

Mit Heilpflanzen durch die Wechseljahre

Hitzewallungen, Schlafstörungen,
Stimmungsschwankungen, innere Unruhe -
die Wechseljahre können Körper und Seele ganz schön
belasten. Doch die Natur versorgt uns auch in dieser
Lebensphase mit einer Vielzahl an Kräutern,
die helfen den Wechsel sanft zu überstehen.



In diesem Kurs stelle ich einige hormonregulierende,
herzstärkende und ausgleichende Heilpflanzen vor
und erkläre wie man seinen Körper mit "Nahrungs-
ergänzungsmittel" aus der Natur unterstützen kann.

Im Praxisteil bereiten wir einen individuellen Wechseljahrstee zu,
mischen ein erfrischendes Hitzewallungsspray und stellen einen Beifuß-
Balsam für mehr Präsenz im Becken her.

Die hergestellten Produkte dürfen mit nach Hause genommen werden.

Dauer: 3,5-4 Stunden
Termin: So, 03.11. um 14 Uhr,
weitere Termine folgen
Kosten: 50,- € inkl. Material u. Skript
+ 2,50 € Förderverein
Ort: Jakob-Büchel-Haus
in Walheim

Anmeldung und Kontakt:
Ulrike Zahnow
Dipl. Biologin und
Kräuterexpertin
Tel. 0176 – 21726220
Wilde-Kraeuter@gmx.de
www.wilde-kraeuter.com