



## SEBASTIAN KNEIPP (1821 – 1897)

Sebastian Kneipp, sacerdote tedesco, idro- e fitoterapeuta, ha ideato la teoria dei cinque pilastri per preservare la salute nel corpo e nello spirito: l'acqua, le erbe officinali, l'esercizio fisico, una dieta equilibrata ed uno stile di vita sano. Dopo essere guarito dalla tubercolosi, che lo ha colpito in gioventù, facendone il bagno nelle fredde acque del Danubio, ha deciso di dedicare la sua vita a curare le persone con l'utilizzo di rimedi naturali.

**La filosofia di vita di Kneipp è semplice e adatta a tutti. Alle Terme Snovik i suoi principi sono stati integrati nell'offerta esistente, che è sin dall'inizio gentile con gli ospiti e favorevole all'ambiente.**



*“Stare in buona salute e vivere a lungo è il desiderio della maggior parte delle persone, ma pochi sono disposti a fare qualcosa per raggiungere questo obiettivo. Se la gente dedicasse almeno la metà dei propri sforzi a stare in salute e vivere in maniera sana si risparmierebbe la metà delle malattie.”*

**Sebastian Kneipp**

**Alle Terme Snovik sappiamo come vivere una vita sana a stretto contatto con la natura. I nostri ospiti e i nostri impiegati vengono incoraggiati ad essere attivi ed a prendersi cura della propria salute. zdravje.**



Terme Snovik – Kamnik  
Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju  
Tel.: 01 83 44 100  
E-mail: info@terme-snovik.si ali  
wellness@terme-snovik.si

[www.terme-snovik.si](http://www.terme-snovik.si)



# Kneipp

## LA CURA DELLA NATURA CON IL METODO KNEIPP



# L'ACQUA



... è l'elemento per cui Kneipp è conosciuto maggiormente. Dal momento che da giovane è guarito dalla tubercolosi facendo il bagno nelle acque fredde del Danubio, dedicò la sua vita curando il prossimo con l'acqua. Ha sviluppato un sistema completo di trattamenti con idro- e balneoterapia, una combinazione di acqua calda e fredda. L'acqua ha effetti benefici sulla pelle producendo stimoli termici, chimici e meccanici che innescano i processi attraverso i quali l'organismo regola le funzioni di base del corpo e stimola il funzionamento di diversi organi. Alla base della terapia idrica di Kneipp ci sono i lavaggi, le abluzioni, i bagni, i bendaggi e gli impacchi, le inalazioni e l'idratazione.

**Se combiniamo i metodi di Kneipp con l'acqua delle Terme Snovik - che è potabile, ha proprietà curative ed è ricca di calcio, magnesio ed altri minerali - otteniamo un'ottima base per una vita sana e lunga.**

*«Se c'è una medicina per me, allora questa è l'acqua.»*

**Sebastian Kneipp**

# L'ESERCIZIO FISICO



Camminare, andare in bicicletta, nuotare e le diverse attività fisiche sono il giusto modo per rilassarsi e tenersi in forma. Per godere appieno dei benefici che l'esercizio fisico offre, è consigliabile praticarlo in base alle proprie capacità ed abitudini, ai propri bisogni e all'ambiente in cui si vive. Facendo esercizio fisico in tutte le fasi della vita, rafforziamo le funzioni cardiovascolari, miglioriamo la circolazione del sangue, la resistenza, l'autostima e combattiamo lo stress.

**Alle Terme Snovik si possono praticare numerose attività all'aria aperta: il nuoto nelle acque termali, gli allenamenti guidati, l'escursionismo lungo i sentieri segnati, il ciclismo, gli esercizi con le attrezzature per il fitness all'aperto ed il percorso vita.**

*«L'inattività indebolisce, l'esercizio rafforza e il sovraccarico nuoce.»*

**Sebastian Kneipp**

# 5 PILASTRI PER LA SALUTE DEL CORPO E DELLO SPIRITO

La filosofia di vita di Sebastian Kneipp

**Acqua / Esercizio fisico / Alimentazione / Erbe officinali / Stile di vita sano**



# L'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione secondo Kneipp è semplicemente buona, saporita, varia, nutriente e fresca. Per quanto riguarda la fase di preparazione Kneipp pone l'accento sull'utilizzo di prodotti stagionali e locali e di alimenti di origine vegetale. Consumando piccoli pasti più volte al giorno si protegge l'apparato digerente e si prevencono gli attacchi di fame. Mangiare dovrebbe essere un'esperienza positiva, gioiosa e piacevole.

**Alle Terme Snovik amiamo il buon cibo fatto con prodotti locali e i piatti di stagione e nell'offerta di ogni giorno includiamo gli ingredienti di una dieta sana. Per gli ospiti, i dipendenti e gli abitanti delle nostre valli organizziamo workshop ed incontri sul tema della sana alimentazione.**

*«Di tutto un po', né troppo poco, ma nemmeno troppo!»*

**Sebastian Kneipp**

# LE ERBE OFFICINALI



L'uso di erbe per scopi medicinali ha origini antiche. Sebastian Kneipp conosceva bene le erbe curative ed il loro utilizzo, come è stato dimostrato da ricerche successive. Per prevenire le malattie e favorire la guarigione ha usato piante medicinali dagli effetti lievi da cui ha preparato tinture, polveri, tè e oli. Le erbe possono sviluppare il loro effetto curativo solo se usate regolarmente e con disciplina. Alle Terme Snovik abbiamo circa 30 tipi di erbe e spezie provenienti dal nostro orto, che vengono utilizzate per preparare delle ottime tisane, come aggiunta alla preparazione dei piatti e per sensibilizzare i visitatori sulla loro utilità.

**Alle Terme Snovik si possono praticare numerose attività all'aria aperta: il nuoto nelle acque termali, gli allenamenti guidati, l'escursionismo lungo i sentieri segnati, il ciclismo, gli esercizi con le attrezzature per il fitness all'aperto ed il percorso vita.**

*«Per ogni malattia cresce un'erba.»*

**Sebastian Kneipp**

# UNO STILE DI VITA SANO



Questo elemento collega gli altri 4 elementi in un tutt'uno per una vita equilibrata, presente e in armonia con la natura. Sebastian Kneipp era consapevole dell'importanza dell'ordine e dell'equilibrio nella salute mentale delle persone. Uno stile di vita sano darà più equilibrio alle nostre vite, consentendoci di sopportare più facilmente lo stress e le altre difficoltà del nostro tempo.

**Lo stile di vita sano è alla base dell'offerta delle Terme Snovik (esercizi di yoga, laboratori didattici per la lavorazione dell'argilla) dove si coltivano le vecchie tradizioni collaborando con la popolazione del luogo.**

*«Non basta sapere, si deve anche applicare; non è abbastanza volere, si deve anche fare.»*

**Sebastian Kneipp**