

# Die Heilkraft der Kräuter in Wickeln und beim Räuchern

## Kräuter-Workshop in Jönen

Zwei bewährte Methoden die Kraft der Kräuter alltagstauglich nutzen – das Wissen um die Anwendung von Wickeln sowie das Räuchern mit heimischen Kräutern vermittelt der Workshop am 19. November.

Heilpflanzen werden seit Urzeiten in Kräuterprodukten angewendet, um die Gesundheit zu erhalten und widerherzustellen. Bei Schmerzen am Körper und aufgewühltem Geist beruhigen warme oder kalte Wickel und Kompressen mit verschiedenen einheimischen Kräutern oder Zutaten aus Küche und Garten. Die angenehmen Düfte der Kräuter sowie liebevolle und aufmerksame Zuwendung wirken beim Anlegen von Wickeln und tragen wesentlich zur Genesung bei. Räuchern mit einheimischen Kräutern steigert das Wohlbefinden, weckt die Lebensgeister oder dient zur Beruhigung der Seele und Inspiration des Geistes. Es hilft zur Reinigung bei «dicker Luft» oder sonstigen Unpasslichkeiten.

Den Nutzen einer Räucherung von Kräutern, Harzen und Rinden kann jeder mit einfachen Mitteln erfahren, erlernen und im Alltag anwenden. Am Vormittag des ganztägigen Workshops



Birgit Krug, links, und Ernestine Astecker. (Bild zvg.)

lernen die Teilnehmenden die Grundlagen und das nötige Wissen zur praktischen Anwendung von Wickeln und Kompressen mit heimischen Kräutern kennen und dürfen selber gleich Hand anlegen.

Der Nachmittag hat das Räuchern zum Thema. Es wird vermittelt, welche Kräuter in eine reinigende oder schützende Räucher Mischung kommen und welche Utensilien benötigt werden, um in den eigenen vier Wänden zu räuchern. Die Teilnehmenden stellen unter Anleitung selber Räucher Mischungen her. In der Seminar-

gebühr sind Materialkosten für die selbsthergestellten Kräuterprodukte sowie ein Skript mit Erläuterungen und den Rezepten enthalten. Die Kursleiterinnen Ernestine Astecker (Hömoöpathin und Apothekerin) und Birgit Krug (Eneoloma Coaching & Human Energetik) sind begeisterte Pflanzenfrauen. (pd.)

19. November, 10 bis 17 Uhr, Kreativ & Gesundheitshaus zum Löwen, Obschlagenstrasse 2, Jönen.  
Kosten 160 Franken. Anmeldung:  
kontakt@eastecker.ch, Telefon 043 322 86 70 oder  
Webseite [www.al-chemilla.ch](http://www.al-chemilla.ch).

Abholer Aente! per 8.11.2016