

GESUNDHEITSPRAXIS HERBAMIRA

Pflanzenheilkunde
Ernährungsberatung
Seminare

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

Grundausbildung Phytotherapie Intensiv-Lehrgang 2018/1

Möchten Sie gerne mehr über die Heilkräfte der Pflanzen erfahren? Wir befassen uns mit traditioneller und wissenschaftlicher Anwendung der Pflanzen. Dieser Lehrgang eröffnet Ihnen neue Wege, den Beschwerden kompetent zu begegnen.

Daten: **April-Juli 2018**, 11 Tage (66 Std.)
jeweils samstags, 9.00 – 12.30 Uhr und 13.15 – 16.00 Uhr
28.4.18, 5.5.2018, 12.5.2018, 26.5.2018, 2.6.2018, 9.6.2018, 16.6.2018, 23.6.2018,
30.6.2018, 7.7.2018, 14.7.2018

Kursort: **Gesundheitspraxis, Breitackerstr. 7, 8542 Wiesendangen**

Inhalt: Jeder Kurstag steht unter einem Thema. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen der Heilpflanzenkunde kennen, erhalten viele Fakten und Informationen und erkunden mehr als 40 Heilpflanzen. Dabei legen wir die Schwerpunkte auch auf die praktische Umsetzung. Der Unterricht wird entsprechend abwechslungsreich gestaltet. Dazu stehen Ihnen einerseits ein Skript, eine Bibliothek und andererseits ein kleiner Heilkräutergarten sowie eine gut eingerichtete „Laborküche“ zur Verfügung. Es erwartet Sie eine angenehme Lernatmosphäre in einer Kleingruppe. Diese Ausbildung ist für all jene geeignet, die sich innert kurzer Zeit ein fundiertes Grundwissen über Heilpflanzen aneignen wollen oder die ihre Vorkenntnisse vervollständigen möchten. Sie eignet sich ausserdem für Menschen, die im Pflegebereich arbeiten oder eine therapeutische bzw. beratende Tätigkeit ausüben und die Phytotherapie als eine wertvolle Ergänzung zur bestehenden Praxis sehen. Es werden keine Prüfungen durchgeführt, aber Repetitionen und Anwendungen zuhause sind für eine erfolgreiche Ausbildung unumgänglich. Die Kurstage sind auch als EMR-konforme Fortbildung geeignet. Genaue Inhalte der Tagesthemen siehe detaillierter Lehrplan.

Ziele: Die Hauptziele sind:

- Einheimische Pflanzen richtig erkennen und ihre Wirkungsweise und Anwendungsbereiche kennen
- Pflanzen bei Alltagsbeschwerden gezielt und begründet auswählen
- Vorsichtsmassnahmen und Grenzen von Heilpflanzen bei der Therapie berücksichtigen
- Darreichungsformen der Pflanzen richtig dosieren
- Pflanzenauszüge fachgerecht herstellen und verarbeiten

Kosten: 2100 Fr. (alles inklusiv: Arbeitsbuch, Material, kleine Hausapotheke, Getränke, Zertifikat)
Buchung einzelner Kurstage nach Vereinbarung, pro Kurs 210 Fr. (alles inklusiv: Auszug aus Arbeitsbuch, Material, Getränke, Kursbestätigung auf Wunsch - bitte bei Anmeldung angeben!)

Ich freue mich, mein Wissen und meine Erfahrungen an Sie weitergeben zu dürfen! Für nähere Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung.

Andrée Rechsteiner



- Der Kurs findet ab 6 Personen statt. Gruppengrösse ist maximal 9.
- Die Anmeldung ist verbindlich – siehe AGB. Grundsätzlich wird kein Kursgeld rückerstattet – bei Krankheit können die versäumten Kurse im nächsten Lehrgang nachgeholt werden.

Detaillierter Lehrplan der Grundausbildung 2018/1

Samstags	Tagesthemen	Pflanzenportraits	Praxis
28.4.2018	Einführung in die Pflanzenheilkunde Phytotherapie heute Möglichkeiten und Grenzen	Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen	Regeln für die Teezubereitung verschiedener Drogenteile Anwendung und Dosierung Wildkräuterbouillonsuppe
5.5.2018	Ausleitung und Reinigung Lymphsystem Vielstoffgemische Pflanzenwirkstoffe in der Übersicht	Gundelrebe, Schlüsselblume	Regeln für das Teemischen Ausleitungstee mischen Quarkbrötchen mit Wildkräutern
12.5.2018	Harnwege Infekte, Prostatabeschwerden Pflanzliche Arzneimittel und ihre Unterschiede	Birke, Schachtelhalm, Goldrute, Hauhechel Fertigarzneimittel auf dem Markt	Tinkturen ansetzen Alkoholprozentage berechnen
26.5.2018	Herz/Kreislauf Blutdruck-, Herz- und Venenschmerzen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Flavonoide und Cumarine	Weissdorn, Rosmarin, Ginkgo, Rosskastanie, Steinklee Fertigarzneimittel auf dem Markt	Wässrige Auszüge und ihre Verwendungsmöglichkeiten Venen/Sport-Gel herstellen
2.6.2018	Pflanzen für die Frau Frauenbeschwerden in verschiedenen Lebensjahren	Schafgarbe, Hopfen, Frauenmantel, Hirtentäschli Fertigarzneimittel auf dem Markt	Sammeln und Trocknen von Kräutern Tinkturen ansetzen
9.6.2018	Verdauung Verdauungsbeschwerden Inhaltsstoffe: Bedeutung der Bitterstoffe	Engelwurz, Mariendistel, Kümmel, Fenchel, Kamille	Rezeptsammlung für die Küche aus dem Kräutergarten Kräuteröl und Kräutersalz herstellen
16.6.2018	Haut & Bewegungsapparat Hauterkrankungen, stumpfe Verletzungen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Gerbstoffe, Schleimstoffe und ätherischen Öle	Stiefmütterchen, Ringelblume, Arnika, Wallwurz	Ganzer Nachmittag: Auszugsöl ansetzen Verwendungsmöglichkeiten von Auszugsölen Salbe und Emulsion herstellen
23.6.2018	Atemwege Atemwegkrankungen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Schleimstoffe, Gerbstoffe, ätherischen Öle und Saponine	Spitzwegerich, Salbei, Eibisch/Malve, Königskerze	Erkältungstee mischen Hustensirup herstellen Hustenzeltli herstellen Riechstift
30.6.2018	Nervensystem Stresssymptome und vegetatives Nervensystem	Johanniskraut, Hafer, Lavendel, Passionsblume, Baldrian	Antistress-Tee mischen Tinkturen ansetzen
7.7.2018	Immunsystem Prophylaxe, Grippale Infekte Inhaltsstoffe: Bedeutung der Flavonoide	Sonnenhut, Thymian, Holunder, Linde	Workshop: Wissenssicherung und praktische Arbeiten: Hydrolat herstellen, Kapseln füllen u.a.
14.7.2018	Zusammenfassung und Rückblick	Überblick Organsysteme und Heilpflanzen	Übungen: Tee- und Tinktur- Rezepturen Abschluss

Es werden im Anschluss auch einzelne Aufbau-Tageskurse zu weiteren Themen angeboten.

Grundausbildung Phytotherapie Intensiv-Lehrgang 2018/2

Möchten Sie gerne mehr über die Heilkräfte der Pflanzen erfahren? Wir befassen uns mit traditioneller und wissenschaftlicher Anwendung der Pflanzen. Dieser Lehrgang eröffnet Ihnen neue Wege, den Beschwerden kompetent zu begegnen.

Daten: **April-Juli 2018**, 11 Tage (66 Std.)
jeweils freitags, 9.00 – 12.30 Uhr und 13.15 – 16.00 Uhr
27.4.2018, 4.5.2018, 11.5.2018, 25.5.2018, 1.6.2018, 8.6.2018, 15.6.2018,
22.6.2018, 29.6.2018, 6.7.2018, 13.7.2018

Kursort: **Gesundheitspraxis, Breitackerstr. 7, 8542 Wiesendangen**

Inhalt: Jeder Kurstag steht unter einem Thema. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen der Heilpflanzenkunde kennen, erhalten viele Fakten und Informationen und erkunden mehr als 40 Heilpflanzen. Dabei legen wir die Schwerpunkte auch auf die praktische Umsetzung. Der Unterricht wird entsprechend abwechslungsreich gestaltet. Dazu stehen Ihnen einerseits ein Skript, eine Bibliothek und andererseits ein kleiner Heilkräutergarten sowie eine gut eingerichtete „Laborküche“ zur Verfügung. Es erwartet Sie eine angenehme Lernatmosphäre in einer Kleingruppe. Diese Ausbildung ist für all jene geeignet, die sich innert kurzer Zeit ein fundiertes Grundwissen über Heilpflanzen aneignen wollen oder die ihre Vorkenntnisse vervollständigen möchten. Sie eignet sich ausserdem für Menschen, die im Pflegebereich arbeiten oder eine therapeutische bzw. beratende Tätigkeit ausüben und die Phytotherapie als eine wertvolle Ergänzung zur bestehenden Praxis sehen. Es werden keine Prüfungen durchgeführt, aber Repetitionen und Anwendungen zuhause sind für eine erfolgreiche Ausbildung unumgänglich. Die Kurstage sind auch als EMR-konforme Fortbildung geeignet. Genauere Inhalte der Tagesthemen siehe detaillierter Lehrplan.

Ziele: Die Hauptziele sind:

- Einheimische Pflanzen richtig erkennen und ihre Wirkungsweise und Anwendungsbereiche kennen
- Pflanzen bei Alltagsbeschwerden gezielt und begründet auswählen
- Vorsichtsmassnahmen und Grenzen von Heilpflanzen bei der Therapie berücksichtigen
- Darreichungsformen der Pflanzen richtig dosieren
- Pflanzenauszüge fachgerecht herstellen und verarbeiten

Kosten: 2100 Fr. (alles inklusiv: Arbeitsbuch, Material, kleine Hausapotheke, Getränke, Zertifikat)
Buchung einzelner Kurstage nach Vereinbarung, pro Kurs 210 Fr. (alles inklusiv: Auszug aus Arbeitsbuch, Material, Getränke, Kursbestätigung auf Wunsch - bitte bei Anmeldung angeben!)

Ich freue mich, mein Wissen und meine Erfahrungen an Sie weitergeben zu dürfen! Für nähere Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung.

Andrée Rechsteiner



- Der Kurs findet ab 6 Personen statt. Gruppengrösse ist maximal 9.

- Die Anmeldung ist verbindlich – siehe AGB. Grundsätzlich wird kein Kursgeld rückerstattet – bei Krankheit können die versäumten Kurse im nächsten Lehrgang nachgeholt werden.

Detailierter Lehrplan der Grundausbildung 2018/2

freitags	Tagesthemen	Pflanzenportraits	Praxis
27.4.2018	Einführung in die Pflanzenheilkunde Phytotherapie heute Möglichkeiten und Grenzen	Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen	Regeln für die Teezubereitung verschiedener Drogenteile Anwendung und Dosierung Wildkräuterbouillonsuppe
4.5.2018	Ausleitung und Reinigung Lymphsystem Vielstoffgemische Pflanzeninhaltsstoffe in der Übersicht	Gundelrebe, Schlüsselblume	Regeln für das Teemischen Ausleitungstee mischen Quarkbrötchen mit Wildkräutern
11.5.2018	Harnwege Infekte, Prostatabeschwerden Pflanzliche Arzneimittel und ihre Unterschiede	Birke, Schachtelhalm, Goldrute, Hauhechel Fertigarzneimittel auf dem Markt	Tinkturen ansetzen Alkoholprozentage berechnen
25.5.2018	Herz/Kreislauf Blutdruck-, Herz- und Venenbeschwerden Inhaltsstoffe: Bedeutung der Flavonoide und Cumarine	Weissdorn, Rosmarin, Ginkgo, Roskastanie, Steinklee Fertigarzneimittel auf dem Markt	Wässrige Auszüge und ihre Verwendungsmöglichkeiten Venen/Sport-Gel herstellen
1.6.2018	Pflanzen für die Frau Frauenbeschwerden in verschiedenen Lebensjahren	Schafgarbe, Hopfen, Frauenmantel, Hirtentäschli Fertigarzneimittel auf dem Markt	Sammeln und Trocknen von Kräutern Tinkturen ansetzen
8.6.2018	Verdauung Verdauungsbeschwerden Inhaltsstoffe: Bedeutung der Bitterstoffe	Engelwurz, Mariendistel, Kümmel, Fenchel, Kamille	Rezeptsammlung für die Küche aus dem Kräutergarten Kräuteröl und Kräutersalz herstellen
15.6.2018	Haut & Bewegungsapparat Hauterkrankungen, stumpfe Verletzungen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Gerbstoffe, Schleimstoffe und ätherischen Öle	Stiefmütterchen, Ringelblume, Arnika, Wallwurz	Ganzer Nachmittag: Auszugsöl ansetzen Verwendungsmöglichkeiten von Auszugsölen Salbe und Emulsion herstellen
22.6.2018	Atemwege Atemwegerkrankungen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Schleimstoffe, Gerbstoffe, ätherischen Öle und Saponine	Spitzwegerich, Salbei, Eibisch/Malve, Königskerze	Erkältungstee mischen Hustensirup herstellen Hustenzeltli herstellen Riechstift
29.6.2018	Nervensystem Stresssymptome und vegetatives Nervensystem	Johanniskraut, Hafer, Lavendel, Passionsblume, Baldrian	Antistress-Tee mischen Tinkturen ansetzen
6.7.2018	Immunsystem Prophylaxe, Grippale Infekte Inhaltsstoffe: Bedeutung der Flavonoide	Sonnenhut, Thymian, Holunder, Linde	Workshop: Wissenssicherung und praktische Arbeiten: Hydrolat herstellen, Kapseln füllen u.a.
13.7.2018	Zusammenfassung und Rückblick	Überblick Organsysteme und Heilpflanzen	Übungen: Tee- und Tinktur- Rezepturen Abschluss

Es werden im Anschluss auch einzelne Aufbau-Tageskurse zu weiteren Themen angeboten.