

primer ureditve parka na javni površini

- 1 vstopna točka
- 2 kopeli rok
- 3 fontana
- 4 kopel nog (Kneippov bazen)
- 5 refleksna masaža stopal
- 6 lesena terasa z ležalniki
- 7 zeliščni vrt
- 8 stojala za kolesa



# Kneippovi parki podeželja od Pohorja do Bohorja



primer ureditve parka na zasebni površini (sadošnjak)

- 1 vstopna točka
- 2 lesena terasa
- 3 gabion s čebrom za kopel rok
- 4 lesene masažne plošče
- 5 skalnjak z zelišči
- 6 refleksna masaža stopal
- 7 zeliščni vrt
- 8 zelenjavni vrt
- 9 podporni zid (gabion)



Kneippovi parki podeželja Od Pohorja do Bohorja  
IDZ  
Kneippov park na podeželju  
M 1:200



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja  
Evropa investira v podeželje



Razvojna agencija Kozjanska

Tel.: 03 747 13 07  
E-pošta: info@ra-kozjansko.si  
Splet: <http://las.ra-kozjansko.si>



## KAJ SO KNEIPPOVI PARKI PODEŽELJA OD POHORJA DO BOHORJA?

Razvojna agencija Kozjansko je skupaj s projektnimi partnerji, občinami Dobje, Dobrna, Oplotnica, Slovenske Konjice, Šentjur, Vitanje in Zreče, pristopila k izvajanju projekta Kneippovi parki podeželja od Pohorja do Bohorja, ki se izvaja na območju teh občin. Namenjen je turističnim ponudnikom, ki bi z inovativno rešitvijo želeli dopolniti svojo turistično ponudbo.

Motiv za projekt izhaja iz skupnih lastnosti območja med Pohorjem in Bohorjem, ki je izjemno bogato z naravnimi vodnimi viri. Namen projekta je spodbujanje uporabe lokalnih virov na inovativen način. Cilj projekta je krepiti sonaravno gospodarjenje z naravnimi viri.

Pri pripravi idejne zasnove elementov za izvajanje terapevtskih metod po Kneippu, so bili izdelani predlogi elementov za izvajanje tistih terapij, ki so primerne za izvajanje na prostem. To so nekatera poglavja hidroterapije, terapije gibanja in fitoterapije.

Prepoznavnost Kneippovih parkov podeželja od Pohorja do Bohorja je kljub razsežnosti območja zagotovljena z uporabo enotno oblikovanih elementov za izvajanje terapij in urbane opreme. Elementi so med seboj usklajeni v obliki in materialu. Ker je sestavni del parka tudi zeliščni vrt, je bil v okviru idejne zasnove narejen tudi izbor zdravilnih rastlin. Izbrana so tista zelišča, ki jih je za zdravljenje uporabljal Sebastian Kneipp.

Gojenje zelišč se odlično vključuje v sklop fitoterapije, edinstven tip kulinarike pa je možno razviti iz načel prehranske terapije. Nenazadnje lahko parki združujejo lokalno skupnost preko aktivnosti za zdravo življenje, ki temeljijo na izhodiščih terapije urejenega življenja. Slednje je vodilo do uspešne uresničitve projekta, saj določena ponudba zares uspe še takrat, ko ta postane srčen del vsakdana ponudnikov.

## HIDROTERAPIJA



**Oblivanje kolen:** 3-10 sekund (brž ko občutimo rdečico, prenehamo), začnemo z 2 oblivi in končamo s 6 (izmenični toplo-hladno).

**Obliv oči:** 1-2 sekundi na oko.

Oblivamo lahko tudi s cevjo oddaljeno 10-15 cm od telesa, dolgo 1,5-2 m, prerez 2 cm. Oblivamo z do tremi izmenami – začnemo s toplo vodo in končamo z mrzlo.

**Kopel rok:** topla kopel 14 minut, ponovimo 2 krat, vmes naredimo še mrzlo dolgo 2-4 minute

**Kopel nog:** enako kot roke

**Očesna kopel:** obraz potopimo v mrzlo vodo in odpremo oči za 4-5 sekund.

Nato damo glavo pokonci in utripamo z očmi.

## TERAPIJA GIBANJA

**Hoja z bosimi nogami:**

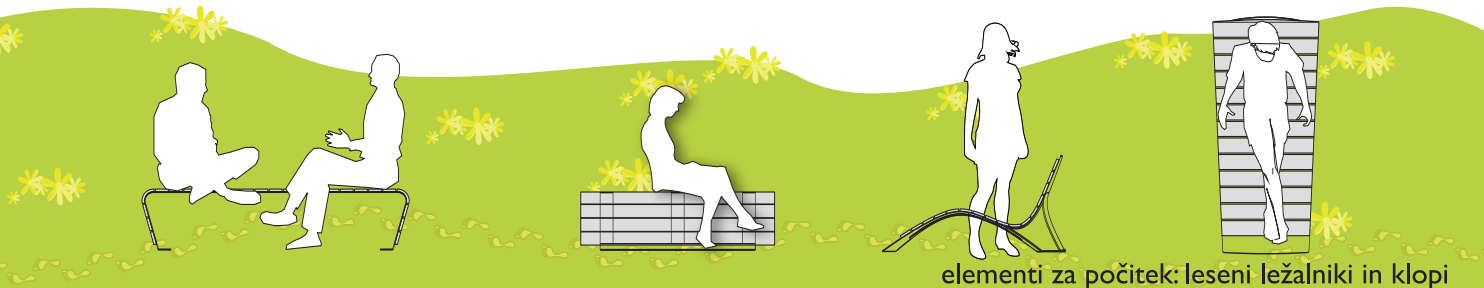
10-30 min (kar tako za utrjevanje), zjutraj in pred spanjem.

**Hoja po mokri travi/kamenju:**

3-15 min (odvisno od utrjenosti telesa; praviloma bi zadostovalo že 3-5 minut).

**Hoja po sveže zapadlem snegu:** 3-4 min (ne smemo stati ampak hoditi).

**Hoja po mrzli vodi:** od začetka 15 sekund, nato do 3 minute.



## FITOTERAPIJA, POČITEK



Kneippanje poživlja krvni pretok.

Po mokrem delu kneippanja si rok oz. nog ne brišemo.

Vodo otremo s telesa in pustimo, da se posušimo na zraku.

Kadar je zunanji zrak malo hladnejši, se po mokrem delu kneippanja oblečemo v suha oblačila iz naravnih vlaken.

Priporočljivo je tudi krajše (15 min) ležanje na soncu, da se telo ogreje.

Počivanje lahko združimo tudi z aromaterapijo.

Najlažje tako, da prostor za počitek umestimo med dišavnice.

## VEČ INFORMACIJ

Več informacij o idejnih zasnovah lahko dobite na Občinah partnericah in na Razvojni agenciji Kozjansko.

**Občina Dobje:** [www.dobje.si](http://www.dobje.si), tel.: 03 746 60 30

**Občina Dobrna:** [www.dobrna.si](http://www.dobrna.si), tel.: 03 780 10 50

**Občina Oplotnica:** [www.oplotnica.si](http://www.oplotnica.si), tel.: 02 845 09 00

**Občina Slovenske Konjice:** [www.slovenskekonjice.si](http://www.slovenskekonjice.si), tel.: 03 757 33 50

**Občina Šentjur:** [www.sentjur.si](http://www.sentjur.si), tel.: 03 747 13 10

**Občina Vitanje:** [www.vitanje.si](http://www.vitanje.si), tel.: 03 757 43 50

**Občina Zreče:** [www.zrece.si](http://www.zrece.si), tel.: 03 757 17 00

**Razvojna agencija Kozjansko:** [www.ra-kozjansko.si](http://www.ra-kozjansko.si), tel.: 03 747 13 07



elementi za počitek: leseni ležalniki in klopi