



KNEIPP-ERLEBNIS-WOCHE IM KNEIPP-HEILBAD BUCKOW

7. – 14. März oder 7. – 14. November 2026

Genießen Sie eine Gesundheitswoche des Erholens und Auftankens in der heilsamen Natur der Märkischen Schweiz. Unterstützt durch kneippsche Anwendungen und der Nutzung natürlicher Erholungsfaktoren, können Sie entspannen und neue Kräfte tanken. Erfahren Sie mehr über Kneipp und die Einfachheit seiner Gesundheitslehre. Profitieren Sie noch lange nach Ihrem Aufenthalt in Buckow von den im Alltag einfach anzuwendenden Übungen und Maßnahmen. Unsere geschulten Kneipp-Spezialisten machen Sie fit für „Kneipp im Alltag“. Buchen Sie dieses Angebot über die Touristinformation Buckow (Märkische Schweiz).

Unser Angebot für Ihren Kneipp-Urlaub:

- 1. Tag** **Anreise** in Ihrem Hotel oder Ihrer Ferienwohnung in Buckow, der Perle der Märkischen Schweiz
- 2. Tag** **Einführungsvortrag „Kneipp und seine 5 Säulen“**
Kleine Stadtführung und anschließende Einführung in die Kneippsche Hydro- und Thermotheapie mit praktischen Anwendungen zur weiteren Nutzung im alltäglichen Leben. (Dr. Volker Melchert, Dauer 1 ½ -2 Stunden)
- 3. Tag** **Aktiv im Schlosspark – Gesundheitswanderung mit Bewegung für Körper und Geist**
Geführte Armbad-Anwendung im Kneipp-Garten – direkt zum Mitmachen. Danach geht es auf einen achtsamen Spaziergang durch den Schlosspark, begleitet von sanften Bewegungsübungen und einem kurzen Barfußabschnitt. Dieses Angebot verbindet gezielte Aktivität mit bewusster Erholung – ganz im Sinne der Kneippschen Art für mehr Energie, Achtsamkeit und Naturerlebnis (Anja Mury, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Dauer ca. 2 Stunden)

4. Tag Frisch in den Morgen

2 stoffwechselanregende Kneippanwendungen – Trockenbürsten /Kräuteröl-anwendung mit Anja Murý, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA (ca. 1 ½ Stunden)

Danach:

Gesundes Kochen – Kochkurs mit praktischen Anwendungsbeispielen
Gemeinsames Kochen und Essen eines Vollwertmenüs unter Leitung einer Diätassistentin (Dauer ca. 4 Stunden)

5. Tag **Arzneitee – handgemacht aus der Apotheke** – Einführung in die Herstellung gesundheitsfördernder Tees unter Leitung von Apothekerin Dagmar Katzorke

am Nachmittag:

Kneipp-GPS-Tour – geführte GPS-Tour mit Wasseranwendungen und Waldspaziergang, inspiriert nach Kneipp durch das Umweltzentrum Drei Eichen

6. Tag **Morgendliches Tautreten in Helene Weigels Garten**

mit anschließender Sonderführung bis unters Dach der Eisernen Villa (Brecht-Weigel-Haus). Kaffee und Tee stehen in der Aufwärmphase für Sie bereit.
(Dauer: ca. 1 Stunde)

7. Tag **Entspannungstag** – Zeit für individuelle Aktivitäten (z.B. Wandern oder Kultur)

8. Tag **Abreise**

**Unser Angebotspreis (*ohne Unterkunft)
für Ihre Kneipp-Erlebnis-Woche**

185,- €

pro Person inkl. MwSt.*

Diese Kneipp-Erlebnis-Woche ist nur buchbar über die Touristinformation Buckow (Märkische Schweiz). Weitere Infos über die Touristinformation unter Tel.: 033433 150 035 /-31 oder veranstaltungen.buckow@amt-maerkische-schweiz.de
www.kurstadt-buckow.de • www.maerkischeschweiz.eu

Umfangreiche individuell zubuchbare Anwendungen vor Ort:

siehe www.kurstadt-buckow.de

Was Buckow noch zu bieten hat:

7 Wassertretstellen • Viele Terrainkurwege für kurze und lange Wanderungen • kilometer-lange Radwege quer durch die Märkische Schweiz • Theateruntendrunter • Wohlbehagen Buckow • Parklichtspiele Buckow (Kino) • Galerie „Zum Alten Warmbad“ • Naturparkzentrum • Umweltzentrum Drei Eichen (Gästezimmer und Kneipp-Erlebnispark) • Brecht-Weigel-Haus • Buckower Kleinbahn

Kliniken in Buckow:

Immanuel Klinik Märkische Schweiz (Fachklinik für Onkologische Rehabilitation)
Rehaklinik Waldfrieden für Mutter und Kind

Veranstalter: Stadt Buckow, in Zusammenarbeit mit der Touristinformation Märkische Schweiz
Telefon: 033433 150 031 /-32 • touristinfo@amt-maerkische-schweiz.de • www.maerkischeschweiz.eu
Öffnungszeiten: Okt. – März.: Di. bis Fr. 10 – 12 Uhr / 13 – 16 Uhr, Sa. /So. 10 – 14 Uhr

