



Najbolje zame!



Domače, okusne in neoporečne ekološko hrano iz eko kmetij iz severno - vzhodne Slovenije najdete na kmečki ekološki tržnici v Mariboru na Glavnem trgu vsak petek dopoldan, med 9 – 12 uro.

Eko tržnica ponuja pestro ponudbo ekoloških pridelkov in izdelkov, kjer lahko vsakdo najde nekaj zase:

- eko sezonska zelenjava in sadje,
- eko vložena zelenjava in sadje,
- eko zelišča in čaji,
- eko marmelade,
- eko namazi (zeliščni, zelenjavni)
- eko siri in mlečni izdelki,
- eko keksi in sveža peciva,
- eko žita in zdrobi,
- eko jajca,
- eko meso,
- eko kruh,
- eko med,
- eko meso,
- eko mila,
- eko sokovi,
- eko bučno olje.

KJE NAJDETE ZDRAVO EKOLOŠKO HRANO

Naši eko kmetje vam bodo z veseljem svetovali, kako izbrati in pripravljati zdravo in uravnoteženo prehrano. Našli jih boste tudi na bazarju Mednarodnih knajpovih dni.

Bauman Jožef, Šerčerjeve brigade 5, Maribor
031 261 884 zveza@czdm.si

Berden Marjan, Hrastje Mota 89, Radenci
041 631 281 berden.marjan@gmail.com

Bračko Ivan, Rosinova 5, 2000 Maribor
041 268 954

Cojhter Marija, Pri Habakuku 50 (Razvanje), Maribor
02 332 61 39

Fajdiga Peter, Dvorakova ul. 8, Maribor
02 331 90 01 040 217 796 pfajdiga@gmail.com

Klepec Olga, Sveti Trije kralji 11 a, 2234 Benedikt
051 376 944 ekoklepec@gmail.com

Kušar Jože, Šikole 13, Pragersko
031 669 655 joze.kusar@gov.si

Lenič Irena, Zgornja Korena 41, Zgornja Korena
02 684 02 76 040 882 479
ekokmetijalenic@yahoo.com

Metz Zinka in Ron, Jelence 5, Pesnica
031 240 415 sirarnametz@gmail.com

Premzl Štefanija, Mlinska ulica 16, Fram
041 282 884

Pukšič Zvonko, Jastrebcji 62 a, Kog
02 719 62 96 041 894 339 info@za-zdravje.com

Šenekar Patricija, Hrastje 86a, Limbuš
02 614 22 30 040 304 865 patricija.senekar@siol.net

Uranjek Boris, Planica 6, Fram
02 601 44 51; 051 317 104 info@pribaronu.si

Visočnik Sonja, Hočko Pohorje 59, Hoče
031 323 136

Živko Albina, Spodnja Voličina 69, Voličina
041 781 014

Žnidarič Franc, Logarovci 69, Križevci pri Ljutomeru
02 587 1954 040 833 774

Mednarodni Kneippovi dnevi

8. – 11. 5. 2013
Maribor | Slovenija



V O D A • G I B A N J E • E K O P R E H R A N A • Z E L I Š Č A • Ž I V L J E N J S K I S L O G

Kneipp
WORLDWIDE
INTERNATIONAL CONFEDERATION OF THE KNEIPP MOVEMENT
INTERNATIONALE KONFEDERATION DER KNEIPP-BEWEGUNG



MESTNA OBČINA MARIBOR

Maribor
Pohorje

www.maribor-pohorje.si



EK RP

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.



VODA

»Voda ima zdravilno moč. Na tisoče duševnih tegob, pobitosti, obupa, malodušja in nerazpoloženja ne bi bilo, če bi s svežo vodo marljivo čistili bivališče duha (telo),« je ugotavljal Kneipp, ki velja za utemeljitelja hidroterapije. Hladna voda blaži bolečine, znižuje vročino, poživilja in povečuje koncentracijo. Vročna voda pomaga pri kroničnih bolečinah, krčih in pri težavah s sklepi. Blaga toplota v obliki ovitkov prodre globoko v tkivo in zdravi zakrčene mišice. Menjajoče hladno tople kopeli pa krepijo imunski sistem.



GIBANJE

Kneipp je menil, da »nedejavnost slabi, vaja krepi, čezmerna obremenitev pa škoduje.« Najboljše je, da se gibamo v naravi, kjer se naučimo svežega zraka, prav pa pridejo tudi ples, telovadba ali podobne dejavnosti, ki nas sprostitijo.

PREHRANA

Da naj bo hrana zdravilo je že dolgo znano. »Od vsakega nekaj, ne premalo, pa tudi ne preveč,« velja za ves Kneippov nauk. Izbira, priprava in uživanje hrane naj bodo povezani z dobro voljo. Poskrbeti je treba za letno in letnemu času primerno izbiro



ZELIŠČA

Poznavanje in uporaba zelišč je staro kot človeštvo. Učinkovine zeli so lahko v cvetu (kamilica, lipa, bezeg...), listih (jagode, robide, praprot...) korenini (gabez, regrat...) ali kar v celi rastlini (kopriiva, rman ipd.). Uporabljajo se sveža, posušena, ekstrahirana, pomešana v čajih ali kot del vsakdanje prehrane. Nabiramo jih v naravi, gojimo doma ali nabavimo kot gotove pripravke.

ŽIVLJENSKI SLOG

Posamezni dejavniki lahko življenjski slog obogatijo ali otežijo, odvisno od posameznika. Urejen slog pomeni zdrav način življenja, negovanje družabnih stikov in izogibanje preobremenitvam. Goethe je rekel: Ni dovolj vedeti, znanje je treba uporabljati. Ni dovolj hoteti, treba je narediti.

Knajpova načela - 5 stebrov

Četrtek, 9. maj 2013

08.30 – 09.00	Registracija udeležencev
09.00 – 9:30	Otvoritev in pozdrav Predstavitveni film: »Spoznajmo Maribor, spoznajmo Slovenijo«
09.30 – 10.00	Dr. Matjaž Turinek »Zakaj Bio-živila in moderni trendi prehranjevanja?«
10.00 – 10:30	Dr. Marjanca Hari-Novinšek »Sem, to kar jem«
10.30 – 11.00	Odmor za kavo
11.00 – 11.30	Dr. Reinhard Länger (Dunaj) »Dosežki znanosti na področju zelišč.«
11.30 – 12.00	Dr. Anton Komat: »Varstvo planeta, narave, skrb za vodo in za ljudi«
12.00 – 12.30	Gibalne vaje in odmor
12.30 – 13.00	Dr. Jože Vauhnik: »Organi, ki ne delajo rjavijo – pomen gibanja za vsa starostna obdobja«
13.00	Predstavitve eko kmetij in njihove kulinarike
15.30 – 17.00	Joga (Lepo vreme - Mestni park; Slabo vreme – telovadnica OŠ Bojan Illich)
09.00 – 17.00	Otvoritev in ogled knajp bazarja
od 19.00 dalje	Spoznavni večer v Hotelu City

Program I.K.A.T. 2013

Petek, 10. maj 2013

09.00 – 17.00	Knajp bazar
10.00 – 17.00	Knajpov dan v parku: - Test hoje (Zdr. dom dr. A. Drolca MB) - Gibanje, - Zeliščni vrt, - Knajpove vodne terapije, - Eko snack, - Eko ustvarjalne delavnice, - Terapija z gongij - Dodatne možnosti: * Ogled mesta * Vožnja s turistično ladjico po Dravi * Vožnja s turističnim vlakcem po mestu * Kolesarjenje okoli Maribora

Sobota, 11. maj 2013

09.00 – 13.00	Knajp bazar
09.00 – 09.30	Zaključna prireditev: Predstavitve Pohorja in dneva na Pohorju
13.00	Dan na Pohorju* Paketi: Kulinarično doživetje, Energijski naboj, Wellnes sprostitve, Aktivno na Pohorju, Relax med gozdovi Odmor za kosilo
13.00 – 14.00	Zaključna prireditev

Več informacij na: www.kneipp-maribor.si

* obvezno doplačilo