

Zum INNEHALTEN KNEIPP PARCOURS gibt es passend unsere:

## INNEHALTEN ERLEBNISBOX

### WOHLFÜHLTOUR auf dem INNEHALTEN KNEIPP PARCOURS

Nehmen Sie sich Zeit für ein besonderes Erlebnis. In der INNEHALTEN ERLEBNISBOX finden Sie eine Broschüre mit einem detaillierten Leitfaden, wie Sie Ihre WOHLFÜHLTOUR gestalten können. Kleine Übungen, Notizen, achtsames Teetrinken und zum Schluss achtsam duschen – aber wir wollen ja nicht alles verraten.

Lassen Sie sich überraschen. Oder überraschen Sie mit der ERLEBNISBOX einen Liebblingsmenschen.



## INNEHALTEN ERLEBNISBOX

### KNEIPP PARCOURS

Ein wunderbares Geschenk für Ihre Liebblingsmenschen und ebenso schön als Geschenk an sich selbst.

Die INNEHALTEN ERLEBNISBOX erhalten Sie hier: [www.tourismus-neumarkt.de/erlebnisangebote](http://www.tourismus-neumarkt.de/erlebnisangebote)

### INNEHALTEN KNEIPP PARCOURS

Start im LGS-Park  
Dr. Kurz-Straße 46  
92318 Neumarkt i.d.OPf.



### IMPRESSUM

Stadt Neumarkt – Amt für Touristik  
Rathausplatz 1  
92318 Neumarkt

Telefon: 09181 / 255 125  
E-Mail: [tourist-info@neumarkt.de](mailto:tourist-info@neumarkt.de)  
Internet: [www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)

### Bildnachweise

Titelseite:  
Dietmar Denger

Füße mit Smilies:  
Adobe Stock ©Jana Behr

### Konzeption, Projektierung & Texte

Johann Beck Consulting  
gelassen erfolgreich  
Lindenstraße 18  
92367 Pilsach

[www.johann-beck-consulting.de](http://www.johann-beck-consulting.de)

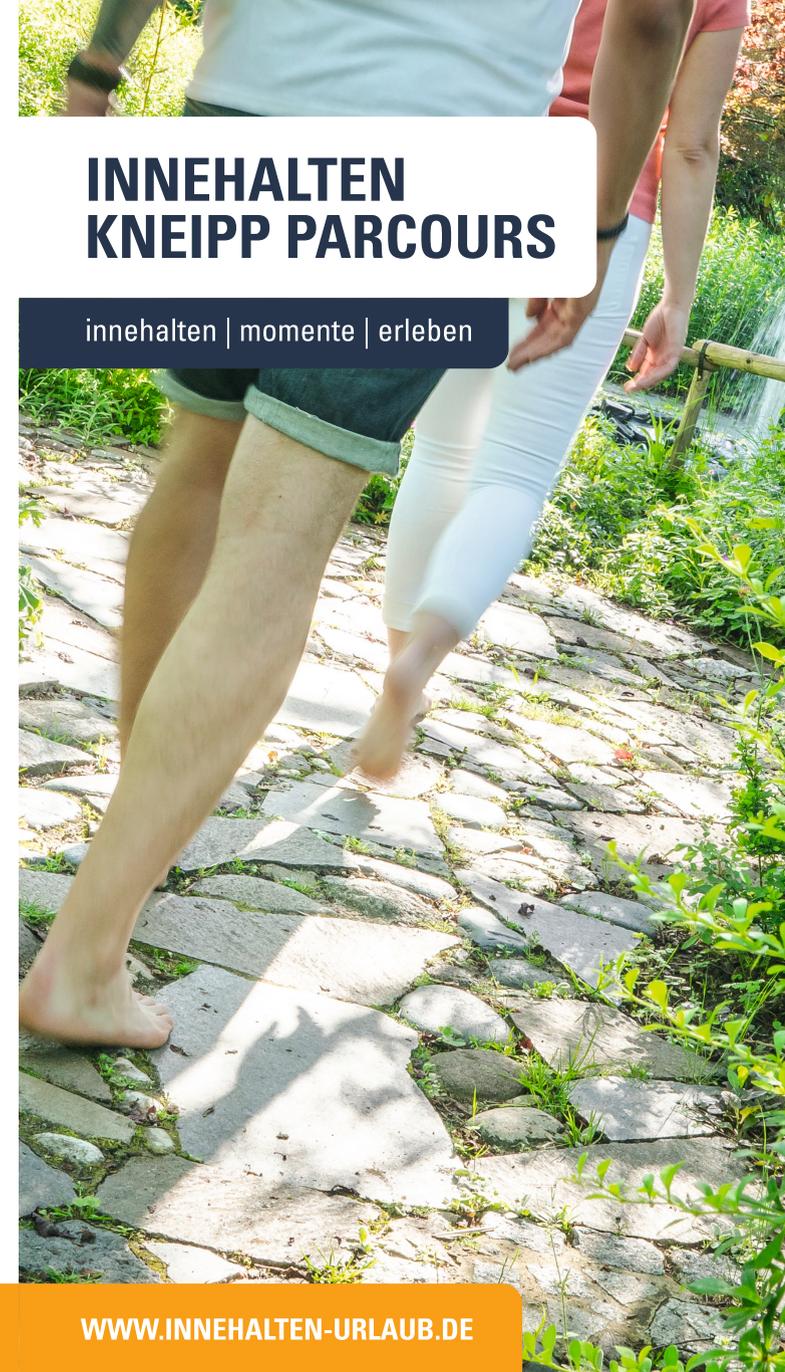
### Gestaltung

calmar creativ GbR  
Willi-Graf-Straße 2  
92348 Berg

[www.calmar.cc](http://www.calmar.cc)

# INNEHALTEN KNEIPP PARCOURS

innehalten | momente | erleben



[WWW.INNEHALTEN-REGION.DE](http://WWW.INNEHALTEN-REGION.DE)

[WWW.INNEHALTEN-URLAUB.DE](http://WWW.INNEHALTEN-URLAUB.DE)

JOHANN BECK CONSULTING  
GELASSEN  
ERFOLGREICH.

INNEHALTEN | REGION  
ruhe | stille | ankommen

NEUMARKT  
STARKE STADT

JOHANN BECK CONSULTING  
GELASSEN  
ERFOLGREICH.

INNEHALTEN | REGION  
ruhe | stille | ankommen

NEUMARKT  
STARKE STADT

# INNEHALTEN KNEIPP PARCOURS

Der INNEHALTEN KNEIPP PARCOURS verbindet die Themen Kneipp, Innehalten und Barfußgehen. Auf Stelen entlang des Weges begegnen Ihnen die fünf Säulen für Gesundheit von Sebastian Kneipp. Zugleich sind in den Stelen Anregungen zum Thema Innehalten integriert. Und Sie gehen auf dem Barfußweg. Die Anregung ist also, wirklich barfuß zu gehen. Wir raten allerdings dazu, die Schuhe mitzunehmen, denn es ist kein klassischer Barfußweg. Der Weg führt Sie einfach über die unterschiedlichsten Untergründe, die eh schon da sind. Also, barfuß immer besonders aufmerksam und achtsam gehen.

**Viel Freude beim innehalten momente erleben**



„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.“  
- Alexis Carrel

**Brauerei Gasthof Blomnhof**  
Tel: 09181 / 270 55 27  
Web: www.blomnhof.de

**Gasthaus Rupp**  
Tel: 09181 / 32 763  
Web: gasthaus-rupp.de

**See-Cafe**  
Tel: 09181 / 460130  
Web: seecafe-neumarkt.de

**Bella Italia**  
Tel: 09181 / 513 99 41  
Web: www.bella-italia-neumarkt.de



### 1 BEWEGUNG

„Der Anfang der Abhärtung bleibt immer das Barfußgehen. Es gewöhnt unsere Natur am meisten an die Erde. Dabei wird das Blut nach unten geleitet, der Blutumlauf geregelt und die Füße gekräftigt.“

„Der Geist kann sich in tausend Richtungen zerstreuen, doch gehe ich in Frieden auf diesem wunderschönen Pfad. Bei jedem Schritt weht ein sanfter Wind. Bei jedem Schritt erblüht eine Blume.“

### 2 WASSER

„Im Wasser ist Heil.“

„Setz Dich an einen Bach und sei einfach da. Das Lied des Wassers wird Deine Sorgen aufnehmen und sie hinab zum Meer tragen.“

### 3 ORDNUNG

„Erst als ich daran ging, Ordnung in den Seelen der Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“

„Du kannst der inneren Frieden und Glückseligkeit nicht herstellen. Sie sind deine wahre Natur. Sie bleiben übrig, wenn du all das aufgibst, was dich leiden lässt.“

### 4 ERNÄHRUNG

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“

„In Stille zu essen, auch nur für ein paar Minuten, ist eine sehr wichtige Übung. Es hält uns von Ablenkungen fern, die einen wöchentlichen Kontakt mit dem Essen verhindern können.“

### 5 KRÄUTER

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

„Schau auf Alles, als sähest Du es zum ersten Mal, mit den Augen eines Kindes, voller Staunen.“