



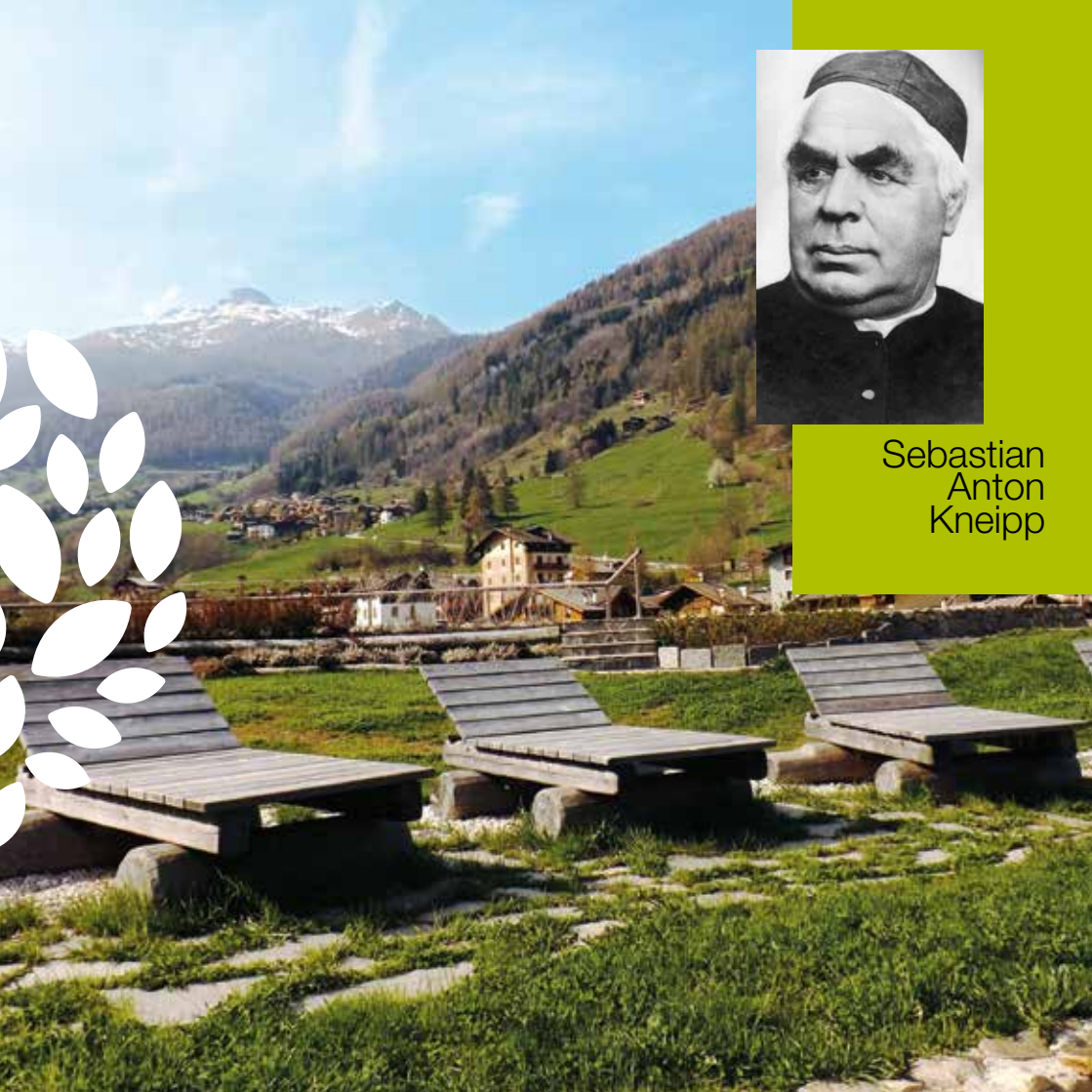
# PERCORSO KNEIPP

# Breve storia di Sebastian Anton Kneipp

**Sebastian Anton Kneipp** nasce in Baviera, il 17 maggio 1821, e comincia a far parlare di idroterapia quando nel 1849 si ammala di tubercolosi e inizia ad applicare le cure descritte nell'opera di Hahn "**Lezione sulla forza guaritrice dell'acqua fresca**": si tuffa quindi nelle acque fresche del Danubio e ritorna di corsa verso casa, iniziando ad applicare la terapia del contrasto freddo-caldo e riuscendo a guarire in soli sei mesi. Negli anni successivi Kneipp sperimenta quella che sta diventando una teoria su ammalati di tubercolosi o colpiti da colera: riscuotendo numerosi successi ma accusato spesso di ciarlataneria. Nel frattempo la notizia del metodo kneipp si diffonde in tutta Europa, viene aperto il primo centro di cura a Worishofen e Kneipp, nel 1866 pubblica la sua opera più conosciuta "**Meine Wasserkur**". Le sue cure non si riveleranno efficaci invece quando il 17 giugno 1897 muore a causa di quello che in seguito verrà identificato come tumore.

**Sebastian Anton Kneipp** Sebastian Anton Kneipp was born in Bavaria on May 17, 1821. He became popular when, after contracting tuberculosis in 1849, he started talking about hydrotherapy and applying healing treatments described in Hahn's "Lesson on the healing powers of fresh water". After diving into the fresh waters of the Danube he used the cold-hot contrast therapy and recovered in just six months. In the following years, Kneipp experimented his theories on people suffering from tuberculosis and cholera. In many cases he was successful but was often accused of being a charlatan. Meanwhile, the news of the Kneipp method spread all over Europe and the first health centre in Worishofen was opened. In 1866 Kneipp published his most famous work "Meine Wasserkur" (My water cure). However, his treatments did not prove effective when he died on June 17, 1897 from what will later be discovered to be a tumour.

**Kurze Geschichte über Sebastian Anton Kneipp** Sebastian Anton Kneipp wird am 17. Mai 1821 in Bayern geboren und lässt die Hydrotherapie von sich reden, als er im Jahre 1849 an Tuberkulose erkrankt und die in Hahns Werk "Lektionen über die heilende Kraft von frischem Wasser" beschriebenen Kuren anzuwenden beginnt: er taucht ins kalte Wasser der Donau ein und rennt gleich darauf nach Hause, wo er die Therapie des Kontrastes kalt-heiß anzuwenden beginnt. Nur sechs Monate später ist er geheilt. Während den nachfolgenden Monaten macht Kneipp Experimente, die zur Theorie über die an Tuberkulose erkrankten oder von Cholera heimgesuchten Patienten wird: damit genießt er große Erfolge, wird jedoch auch oft der Quacksalberei beschuldigt. In der Zwischenzeit verbreitet sich die Nachricht über die Kneipp-Methode in ganz Europa und in Worishofen das erste Zentrum eröffnet. Kneipp veröffentlicht im Jahre 1866 sein berühmtestes Werk "Meine Wasserkur". Seine Kuren erweisen sich jedoch nicht als wirksam, als er am 17. Juni 1897 an einem Leiden stirbt, das später als Tumor identifiziert wird.



Sebastian  
Anton  
Kneipp



I principi della cura si basano sull'impiego dell'acqua come elemento curativo, sul movimento che serve per **stimolare e migliorare la circolazione**, sull'**alimentazione che deve essere sana e basata su cibi integrali**, sulle proprietà curative delle piante e su uno stile di vita ordinato e disciplinato, orientato al **benessere del corpo e della mente**.

L'**idroterapia** con acqua fredda si associa a passeggiate su diversi tipi di pavimentazione: ciottoli, rugiada, fondi ruvidi ecc. per la riattivazione della pompa ematica del piede, abbinata a passaggi in acqua fredda per la riattivazione della circolazione. L'idroterapia stimola le funzioni vitali del corpo e aiuta a curare **stress, tensione muscolare, insonnia, scompensi circolatori, sintomi infettivi** aiutando l'organismo a combattere le **disfunzioni digestive**.

Questo percorso non è quindi esaustivo della prassi Kneipp ma rappresenta solo uno degli aspetti della cura, che dovrebbe comprendere anche l'alimentazione e lo stile di vita e che dovrebbe essere abbinata a bagni caldi, saune e bagni turchi.



# La terapia Kneipp





**The Kneipp therapy** The principles the Kneipp therapy lie in the use of water as a healing element, in movement which stimulates and improves blood circulation, in a healthy diet based on whole foods, in the healing properties of plants and in an orderly and disciplined life oriented to the well-being of both the body and the mind. Cold water hydrotherapy is practiced by walking on different types of surfaces: pebbles, dew, rough ground and so on, in order to reactivate the blood vessels in the feet, and immersing them after in cold water to reactivate the vascular system. Hydrotherapy stimulates the vital functions of the body and helps cure stress, muscle tension, insomnia, circulatory disorders and symptoms of infections by helping the body fight digestive disorders.

The above practices do not fully describe Kneipp's therapy, but are just a part of the cure, which should include one's diet and lifestyle and be combined with warm baths, saunas and steam baths.



**Die Kneipp-Therapie** Das Prinzip der Kur basiert auf dem Einsatz von Wasser als heilelem Element, auf der Bewegung, die der Anregung und Verbesserung des Blutkreislaufs dient, auf der Ernährung, die gesund sein und auf Vollkornnahrungsmitteln basieren soll, auf den heilenden Eigenschaften der Pflanzen und auf einem auf das Wohlbefinden von Körper und Geist ausgerichteten, geordneten und disziplinierten Lebensstil.

Die Wassertherapie mit kaltem Wasser geht mit Spaziergängen auf verschiedenen Arten von Böden einher: Kieselsteine, Tau, raue Oberflächen usw. für die Reaktivierung der Blutpumpe des Fußes, zusammen mit Bädern in kaltem Wasser für die Kreislaufanregung. Die Wassertherapie stimuliert die Lebensfunktionen des Körpers, unterstützt die Behebung von Stress, Muskelverspannung, Schlaflosigkeit, Kreislaufversagen, Symptomen von Infektionen und hilft dem Körper bei der Bekämpfung von Verdauungsstörungen.

Dieser Weg erschöpft sich nicht durch die Kneipp-Praktiken, sondern stellt nur einen der Aspekte der Kur dar, die auch Ernährung und Lebensstil umfassen sollte und mit heißen Bädern, Saunen und Dampfbad zu kombinieren ist.



# Il percorso Kneipp in Val di Rabbi

Si tratta di un itinerario a tappe dedicato alla **cura fisica** e al **relax** al contatto con elementi naturali, da effettuare a **piedi nudi**. Sebastian Kneipp dava molta importanza al camminare a piedi nudi: La muscolatura del piede si rafforza e la sensazione “dolorante-benefica” al piede stimola tutto il corpo ed i suoi organi. Si comincia a camminare nell’acqua bassa, lentamente, assaporando il massaggio benefico alla pianta del piede offerto dai ciottoli tondeggianti, potendo poi sostare nella graniglia di roccia nera per riscaldare i piedi. Si prosegue poi nella vasca dove le vene reagiscono favorevolmente ed è pertanto consigliabile in caso di problemi con le vene varicose. Lungo il percorso troverete delle **chaises longues** dove potrete riscaldarvi al sole e rilassarvi, dissetarvi alla **fontana in granito** e fare un impacco con l’**argilla**. L’argilla impedisce e ritarda le infiammazioni ed ha un’alta facoltà di assorbimento di sostanze tossiche e inquinanti. La circolazione viene rafforzata, i tessuti vengono attivati e le sostanze tossiche vengono trasportate nei substrati della pelle ed eliminate attraverso il sistema vascolare. Proseguendo lungo il percorso sarà possibile applicare getti d’acqua fredda su tutto il corpo. Risultano degli ottimi bagni di bellezza se applicati dopo un’esposizione al sole quando il corpo è caldo; riducono la predisposizione al catarro, rinforzano e temprano il corpo stimolando la circolazione con un’azione rinfrescante che aiuta a controllare la tachicardia.





**Kneipp therapy in Val di Rabbi** This is a therapy trail divided into stages for one's physical well-being and relaxation while in contact with natural elements, walking barefoot. Indeed, Sebastian Kneipp considered barefoot walking extremely important since the muscles in the feet strengthen and the "aching-beneficial" feeling on the foot stimulates the entire body and its inner organs. Guests start walking in the shallow water slowly, experiencing the beneficial massage of round pebbles to the sole of their feet which are then warmed by standing on black rock gravel. Next follows a dip in a tub where the veins react positively and is therefore recommended to who suffers from varicose veins. Along the trail there are loungers where to relax and sunbathe and a granite fountain to drink from and make clay poultices. Clay prevents and delays inflammations and has a high level of absorption of toxic and polluting substances. Circulation is strengthened, tissues are activated and the toxic substances are transported to the substrates of the skin and eliminated through the vascular system. Further along the trail there are cool water jets to wash one's body. They are an excellent beauty enhancer when applied after exposure to the sun when the body is hot. They also reduce catarrh and strengthen the body by stimulating circulation with a refreshing action that helps to control tachycardia.

**Der Kneipp-Weg im Rabbi-Tal** Dabei handelt es sich um eine Route mit Etappen, die der Körperpflege und der Entspannung im Kontakt mit Naturelementen gewidmet ist und auf der Sie barfuß gehen sollten. Sebastian Kneipp maß dem Barfußlaufen eine große Bedeutung bei: Die Fußmuskulatur wird gestärkt und das Gefühl „Schmerz-Wohltat“ am Fuß stimuliert den ganzen Körper und seine Organe. Man beginnt langsam in niedrigem Wasser zu gehen und genießt die wohltuende Massage an der Fußsohle, die durch runde Kieselsteine entsteht. Zur Aufwärmung der Füße kann im Stahlsand von schwarzem Fels eine Pause eingeschaltet werden. Der Weg führt weiter in eine Wanne, in der die Venen positiv reagieren und ist deshalb im Fall von Problemen mit Krampfadern ratsam. Unterwegs finden Sie Chaiselongues vor, auf denen Sie sich an der Sonne aufwärmen und entspannen können. Stillen Sie Ihren Durst am Granitbrunnen und lassen Sie sich eine Tonpackung auflegen. Der Ton verhindert und verlangsamt Entzündungen und hat eine hohe Fähigkeit, Gift- und Schadstoffe aufzunehmen. Die Zirkulation verbessert sich, die Gewebe werden aktiviert und die Giftstoffe werden in die Hautunterschichten transportiert und durch das vaskuläre System eliminiert. Auf dem Weg besteht die Möglichkeit, den ganzen Körper durch kalte Wassersträhle zu bespritzen. Diese erweisen sich als ein ausgezeichnetes Schönheitsbad, wenn sie bei warmem Körper nach dem Sonnenbad erfolgen; sie reduzieren die Anfälligkeit für Katarrh, stärken und straffen den Körper, indem der Kreislauf mit einer Kühlwirkung stimuliert wird, welche die Steuerung der Tachykardie unterstützt.

# Regolamento

## **Il percorso va tassativamente fatto a piedi nudi.**

Questo è un luogo di benessere e di relax, si prega di **mantenere un atmosfera di quiete e di riposo**. È un percorso adatto ad un pubblico adulto, pertanto si chiede di comportamento rispettoso dell'ambiente e delle regole del buon costume (cercate di non ascoltare musica ad alto volume, di non parlare ad alta voce, evitando schiamazzi e rumori. Non sono ammessi animali ed è vietato fumare).

## **Per l'accesso al Centro Kneipp è previsto il pagamento di un biglietto d'entrata:** c'è la possibilità

di acquistare un ingresso singolo oppure un abbonamento stagionale - possibilità to buy a single entrance ticket or a seasonal ticket".

## **L'accesso è gratuito per - free entrance for:**

- i residenti in Val di Rabbi, muniti di documento di riconoscimento - citizen of Rabbi;
- i possessori di RabbiCard - RabbiCard holders;
- I proprietari di seconde case nel comune di Rabbi, muniti di tessera CRM e documento di riconoscimento - second home's owner in Rabbi;
- Per ogni adulto entra gratis un bambino under 14 - Each adult one free child under 14.

È previsto un accesso gratuito per i possessori di Trentino Guest Card - one free entrance for Trentino Guest Card holders.

**Our rules** The trail must be strictly walked barefoot. This is a place of well-being and relaxation, please do not disturb an environment of quiet and rest. Our trail is for adult guests, therefore please respect the environment and other people (try not to listen to music at a high-volume, do not speak out loud and refrain from shouting. Pets are not allowed and smoking is forbidden).

Access to the Kneipp Centre is subject to payment of a ticket: single or seasonal tickets available.

**Regelung** Der Weg ist unbedingt barfuß zu durchlaufen. Dies ist ein Ort des Wohlbefindens und der Entspannung. Wir bitten Sie daher, eine Atmosphäre der Stille und Ruhe zu bewahren. Der Weg ist für Erwachsene geeignet, weshalb um ein respektvolles Verhalten der Umgebung gegenüber und die Einhaltung der guten Sitten gebeten wird (vermeiden Sie das Hören lauter Musik, lautes Sprechen, sowie Geschrei und Lärm. Tiere sind nicht zugelassen und das Rauchen ist untersagt).

Für den Zugang zum Kneipp-Zentrum ist eine Eintrittskarte erforderlich: Sie können eine Einzeleintrittskarte oder ein Saison-Abonnement kaufen - possibility to buy a single entrance ticket or a seasonal ticket".





# La valle di Valorz

Il percorso kneipp si trova di fronte all'abitato di San Bernardo, dove si apre il magnifico anfiteatro della Valle di Valorz. Il suo paesaggio da cartolina può essere scoperto percorrendo a piedi l'itinerario naturalistico-culturale dei masi di Valorz: fiancheggiando i sinuosi prati ci si dirige alla scoperta delle varie bellezze naturali del bosco e del sottosuolo arricchite dalle opere create dall'ingegno umano per raggiungere poi la base delle cascate di Valorz. Lungo il percorso, nei pressi dei numeri segnati sulla cartina a fianco, si incontrano gli "animali del bosco", installazioni realizzate con materiali naturali dallo scultore locale Maurizio Misseroni, accompagnate dai versi delle più belle liriche di Teresa Girardi, nota poetessa originaria di Rabbi.

**The valley of Valorz** The Kneipp trail starts from the village of San Bernardo where the breath-taking natural amphitheatre of the Valorz Valley opens to view. It's a picturesque landscape that can be discovered by walking on the natural and cultural route of the masi di Valorz. Walking along the winding meadows our guests will discover the natural beauties of the woods and their undergrowth alongside the works created by human ingenuity, and finally reach the Valorz waterfalls. Along the trail, near the numbers marked on the map, there are a series of "animals of the wood", installations made with natural materials created by the local sculptor Maurizio Misseroni and accompanied by lines from of the most beautiful poems by Teresa Girardi, renowned poetess from Rabbi.

**Das Valorz-Tal** Der Kneipp-Weg befindet sich der Ortschaft San Bernardo gegenüber, wo Sie das herrliche Amphitheater im Valorz Tal erblicken können. Seine Postkartenlandschaft können Sie erkunden, indem Sie barfuß die Natur - und Kulturroute der Höfe von Valorz durchlaufen: den gewundenen Wiesen entlang gelangen Sie zu den verschiedenen Naturschönheiten des Waldes und des Untergrunds, der durch die von menschlicher Hand geschaffenen Werke bereichert ist, um schließlich den Ursprung der Wasserfälle von Valorz zu erreichen. Auf dem Weg dorthin stoßen Sie in der Nähe der auf der Landkarte markierten Zahlen auf „Waldtiere“, mit natürlichen Materialien des lokalen Bildhauers Maurizio Misseroni hergestellte Anlagen, welche von den Versen der schönsten Texte von Teresa Girardi, einer bekannten Dichterin aus Rabbi, begleitet sind.





Cascate di Valorz

M.ga Polinar

M.ga Pozze

Sentiero "Valòrz"

S. BERNARDO

T. Rabbies

T. Rabbies

- 1** PUNTO DI PARTENZA  
AUSGANGSPUNKT - START
- 2** LA VOLPE  
DER FUGHS - THE FOX
- 3** IL PICCHIO, IL GUFO, L'AQUILA  
DER SPECHT, DIE EULE, DER STEINADLER  
WOODPECKERS, OWLS, EAGLES
- 4** I SUONI DEL BOSCO  
DIE GERÄUSCHE DES WALDES  
THE SOUNDS OF THE FOREST
- 5** IL CERVO  
DER ROTHIRSCH - THE RED DEER
- 6** L'ORSO  
DER BRAUNBÄR - THE BEAR
- 7** IL CAPRIOLO  
DAS RETH - THE ROE DEER
- Area Picnic**  
BEREICH PICKNICK - PIC NIC AREA

F

P

F

F

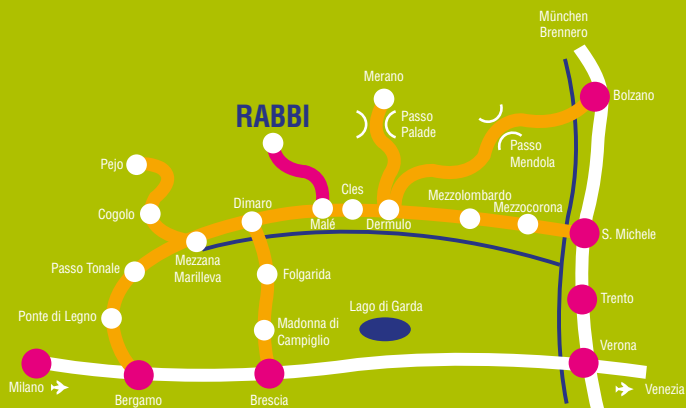
Rest area icons: cross, wheelchair, picnic table, lightning bolt, and parking 'P'.



## RABBI VACANZE

Fraz. San Bernardo, 38020 Rabbi -Tn- | Tel. e Fax 0463.985048

rabbivacanze@valdirabbi.com | [www.valdirabbi.com](http://www.valdirabbi.com)



COMUNE DI RABBI



Cassa Rurale  
Rabbi e Caldes  
Banca di Credito Cooperativo



VALLATE SOLANDRE



www.rabbivacanze.it