

## 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 kaltem und warmem 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 und der Bürgerrunde Prien.

Wir bedanken uns für die finanzielle Unterstützung bei:



**Kneipp** Verein  
aktiv & gesund  
Prien am Chiemsee e.V.

Klinik  
St. Irmingard



Ein Unternehmen der  
Gesundheitswelt Chiemgau AG

**Prien**  
am Chiemsee

**SCHÖN  
KLINIK**

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

# PRIENER KNEIPPWEG



Ein Spaziergang vom  
Chiemseeufer über den  
Herrnberg durch den  
historischen Ortskern in  
den Naturpark Eichental.

Prien am Chiemsee

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

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

der Markt Prien a. 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. Darauf angesprochen reagieren viele Besucher – aber auch Einheimische – oft überrascht.

Die enorme Bekanntheit unseres Ortes im ganzen Bundesgebiet und in den angrenzenden Nachbarländern erstreckt sich derzeit wohl noch nicht auf alle Bereiche, die Sie in Prien entdecken und erleben können. Der Kneippkurort ist ein ganz wichtiger davon. 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



## PRIENAVERA Erlebnisbad



PRIENAVERA  
Erlebnisbad

## heimatMuseum



Kräutergarten vor  
dem Heimatmuseum

## Feßler Weiher



Kneippanlage am  
Herrnberg

## Kurpark



Kneippanlage im  
Kurpark mitten  
in Prien

## Eichental



Kneippanlage mit  
Barfußweg direkt an  
der Prien

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

**DB BAHN**  
Oberbayernbus

Ortsverkehr Prien:  
Bahnhof - Hafen

Regelmäßiger Regionalverkehr der Linie 9424  
Fahrplan und Infos im Kur- und 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 Waggons aus den Jahren 1887/88  
Fahrplan und Infos bei der Chiemseeschiffahrt und im  
Kur- und Tourismusbüro Prien  
[www.chiemsee-schiffahrt.de](http://www.chiemsee-schiffahrt.de)  
[www.tourismus.prien.de](http://www.tourismus.prien.de)