

GESUNDHEITSPRAXIS HERBAMIRA

Pflanzenheilkunde
Ernährungsberatung
Seminare

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

Heisse Wechseljahre – bleib cool

Wir sprechen offen über die Lust und Last der Wechseljahre und freunden uns mit dieser neuen Lebensphase an. Gleichzeitig lernen wir neue und ganzheitliche Wege ohne Hormonersatztherapie kennen, um den verschiedenen Beschwerden der „Wechselzeit“ begegnen zu können. Wir befassen uns auch mit gesunder Ernährung im reifen Frauenalter und nutzen das innere Feuer der Hitzewallungen für die Zubereitung eines Poweressens.

Samstag, 20. Januar 2018

9.00 – 16.00 Uhr, mit Mittagspause

- Inhalt:**
- Bedeutung der Wechseljahre
 - Wissenswertes über die Veränderung des Körpers
 - Repetition bekannter Frauenpflanzen und ihre Wirkungsbereiche
 - Besprechung verschiedener Frauenpflanzen wie Traubensilberkerze, Mönchspfeffer, Rhapontikrhabarber, Rotklee u.a.
 - Neues vom Markt
 - Ernährung in den Wechseljahren
 - Weitere Tipps für die neue Lebensphase
 - Rezepturen für verschiedene Symptome
 - Praxis: Mittagessen gemeinsam kochen sowie eigene Teemischung und Tinktur herstellen



Kosten: 220 Fr. (Alles inklusiv: Kursgeld, Material, Arbeitsbuch, Mittagessen, 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.