

Der Kneipp-Verein stellt sich vor – Christine Ott

Seit wann bist Du beim Kneipp-Verein und was sind Deine Hauptaufgaben?

Seit 2007 bin ich beim Kneipp Verein, zunächst als Kursleiterin für Fußreflex-Laienkurse, dann Barfußwanderungen, später Kräuterführungen und Wasser-Workshops. 2009 wurde ich als Beisitzerin in den Vorstand gewählt. Seit 2015 mache ich die Mitgliederverwaltung und dieses Jahr wurde ich zur Schriftführerin gewählt. Wenn sich jemand findet, der dieses Amt ausüben möchte, gebe ich es aber gerne wieder ab.



Was fasziniert Dich an den 5 Säulen?

Die Ganzheitlichkeit, also dass alle Lebensbereiche in der Kneipp - Lehre einbezogen werden. Und vor allem, dass die Anwendungen und Gesundheitstipps einfach und schnell im Alltag integriert werden können. Etwas für die Gesundheit zu tun ist nicht schwer. 😊

Welche ist Deine Lieblingspflanze und was machst Du am liebsten daraus?

Eigentlich habe ich nicht eine Lieblingspflanze, sondern mehrere. Diese sind die Brennnessel, der Rosmarin, die Knoblauchrauke, der Beinwell... 😊 Ich mache gerne Pesto, Kräutersalz oder Heilsalbe. Am liebsten gebe ich mein Wissen darüber in Kursen beim Kneipp-Verein weiter.

Wer inspiriert Dich?

Alle Menschen, mit denen ich zu tun habe. Denn jeder bringt einen wertvollen Beitrag zu den vielfältigen Themen mit. Nicht zuletzt aber auch Sebastian Kneipp und meine Oma. 😊

Hast Du ein Lebensmotto?

*Lebe jetzt, einfach, natürlich und gesund mit
Freude an den kleinen Dingen.*

Und gehe einer sinnvollen Aufgabe nach. 😊



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung