

# 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, 09.03. 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