

Der Kneipp-Verein stellt sich vor: Sabrina Gruszka

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

Erst im März 2024 bin ich in den Vorstand eingetreten. Zuvor war ich bereits als Kursleiterin tätig. Aktuell kümmere ich mich um den Newsletter, die Webseite und verschicke die aktuellen Veranstaltungstermine. Zudem plane ich gerade einen Familien-Yoga-Pfad in Burg-Hohenstein, für den der Kneipp-Verein die Patenschaft übernommen hat.



Was fasziniert Dich an den 5 Säulen?

Schon seit über 25 Jahren beschäftige ich mich mit Achtsamkeit, gesunder Ernährung und Bewegung. Diese Elemente habe ich in der Kneipp-Lehre wiedergefunden. Heilpflanzen und Wasser habe ich erst in den letzten Jahren so richtig zu schätzen gelernt. Die Natur gibt uns so viele tolle Heilpflanzen und lebenswichtiges Wasser.

Die Kneipp-Lehre ist alt und gleichzeitig aktuell wie nie. Die Ganzheitlichkeit fasziniert mich am meisten.

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

Lavendel. Sie riecht gut, schmeckt fantastisch und sieht toll aus. Lavendelöl hilft bei Wunden, als Tee wirkt er beruhigend und kleine Lavendelsäckchen sorgen für einen guten Duft im Schrank und halten zudem Motten fern.

Wer inspiriert Dich?

Unsere Kinder inspirieren mich darin, das Leben immer wieder durch Kinderaugen zu sehen. Begegnungen und Gespräche mit anderen Menschen können inspirieren sein und neue Impulse geben. Auch in der Natur und/oder der Stille kann ich Inspirationen bekommen. Gerne höre ich auch Podcasts z.B. von Thomas Schmelzer oder Kurt Tepperwein.



Hast Du ein Lebensmotto?

In der Ruhe liegt die Kraft! 😊



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung