

Sebastian Kneipp Tag im Seniorenzentrum Waldhof

Der Blick zum Himmel verhieß nichts Gutes. Es war Fritz Walter Wetter, wie man im Volksmund so schön sagt und so kam es, dass es den ganzen Tag aus vollen Kübeln schüttete.

Waren die Kneippbecken noch nicht offiziell eröffnet, so setzten wir dieses Mal unser Augenmerk auf die Säule Ernährung, Bewegung und Entspannung.



Schnell war klar, wieviel unsere Bewohner über Sebastian Kneipp noch wussten. So wurde auch spontan die eine oder andere Socke ausgezogen und gezeigt, wie beweglich die Zehen noch sind. Die anschließende Yogaeinheit auf dem Stuhl führte mit Entspannungsübungen zu dem kulinarischen Teil.

Schon zu seiner Zeit war Sebastian Kneipp bewusst, wie wichtig eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung ist. So wurden keine Kosten und Mühen gescheut, um von den Brotpuristen aus Speyer leckeres gesundes Dinkel- und Walnuss/Haselnussbrot mit verschiedenen Aufstrichen zu servieren. Die angebotenen Brote schmeckten nach mehr und so waren die Platten schneller leer, als man schauen konnte.



Ihre Betreuung des Seniorenzentrums Waldhof