



HOTEL

KVARNER PALACE

Das Grand Hotel der Kvarner Riviera

„Kräuter-Hausapotheke für die kalten Tage“

HEILKRÄUTER-WORKSHOPS

mit Ilonka Benedek

TERMIN: VOM 16. BIS 20.9.2024

Alle Wiesen, Berge und Hügel sind Apotheken. Paracelsus

In meinen gesundheitsfördernden Heilkräuter-Workshops erfahren sie, wie sie gut gerüstet, fit und entspannt durch die Grippezeit kommen. Sie lernen immunstärkende, antibiotisch wirkende, mediterrane und heimische Kräuter, Wurzeln und Gewürze kennen und erleben praxisnahe, wie sie damit heilsame Kräuterprodukte selbst herstellen können, die sowohl vorbeugend als auch begleitend bei Erkrankungen auf unterschiedliche Weise unterstützen.

Mein Kräuter-Wissen basiert auf Grundlagen der **traditionell europäischen Heilkunde**, sowie Weiterbildungen in **Kloster-Medizin** und **Kräuter-Kosmetik**.

Meine Workshops sind für Neu-Einsteigende sowie für Kräuterkundige gleichsam geeignet, denn man lernt bekanntlich nie aus! Genuss und auch Spaß kommen dabei nicht zu kurz, auch die Herren sind herzlich eingeladen! Ich biete für individuelle Anliegen auch Einzelberatungen vor Ort an.

WORKSHOP-ORT UND ZEIT

10:00 – 11h30 im Veranstaltungsraum (Nähe Rezeption) oder in den Arkaden

Jede einzelne Kurseinheit ist einem speziellen Thema gewidmet und beinhaltet mehrere Kräuterportraits, 2 gefertigte Kräuterprodukte zum Mitnehmen und Workshop-Skripten.

Teilnahmegebühr und Materialkosten inkl. Skripten Euro 20,- pro Person/Workshop direkt bei Frau Benedek zu begleichen. Die Workshops sind aufbauend gestaltet und bieten sich optimal als Package an, aber sie sind genauso einzeln zu besuchen.

Anmeldung an der Rezeption erforderlich. Max. 10 Personen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Package von 3 Einheiten Euro 55,-/ Package von 5 Einheiten Euro 90,-

Für Paare Package von 3 Einheiten Euro 100,-/ Package von 5 Einheiten 170,-

1 Workshop-Einheit für Paare Euro 35,-

WORKSHOP-THEMEN UND TERMINE

Mo, 16.9.2024: „Gestärkte Abwehrkräfte für die kalten Tage“

Der **Immun-Kräuter-Sauerhonig** mit mediterranen Kräutern, heimischen Beeren und Wurzeln, unterstützt unsere Abwehrkräfte, damit wir gut geschützt vor Erkältungen sind. Die **bärenstarken Kräutertropfen** wappnen uns zusätzlich gegen Eindringlinge.

Di, 17.9.2024: „Gut durchatmen mit lungenstärkenden Hustenkräutern“

Das **Spitzwegerich-Hustnelixier** unterstützt vorbeugend, sowie hustenstillend und entzündungs-hemmend bei Husten und Bronchitis. Der **wohltuende Hustenkräuter-Honig** mit Thymian & Co. wirkt hustenlösend, beruhigend und antibakteriell, auch begleitend bei COPD.

Mi, 18.9.2024: „Schnelle Hilfe bei beginnender Erkältung“

Beim ersten Kratzen im Hals wirkt der desinfizierende und entzündungshemmende **„Salbei-Sole-Halswohl-Spray“** Wunder. Der **„Alles im grünen Bereich“-Tee** mit Holunder, Malve & Co. unterstützt vorbeugend vor Erkältungen und sorgt bei grippalen Infekten für rasche Linderung.

Do, 19.9.2024: „Kräuter für ein starkes und fröhliches Herz“

Der berühmte **herzstärkende Kräuterwein** nach Hildegard von Bingen und die **stress-reduzierenden „Ruhig Blut“-Tropfen** mit Weißdorn & Co. stärken und entlasten das Herz bei zu viel Stress und stimmen uns fröhlich.

Fr, 20.9.2024: „Leichte Beine und Balsam für die Füße“

Der **Roskastanien-Venen-Spray** unterstützt bei Venenschwäche, geschwollenen Beinen und verleiht ihnen wieder frischen Schwung. Der duftende **Lavendel-Johanniskraut-Balsam** beruhigt nicht nur Haut und Nerven, er erdet und wärmt uns von unten.



ÜBER MICH - Ausbildungen:

Dipl. Praktikerin der traditionell europäischen Heilkunde
Ganzheitliche Kunsttherapeutin und
Lebens- und Sozialberaterin

Seit vielen Jahren bin ich fasziniert von der Heilwirkung der Kräuter und Heilpflanzen und liebe es, sie zu gesunden und wohltuenden Kräuterprodukten zu verarbeiten.

Neben meiner Grundausbildung als Kunsttherapeutin und Lebens- und Sozialberaterin mit jahrzehntelanger Erfahrung im klinischen Bereich, habe ich mit der Ausbildung zur diplomierten Praktikerin der traditionell europäischen Heilkunde meine Berufung gefunden. Voller Liebe übe ich jahrelang meine gesundheitsfördernde Kräuterarbeit aus und biete in verschiedenen Institutionen in ganz Österreich und im Ausland erfolgreich meine Heilkräuter-Workshops an.

„Mit meinen vielseitigen Workshop-Angeboten und den selbst hergestellten Kräuterprodukten zum Mitnehmen möchte ich ihren Wohlfühlurlaub bereichern. Im wunderschönen Ambiente des Kvarner Palace Hotels erwerben sie praktisches Kräuterwissen und erfahren, wie sie auf einfache und vielfältige Weise ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützen können.“

UNSER ANGEBOT:

15.9. bis 22.9.2024

„Kräuter-Hausapotheke für die kalten Tage“

- 7 Nächtigungen inkl. der Halbpension mit Genießer-Bufferet
- Teilnahme am Workshop
- Unterbringung im Komfort-Doppelzimmer (Mansarde im 4. Stock)

Pro Person ab Euro 720,-

Das Angebot 7 Nächte zum Preis von 6 ist bereits eingerechnet.
Die Seminargebühr ist separat zu begleichen.

Weitere Kategorien:

Komfort-Doppelzimmer mit Meerblick: **Euro 840,-**

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: **Euro 1.200,-**

