

## Die 5 Säulen des Sebastian Kneipp

Die Gesundheit und Gesundwerdung war Pfarrer Sebastian Kneipp ein großes Anliegen. Sein gesamtheitlicher Ansatz beruht zum Großteil auf Beobachtungen und Erfahrungen. Wichtig waren für ihn dabei diese 5 Säulen:

**Wasser** Die wohl bekannteste aller Kneippanwendungen ist die Wassertherapie wie Kneippgüsse, Wassertreten und Bäder mit kalten und warmen Wasser.

**Bewegung** Aktive und passive (wie Massagen) Bewegung umfasst alles, was gut tut. Bewegung fördert nicht nur Wohlbefinden und Fitness, sondern auch die Gelassenheit und hebt die Stimmung.

**Ernährung** Um den Körper auch von innen zu stärken, empfiehlt Sebastian Kneipp eine vielseitige Vollwertkost, nicht nur, um schlank zu bleiben oder zu werden, sondern vor allem, um eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren Nährstoffen zu gewährleisten.

**Heilpflanzen** Hauptsächlich heimische Kräuter hat Sebastian Kneipp verwendet, um mit deren Hilfe eine sanfte Heilung herbei zu führen.

**Ordnung** Hierbei ging es Sebastian Kneipp hauptsächlich um die innere Balance. Bei seelischen Ungleichgewichten wie zu viel Stress oder falscher Ernährung hilft oft eine gesamtheitliche Umstellung der Lebensumstände, Ruhe und Entspannung.

Der Priener Kneippweg ist eine Initiative des Kneippvereins, im Priener Faltpfad „Wanderparadies“ als Wanderweg Nr.5 gekennzeichnet.

Wir bedanken uns für die finanzielle Unterstützung bei:



mehr Informationen unter:

[www.tourismus.prien.de](http://www.tourismus.prien.de) [www.kneippvereinprien.de](http://www.kneippvereinprien.de)



# Priener Kneippweg

VOM CHIEMSEE-UFER BIS INS EICHENTAL



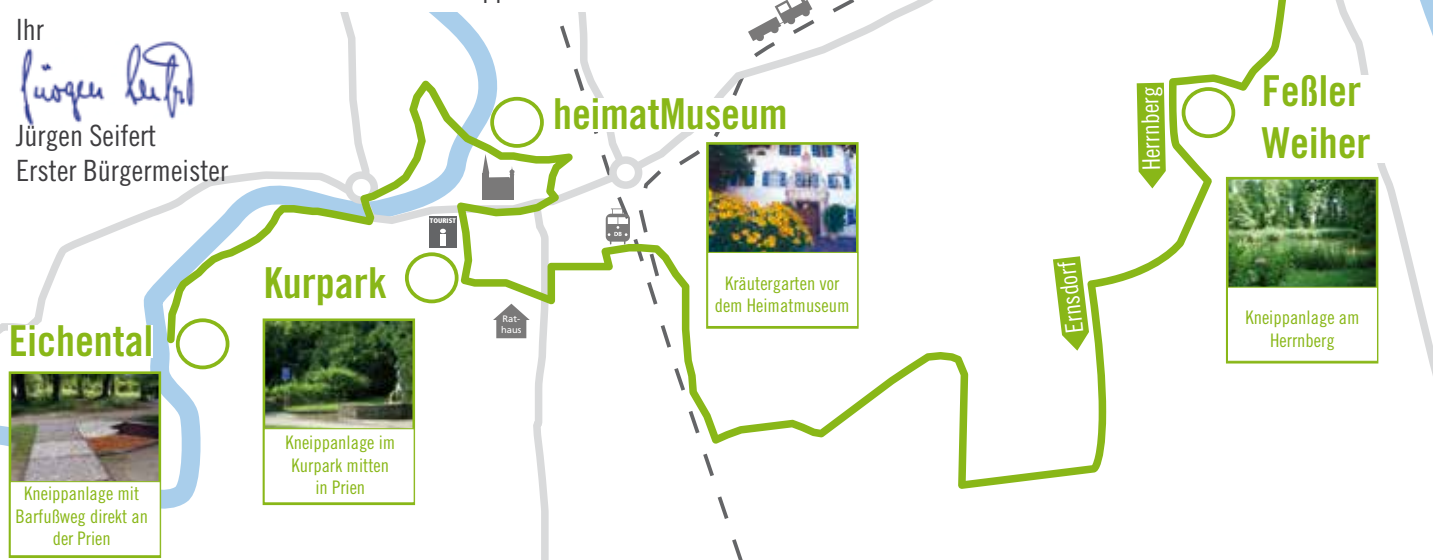
[www.tourismus.prien.de](http://www.tourismus.prien.de)

Liebe Prienerinnen und Priener, liebe Gäste, Freunde,  
Förderer und Anhänger der Kneippkultur,

der Markt Prien am Chiemsee war der erste und ist bis heute der einzige Ort in Oberbayern, der das Prädikat „Kneippkurort“ führen darf. Bereits im Jahr 1960 wurde unserem wunderschönen Ort am Bayerischen Meer diese Auszeichnung verliehen. Die große Bekanntheit unseres Ortes in Deutschland und bei seinen angrenzenden Nachbarn erstreckt sich auf unterschiedlichste Bereiche, die Sie in Prien entdecken und erleben können. Mit der Anerkennung der Kneipp-Naturheilverfahren als immaterielles Weltkulturerbe in 2015 erfährt unser Kneippkurort eine besondere Aufmerksamkeit.

Auf dem Priener Kneippweg laden Sie drei Kneippbecken und ein Barfußweg zu Kneippanwendungen ein. Vor dem Heimatmuseum ist ein Kräutergarten angelegt. Ganzjährig stehen Ihnen die Kneippeinrichtungen im PRIENAVERA Erlebnisbad offen. (regulärer Eintritt) Genießen und erleben Sie Prien mit allen Kneipp-Sinnen.

Ihr  
*Jürgen Seifert*  
Jürgen Seifert  
Erster Bürgermeister



LEGENDE: ○ Stationen — Kneippweg (ca. 3,8km)



## PRIENAVERA Erlebnisbad



PRIENAVERA  
Erlebnisbad

## heimatMuseum



Kräutergarten vor  
dem Heimatmuseum

## Kurpark



Kneippanlage im  
Kurpark mitten  
in Prien

## Eichental



Kneippanlage mit  
Barfußweg direkt an  
der Prien

## Feßler Weiher



Kneippanlage am  
Herrnberg

**DB BAHN**  
Oberbayernbus

Ortsverkehr Prien:  
Bahnhof - Hafen

Regelmäßiger Regionalverkehr der Linie 9424  
Fahrplan und Infos im Tourismusbüro Prien erhältlich  
[www.tourismus.prien.de](http://www.tourismus.prien.de)  
[www.rvo-bus.de](http://www.rvo-bus.de)

CHIEMSEE  
SCHIFFFAHRT

Chiemseebahn:  
Bahnhof - Hafen

Von Mai bis Oktober Linienverkehr der letzten  
legendären Dampfstraßenbahn mit Waggonen aus  
den Jahren 1887/88. Fahrplan und Infos bei der  
Chiemsee-Schiffahrt und im Tourismusbüro Prien  
[www.chiemsee-schiffahrt.de](http://www.chiemsee-schiffahrt.de)  
[www.tourismus.prien.de](http://www.tourismus.prien.de)