



...gemma kneippn!



Der Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal

In der Oststeiermark wurde von 13 Gemeinden zusammen mit dem Kneipp Aktiv Club der europaweit einzigartige Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal geschaffen. Die künstlerisch gestalteten Anlagen laden ein, auf gemütliche und spielerische Art etwas für die Gesundheit zu tun. Der Kneipp Aktiv Park hat eine Partnerschaft mit dem Kneipp-Mekka Bad Wörishofen, wo Sebastian Kneipp zu Lebzeiten mit seiner Heilmethode wirkte. Wo auch mit dem Kneipp-land Untertal. In jeder Gemeinde steht eine fantasievolle Kneippanlage mit einem anderen Schwerpunkt bereit. Von der Kur für die Atemwege, über Kreislaufanregung und Fußreflexzonenmassage bis zur Turmbesteigung. Ein Kneippbecken für Armbäder und Kniegüsse darf natürlich nirgends fehlen. Die wichtigsten Kneippanwendungen können auf jeder Anlage vollständig durchgeführt werden. Erstaunlich sind die interessanten Spielmöglichkeiten und Gelegenheiten zur Entspannung, welche in diese schönen „Landschaftsräume“ liebevoll eingebettet wurden. Alle Anlagen sind leicht erreichbar, sehr familienfreundlich und das Beste daran: „Kneipp kostet gar nix“

Für Sportliche allen Alters bieten sich einige schön angelegte Wege zum Radfahren, Wandern, Walken oder Laufen an. Oft entdeckt man unterwegs Mystisches, und auch Seltenes wie Schachblume, Hänsel und Gretl oder mal einen Feuersalamander.

spielen, kneippen, entspannen ... gesund bleiben!

Zur Gesundheit, das weiss man, gehört auch die richtige Ernährung. Entlang der Kneippanlagen findet sich reichlich Möglichkeit, ob im Buschenschank oder in einem schönen Gasthaus in den verschiedenen Ortschaften.

Die achteckigen Säulen in fünf Farben sind das Markenzeichen des Kneipp Aktiv Parks Mittleres Feistritztal. Sie sind an jeder Anlage zu finden und dienen als weithin sichtbares Erkennungszeichen.

Jede Säule steht für einen Grundpfeiler der kneippischen Lehre:

- Rot = Bewegung - Bewegungstherapie**
- Grün = Kräuter - Phytotherapie**
- Blau = Wasser - Hydrotherapie**
- Orange = Ernährung - Ernährungstherapie**
- Grau = Ordnung - Ordnungstherapie**



Sebastian Kneipp



KNEIPP

- 1821 - Sebastian Kneipp wurde am 17.5. in Stephansried in sehr armen Verhältnissen geboren
- 1842 - Knecht beim Bauern Stahl in Grönbach, Lateinschüler des Pfarrers Dr. Merkle
- 1844 - Aufnahme in das Gymnasium zu Dillingen
- 1846 - Erkrankung an Lungentuberkulose, von den Ärzten aufgegeben
- 1849 - Studium an der Universität München und Dillingen
 - Lektüre des Wasserbüchchens von Johann Siegmund Haahn
 - Gesundung durch kalte Bäder in der Donau
- 1852 - Priesterweihe im Dom zu Augsburg
- 1854 - Cholera in Boos, Kneipp wird der „Cholera Kaplan“
- 1854 - 1866 Kneipp wird wiederholt wegen Kurpfuscherei angezeigt
- 1855 - Beichtvater am Dominikanerinnenkloster Wörishofen
- 1881 - Ernennung zum Ortspfarrer in Bad Wörishofen
- 1886 - „Meine Wasserkur“ erscheint in erster Auflage, Welterfolg
- 1888 - Eröffnung des Badehauses südlich des Klosters
- 1889 - „So sollt ihr leben“ erscheint in erster Auflage
- 1891 - Einweihung des Sebastianneuns, der ersten Stiftung Kneipps
- 1892 - Vortragsreise führt ihn durch Österreich, es folgen Kneipp-Vereinsgründungen in Wien und Innsbruck
- 1893 - Eröffnung der Kinderheilstätte, der zweiten Stiftung Kneipps - Sebastian Kneipp wird päpstlicher Geheimkammerer und „Monsignore“ tituliert
- 1894 - Gründung des internationalen Vereins „Kneippischer Ärzte“ - der heilige Vater konsultiert Sebastian Kneipp in Gesundheitsangelegenheiten und erhält von ihm eine Reihe wohltuender Anwendungen
- 1896 - Letzte Vortragsreise Kneipps
 - Eröffnung des Kneippianums der dritten Stiftung Kneipps
- 1897 - Am 17.06. um 4:30 Uhr entschlafen...



Pischelsdorf

Blumauerweg

Namensgeber für diese Anlage ist der **Kneippionier Dr. Julius Blumauer**, der schon im Jahre 1899 ein Kneippbad in Pischelsdorf errichtete.

Der Weg führt auf einer Länge von 2,3 km vom Schwimmbad in Pischelsdorf entlang des Römerbaches, Richtung Sportplatz und bietet eine schöne Möglichkeit für Familienspaziergänge, aber auch zum Walken oder Laufen.

Ziemlich in der Mitte auf dem weiten Feld wurde ein wunderschöner Barfußweg in Form von Fußsohlen, von denen jede eine andere Herausforderung darstellt, geschaffen.

Die Möglichkeit zum Wassertreten ist im Römerbach gegeben, und ein Armbad sowie die Wassersäule für Kniegüsse fehlen natürlich auch nicht. Zum Ausruhen finden sich künstlerisch gestaltete Landschaftsofas auf der gesamten Anlage.

Berg ins Licht

Der Berg ins Licht, ein Irgartenweg auf einem Hügel mit **zentralem Meditationsstein**, ist auch eine Attraktion für Kinder, die übrigens vom Blumauerweg gesamt begeistert sind. Vom nahe gelegenen Kindergarten unternehmen die Kleinen öfter einen Ausflug hierher und lernen so spielerisch, sich gesund zu halten.



Römerbach

Viele Besonderheiten birgt der Römerbach. Zum einen die Flora. Hänsel und Gretl sind Blumen, die man nicht mehr überall findet. Zum anderen wäre da zu erwähnen, dass er schon einige besondere Fundstücke ans Tageslicht brachte. So auch die Originale der Skulpturen, die das Wegeleitsystem, bestehend aus den der Kneipplehre zugeordneten Säulen, zieren.

Wie zum Beispiel:

Eine Tierkultur auf der Säule
Rot - Bewegung.



Informationen / Tourismusverband:

Marktgemeinde Pischelsdorf in der Steiermark
www.pischelsdorf.com / gde@pischelsdorf.steiermark.at
 Tel.: +43 (0) 3113/2212



Gersdorf

Entspannungsarena

Die Arena bei Krenn's Gasthof in Gersdorfberg dient der geistig meditativen Entspannung und bietet **auf mehreren Terrassen** Natursteinbecken für Armbäder, eine Wassersäule für Knie und Fußgüsse, Ruhebänke entlang der Kräuterbeete sowie einen Fußparcours und Barfußwege zur Stimulierung der Fußreflexzonen. Über mehrere Ebenen erstreckt sich diese Kneipanlage, die keine Bedürfnisse offen lässt.

Ein Labyrinth und Spieltische unter dem großen alten Kirschbaum laden zum Abschalten und Wohlfühlen ein.

Kräutergarten

Der liebevoll angelegte Kräutergarten erfreut mit frischem Duft und umschmeichelt das Gesamtensemble. Die **Kräuter** werden für die **gesunden Gerichte** des Gasthofes Krenn verwendet.

Für Interessierte ist die Familie Krenn gerne bereit, die vielen verschiedenen Kräuter näher zu erklären oder aber auch dann, wenn man sich nicht ganz sicher ist, wie richtig gekneippt wird, stehen sie gerne mit Rat und Tat zur Seite.



Kinder genießen die Weitaufigkeit des vom Straßenverkehr abgeschnittenen Geländes. Hier kann auch mal sicher getobt werden.

Besonders, und einen Rundblick wert an diesem Ort dem „**Gersdorf Berg**“, ist auch die Aussicht auf 14 umliegende Kapellen und Kirchen, der vor langer Zeit wohl eine wichtige Bedeutung hatte.

Informationen:

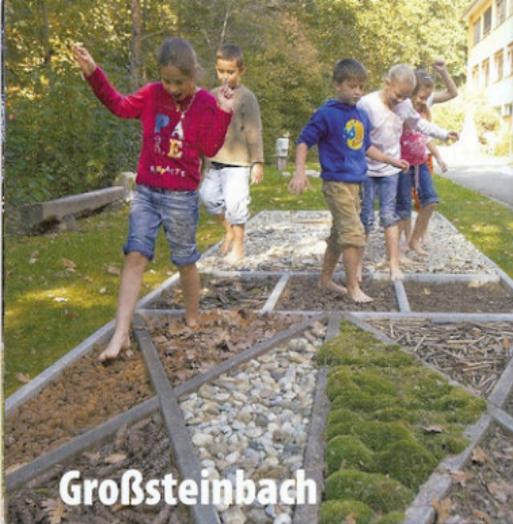
Gemeinde Gersdorf

www.gersdorf.at

gde@gersdorf-feistritz.steiermark.at

Tel.: +43 (0) 3113/2410





Großsteinbach

Kinder & Katzen kneipen

Am Freigelände der „*Schule im Grünen*“ in Großsteinbach ist die wohl kinderfreundlichste Kneippanlage im Kneipp Aktiv Park zu finden. Wasserspieltisch, Arm- und Wassertretbecken regen an und verleiten zur spielerischen Auseinandersetzung mit Gesundheit. Die Ernährungspyramide wurde von den Kindern selbst gezeichnet. Das trägt zum besseren Verständnis bei. Der Barfußweg bietet sogar eine Stelle mit lebendigem Moos.

Für die Lehrkräfte steht fest: Schule, besser mit Kneipp!

Zeitgarten & Landschaftssonnenuhr

In herrlicher Landschaft erstreckt sich der Zeitgarten, in eine die Landschaft integrierte Sonnenuhr, ähnlich der von Kaiser Augustus auf dem Marsfeld in Rom einst erbaut wurde. Es ist ein **Kalenderbauwerk** mit Geburtsdatumsmarken, das die Sternzeichen berücksichtigt.

Von einem zehn Meter hohen Obelisken überragt, breiten sich in Anlehnung an ein Jahrtausende altes Konzept, bepflanzte Stundenfelder aus. Der Schatten zeigt Uhrzeit, Datum und Sternzeichen an. Den Obelisken krönt eine **Swarovski Kristalkugel mit 216 Facetten**. Die Hauptschattenverläufe bewegen sich entlang eines Ziegelsplitt-Wegastersystems, dreimetrig ersonnen römische Lärchenholzfiguren-beendenden skulpturalhaft die Tagesstundenwege.

Der Zeitgarten lädt im Sinne der kneippischen Lebensordnung zum Zeiterleben und Zeitgenießen ein.

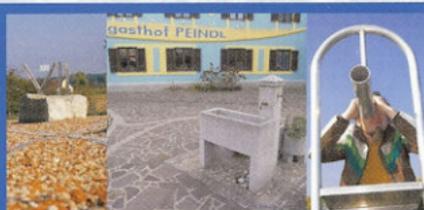


Landschaftserlebnisweg

Der unter dem Motto „*mit Kneipp gesund, fit und leistungsfähig*“ errichtete und 13,8 km lange Landschaftserlebnisweg führt durch das gesamte Gemeindegebiet von Großsteinbach und bietet an insgesamt sieben Stationen den Erholungssuchenden die Möglichkeit Landschaftsräume im wahren Sinne des Wortes aktiv wahr zu nehmen. Infotafeln geben Wissenswertes zu den Themen Streuobstwiese, Talandschaft, Bach, Wald, Hecke, Dorf und Feistritz preis.

Informationen / Tourismusverband:

Gemeinde Großsteinbach
www.grosssteinbach.steiermark.at
gde@grosssteinbach.steiermark.at
 Tel.: +43 (0) 3386/8208.



Großhart Auffen Neusiedl

Kneippbewegungsturm

Am höchstgelegenen Punkt zwischen Salental und Feistritztal, am Ortsanfang von Auffen-Großhart symbolisiert der achteckige Holzturm die Achtung vor der Natur und ihrer Gesetze. Der fünfgeschobige Turm wurde nach den Leitsätzen von Sebastian Kneipp gestaltet - Bewegung, Kräuter, Wasser, Ernährung und Ordnung.

Hier gibt es die Möglichkeit, die **kneippschen Leitsätze interaktiv** zu erfahren. Damit soll er seine Besucher einerseits in die Geheimnisse der kneippschen Gesundheitsphilosophie einweihen, aber auch zur aktiven Bewegung und zum Erleben von Kneippwendungen anregen.

Die Aussichtsplattform auf 30,5 m Höhe lässt die 180 Stufen vergessen und bietet einen herrlichen Ausblick auf die Region; Riegersburg, Kulm, Pöllau, Hartberg und an klaren Tagen sieht man bis zum Plattensee.

Kneippschiff „Sebastian“

Hier trägt das Schiff das Wasser. **Kneippen und Schmirgel** genießen ist die Devise. Beim Ausruhen segelt man im Gedanken davon.

Herzrhythmus-Glockenschlag

Ein Erlebnis ist die wohltuende Wirkung des Barfußgehens auf der Organoht, vor der Kapelle in Auffen. Die Turmuhr mit dem **viertelstündigen Herzrhythmus-Glockenschlag** bestimmt den Rhythmus der Gemeinde. Die Wasseranwendungen rhythmisieren den inneren und äußeren Kreislauf des Menschen und sprechen ebenfalls die innere Uhr an.

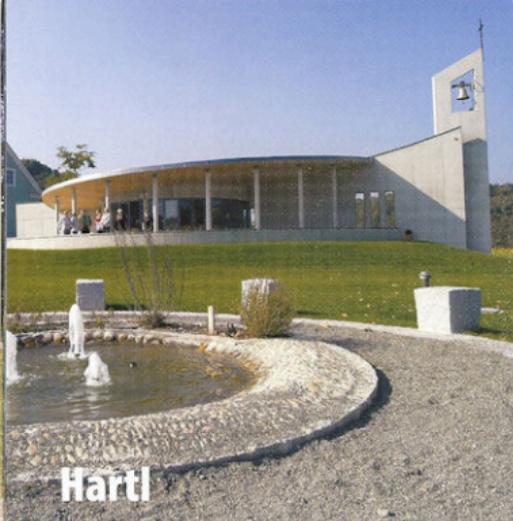
Atem-Aktiv-Rhythmus-Weg

Der Atem-Aktiv-Rhythmus-Weg ist so naturblassen wie möglich und umfasst **zwölf Stationen**, an denen jeweils spezielle **Atemübungen** gemacht werden können. Er ist fünf Kilometer lang (Gezeit ca. 1,5 - 2 Stunden) und führt von der Kapelle in Auffen über Neusiedl zum Kneippschiff weiter zum Harter Teich mit dem Wassergarten, und wieder zurück nach Auffen. Große Eichenholzabhlen stellen das Wegeleitsystem dar.

Informationen / Tourismusverband:

Gemeinde Großhart
www.gemeinde-grosshart.at
gde@grosshart.steiermark.at
Tel.: +43 (0) 3333/2875 +43 (0) 3333/2397





Hartl

Engelskapelle

„Engel sind Wegbegleiter, Boten der Hoffnung, dass wir nicht ziellos leben, dass wir ankommen können beim Ziel unseres Lebens.“

In diesem Sinne soll diese Kapelle für alle Besucher ein Ort der **Hoffnung**, der **Freude**, der Kraft und der Gnade sein! Der Platz vor der Kapelle wurde mit einem Kneippweg und einem Kneippbrunnen gestaltet. Der Kneippweg führt mit den Stationen Wasser, Kräuter, Ernährung, Bewegung und Ordnung zu seinem Ziel dem Kneippbrunnen, indem alle fünf Prinzipien vereint sind.



Glocke

Die Glocke wurde vom Glockengießer Graßmayr aus Tirol, am 15. September 2005, im Beisein von Bürgern der Gemeinde Hartl gegossen. Sie besteht aus Kupfer und Zinn und ist 162 kg schwer. Als Verzierung wurde das Gemeindegewand und der Spruch *„Die Engel Gottes sind überall“* gewählt.

Regenbogenweg

Im Zeichen der Farben des Regenbogens steht diese unverwechselbare **Nordic-Walking-Strecke**, die durch die sanfte Landschaft der Gemeinde Hartl führt. Der Regenbogenweg wurde abseits des Straßenverkehrs angelegt, damit die Natur in Ruhe erlebt werden kann. Entlang des ganzen Weges finden sich die verschiedensten Pflanzen. Jeder Wegabschnitt ist einer Regenbogenfarbe zugeordnet. Mit dem Regenbogenweg soll den Gemeindebürgern und allen Gästen die Möglichkeit zur sportlichen Aktivität geboten werden.

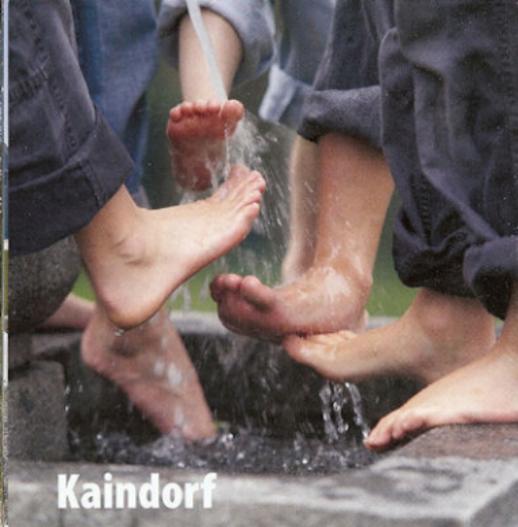
Der Punkt an dem der Regenbogen die Erde berührt ist dort wo das Herz eines ganz besonderen Menschen strahlt!



Informationen:

Gemeinde Hartl
www.hartl.steiermark.at
gde@hartl.steiermark.at
 Tel: +43 (0) 3334/2522





Kaindorf

Kneipp - Kinderspielplatz

„Spielfeld - wo unsere Gesundheit wächst“

Das kombinierte Arm- und Fußbecken zum Wassertreten in Kaindorf lädt sowohl Kinder als auch Erwachsene zu klassischen Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp ein.

Das Steinlabyrinth beweist die Qualität des Umweges, der Spieltisch und die Holzspielanlagen sollen speziell Kindern die gesundheitsbewusste Lebensweise nach Kneipp näher bringen.

Ein Barfußweg und ein Fußparcours ergänzen die Kneippanlage.

Familienkneipen

Eine tolle Freizeitmöglichkeit für Kinder und Erwachsene: Freier Lauf dem natürlichen Bewegungsdrang unserer Kinder. Der tolle **Abenteuerspielplatz** bietet ausgefallene Möglichkeiten um zu laufen, schauen, balancieren, klettern, schwingen, plantschen und noch vieles mehr.

Während ihre Kinder sich austoben, können interessierte Erwachsene die verschiedenen Kneipp-Einrichtungen nutzen, ihre Freizeit gesund genießen und im Wissen das die Kinder sicher Spaß haben entspannen.



Indoorkneipen

In unmittelbarer Nähe zum Spielplatz findet sich das **Hotel Steirerrast** mit Kneipp-Tretbecken. Hier wird schon seit einigen Jahren der Gesundheit zuliebe gekneippt. Für Gäste gibt es im Innenbereich die Möglichkeit zur gesunden Kreislaufanregung durch Kneippanwendungen. Spezielle Kneippwochen runden das Programm ab.



Informationen:

Gemeinde Kaindorf

www.kaindorf.at

office@kaindorf.at

Tel.: +43 (0) 3334/2208



Der Barfußweg

Ob rau, ob spitz, ob flach - jeweils anders. Die Stimulation der Fußreflexzonen belebt den ganzen Körper. Man lässt sich vom eigenen Tempo leiten, schließt die Augen und begibt sich auf ein spürbares Erlebnis. Das Barfußgehen ist ein Zugpflaster, das alle schlechten Stoffe in die Füße zieht und von da ausleitet.
(Sebastian Kneipp)

Wassertreten im Bach

Etwa 30 bis 40 Schritte im Storchengang machen. Das Bein bei dem Schritt zur Gänze aus dem Wasser ziehen und dann wieder hineinstellen. Danach das Wasser abstreifen und die Beine im Trockenen warmlaufen - nicht abtrocknen - sofort Strümpfe und Schuhe anziehen. Eine kräftige Rötung der Waden signalisiert ein gut reagierendes Gefäßsystem. Wassertreten wirkt am Abend schlaffördernd. Regelmäßig durchgeführt, wird die Abwehrbereitschaft des Körpers gegen Krankheitserreger gesteigert, Herz und Kreislauf werden stabilisiert.

Ernährung

Gesunde Ernährung als Schwerpunkt der kneippischen Lehre wird von allen Gastronomiebetrieben im Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal angeboten.

Das kalte Armbad

Erst den rechten, dann den linken Arm soweit als möglich in das Wasser eintauchen:
Langsam von 1 - 15 zählen, Arme aus dem Becken heben, Wasser leicht abstreifen und sofort bewegen. Einmal wiederholen. Durch kurzen kalten Reiz wird die Spannung zwischen Herz und Kreislauf erhöht, ohne den Kreislauf zu belasten.

Der Knieguss

Erst der rechte, dann der linke Fuß:
Beginnend bei der kleinen Zehe als herzfierstem Punkt den Wasserstrahl einmal bis zum Knie und einmal um das Knie herumführen, dann zurück zur großen Zehe. Einmal wiederholen. Füße warmlaufen oder sofort Socken und Schuhe anziehen. Wasseranwendungen sind hilfreich bei:
Müdigkeit, Abgespanntheit, körperlichem und geistigem Leistungsabfall, nervösem Herzjagen, Herzirritationen ohne organische Herzerkrankungen, intensiver Hitzebelastung, lokalen akuten Entzündungen und stumpfen Verletzungen.
Wasseranwendungen sind nicht geeignet bei:
Organischen Herzerkrankungen, krankhaft erhöhtem Blutdruck, Harnwegsinfekten, Blasen- und Nierenleiden, chronisch entzündlichen oder degenerativ rheumatischen Veränderungen.

Der Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal

Alle Kneippanlagen im Überblick:

Kneipp -
Ferienwohnungen
am Bauernhof

Siegersdorf b. H.

Waldhof

St. Johann b. H.

Maria Fieberbründl

Flusswanderweg

Hirnsdorf

Kulm bei Weiz

Pischelsdorf

Gersdorfberg

Tiefenbach

Untertiefenbach

Kaibing

Illensdorf

Blaindorf

Kroisbach

Großsteinbach

Kaindorf

Hartl

Auffen

Neusiedl

Großhart

Naturteich

Großhartmannsdorf

Stubenbergsee

Feistritz

Gersdorf

-  Kneippanlagen
-  Ortschaft
-  Bundesstraße 54
-  Feistritz
-  Landstraße



Tiefenbach

Relax am Fußreflex

Direkt vor dem Gemeindegebäude befindet sich der größte Barfußparcours des Kneipp Aktiv Parks. Ein **40 m Riesenfußabdruck** in der Landschaft, dessen Felder in Form der Fußreflexzonen angeordnet wurden und so ausgestattet sind, dass die entsprechenden Organe und Meridiane im Körper beim Begehen angeregt werden.

Von der begehbaren Fußskulptur hat man einen herrlichen Überblick. An der Steinwassersäule können die Abwehrkräfte gestärkt werden, geistige Entspannung findet man beim Mühlespiel mit Steinen oder auf den gemütlichen Landschaftssofas.

Geistiges

Ruhe genießen, meditativ wandeln und dadurch auch noch zu einer besseren Gesundheit gelangen. Das und vieles mehr wird auf dem großen Fußabdruck zum Vergnügen.

Hier kommt es schon mal vor, dass man vollkommen in Gedanken versunken eine Runde um die andere dreht. Auch für den Kopf scheint das Barfußgehen eine gute Reinigung zu sein.



Körperliches

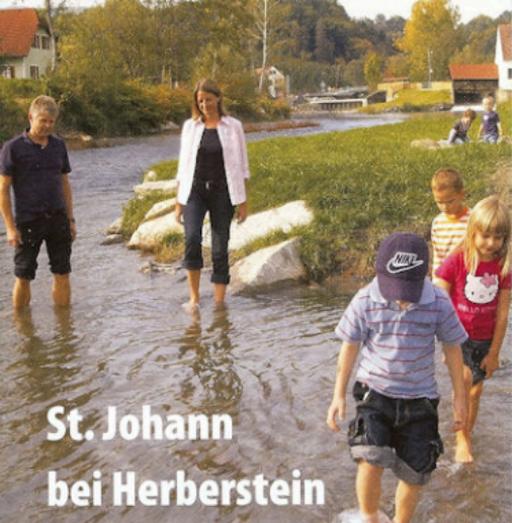
Man kann das Barfußgehen wohl ein Zugpflaster nennen, das die schlechten Stoffe ausleitet, meinte einst Sebastian Kneipp. Armbäder und Kniegüsse regen den Kreislauf an und liefern neue Energie. Zusätzlich zu den tollen Kneipperrichtungen bietet hier eine Wippe und eine Schaukel Abwechslung für Kinder, auch das kann zur Entlastung der Eltern beitragen.



Informationen:

Gemeinde Tiefenbach
www.tiefenbach-kalndorf.steiermark.at / office@tiefenbach.at
 Tel.: +43 (0) 3334/2285





St. Johann bei Herberstein

Meditationsweg - Kneipp Dorfrundweg

Ausgehend von der Flusshalbinsel am Ufer der Feistritz führt der **Flusslehrpfad** bis zum Meditationsweg entlang der Feistritz hinauf zur barocken Pfarrkirche zum Klosterkneipen. Weiters vorbei am Kinderspielplatz, zum Kneippdorflplatz beim Gemeindeamt. Von dort führt der Weg unter der Streichwehr durch zur Flussinsel und dann zum Ufer der Feistritz zurück.

Flusshalbinsel - Kneipen im Bachbett

Wassertreten in der Feistritz und auf einzigartigen Steinsofas meditieren.

Klosterkneipen

Die **Kraftplätze** um die Pfarrkirche mit Steinlabyrinth, Kloster- und Hl. Grab mit Aussichts- und Meditationsplätzen, Möglichkeiten zum Spielen, Staunen und vielem mehr sind ein besonderer Anziehungspunkt. Vor dem ehemaligen Klostergarten, entlang der liebevoll restaurierten alten Gartenmauer, gibt es noch einen wunderschönen Barfußparcours zu bewältigen.



Kneippdorflplatz

Die Gedanken sammeln, dem Plätschern des Flusssteinbrunnens lauschen. Oder am Spielteich eine Herausforderung annehmen. Die Kraft der Symbole des **Gemeindewappens** von St. Johann, in Form eines Fußparcours mit Skulptur wirkt mächtig. Begleitet von einem Frischwassertretbecken, voll im Sinn der kneippischen Lehre.



Streichwehr mit Erlebnisflussinsel

Der rauschende Klang des Wassers, ein akustischer Meditationsteppich der einen schnell einführt. Durch ein **Sichtfenster** kann man die **Fische** beim Aufstieg bewundern. Danach gehts unter der Streichwehr durch weiter zur Flussinsel. Der **Barfußparcours** über den Mühlgang führt zurück zum Ausgangspunkt.

Informationen:

Gemeinde St. Johann b. H.
www.st-johann-herberstein.at
gde@st-johann-herberstein.steiermark.at
Tel.: +43 (0) 3113/2314





Siegersdorf bei Herberstein

Kneipp Oase „Kneipp & Wein“

Diese Anlage bietet einen faszinierenden Blick in Richtung Riegersburg. Durch das **Kneippdtürl**, betritt man eine wirklich andere Welt. Mit Glück trifft man sogar auf seltene Wasservögel. Ein Barfußbrundweg führt zum Lärchenholzbecken, wo ein erfrischendes Armbad genossen werden kann. Zum „**Wassertreten im Storchschritt**“ bietet sich der Wandelgang durch den idyllischen Teich an. Über die Trocken-Geh-Wiese kommt man zum Ausgangspunkt zurück. Eine Hecke mit zehn Direktträgerweinsorten, der Minze-Brennnesselweg und das urige **100-jährige Winzerhäuschen** runden das Angebot der Kneipp-Oase Siegersdorf bei Herberstein ab.

Lehrreiches

Über den Wein, so wie er früher einmal wuchs, gibt es hier einiges zu erfahren. Der Direktträger, mittlerweile in den Hintergrund geraten, wird im Rahmen eines ausgedehnten Lehrpfades mit zehn Weinsorten und **Weinbuck** gewürdigt.

„Natur spüren“ Waldhof

Oase hinter dem Stubenbergsee und außergewöhnlicher Urlaubsort ist der Gasthof Waldhof. Hier hat man sich auch ganz der **kneippischen Lehre** verschrieben. Die Anlage liegt ruhig und idyllisch direkt neben der Feistritz und bietet Möglichkeiten zum Wassertreten, für Armbäder und einiges mehr.



Kneipp - Ferienwohnungen am Bauernhof

Wohnen nach Kneipp, ist hier bei der Familie Haas exklusiv möglich. In speziell gestalteten „**Kneipp - Ferienwohnungen**“ fühlt man sich wie im Himmel.

Den Gästen stehen hauseigene Kneipp- und Wellnessmöglichkeiten, sogar eine Sauna zur Verfügung. Besonders entspannend ist die ländliche Umgebung und die malerische Aussicht auf das Feistritztal.



Informationen:

Gemeinde Siegersdorf bei Herberstein
www.siegersdorf-herberstein.at / gde@siegersdorf-herberstein.steiermark.at
Tel: +43 (0) 3113/8300





Kulm bei Weiz Rohrbach

Leben in Balance

Die Grundfläche dieser Kneipanlage soll das **Leben in Harmonie mit der Natur** und der Umgebung darstellen. Auf der linken Seite befinden sich ein Kaltwasserarmbecken und eine Wassersäule für Fuß- und Kniegüsse.

Ein Barfußweg zur Anregung der Fußreflexzonen umgibt Säule und Becken zur Wasseranwendung. Ein Spieltisch dient als Einstieg in die geistige Ordnung, während der rechte Teil, der Grünfläche, der Tanne und dem Landschaftssofa gewidmet ist.

Das Gleichgewicht dieser beiden Seiten symbolisiert das Leben in Balance.

Ruhe genießen

Ob Entspannung auf dem Landschaftssofa im Schatten des großen Baumes oder ein Armbad an der Wassersäule, in dieser lieblichen Anlage findet der kneippinteressierte Mensch Ruhe und Balance für die Aufgaben des Alltages.

Am Fuße des Kulms, wo diese Kneipanlage steht, ist die Ruhe und Entspannung wohl noch allgemein eine gern gesehene Tugend. Nicht nur im **Gesundheitsbauernhof Wachmann** weiss man, wie wichtig eben geistige Ordnung und Harmonie für den ganzen Körper sind.



Kneipen Pferde?

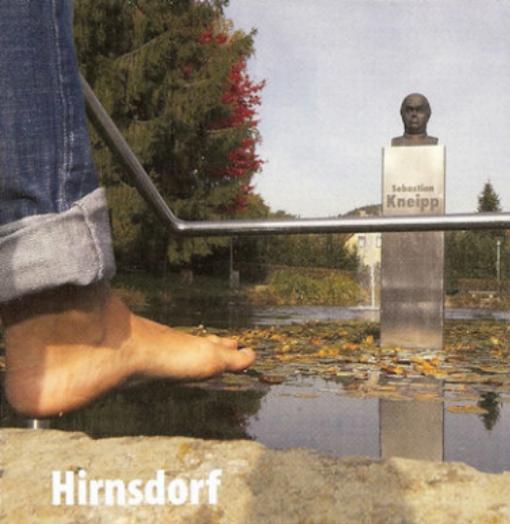
Auf dem Weg nach Kulm bei Weiz zu dieser Anlage fallen einem die Wiesen und Felder mit ihren Pferdeköpplern auf, auf denen lauter bildhübsche Haflinger, Isländer, Araber usw. stehen. Ja, man kann hier **ausgezeichnet reiten**. Was wiederum sehr gesund ist.



Informationen:

Gemeinde Kulm bei Weiz
www.kulm-weiz.steiermark.at
gde@kulm-weiz.steiermark.at
 Tel.: +43 (0) 3113/2730





Hirnsdorf

Bad Wörishofen Platz in Hirnsdorf

Die Partnerschaft zwischen dem Kneipp Aktiv Park Mittleres Feistritztal und der Mutterstadt der Kneippbewegung Bad Wörishofen ist das zentrale Thema dieser Anlage.

Als Sinnbild der **Partnerschaft mit Bad Wörishofen** ist die von der Stadt gestiftete Kneippbüste im Teich als Wasserskulptur platziert.

Der **Fünf-Säulen-Brunnen**, der mit seinen fünf Fontainen einerseits den Teich belebt, unterstreicht andererseits als gestalterisches, lebendiges Element die Bedeutung des Wassers in der Lehre Kneipps.

Rundweg

Beginnend am Barfußplatz führt er weiter zum Wassertreten vor der Kneippbüste, vorbei am Kneippweiser entlang des **Gesundheitsschwertes**, weiter zu Baumkapelle und Spieltisch dann um die Ernährungspyramide herum, zum Armbecken mit der Wassersäule und ins Ziel zum Barfußplatz.



Wanderspiel

Ein ganz besonderes Spiel kann hier gespielt werden. Es symbolisiert die Wanderung um die Anlage und die jeweiligen Stationen. Aufwendig und hübsch gestaltet, regt es die **Fantasie** an.

Ernährungspyramide

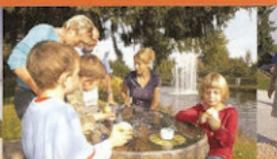
Gerade heute ist es wichtiger denn je, das jedem klar wird, das er isst, was er isst. Die Ernährungspyramide veranschaulicht bildlich wie gesund sein von innen heraus beginnen kann.



„Die Natur ist die beste Apotheke“
Sebastian Kneipp

Informationen:

Gemeinde Hirnsdorf
www.hirnsdorf.steiermark.at
gde@hirnsdorf.steiermark.at
Tel.: +43 (0) 3113/8866





Kaibing

Maria Fieberbründl

Gradieranlage „Waldkapelle“

In der Nähe der **Wallfahrtskirche** in Maria Fieberbründl mit ihrer **Heilquelle** entstand ein einzigartiges **Freiluftinhalatorium**. Vollkommen aus Lärchenholz gefertigt, lädt diese Gradieranlage zum Durchatmen ein. In der Ruhe und Beschaulichkeit des Ortes können die Besucher **„Meeresklima“** genießen. Der Kreuzgrundriss und die künstlerische Gestaltung dieses **„Naturraumes“** integrieren sich harmonisch in die Waldlandschaft. Ein rundes Glasfenster, entwickelt aus Goethes Farbenkreis wirkt sonnedurchflutet im Sinne der Farbtherapie.



Kneipp für die Atemwege!

Diese Kneippanlage stellt eine Besonderheit unter den Kneippanlagen des Mittleren Feistritztales dar. Durch das Herabtropfen meersalzhaltigen Wassers über Bündel von Schliehdorn kann man in meditativer Ruhe, Lunge und Atemwege reinigen.

Diese **„Meeresluft“** wirkt wohltuend auf den gesamten Organismus.



Durlis Kneipen-Bründl

In unmittelbarer Nähe der Gradieranlage in Durlis Kneipen-Bründl im Innenhof des **Gasthofes Durlacher** können wohltuende und zugleich anregende Wasseranwendungen durchgeführt werden.



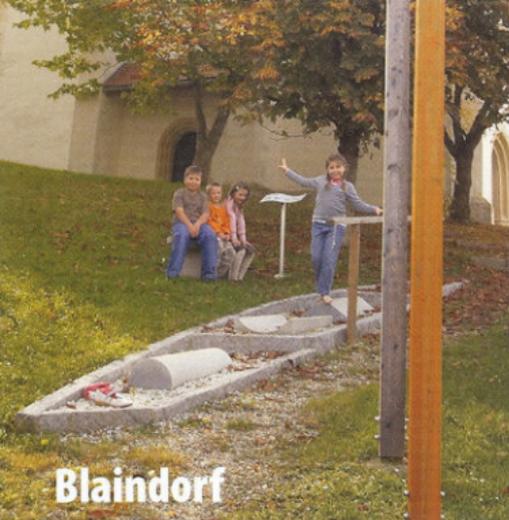
Flusswanderweg

Entlang der Feistritz, auf der Höhe **„Kaibinger Insel“**, bietet sich eine schöne Möglichkeit zum Wassertreten. Man könnte auch sagen, ein Abenteuerweg der nicht mit Besonderheiten geizt. **Pflanzen und Tiere entlang der Feistritz** sind hier die Attraktion.

Informationen:

Gemeinde Kaibing
www.kaibing.at
gde@kaibing.steiermark.at
 Tel.: +43 (0) 3113/3655





Blaindorf

Baum-Stein-Kneipp-Kreis

Der Meditationskreis abwechselnd gebildet von Robinien und Quarzit-Natursteinen liegt in einem wunderschönen Hain neben der historisch bedeutungsvollen spätgotischen Kirche von Blaindorf.

Das Thema, von der „**Meditation zur Motivation**“ schwingt hier im Vordergrund. Der Meditationskreis aus Steinen, eine Kanomat-Gießeinrichtung für kneippische Wasseranwendungen ein Barfußparcours sowie eine Natursteinbank und ein Landschaftssofa zum Innehalten und Ausruhen, bilden die Grundelemente.

Glaube und Kneipp

Ist auf jeden Fall verbunden. Sebastian Kneipp war als Priester und **Heiler** in seiner Zeit wahrscheinlich auch oft in der Zwickmühle. Trotzdem seinem Ruf folgend ist er mittlerweile tausendfach bestätigt.



Natursteine, Träger von Motivationsprüchen

Zum Denken anregend und zur Meditation einladend sind die Sprüche auf den **Meditationssteinen**. Jeder für sich ganz besonders, auch eigen, ja sogar eigenartig klug, weise und sinnfroh.



Biotop Illensdorf

Idyllisches Kleinod und Ort der Ruhe ist der Weiher in Illensdorf. Wer hierher kommt, hat zu jeder Jahreszeit etwas zu entdecken. Flora und Fauna in voller Pracht. Das **pulsierende Leben** in natürlicher Form. Libellen, Frösche und seltene Wasservogel tummeln sich hier.

Informationen:

Gemeinde Blaindorf
www.blaindorf.steiermark.at
gde@blaindorf.steiermark.at
 Tel.: +43 (0) 3386/7122



Kneipphotline:

info@kneipp-aktiv-park.at

Tel.: +43 (0) 664/2386922



info@apfelland.info

Tel.: +43 (0) 3176/8882

Die einzigartigen Anlagen des Kneipp Aktiv Parks Mittleres Feistritztal wurden unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten konzipiert und mit der Einbindung von legendenbildenden Erzählungen gemeinsam von 13 Gemeinden, dem Land Steiermark, der EU und dem Kneippverein gebaut.

Initiatoren:

Bürgermeister Josef Lind (Gemeinde Kaibing)

Obmann des Kneipp Aktiv Park Mittlers Feistritztal

Wkfm. Gerd Krakowitzer

Geschäftsführer des Landesverbandes Steiermark des österr. Kneippbunds

Karl Huber - Obmann Kneipp Aktiv Club Tel.: +43 (0) 3113/2232

Karl Mild - Kreativplanung, Leitung Planungsteam

Anne & Peter Knoll - künstlerische Gestaltung Tel.: +43 (0) 3113/2242



Mag. Peter Prettenhofer - Aktiv Park Leitsysteme

Alle Kneippanlagen des Mittleren Feistritztales und die damit in Verbindung stehenden Projekte stellen das geistige Eigentum der Autoren dar und sind urheberrechtlich geschützt.