



HOTEL

KVARNER PALACE

Das Grand Hotel der Kvarner Riviera

„Alles neu, macht der Mai“ - Kräuter-Vitaltage

Heilkräuter-Workshops

mit Ilonka Benedek

TERMIN: 11. bis 18.5.2025

Wir nutzen die **erneuernden Kräfte der Natur** im Frühling und widmen uns in dieser Woche einer Vielzahl von mediterranen und heimischen Kräutern, Blüten und Heilpflanzen, die **reinigend und entgiftend** auf unsere Organe **Leber, Nieren, Darm und Haut** wirken können. Sie helfen darüber hinaus Beschwerden zu lindern und verleihen uns mit ihren Vitalstoffen **neue Kraft, frische Energien und Wohlbefinden**. Lassen sie sich im wunderschönen Ambiente des Kvarner Palace Hotels durch meine fachkundige und ganzheitliche Begleitung inspirieren, erleben sie Kräuterwissen praxisnahe und erfahren sie, wie sie gesunde Kräuterprodukte, wie Elixiere, Tees, Alkoholauszüge, Kräuterpulver, Salben, u.v.m. für ihre **individuelle Frühlingskur** für zu Hause herstellen können.

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

Für die Teilnahme an den Workshops sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Meine Workshops sind für Kräuter-Interessierte sowie für Kräuterkundige geeignet, denn man lernt bekanntlich nie aus! Genuss und Spaß kommen nicht zu kurz, auch die Herren sind herzlich eingeladen! Für individuelle Anliegen biete ich auch Einzelberatungen an.

WORKSHOP-ORT UND ZEIT

10:00 – 11:30 h 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 pro Person von 3 Einheiten Euro 55,-/ Package von 5 Einheiten Euro 90,-.

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

Paare pro Einheit Euro 35,-



ÜBER MICH:

Dipl. Praktikerin der traditionell europäischen Heilkunde

Dipl. Kunsttherapeutin

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 im Kvarner Palace Hotel bereichern. Sie erwerben Kräuterwissen praxisnahe und erfahren, wie sie auf einfache und vielfältige Weise ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützen können.“

UNSER ANGEBOT:

11.5. bis 18.5.2025

„Alles neu, macht der Mai“ - Kräuter-Vitaltage

- 7 Nächtigungen inkl. der Halbpension mit Genießer-Buffer
- 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 810,-**

Doppelzimmer mit Meerblick: **Euro 960,-**

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: **Euro 1.110,-**

„Alles neu macht der Mai“ – Kräuter-Vitaltage WORKSHOP-THEMEN UND TERMINE

MO, 12.5.2025: „KREISLAUFSTÄRKENDER ROSMARIN UND ENERGIEBOOSTER BRENNESSELN“

In der Antike galt der Rosmarin-Wein als Liebeswein, heute unterstützt er bei Frühjahrsmüdigkeit, Erschöpfung, Kreislaufschwäche. Der köstliche Brennessel-Honig schenkt uns Vitalität und Kraft.

DI, 13.5.2025: „NIEREN, BLASE, PROSTATA UND LYMPHE - UNERWÜNSCHTES AUSSPÜLEN MIT BIRKE & CO.“

Damit Belastendes uns nicht an die Nieren geht, sorgen harntreibende Ausscheidungspflanzen im „Loslass“-Tee für Reinigung und Erneuerung. Die Lymph-Tropfen helfen beim Abtransport von Giften.

MI, 14.5.2025: „LEBER STÄRKEN UND ENTGIFTEN MIT LÖWENZAHN, KURKUMA & CO.“

Die Bitterstoff-Tropfen – „Keine Laus über die Leber“ unterstützen unser wichtigstes Entgiftungs-organ bei seiner Arbeit. Mit dem altbewährten Leberwickel fühlen sie sich wie neu geboren.

DO, 15.5.2025: „BALANCE FÜR DEN DARM MIT SAUERHONIG UND KRÄUTERPULVER“

Der stoffwechsellanregende Holunder-Sauerhonig „Alles neu, macht der Mai“ bringt unsere Darm-flora in Schwung und das darmreinigende Kräuterpulver wirkt regulierend auf natürliche Weise.

FR, 16.5.2025: „LORBEER UND KIEFER ZUR LINDERUNG VON MUSKEL- UND GELENKSBSCHWERDEN“

Die hautpflegende Lorbeer-Salbe wirkt erwärmend, wohltuend bei Verspannungen von Muskeln und Gelenken. Franzbranntwein zum Einreiben unterstützt schmerzlindernd und durchblutungsfördernd.