

## Stark verwurzelt

# Pflanzen bei Stress und Burnout

Immer unter Strom, immer erreichbar, immer perfekt? Kommt Ihnen das auch bekannt vor? Die Stresshormone sind ständig erhöht, der Blutdruck steigt, die Verdauung spielt verrückt oder der Schlaf lässt auf sich warten. Wer nicht mehr abschalten kann, hat das Risiko langsam aber sicher in einen Erschöpfungszustand zu geraten!

In diesem Tageskurs lernen wir weitere Pflanzen für das Nervensystem kennen und wir erfahren, wie mit allgemeinen Massnahmen und gezielter pflanzlicher Unterstützung der Stressalltag bewältigt werden kann.

**Sonntag, 26. Februar 2017**

**Sonntag, 5. November 2017**

9.00 – 16.00 Uhr, mit Mittagspause

- Inhalt:**
- Physiologie bei Stress
  - Umgang mit Stress - Burnout-Prophylaxe
  - Ernährungstipps im Stressalltag
  - Allgemeine Wirkmechanismen der Stresspflanzen
  - Repetition von bekannter Stresspflanzen und ihre Wirkungsbereiche
  - Besprechung der Adaptogene Rosenwurz, Ginseng, Taigawurzel sowie Enzian u.a.
  - Rezepturen für verschiedene Stresssymptome
  - Neues vom Markt
  - Praxis: Eigene Teemischung und Tinktur herstellen



**Kosten:** 200 Fr. (Alles inklusiv: Kursgeld, Material, Arbeitsbuch, Getränke, Zertifikat auf Wunsch)

Der Kurstag ist auch als EMR-konforme Fortbildung geeignet (es werden 6 volle Stunden bestätigt). Die Kurse finden ab 5 Personen statt. Die Anmeldung über das Kontaktformular ist verbindlich, siehe homepage AGB.