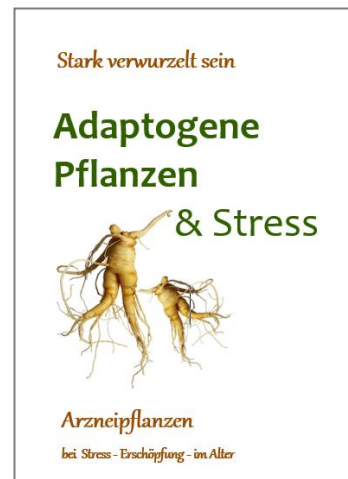

Adaptogene Pflanzen für Stress & Alter

An diesem Kurstag befassen wir uns ausführlich mit sogenannten adaptogenen Pflanzen, die bei Stressoren aller Art eingesetzt werden. Wir lernen ihre genauen Wirkmechanismen kennen und bekommen Einblick in ihre unterschiedlichen Einsatzgebiete. Weitere Themen sind Ergänzungspflanzen mit Synergien und das richtige Mischen.

Kursort: Kursraum Gesundheitspraxis Herbamira, Breitackerstr. 7,
8542 Wiesendangen, 9.00-16.00 Uhr, mit Mittagspause

- Inhalt:**
- Stressoren und Reaktionen des Körpers
 - Adaptogene Pflanzen und ihre unterschiedlichen Wirkungsbereiche im Detail
 - Primäre und sekundäre Adaptogene
 - Adaptogene Pflanzen und ihre Leitsubstanzen
 - Heimische und östliche adaptogene Pflanzen sowie herkömmliche Anti-Stresspflanzen in der Übersicht und ihre Unterschiede
 - Bewährte adaptogene Pflanzen im Detail
 - Adaptogene ergänzen und kombinieren
 - Praxis:
 - Adaptogene auf dem Markt
 - Adaptogene richtig mischen
 - Konkrete Rezepturen für unterschiedliche Stresssymptome und für das Alter
 - Eigene Tinktur mit adaptogener Wirkung ansetzen
 - Eigener Tee mischen sowie eine Tinkturmischung



Kosten: 210 Fr. (Alles inklusiv: Kursgeld, Material, Arbeitsbuch, Getränke, Zertifikat auf Wunsch)

Achtung!

Es werden Schutzmassnahmen bezgl. Corona-Virus getroffen.
Der Kurstag ist auch als EMR-konforme Fortbildung geeignet (es werden 6 volle Stunden bestätigt).
Der Kurs findet in Kleingruppe statt.
Die **Anmeldung** über das Kontaktformular ist **verbindlich**, siehe homepage AGB.