

GESUNDHEITSPRAXIS HERBAMIRA

Pflanzenheilkunde
Ernährungsberatung
Seminare

Andrée Rechsteiner-Lattion
Naturheilpraktikerin, Ernährungsberaterin
Med. Masseurin, Lehrerin
Breitackerstr. 7, 8542 Wiesendangen
052 337 38 50, 079 501 59 60
herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch

Kräuter - Workshop 2018

Fit in den Winter

Der nächste Winter kommt bestimmt und die Grippezeit auch! In diesem Workshop werden wir uns wappnen für die kalte Jahreszeit. Wir vertiefen kurz die Herstellung verschiedener Kräuterauszügen aus bewährten Pflanzen und zeigen an verschiedenen Beispielen wie diese zu abwehrstärkenden Produkten verarbeitet werden können.

Datum: **Samstag, 20. Oktober 2018**
9.00 –16.00 Uhr mit Mittagspause

Ziele:

- Möglichkeiten der Pflanzenauszüge erhalten
- Phyto-Kenntnisse auffrischen und ergänzen
- Allgemeine, abwehrstärkende Massnahmen kennen lernen
- Antigrippe-Produkte herstellen

Inhalt:

- Übersicht: Auszugsmöglichkeiten mit Kräutern
- Übersicht: Mögliche Pflanzen bei Grippe und Erkältung sowie ihre Wirkunterschiede
- Grippeprophylaxe:
 - Allgemeine Massnahmen
 - Herstellung einer Abwehr-Tinktur
 - Herstellung eines Antiinfekt-Rachensprays
- Erkältung und Grippe behandeln:
 - Erkältungstee mischen
 - Herstellung eines Auszugsöls mit Thymian und Anis
 - Verarbeitung des Auszugsöls zu einem Erkältungs-Badeöl
 - Verarbeitung des Auszugsöls zu einer Salbe
 - Bewährte ätherische Öle bei Erkältung
 - Inhalierstift kennen lernen
- Wickel und Kompressen
 - Anwendungsmöglichkeiten mit Auszugsölen und ätherischen Ölen

Kosten: 230 Fr. (Alles inklusiv: Kursgeld, Unterlagen, Material für Produkte, Getränke, Kursbestätigung auf Wunsch)



Der Kurstag ist auch als EMR-konforme Fortbildung geeignet (es werden 6 volle Stunden bestätigt).
Kursgrösse: 6-8 Personen. Die Anmeldung über das Kontaktformular ist verbindlich, siehe homepage AGB.