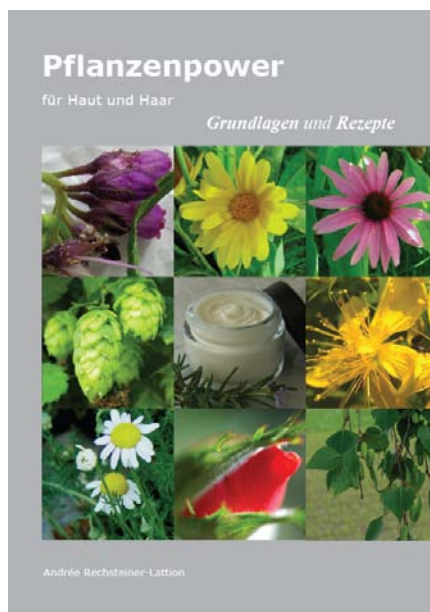


Möchten Sie auch wissen, was Sie auf Ihre Haut schmieren? In diesem Buch wird gezeigt, wie Sie Pflegeprodukte aus möglichst naturnahen Rohstoffen und Pflanzen aus dem Kräutergarten für Ihre persönlichen Hautbedürfnisse herstellen können. Die bewusst einfach entwickelten Rezepte haben sich seit Jahren bewährt und gelingen deshalb garantiert! Bestimmt werden Sie staunen, wie unkompliziert und schnell ein Duschgel oder eine Crème gerührt ist!



166 Seiten, 4 Farbfotos, Spiralbindung  
ISBN 978-3-9523930  
Preis 48.50 Fr. (exkl. Versandkosten)

## Aus dem Inhalt

### Grundlagen

- Die Haut als Spiegel der Seele
- Vorteile der selbstgemachten Kosmetik
- Geräte und Zubehör
- Lexikon der Rohstoffe
- Lexikon der Heilpflanzen
- Pflanzenauszüge und Verarbeitung
- Crème- und Gelherstellung

### Rezepte

- Körperreinigung
- Körperpflege
- Gesichtspflege
- Lippenpflege
- Haarpflege
- Hausapotheke

### Anhang

- Bezugsquellen
- Kursangebot
- Literatur
- Index

## Ja, ich bestelle

\_\_\_ Ex. „Pflanzenpower“

Lieferung erfolgt zuzüglich Versandkosten

Meine Adresse:

\_\_\_\_\_  
Name und Vorname

\_\_\_\_\_  
Strasse und Nummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

Bestellung bei:

Andrée Rechsteiner  
Breitackerstr. 7, CH-8542 Wiesendangen  
Tel. 052 337 38 50  
Fax 052 337 42 71  
herbamirapraxis@hotmail.com  
www.herbamira.ch

Die Autorin Andrée Rechsteiner-Lattion wohnt in Wiesendangen, ist verheiratet und hat eine erwachsene Tochter. Seit vielen Jahren ist sie im Bereich Gesundheit tätig. Sie unterrichtet in der Berufs- und Erwachsenenbildung und führt in ihrer eigenen Praxis Heilpflanzenseminare und Beratungen in Ernährung und Phytotherapie durch. Pflanzen sind ihr Steckenpferd! In ihrem Kräutergarten fühlt sie sich mit der Natur verbunden und das Verarbeiten der Pflanzen zu Tinkturen, Teemischungen, Tropfen, Bädern, Salben oder Crèmes fasziniert und inspiriert sie immer wieder von Neuem. Ihr Anliegen ist es, die einfache und schonende Anwendung der Naturheilkräfte für das gesundheitliche Wohlbefinden dem Menschen näher zu bringen.

## Kurse

Es erwartet Sie eine angenehme Lernatmosphäre in Kleingruppen.

### Heilpflanzenseminar

Sie lernen an 11 Kurstagen die Grundlagen der Pflanzenheilkunde kennen und entdecken mit den Jahreszeiten mehr als 50 Heilpflanzen. Dabei legen wir die Schwerpunkte auf die praktische Umsetzung. Es stehen Ihnen eine gut eingerichtete „Laborküche“ und ein Garten zur Verfügung.

### Ernährungskurse und Fernkurse

Diese Tageskurse bzw. Fernkurse verschaffen Ihnen eine Grundkompetenz in familiengerechter Ernährung. Die Themen reichen von Ernährungslehre über trendige Nahrungsmittel bis zu Strategien, um mit Machtkämpfen mit Kindern umzugehen. Sie werden mit Fachwissen aus ganzheitlicher Sicht sowie Inputs für die praktische Umsetzung ausgerüstet.

### Tageskurse

Heilpflanzen-Aufbaukurse, Kräuterseifenkurs, Hausapothekerkurs

Genauere Daten und Kursinhalte unter [www.herbamira.ch](http://www.herbamira.ch)

Sie lebt, sie fühlt und sie atmet. Sie schützt, wärmt oder kühlt. Sie ist höchst sensibel, aber auch stark und widerstandsfähig. Sie spiegelt die Seele und kann sich wunderbar anfühlen. Ja, die Haut ist ein Meisterwerk! Sie gilt es zu schützen und zu nähren. Verwenden Sie zur Pflege möglichst naturnahe Stoffe, welche die Haut atmen und leben lassen ...

