

Kräuter- und Blütenworkshops
mit *Ilonka Benedek*

**Wohlbefinden und Entspannung mit Waldmedizin,
harmonisierenden Kräuternessenzen und Naturdüften**



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 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, 4.12.2023: „Altbewährte Waldmedizin mit Tanne, Fichte & Co.“

Wir rühren die **traditionellen Fichtenharzsalbe**, die nicht nur herrlich duftet. Sie ist ein Muss in jeder Hausapotheke und unterstützt uns als Wundsalbe, u.v.m. Dazu mischen wir ein sanft **anregendes Fichtennadel-Badesalz**.

Di, 5.12.2023: „Gesunde Kräutergeschenke aus Wald und Wiese“:

Weihnachten naht und mit dem selbst hergestellten **Waldbaden-Bade-Öl** und dem magenstärkenden **Kräuterlikör** tun sie ihren Liebsten etwas Gutes.

Mi, 6.12.2023: „Harmonisierende Raumbeduftung und Duft-Öl“

Mit edlen ätherischen Ölen zaubern wir einen wunderbaren **Raumspray** und verwöhnen uns mit einem weihnachtlichen **Körper-Duft-Öl**.

Do, 7.12.2023: „SOS - Kräuterapotheke- Anti-Stress und guter Schlaf“

Wir rühren einen **Lavendelbalsam**, der uns hilft Stress zu reduzieren, in die Beruhigung und Entspannung zu kommen. **Schlaffördernde Kräuter-Essenzen** unterstützen auf sanfte Weise.

Fr, 8.12.2023: „Magie des Räucherns - Loslassen von Altem“

Das Räuchern hat zu den Raunächten eine besondere Tradition. Ich zeige wie spezielles Räucherwerk zum Reinigen und Energetisieren von Räumen eingesetzt wird. Gemeinsam machen wir eine **magische Räuchermischung**.



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 mit meinem Kräuterwissen und 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 Wohlbefinden und helfen mich zu entspannen. Mit viel Freude und Erfolg gebe ich mein Erfahrungswissen weiter, wie im **Krankenhaus der Barmherzigen Brüder**, Graz Kainbach im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, im **Hotel Miramar, Opatija**, Kroatien und privat an Interessierte.

Als Kunsttherapeutin und Lebensberaterin mit Klinikerfahrung fließen die psychischen Aspekte im Sinne der seelischen Gesundheit auch in die Kräuterarbeit ein,

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

Wohlbefinden und Entspannung in der Vorweihnachtszeit

3.12. bis 10.12.2023

Aktionstermin 7 Nächte zum Preis von 6!

Inkludierte Leistungen

- 7 Nächtigungen **inkl. der ERWEITERTEN Genießer-Halbpension** mit kleinem Mittags-Lunchbuffet
- Teilnahme am Workshop von Ilonka Benedek (Unkostenbeitrag nicht inkludiert)
- Unterbringung im Superior-Doppelzimmer mit Balkon

Pro Person ab Euro 810,-

Aufzahlung zur Meerseite € 120,-

Aufzahlung Deluxe-Kategorie mit herrlichem Meerblick € 330,-

Zuzüglich Ortstaxe und Seminargebühren.

Die Aktion 7 Nächte zum Preis von 6 ist bereits eingerechnet!