

## Die Kneipp-Basics – mit allen Sinnen erleben

Der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. lädt gemeinsam mit der Stadt Bad Schwalbach auch 2026 wieder zu den Kneipp-Basics ein – einer Veranstaltungsreihe für alle, die Gesundheit einfach, natürlich und alltagsnah erleben möchten. Die fünf Säulen nach Sebastian Kneipp – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – werden hier nicht nur erklärt, sondern mit allen Sinnen erfahrbar gemacht: beim Wassertreten, beim Spaziergehen, beim Entdecken heimischer Kräuter, beim achtsamen Bewegen, beim bewussten Essen und beim gemeinsamen Innehalten.

Ab Juni erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm, das zeigt, wie leicht sich Kneipps Gesundheitslehre in den Alltag integrieren lässt. Am 14. Juni 2026 beginnt der Tag bereits achtsam und bewegt mit „Kneipp meets Yoga“. Von 10:00 bis 11:30 Uhr führt der Spaziergang rund um das Kneipp-Tretbecken am Weinbrunnen durch den Kurpark. Mit sanften Yoga- und Atemübungen, kleinen Momenten der Achtsamkeit und dem Element Wasser verbindet diese Veranstaltung die Kneipp-Säulen Bewegung, Wasser und Lebensordnung auf besonders wohltuende Weise. Am Nachmittag desselben Tages geht es bei der Kneipp-Tour durch das Röthelbachtal von 14:30 bis 16:00 Uhr weiter. Dabei werden Bewegung in der Natur, das Kennenlernen von Heilwasser und kleine Kneipp-Impulse miteinander verbunden.

Ebenfalls am 14. Juni 2026 lädt ein Brunnenspaziergang zu den Quellen Bad Schwalbachs und zum Wassertretbecken dazu ein, das Element Wasser ganz praktisch zu erleben. Von 15:00 bis 17:00 Uhr geht es ab dem Brodelbrunnen beim Kino in der Adolfstraße auf Spurensuche durch Bad Schwalbachs Quellenlandschaft. Die Teilnehmenden erfahren Wissenswertes über das Heilwasser, die Geschichte Bad Schwalbachs als Kurstadt und die Bedeutung des Wassers in der Kneipp-Therapie. Ganz im Sinne Kneipps wird Wasser hier nicht nur betrachtet, sondern probiert, gespürt und erlebt.

Am 17. Juni 2026 folgt der Kneipp-Wasser-Treff in den Vereinsräumen des Kneipp-Vereins in der Emser Straße 3. Von 17:00 bis 18:30 Uhr treffen sich interessierte Menschen mit Kneipp-Expertinnen, um mehr über Wasseranwendungen zu erfahren, Fragen zu stellen und einfache Anwendungen kennenzulernen. Weitere Wasser-Treff-Termine finden am 15. Juli, 12. August und 30. September 2026 statt. Damit begleitet die Säule Wasser die Kneipp-Basics durch den ganzen Sommer bis in den Herbst hinein – erfrischend, bodenständig und wunderbar unkompliziert.

Die Säule Heilpflanzen bekommt ab Juni ebenfalls viel Raum. Am 18. Juni 2026 startet die KräuterZeit im Kneipp-Heilpflanzengarten an der Reitallee beim Wohnmobilstellplatz. Von 17:30 bis 19:00 Uhr können die Teilnehmenden heimische Kräuter entdecken, riechen, schmecken, Geschichten hören, Rezepte austauschen und miteinander ins Gespräch kommen. Weitere KräuterZeit-Termine finden am 23. Juli, 27. August, 24. September und 22. Oktober 2026 statt. So lässt sich der Wandel der Pflanzenwelt im Jahreslauf wunderbar miterleben – vom Sommergrün bis zu den letzten kräftigen Herbstkräutern. Das ist Kneipp zum Anfassen: nicht trocken wie alte Kräuter im Schrank, sondern lebendig, duftend und mitten im Alltag.

Auch die Säule Bewegung bleibt ein wichtiger Bestandteil der Kneipp-Basics. Am 12. Juli 2026 führt eine weitere Kneipp-Tour durch das Menzebachtal. Von 14:30 bis 16:00 Uhr geht es ab der Kneipp-Büste beziehungsweise dem Wassertretbecken beim Stahlbadehaus hinaus in die Natur. Am 6. September 2026 folgen gleich zwei Angebote: Am Vormittag findet erneut „Kneipp meets Yoga“ von 10:00 bis 11:30 Uhr am Kneipp-Tretbecken am Weinbrunnen statt, am Nachmittag lädt die Kneipp-Tour durch das Röthelbachtal von 14:30 bis 16:00 Uhr zum gemeinsamen Gehen, Wahrnehmen und Entdecken ein. Bewegung wird dabei nicht als sportliche Höchstleistung verstanden, sondern als natürliche Kraftquelle – freundlich zum Körper, offen für alle und mit genug Raum zum Staunen.

Die Säule Ernährung steht am 12. September 2026 im Mittelpunkt. Bei der Veranstaltung „Gesunde Ernährung“ von 10:30 bis 12:30 Uhr in den Räumen des Kneipp-Vereins geht es um einfache, verständliche Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung nach Kneipp. Im Vordergrund stehen Natürlichkeit, Mäßigung, Einfachheit und Balance statt Verzicht. Gerade in einer Zeit voller Ernährungstrends und widersprüchlicher Empfehlungen kann dieser Blick wohltuend klar sein: gute Lebensmittel, das rechte Maß und ein bewusster Umgang mit dem, was uns nährt.

Zum Jahresausklang rückt die Säule Lebensordnung noch einmal besonders schön in den Vordergrund. Am 13. November 2026 lädt das Meditative Singen von 19:00 bis 21:00 Uhr dazu ein, zur Ruhe zu kommen, gemeinsam zu klingen und Gemeinschaft zu erleben. Hier geht es um Atem, Stimme, Verbindung und innere Ordnung – also um genau jene leisen Kräfte, die im Alltag oft zu kurz kommen, aber für Wohlbefinden und seelische Balance so wertvoll sind.

Alle Veranstaltungen der Kneipp-Basics zeigen auf ihre eigene Weise, wie zeitgemäß Sebastian Kneipps Gesundheitslehre auch heute noch ist. Wasser erfrischt, Bewegung belebt, Heilpflanzen verbinden uns mit der Natur, Ernährung stärkt von innen und Lebensordnung schenkt Orientierung. So entsteht ein Programm, das nicht belehrt, sondern einlädt: zum Mitmachen, Ausprobieren, Wohlfühlen und Weiterempfehlen.

**Kneipp-Basics 2026 – Gesundheit erleben, Natur spüren und  
mit kleinen Impulsen Großes für den Alltag mitnehmen.**

