

## 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, 14. Oktober 2018**

9.00 – 16.00 Uhr, mit Mittagspause

- Inhalt:**
- Physiologie Stress
  - Umgang mit Stress - Burnout-Prophylaxe
  - Ernährungstipps im Stressalltag
  - Allgemeine Wirkmechanismen der Stresspflanzen
  - Übersicht von Stresspflanzen und deren Wirkungsbereiche
  - Adaptogene Pflanzen im Detail
  - Praxis:  
Neues vom Markt  
Rezepturen für verschiedene Stresssymptome  
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.