

Kneipp-Aktuell 4/2020

Information für Mitglieder und Freunde des Vereins

Zurzeit finden im Kneipp-Verein Münden **keine Angebote** statt, damit das Coronavirus SARS-CoV-2 sich nicht weiter ausbreiten kann. Wir alle sind aufgefordert, Kontakte mit anderen möglichst zu vermeiden. Deshalb:

Geschäftsstelle / Kneipp-Büro

Böttcherstraße 3

34346 Hann. Münden

Bürozeit:

zurzeit nicht geöffnet

Telefon: 05541 1825

E-Mail: info@kneipp-muenden.de

Bleiben Sie bitte zu Hause!

Nach draußen sollten Sie nur gehen, um das Nötigste zu erledigen oder um frische Luft zu schnappen. Sich gesund zu halten, geht auch trotz der Einschränkungen. Zum Beispiel **mit Wasseranwendungen, mit gesunder Ernährung, mit Heilkräutern und Tees, mit Gymnastik, mit Yoga, mit Spielen in der Familie oder mit Spaziergängen** – diese allerdings nur allein oder mit dem Partner.

Die allgemeine Reduzierung von Kontakten zwingt uns aktuell zu erheblich mehr Ruhe und Gelassenheit. Sich stärker als bisher auf sich selbst und die engste Familie zu konzentrieren, bringt für viele von uns neue Erfahrungen mit sich. Berufstätige sind zu einem großen Teil in Heimarbeit und erleben gerade die Arbeitswelt aus einer neuen Perspektive. Eltern und Kinder sind jetzt den ganzen Tag zusammen. Man spielt wieder miteinander, und das nicht nur am Wochenende. Nutzen wir die Situation, um **neue Stärken** zu entwickeln, damit die Coronakrise nicht zugleich zu einer persönlichen oder familiären Krise wird.

Viele haben allerdings ernste Sorgen und wissen nicht, wie es weiter gehen soll. Der erzwungene Stillstand geht manchem Unternehmer an die Existenz. Kann hier die Politik helfen? Mancher von uns muss auch erst lernen, zu Hause mit der neuen Nähe – oder mit der Einsamkeit – zurecht zu kommen. Eines ist aber sicher: Die Welt wird sich weiterdrehen. Lernen wir **Hoffnung und Optimismus**, um mit der Situation umzugehen. „*Vergesst mir die Seele nicht!*“, warnte seinerzeit Sebastian Kneipp. Eine **gesunde Lebensordnung** kann uns helfen, Probleme zu bewältigen und den richtigen Weg in die Zukunft zu finden.

Sobald sich die Situation bei uns nachhaltig gebessert hat und die Einschränkungen des öffentlichen Lebens aufgehoben sind, werden wir unsere Vereinsangebote und Aktivitäten wieder starten. Bis dahin halten Sie sich bitte möglichst zu Hause *aktiv und gesund*.

Herzliche Grüße,

Ihr Vorstand des Kneipp-Vereins Münden

