

Heilpflanzen für Nerven und Psyche

Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, Erschöpfung oder ängstliche Verstimmungen – solche Beschwerden können mit Heilpflanzen oft positiv beeinflusst werden. Erfahren Sie in diesem Kurs, welche Pflanzen und welche Anwendungsmöglichkeiten dazu geeignet sind.



Kursbeschreibung:



Unser Gehirn steuert die Tätigkeit aller Organe und ist dabei verschiedenen, auch psychischen Einflüssen unterworfen. Wenn diese komplexen und fein aufeinander abgestimmten Vorgänge gestört sind, eignen sich Heilpflanzen oft besonders gut, um die Beschwerden zu lindern.

In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Funktion des Nervensystems sowie die Merkmale ausgewählter Beschwerdebilder. Sie erfahren, welche Pflanzen bei Kopfschmerzen oder psychischen Beschwerden eingesetzt werden, was dabei zu beachten ist und wann weitergehende fachliche Abklärungen notwendig sind. Im Heilkräutergarten können Sie viele der besprochenen Heilpflanzen kennenlernen.

Für Ihre pflanzliche Hausapotheke stellen Sie verschiedene Produkte her, die bei Kopfschmerzen oder bei psychischen Beschwerden hilfreich sind.

Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 03. Juli 2021

09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Überblick über Aufbau und Funktion des Nervensystems sowie wichtige Krankheitsbilder
- Heilpflanzen bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, ängstlicher Verstimmung oder Erschöpfungszuständen
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen von Pflanzen, die bei Schmerzen und psychischen Beschwerden eingesetzt werden
- Ausführliche Pflanzenportraits: Johanniskraut, Baldrian, Mutterkraut
- Kurzportraits von sechs weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Kräuterprodukte für Nerven und Psyche
- Übungen sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei Kopfschmerzen oder psychischen Beschwerden eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie stellen pflanzliche Produkte her, die bei Kopfschmerzen oder psychischen Beschwerden hilfreich sind.
- Sie können das Johanniskraut, den Baldrian und das Mutterkraut charakterisieren (Botanische Merkmale, Inhaltsstoffe, Wirkmechanismen, Anwendungsmöglichkeiten).

Voraussetzungen:

keine

Mitbringen:

Mittagsverpflegung (die Küche steht zur Verfügung, Restaurant im Dorf vorhanden)

Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

Kosten:

CHF 180.- (inklusive Kursmaterial, Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Liselotte und Beat Baumgartner

Anzahl Teilnehmende:

Min. 4, max. 12 Teilnehmer/-innen

Zertifikatsanrechnung:

Ja

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).