

Der Kneipp-Verein stellt sich vor – Alexandra Hodgons

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

Im Kneipp Verein bin glaube ich, schon seit 2010, so genau weiß ich das gar nicht mehr.

Ich habe angefangen als Kursleiterin für Tai Chi und Qi Gong, was ich heute immer noch bin. Außerdem leite ich das meditative Singen an, das findet nun auch schon viele Jahre statt, meist einmal pro Monat.

Im Vorstand bin ich seit mehreren Jahren, seit 3 Jahren als Kursleiterkoordinatorin. Das bedeutet, dass ich Kontakt zu dem Kursleitern halte, die Raumbuchungen im Blick behalte und die Erstellung des Programmheftes koordiniere.



Was fasziniert Dich an den 5 Säulen?

Die Zahl 5 finde ich gut, das ist überschaubar, man kann sich das gesunde Leben „an den Fingern einer Hand“ abzählen. Die Säulen enthalten sehr praktische und genaue Vorschläge, sind aber gleichzeitig auch jederzeit ergänzbar durch neue Erkenntnisse der Erfahrungsmedizin.

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

Meine Lieblingspflanze ist die Esskastanie. Sie ist ein knorriger, sehr beeindruckender Baum und die Früchte schmecken lecker. Ich liebe Kastanien als Beilage zu Gemüse, verarbeite aber auch das Mehl in Brot oder Gebäck.

Wer inspiriert Dich?

Mich inspirieren Menschen, die eine kreative, spielerische und ethische Lebensweise an den Tag legen.

Hast Du ein Lebensmotto?

*Ich versuche, bei meinem Handeln
meinen eigenen Werten treu zu bleiben.*



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung