



Gesundheit aus dem Garten

Mithilfe von Kräutern und ätherischen Ölen kann man nicht nur die Behandlung verschiedener Beschwerden unterstützen, sondern auch Krankheiten vorbeugen und die Gesundheit mit viel Genuss aufrecht erhalten!

Dieser Kursreihe soll Ihnen Einblicke in verschiedene Gesundheitsthemen geben.

Sie lernen die jeweiligen Leitpflanzen zu jedem Thema kennen und nehmen Anregungen, Tipps und Vorschläge zur Gesunderhaltung Ihres Körpers und der Seele mit nach Hause.

Theorie und Praxis

Um die Pflanzen so gut wie möglich kennenzulernen und auch deren Verarbeitungsweisen zu üben, gibt es in jedem Kurs Theorie und vor allem Praxis.

Gesundheitsthema und Verarbeitungsweisen

An jedem Tag wird ein bestimmtes Gesundheitsthema mit den dazugehörigen Pflanzen und eine bestimmte Verarbeitungsmöglichkeit von Pflanzen behandelt.

Die Themen in Übersicht:

Teil 1:	„Ernährung und Verdauung“	<i>Alkoholische Auszüge</i>
Teil 2:	„Frauensachen“	<i>Teeherstellung</i>
Teil 3:	„Haut und Haar“	<i>Salben und Balsame</i>
Teil 4:	„Schmerzen“	<i>Verwendung äth. Öle</i>
Teil 5:	„Kalte Jahreszeit“	<i>Sirupe</i>
Teil 6:	„Seelenschmeichler“	<i>Balsame und Tinkturen</i>

Termine: siehe Rückseite

Dauer: jeweils ca. 2,5 Stunden

Kosten: € 45,— pro Kurs (inkl. Unterlagen und Materialien)

Mitbringen: ev. Schreibutensilien, festes Schuhwerk, Regenschutz

Genaue Informationen zu den Kursen erhalten Sie unter www.kraeuterhuegel.at

PROGRAMM - GESUNDHEIT AUS DEM GARTEN

Datum	Themen	Inhalt
TEIL 1 Sa, 25.04.2015 14:00 — 16:30 Uhr	„Ernährung u. Verdauung“ <i>Alkoholische Auszüge</i>	Kräuter und äth. Öle für die gesunde Ernährung und Gesunderhaltung des Verdauungstraktes <i>* Magenbitter und Verdauungstropfen werden hergestellt</i>
TEIL 2 Do, 07.05.2015 17:00 — 19:30 Uhr	„Frauensachen“ <i>Teeherstellung</i>	Kräuter und äth. Öle zu fraulichen Themen wie Schwangerschaft, Unregelmäßigkeiten usw. <i>* Teemischungen zu Frauenthemen werden gesammelt</i>
TEIL 3 Sa, 30.05.2015 14:00—16:30 Uhr	„Haut und Haar“ <i>Salben und Balsame</i>	Kräuter und äth. Öle bei Verletzungen, Hauterkrankungen, zur Pflege oder Insektenschutz <i>* Ringelblumensalbe und Haarbalsam werden hergestellt</i>
TEIL 4 Sa, 11.07.2015 09:00—11:30 Uhr	„Schmerzen“ <i>Verwendung äth. Öle</i>	Kräuter und äth. Öle bei Muskelverspannungen, Schmerzen, Sehnenscheidenentzündung etc. <i>* Kopfweg-Rollon und Massageöl für Verspannungen werden hergestellt</i>
TEIL 5 Sa, 19.09.2015 09:00—11:30 Uhr	„Kalte Jahreszeit“ <i>Sirupe</i>	Kräuter und äth. Öle fürs Immunsystem, bei Erkältungskrankheiten, gegen Viren und Bakterien etc. <i>* Sirupe für die Kalte Jahreszeit werden hergestellt.</i>
TEIL 6 Sa, 19.09.2015 14:00—16:30 Uhr	„Seelenschmeichler“ <i>Balsame und Tinkturen</i>	Kräuter und äth. Öle für die Gute Laune, gegen Wintertiefs usw. <i>* Schlaftrunk, Beruhigungsbalsam, Traumtropfen werden hergestellt.</i>