

Gesund jung bleiben mit der Kraft der Heilkräuter

**Kräuterkurs am
24. November 2018
mit Ernestine Astecker**

Heilkräuter sind wahre Jungbrunnen und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Sinnvoll eingesetzt schaffen sie nicht nur Abhilfe bei vielen Erkrankungen, sondern beugen auch Beschwerden vor.



Seit Urzeiten werden Heilkräuter bei verschiedensten Beschwerden oder vorbeugend eingesetzt und unsere Grossmütter wussten um die vielfältigen Wirkungen als heilsamer Tee, stärkende Tinktur, lindernde Salbe oder wohltuender Wickel. Anwendungen von Kräutern wie Engelwurz, Weissdorn, Wasserdost, Goldrute, Birke, Augentrost, Schafgarbe, Ginkgo, Melisse, Weide, Johanniskraut gehören in jede Hausapotheke. Gerade in einer Zeit der Veränderung oder des Übergangs in eine neue Lebensphase sind Heilkräuter kraftvolle Helfer sowohl für den Körper als auch für die Seele. Dabei ist es durchaus sinnvoll, Heilkräuter auch vorbeugend einzusetzen und anzuwenden, damit es erst gar nicht zu Beschwerden kommt.

Selber ein Kräuterprodukt herstellen

Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs Heilkräuter, Wirkungen und Kräuter-Rezepturen zur Selbstanwendung kennen und stellen unter fachkundiger Anleitung der Kursleiterin Kräuterprodukte selber her. Insbesondere lernen die Teilnehmenden in diesem Kurs die Kunst des Teemischens.

Die Kursleiterin Ernestine Astecker ist zert. Homöopathin SHS, Apothekerin und Innerwise® Coach. Sie freut sich auf interessierte Kurs-Teilnehmerinnen.

Der Kräuterkurs findet am 24. November von 9.00 bis 13.00 Uhr im Circle of Emotion in Hedingen statt. Kurskosten Fr. 100.– inkl. Kursunterlagen und selbsthergestellte Kräuterprodukte.

Anmeldung:

kontakt@eastecker.ch, Telefon 043 322 86 70, www.eastecker.ch.