

# Heilpflanzen für den Alltag

## Sommerkurs 2020

An zwei Wochenenden lernen Sie in einer Kleingruppe und angenehmer Atmosphäre ausgewählte Pflanzen für den Alltag kennen. Wir befassen uns mit traditioneller und wissenschaftlicher Anwendung. Wir lesen, lernen, beobachten, ernten und degustieren und verarbeiten die besprochenen Pflanzen zu wunderbaren Produkten.

Dieser Kurs ist ein Einstieg in die Phytotherapie. Er vermittelt erste Kenntnisse über Heilpflanzen und gibt auch Zeit und Raum für die ersten praktischen Erfahrungen.

Entspannen Sie sich in diesen Tagen und lassen Sie sich von der Pflanzenwelt inspirieren!

**Daten:** 11./12. und 18./19. Juli 2020 (26 Std.)

jeweils Samstag und Sonntag, 9.00 – 16 Uhr, mit Mittagspause

**Kursort:** Kursraum Herbamira, Breitackerstr. 7, 8542 Wiesendangen

**Kosten:** Kurs 850 Fr. (alles inklusiv: Arbeitsbuch, Material, Getränke, Kursbestätigung)

### Programm:

1. Wochenende	11. Juli 2020		<b>Hopfen und Johanniskraut</b> für das Nervensystem <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Einführung in die Phytotherapie</li><li>▪ Standort, Signaturen und Wirkungsprinzip, Verwendungsmöglichkeiten, Dosierung und Anwendung</li><li>▪ Pflanzenextrakte Übersicht</li></ul>	<b>Praxis:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ernten, Trocknen und Aufbewahren</li><li>▪ Arzneitee fachgerecht zubereiten</li><li>▪ Auszugsöl fachgerecht ansetzen</li></ul>
	12. Juli 2020		<b>Lavendel und Viola</b> für die Haut <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Standort, Signaturen und Wirkungsprinzip, Verwendungsmöglichkeiten, Dosierung und Anwendung</li><li>▪ Wirkung der Gerbstoffe und ätherischen Öle</li></ul>	<b>Praxis:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Verwendung von Auszugsölen</li><li>▪ Einfache Schüttelotion herstellen</li><li>▪ Emulsion professionell herstellen</li></ul>

2. Wochenende	18. Juli 2020	 	<h3>Holunder und Thymian</h3> <p>für die Atemwege und Abwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Standort, Signaturen und Wirkungsprinzip, Verwendungsmöglichkeiten, Dosierung und Anwendung</li> <li>▪ Wirkung der Schleimstoffe</li> <li>▪ Regeln für die Teemischung</li> </ul>	<p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erkältungs-Tee fachgerecht mischen</li> <li>▪ Tinkturen auf dem Markt</li> <li>▪ Abwehr-Tinktur nach Wahl fachgerecht ansetzen</li> </ul>
	19. Juli 2020	 	<h3>Kamille und Schafgarbe</h3> <p>für die Verdauung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Standort, Signaturen und Wirkungsprinzip, Verwendungsmöglichkeiten, Dosierung und Anwendung</li> <li>▪ Wirkung der Bitterstoffe und ätherischen Öle</li> </ul>	<p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verdauungstee nach Wahl mischen</li> <li>▪ Verdauungstinktur nach Wahl ansetzen</li> <li>▪ Kräuter-Blüten-Brötchen zubereiten</li> <li>▪ Zusammenfassung des Kurses</li> </ul>

Ich freue mich, mein Wissen und meine Erfahrungen an Sie weitergeben zu dürfen!

Andrée Rechsteiner

- Der Kurs findet in Kleingruppe statt.
- Es werden Schutzmassnahmen bezgl. Corona-Virus getroffen.
- Die Anmeldung ist verbindlich – siehe AGB.
- Für Weiterbildungen werden 26 Stunden bestätigt (EMR-konform)