

Hexenküche «Jahreszeiten» und «Intensiv»

Workshop-Angebot in der Gesundheitspraxis von Ernestine Astecker und Birgit Krug

Heilpflanzen werden seit Urzeiten zu Kräuterprodukten verarbeitet, die die Gesundheit erhalten und wiederherstellen sowie die Schönheit von innen und aussen fördern. «Die Natur ist die beste Apotheke» so sagte bereits Sebastian Kneipp. In der Hexenküche «Al-Chemilla» wird aus dem Erfahrungsschatz der alten Kräuterkundigen geschöpft und spielerisch lustvoll Neues entdeckt und erarbeitet.

Aufgrund der grossen Nachfrage wurde das Hexenküche-Workshop-Angebot erweitert. Neu und zusätzlich gibt es nun Hexenküche «Intensiv» mit Spezialthemen wie alles rund um Haarpflegeprodukte aus Kräutern, Gesichtspflege und dekorative Kosmetik aus Kräutern und natürlichen Stoffen, Seifensieden, und die grüne Hausapotheke.

Die Hexenküche «Intensiv» startet am 18. April mit dem Thema «Natürliche Haarpflege mit Kräutern». Die Teilnehmer lernen wie aus Birke, Brennnessel, Walnussblättern und anderen Kräutern sowie natürlichen Zutaten auf einfache Weise Haarshampoo,



Die Kursleiterinnen Ernestine Astecker (links, Homöopathin und Apothekerin) und Birgit Krug (Eneoluma Coaching und Human Energetik). (Bild zvg.)

Kräuterspülung, Haarwasser oder Farbauffrischung hergestellt werden.

Produkte auch zu Hause herstellen

In der Hexenküche «Jahreszeiten» findet der erste Workshop zum Thema

«Frühlingserwachen» am 9. Mai statt. Die Teilnehmenden lernen die Kraft der Frühlingskräuter kennen und nutzen. Aus Veilchen, Schlüsselblumen, Ehrenpreis, Huflattich, Gundelrebe werden wohltuende und duftende Kräuterprodukte wie Deo, Duschgel,

Tinkturen und eine Gesichtsscreme für die Haut im Frühling hergestellt.

Im Theorieteil der einzelnen Workshops lernen die Teilnehmer verschiedene Kräuter, deren Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten kennen. Im praktischen Teil wird das erworbene Wissen bei der Herstellung verschiedener Kräuterprodukte unter fachkundiger Anleitung in Gruppen umgesetzt.

In der Seminargebühr sind Material für die selbsthergestellten Kräuterprodukte sowie ein Skript mit Erläuterungen und den Rezepten enthalten. Die selbsthergestellten Kräuterprodukte und das Skript nehmen die Teilnehmer mit nach Hause, so können sie die Produkte später auch zu Hause herstellen. (pd.)

Kurse jeweils von 10 bis 17 Uhr im Gesundheitshaus zum Löwen, Obschlagenstrasse 2, 8916 Jonen. Kosten: 160 Franken pro Kurstag. Einstieg ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung: kontakt@eastecker.ch, 043 322 86 70 oder info@al-chemilla.ch. Weitere Infos, Termine und Themen unter www.al-chemilla.ch.