

GESUNDHEITSPRAXIS HERBAMIRA

Pflanzenheilkunde
Ernährungsberatung
Seminare

Andrée Rechsteiner
Naturheilpraktikerin
Ernährungsberaterin
Med. Masseurin, Lehrerin
Breitackerstr. 7
8542 Wiesendangen
Tel. 052 337 38 50
Fax 052 337 42 71
e-mail: herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch

Fix und fertig! Pflanzen für Stress und Burnout

Pflanzen zur körperlichen und mentalen Unterstützung, wenn Arbeit, Alltag und Familie erschöpfen.

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.

Samstag, 28. Februar 2015

9.00 – 16.00 Uhr, mit Mittagspause

- Inhalt:**
- Möglichkeiten und Grenzen der Adaptogene:
 - Rosenwurz
 - Ginseng
 - Taigawurzel
 - u.a.
 - Umgang mit Stresssymptomen, Stress-Prophylaxe
 - Ernährungstipps im Stressalltag
 - Neues aus der Forschung
 - Eigene Tinktur mischen



Kosten: 190 Fr. (Alles inklusiv: Kursgeld, Material, Arbeitsbuch, Getränke, Zertifikat auf Wunsch)

Die Kurse finden ab 5 Personen statt. Die Anmeldung ist verbindlich, siehe homepage AGB.