

Heilkraft der Bäume

Das Thema "Wald und Gesundheit" wie auch das komplexe Ökosystem Wald sind aktueller denn je. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie nicht nur der Wald als Ganzes, sondern auch ausgewählte Bäume unsere Gesundheit positiv unterstützen können.



Kursbeschreibung:



Das Thema "Wald und Gesundheit" gewinnt in letzter Zeit eine immer grössere Bedeutung. In diesem Kurs widmen wir uns nicht nur diesem Thema, sondern geben Ihnen auch einen Einblick in die Waldgeschichte und in das Ökosystem Wald. In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Überblick über die einheimischen Bäume, ihre Erkennungsmerkmale sowie die Möglichkeiten, ihre Heilkraft zu nutzen. Ausgewählte Bäume werden wir vertieft besprechen. Bei einem Besuch im nahegelegenen Wald lernen Sie viele der besprochenen Bäume kennen.

Gemeinsam stellen wir verschiedene heilkräftige Produkte aus Teilen dieser Bäume her. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 02. Oktober 2021
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Kurze Geschichte unserer Wälder, wissenschaftliche Erkenntnisse zum Zusammenleben der Waldpflanzen und zur Heilkraft der Bäume
- Überblick über die einheimischen Bäume sowie ihre Erkennungsmerkmale
- Besuch im nahen Wald: Erkennen von Bäumen anhand typischer Merkmale
- Ausführliche Pflanzenportraits: Linden- und Eichenarten
- Kurzportraits von drei weiteren Bäumen
- Praktischer Teil: Herstellung verschiedener Produkten von Bäumen

Ziele:

- Sie erkennen im Wald die wichtigsten einheimischen Bäume.
- Sie stellen heilkräftige Produkte von Bäumen her.
- Sie können die Linde und die Eiche 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, ausführliches 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).