

*Kräuter- und Blütenworkshops*  
mit *Ilonka Benedek*

**Heilsame Kräuter zur inneren Reinigung, Hautpflege  
und Aktivierung neuer Energien**



Zu allen Zeiten haben die Menschen zur Gesunderhaltung und Unterstützung bei Beschwerden die Kräfte der Natur genutzt.

In meinen Kräuter- und Blütenworkshops erfahren sie wie altes Kräuterwissen uns heute stärkt und körperlich und seelisch guttut. Sie lernen heilsame Kräuterprodukte selbst herstellen, zum Wohlfühlen, vorbeugend oder zur Linderung von verschiedenen Beschwerden.

Die **traditionell europäische Heilkunde**, Grundlagen der **Aromapflege** nach Evelyn Deutsch dienen als Basis meiner Workshops. Altes Kräuterheilwissen aus dem bäuerlichen Pinzgau, wissenschaftlich erforscht, die Klostermedizin und das Heilwissen von ätherischen Ölen ergänzen sich. Als Lebensberaterin und Kunsttherapeutin fließen mein Wissen um die psychisch-seelischen Aspekte des Menschen in meine Kräuterarbeit ein.

**Workshop-Termine:**

**9h30 – 11h00 im Veranstaltungsraum I oberhalb des Fitnessraums**

Jede einzelne Kurseinheit ist einem speziellen Thema gewidmet und beinhaltet 2-3 Kräuterportraits, 2 gefertigte Kräuterprodukte zum Mitnehmen und Skripten.

## Themen

### **Mo, 29.5.2023: „Innerer Hausputz mit Brennessel & Salbei“:**

Unser Körper benötigt immer wieder Impulse, um Gifte besser ausscheiden zu können. Mit unserem speziellen **Ausleitungs-Kräuteressig** und der **Ich lasse los-Teemischung** können wir auf sanfte Weise die Entgiftung anregen.

### **Di, 30.5.2023: „Verdauung stärken mit Löwenzahn & Minze“:**

Unsere Verdauungsorgane haben viel zu tun, sei es durch Essen, Medikamente und Umweltbelastungen. Unser **löwenstarkes Kräuter-Salz** und die **Happy Leber-Tropfen** stärken und regen die Verdauungssäfte auf natürliche Weise an.

### **Mi, 31.5.2023: „Kräutersalben für Gelenke und Gefäße“:**

Schmerzende Gelenke können auch Reaktionen von Entgiftungsprozessen sein. Mit der **Schmerz-ade-Gelenkssalbe** und einem **Kastanien-Venen-Tonikum** können wir Abhilfe schaffen und für Erleichterung sorgen.

### **Do, 1.6.2023: „Natürliche Sonnenpflege und Anti-Aging“:**

Damit wir Meer und Sonne ohne Sonnenbrand genießen können und unsere Haut dennoch genügend Vit. D aufnehmen kann, rühren wir eine **Sonnenschutzcreme**. Der pflegende **Anti-Aging-Fluid** versorgt uns zudem mit viel Feuchtigkeit.

### **Fr, 2.6.2023: „Gute Ausstrahlung ist (k)eine Glückssache“**

Die **Chakren-Lehre**, wichtige **Energiezentren** im menschlichen Körper ist Jahrtausende alt. Mit einfachen Techniken erfahren sie, wie sie diese aktivieren und ihr Wohlbefinden steigern können inkl. **Kräuter-Glücks-Säckchen**.



**Teilnahmegebühr und Materialkosten inkl. Skripten Euro 20,- pro Person/Workshop direkt bei Frau Benedek zu begleichen. Die Workshops sind aufbauend gestaltet und bieten sich optimal als Package an, aber sie sind genauso einzeln zu besuchen.**

**Anmeldung an der Rezeption erforderlich. Max. 10 Personen.**

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

**Package von 3 Einheiten Euro 55,--/ Package von 5 Einheiten Euro 90,--**



## *Ilonka Benedek*

Als **diplomierte Praktikerin der traditionell europäischen Heilkunde** vermittele ich umfangreiches Kräuterwissen und praktische Verarbeitungsmethoden im wunderschönen Ambiente des Hotels **Miramar**. Ich zeige wie man gesunde Hausmittel und wohltuende Kräuteranwendungen zum Entspannen, zur Vorbeugung und Linderung bei körperlichen und seelischen Beschwerden selbst herstellen kann. Vorkenntnisse sind dafür keine erforderlich.

**„Mit meinen Workshops möchte ich ihren Wohlfühlurlaub bereichern und das über Generationen weitergegebene Kräuterwissen mit Rezepten zum Nachmachen auch für zu Hause anregen.“**

### **Über mich:**

Seit vielen Jahren bin ich fasziniert von Kräutern und Heilpflanzen und bilde mich laufend weiter. Sie unterstützen mich ganzheitlich bei verschiedenen körperlichen oder seelischen Beschwerden, vermitteln mir mehr Wohlbefinden und helfen mich besser zu entspannen. Mit viel Freude und Erfolg gebe ich mein Erfahrungswissen in Betrieben im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, **Barmherzige Brüder**, Kainbach bei Graz, in Hotels, wie **Hotel Miramar, Opatija**, Kroatien und privat an Interessierte weiter.

Als Kunsttherapeutin und Lebensberaterin mit Klinikerfahrung fließen die psychischen Aspekte im Sinne der seelischen Gesundheit auch in die Kräuterarbeit ein und ergänzen sich ideal.

Frau Benedek steht auch für Einzelberatungen zur Verfügung. Terminabsprache direkt vor Ort möglich.