

Kräuter- und Blütenworkshops
mit *Ilonka Benedek*

**Fit für den Herbst und Winter mit Wurzelkraft und
immunsystemstärkenden Kräutern**



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 und neues Kräuterwissen uns körperlich stärkt 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, 2.10.2023: „Abwehrkräfte stärken in herausfordernden Zeiten“:

Wir setzen einen **Hagebutten-Sauerhonig** mit Kräutern, Wurzeln und Gewürzen an - ein altes Hausmittel, das unsere Abwehr stärkt und uns vor Erkältungen schützt. Das **immunsystemstärkende Kräuterpulver** unterstützt zusätzlich.

Di, 3.10.2023: „Vorbeugung von Erkältungskrankheiten“:

Gerade bei den ersten Anzeichen von Erkältungskrankheiten, wie dem berühmten Kratzen im Hals helfen der **Salbei-Sole-Mundspray** und die **abwehrstärkenden Kräuter-Essenzen** dabei, dass „ungebetene Gäste“ vor der Tür bleiben.

Mi, 4.10.2023: „Linderung von Erkältungskrankheiten“:

Wenn die Erkältung uns dennoch erwischt, der Husten uns plagt, sorgt der **Thymian-Brust-Balsam** für Beruhigung und Linderung. Der wohlschmeckende **Kräuter-Hustenzucker** wirkt lösend und erleichtert das Abhusten.

Do, 5.10.2023: „Einhüllende Körperpflege und warme Füße“:

Wir stellen ein **wärmendes Körper-Blüten-Öl** und ein **Kräuter-Fußbalsam** her, die uns bei den kalten Temperaturen nicht mehr frösteln lassen und zugleich die Haut rundum pflegen.

Fr, 6.10.2023: „Kräuter für ein starkes und fröhliches Herz“

Das Herz ist der Motor für unser körperliches Dasein und Sitz unserer Gefühle. Mit dem **herzstärkenden Kräuterwein** und den **stressreduzierenden Kräuter-Essenzen** stärken und entlasten wir es bei zu viel Stress.



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 in meinen Workshops umfangreiches Kräuterwissen und praktische Verarbeitungsmethoden im wunderschönen Ambiente des Hotels **Miramar**. Sie erfahren, wie man gesunde Hausmittel, pflegende Kräuter-Kosmetik und wohltuende Kräuteresenzen zum Entspannen, zur Vorbeugung, Linderung und Unterstützung bei körperlichen und seelischen Beschwerden selbst herstellen kann. Vorkenntnisse sind dafür keine erforderlich.

„Mit meinem breitgefächerten Workshop-Angebot und den selbst hergestellten Kräuterprodukten zum Mitnehmen möchte ich ihren Wohlfühlurlaub bereichern und zum Ausprobieren für zu Hause anregen.“

Über mich:

Seit mehreren Jahren bin ich fasziniert von der Heilwirkung der Kräuter, Blüten und Heilpflanzen und ich liebe es, sie zu gesunden und pflegenden Kräuterprodukten zu verarbeiten. Kräuteranwendungen unterstützen mich bei körperlichen Symptomen, geben mir Kraft, wenn ich mich mal nicht wohlfühle und machen mich glücklich, wenn sie mich mit ihren Düften betören. Mit viel Freude und Erfolg gebe ich mein Erfahrungswissen weiter, wie im **Pflegezentrum der Barmherzigen Brüder**, Graz Kainbach im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, im **Hotel Miramar, Opatija**, Kroatien, in verschiedenen Institutionen und privat an Interessierte. Als Kunsttherapeutin und Lebensberaterin mit Klinikerfahrung fließen psychische Aspekte im Sinne der seelischen Gesundheit auch in die Kräuterarbeit ein.

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