

Starke Kräuter für turbulente Zeiten

Kräuterkurs am 27. Januar mit Ernestine Astecker

Am Samstag, 27. Januar, von 9 bis 13 Uhr lehrt Ernestine Astecker in Hedingen die Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern und was dabei zu beachten ist.

Heilkräuter werden seit Urzeiten bei verschiedenen Beschwerden oder vorbeugend zur Gesunderhaltung eingesetzt. Unsere Grossmütter wussten um die vielfältigen Wirkungen als wohltuender und heilsamer Tee, stärkende Tinktur, belebendes Kräuterelixier oder lindernde Salbe. Der Alltag ist oft geprägt von Hektik, Mehrfachbelastungen, Stress, Überforderung. Als Folge können sich Nervosität, Unruhe, Gereiztheit, Spannungszustände, Schlafstörungen, Erschöpfung, Burn-out, Ängste, Depressionen, Herz- und Kreislaufbeschwerden zeigen. Da können Kräuter Abhilfe schaffen – als entspannender oder schlaffördernder Tee, stärkendes Kräuterelixier, belebendes Kräuteröl aktivieren sie die Selbstheilungskräfte des Körpers und helfen Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

Warum weckt Rosmarin die Lebensgeister und wirkt stärkend bei Erschöpfungszuständen? Was ist aber



Ernestine Astecker. (Bild zvg.)

bei der Anwendung zu beachten? Welche Kräuter helfen bei Stimmungsschwankungen? Wie wird Passionsblume bei Schlafstörungen oder Anspannung eingesetzt? Warum helfen Lindenblüten oder Melisse Kindern in den Schlaf und wie werden sie angewendet? Welche Kräuter gehören in eine gemütsaufhellende Teemischung?

Engelwurz ist ein wichtiger Bestandteil in einer konzentrationsfördernden Teemischung und mit welchen Kräutern kann man sie kombinieren? Welche Kräuter wirken unterstützend bei Herz- und Kreislaufbeschwerden? Wie ein wirksamer Kräuterölauszug auf einfache Weise hergestellt wird und weitere Fragen, Antworten und wertvolle Tipps gibt der Kräuterkurs von Ernestine Astecker.

Selber ein Kräuterprodukt herstellen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen in diesem Kurs Heilkräuter, Wirkungen, Kräuter-Rezepturen und Anwendungsmöglichkeiten zur Selbstanwendung kennen und stellen selber ein belebendes oder entspannendes Kräuterprodukt her. Die Grenzen der Selbstbehandlung werden aufgezeigt. Die Kursleiterin Ernestine Astecker, Homöopathin und Apothekerin, freut sich auf interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer. (pd.)

Samstag, 27. Januar, von 9 bis 13 Uhr in Hedingen, Gehrstrasse 16. Die Kurskosten sind 100 Franken, inkl. Skript und Material für das im Kurs hergestellte Kräuterprodukt. Anmeldung unter kontakt@eastecker.ch, 043 322 86 70, www.eastecker.ch.