

## Stark verwurzelt

# Stress & Adaptogene

Immer unter Strom, immer erreichbar, immer perfekt? Kommt Ihnen das auch bekannt vor? Die Stresshormone sind ständig erhöht, der Blutdruck steigt, die Verdauung spielt verrückt oder der Schlaf lässt auf sich warten. Wer nicht mehr abschalten kann, hat das Risiko langsam aber sicher in einen Erschöpfungszustand zu geraten!

In diesem Tageskurs lernen wir weitere Nervenpflanzen, vor allem sogenannte Adaptogene, kennen und wir erfahren, wie mit allgemeinen Massnahmen und gezielter pflanzlicher Unterstützung der Stressalltag bewältigt werden kann.

**Samstag, 1. Februar 2020**

9.00 – 16.00 Uhr, mit Mittagspause

- Inhalt:**
- Physiologie Stress
  - Umgang mit Stress - Burnout-Prophylaxe
  - Ernährungstipps im Stressalltag
  - Übersicht von Stresspflanzen und Adaptogenen sowie ihre unterschiedlichen Wirkungsbereiche
  - Adaptogene Pflanzen im Detail und ihre Anwendungen in der Praxis
  - Praxis:
    - Neues vom Markt
    - Rezepturen für verschiedene Stresssymptome
    - Eigene Teemischung und Tinktur herstellen



**Kosten:** 200 Fr. (Alles inklusiv: Kursgeld, Material, Arbeitsbuch, 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.