fasten fördern Sie Ihr Wohlbefinden – gönnen Sie Ihrem Körper eine Pause und geniessen Sie das schöne Tannenzapfenland.

- 7 Übernachtungen im DZ mit Fastenverpflegung
- Ärztliches Eintrittsgespräch
- 1 x Leberwickel
- 1 x Ganzkörpermassage pro Aufenthalt
- 1 x Entspannungseinheit
- Tägliches Bewegungsprogramm (30')
- Nutzung der Wellness- und Kneippanlage

ab **CHF 1'400.–**
15.–22.4./27.5.–3.6./
5.–12.8./12. bis
19.8.2023



Unser Wellnessbereich verfügt über

- Whirlpool mit Blick in den Garten
- Bio-Sauna (bis 60° in den Sommermonaten) mit verschiedenen Düften
- Finnische Sauna (bis 90° in den Wintermonaten) mit verschiedenen Düften
- Kräuter-Dampfbad
- Kneipp-Fussbad
- Diverse kneipp'sche Güsse und Bäder inkl. Erklärungstafeln
- Wasserfalldusche
- Physiotherm-Infrarot-Sauna
- Schneekenduschen mit Farbenspiel
- Eisgrotte mit Eisregen
- Stilvoller, warmer Ruheraum

Balance- und Bewegungsangebote

- Yoga-Lektionen
- Qi Gong – Lektionen
- Atemübungen
- Klassische Massagen
- MTT (Medizinische Trainings Therapie) / Fitnesscenter
- Spaziergänge im Park
- Wanderungen
- Nordic Walking





DIE KNEIPP-PHILOSOPHIE UND IHRE 5 SÄULEN

Sebastian Kneipp setzte sich neben der Heilkraft von Wasser und den Wirkungsweisen von Heilkräutern mit weiteren Aspekten der Gesundheit der Menschen auseinander. Daraus entstand seine 5-Säulen-Philosophie; die fünf Säulen Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance werden in einem ganzheitlichen Ansatz vereint, der zu einem gesunden Leben führt.

1. SÄULE

WASSER – DIE TRAGENDE SÄULE IN KNEIPPS PHILOSOPHIE

Gut bekannt ist das Wassertreten, bei dem man durch knapp knietiefes Wasser schreitet; ähnlich dem Storch über ein Feld. Auch Waschungen und Güsse, ob heiss, kalt oder abwechselnd, je nach Bedarf an den entsprechenden Körperstellen wirken heilend oder präventiv.

In der Rehaklinik Dussnang stehen Ihnen folgende Wasseranwendungen zur Verfügung:

- Wassertretanlage (im Klinikpark – neben dem Kräutergarten)
- Kneippgarten mit Arm-, Bein- und Gesichtsgüssen (Wellnessbereich «Motus»)
- Fussbäder im Saunabereich
- Wickelangebote (Physikalische Therapie)
- Whirlpool und Schwimmbad im Wellnessbereich «Motus»

2. SÄULE

BEWEGUNG – GANZ OHNE PERFEKTION

Massvolle Bewegung baut Stress ab, sie beugt Krankheiten vor und vermag diese sogar zu heilen. Regelmässige sportliche Betätigung kräftigt und entspannt den Körper, aber auch die Seele. Sebastian Kneipp war sich des Werts der «vernünftigen Anstrengung» bewusst und kannte ihre positiven Auswirkungen auf den menschlichen Organismus. Im Mittelpunkt standen für ihn dabei anstatt Leistung, Perfektion und Selbstoptimierung immer das «gesunde Mass» und das persönliche Wohlbefinden.



In der Rehaklinik Dussnang stehen Ihnen diverse Bewegungsangebote zur Verfügung:

- MTT (Medizinische Trainings Therapie) / Fitnesscenter
- Spaziergänge im Park (optimalerweise barfuß auf den Rasen- und Wiesenflächen)
- Wanderungen, Nordic Walking, eBike-Touren etc.

3. SÄULE

ERNÄHRUNG – REGIONAL, NACHHALTIG UND SELBST ZUBEREITET

Wenig Fleisch, dafür reichlich Obst und Gemüse; wenn möglich aus regionaler und nachhaltiger Produktion; selbst zubereitet und so oft als möglich als Rohkost genossen: Diese Werte und Gebote im Hinblick auf die Ernährung waren für Sebastian Kneipp elementar, für uns in der Rehaklinik Dussnang sind sie eine Verpflichtung – täglich.

4. SÄULE

HEILPFLANZEN – DIE GRÜNE SCHATZKAMMER

Die Besonderheit der Pflanzenheilkunde nach Sebastian Kneipp ist offensichtlich: Bei den meisten Gewächsen handelt es sich um heimische Pflanzen, die rasch nachwachsen, so dass sie in der Natur jederzeit günstig verfügbar sind und problemlos gepflückt werden können. Besuchen Sie unseren Klinikpark, Sie finden da eine Vielzahl heilkräftiger Pflanzen, Kräuter, Sträucher und anderer Gewächse.

5. SÄULE

BALANCE – DER ALLTAG IM GLEICHGEWICHT

Für den Priester und Naturheilkundler lag der Schlüssel zu einem achtsamen und gesunden Leben in der richtigen Lebensordnung. All die Erwartungen der heutigen Zeit in der Arbeit und im Privatleben erlauben es kaum, einmal ein paar Minuten innezuhalten; die Entspannung kommt zu kurz. Mit Kneipps Maxime aber lassen sich Balance und ein Alltag mit mehr Achtsamkeit erstaunlich einfach erzielen: «Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Mass.» Eine entspannende oder aktivierende Übung (30 Minuten) ist in jedem Angebot inkludiert.

Rehaklinik Dussnang · Kurhausstrasse 34 · 8374 Dussnang
T +41 71 978 63 63 · info@rehaklinik-dussnang.ch · www.rehaklinik-dussnang.ch

