

## 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

# Kräuter - Workshop 2019

## Fit in den Winter

Der nächste Winter kommt bestimmt und die Grippezeit auch! In diesem Workshop werden wir uns wappnen für die kalte Jahreszeit. Wir vertiefen kurz die Herstellung verschiedener Kräuterauszügen aus bewährten Pflanzen und zeigen an verschiedenen Beispielen wie diese zu abwehrstärkenden Produkten verarbeitet werden können.

**Datum:** Sonntag, 20. Oktober 2019  
9.00 –16.00 Uhr mit Mittagspause

**Ziele:**

- Möglichkeiten der Pflanzenauszüge erhalten
- Phyto-Kenntnisse auffrischen und ergänzen
- Allgemeine, abwehrstärkende Massnahmen kennen lernen
- Antigrippe-Produkte herstellen

**Inhalt:**

- Übersicht: Auszugsmöglichkeiten mit Kräutern
- Übersicht: Mögliche Pflanzen bei Grippe und Erkältung sowie ihre Wirkunterschiede
- Grippeprophylaxe:
  - Allgemeine Massnahmen
  - Herstellung einer Abwehr-Tinktur
  - Herstellung eines Antiinfekt-Rachensprays
- Erkältung und Grippe behandeln:
  - Erkältungstee mischen
  - Herstellung eines Auszugsöls mit Thymian und Anis
  - Verarbeitung des Auszugsöls zu einem Erkältungs-Badeöl
  - Verarbeitung des Auszugsöls zu einer Salbe
  - Bewährte ätherische Öle bei Erkältung
  - Inhalierstift kennen lernen
- Wickel und Kompressen
  - Anwendungsmöglichkeiten mit Auszugsölen und ätherischen Ölen

**Kosten:** 230 Fr. (Alles inklusiv: Kursgeld, Unterlagen, Material für Produkte, Getränke, Kursbestätigung auf Wunsch)



Der Kurstag ist auch als EMR-konforme Fortbildung geeignet (es werden 6 volle Stunden bestätigt).  
Kursgrösse: 6-8 Personen. Die Anmeldung über das Kontaktformular ist verbindlich, siehe homepage AGB.