

Der mit Tafeln ausgestattete «Kneippweg Schwarzsee» führt Sie auf **sieben Erlebnisstationen** rund um den See.

Es ist wichtig, die folgenden goldenen Kneippregeln zu beachten:

- Kalte Wasseranwendungen nur am warmen Körper! Wenn nötig, wärmen Sie sich durch Bewegung auf.
- Kalte Anwendungen sind Sekundenanwendungen, je kälter das Wasser, desto kürzer die Dauer
- Nach kalten Anwendungen nicht abtrocknen, das Wasser nur mit der Hand abstreifen.
- Nach der kalten Anwendung ist die Wiedererwärmung durch Bewegung oder warme Kleider sehr wichtig.
- Durch die Wasserbehandlung wird im Körper eine Reaktion ausgelöst. Schalten Sie zwischen den Anwendungen eine Pause ein.
- Anwendungen immer herz fern, am rechten Fuss- oder Handrücken beginnen, bei Beginn der Anwendung ausatmen.

Praktische Hinweise:

- Begehrbar von Mai-Oktober
- Führung für Gruppen möglich
- Spenden erwünscht

Kontakt

Schwarzsee Tourismus

Schwarzseestrasse 212

1716 Schwarzsee

Switzerland

Tel.: +41 (0)26 412 13 13

info@schwarzsee-tourismus.ch

www.schwarzsee.ch

Le "sentier Kneipp à Schwarzsee", équipé de panneaux, vous emmène à sept stations de découverte autour du lac.

C'est important de respecter ces règles d'or :

- *N'utilisez l'eau froide que sur un corps chaud ! Si nécessaire, réchauffez-vous en bougeant.*
- *Les applications froides sont des applications de quelques secondes, plus l'eau est froide, plus la durée est courte.*
- *Ne pas se sécher après les applications froides, essuyer l'eau uniquement avec la main.*
- *Après l'application froide, il est très important de se réchauffer en bougeant ou de porter des vêtements chauds.*
- *Le traitement à l'eau crée une réaction dans le corps. Faites une pause entre les applications.*
- *Toujours commencer les applications loin du cœur, sur le dos du pied ou de la main droite, expirer au début de l'application.*

Conseils pratiques:

- *accessible de mai-octobre*
- *visites guidées possibles pour les groupes*
- *dons souhaités*

QR-Code für Spenden/ QR-code pour faire un don



Bequem mit TWINT bezahlen



Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer TWINT App.



Geben Sie den Totalbetrag ein und bestätigen Sie Ihre Zahlung.

Kneippweg Sentier Kneipp



Schwarzsee



SCHWARZSEE **kneipp**
region **SENSE** natürlich leben
KNEIPPVEREIN FREIBURG UND UMGEBUNG



Legende

- Marcher dans l'eau 1 ① Wassertreten 1
- Marcher dans l'eau 2 ② Wassertreten 2
- Bain des bras ③ Armbad
- Sentier pieds nus ④ Barfusspfad
- Marcher dans le ⑤ Wassertreten im
ruisseau Bach
- L'affusion des genoux ⑥ Giessanlage (Knie)
- Marcher dans l'eau 3 ⑦ Wassertreten 3