



Wildkräuter Winter Wellness

**Workshop für alle,
die auch im Winter auf Wildkräuter nicht verzichten möchten**

Innerlich und äußerlich den Winter spürbar wärmer und wohlgier machen - das ist Ziel dieses Seminars. Die Verarbeitung von Wildkräutern und andere Naturmitteln bieten dafür eine Fülle von Möglichkeiten. Wir verschaffen uns einen Überblick über wärmende Heilpflanzen und kreieren eigene Wildkräuter-Wellnessprodukte. So stellen wir zum Beispiel einen Massage-Kräuter-Stempel her. Die wohligen Düfte selbst gemischter, feiner Körperöle erfreuen und entspannen uns, während wir einfache Hand- oder Schulter-Nacken-Massagen austauschen.

Wir erkunden die Wirkung von Süßholz, Kardamom, Nelke und Co. und stellen eigene Winter-Wohlfühl-Tee's zusammen. Auch gesunde, süsse Kräuter-Leckereien gehören in Maßen ins Winter-Wellness-Programm und lassen uns lächelnd genießen und gute Laune tanken. Und - Vater Kneipp wäre stolz auf uns- auch das Tau- oder Schneetreten und andere stärkende Wohltaten zum Thema Bad & Güsse probieren wir aus.

Das praktische Tun wird gut gemischt mit kleinen Studien rund um die wichtigsten Winter-Wellness-Pflanzen. Ein Vorausblick zum Thema Frühjahrskur und Fasten mit Kräutern wird nicht fehlen.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche **ANMELDUNG**
bis zum 10.01.2019.

LEITUNG
Christoph Diefenbach
Ref. f. ländliche Bildung
TERMIN
01.02.2019, 10.00 Uhr
02.02.2019, 16.00 Uhr

FACHREFERENTIN
Ulrike M. M. Albers,
Kräuterexpertin und Heilpraktikerin
PREIS
196,00 EUR inkl. Verpflegung,
Übernachtung und Kursmaterial

KONTAKT UND ANMELDUNG

Evangelische Landjugendakademie
Dieperzbergweg 13 -17 | 57610 Altenkirchen/Westerwald
www.lja.de | info@lja.de | Telefon 0 26 81 / 95 16 0

