



*„Gut gestärkt durch die kalte Jahreszeit“*

## HEILKRÄUTER-WORKSHOPS

mit *Ilonka Benedek*

28.9. bis 5.10.2025

Der **Herbst – die Zeit der Fülle** beschenkt uns mit einer Vielzahl von mediterranen und heimischen Kräutern, Heilpflanzen, Früchten, Samen und Wurzeln. Sie beinhalten spezielle Pflanzenwirkstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, die sich günstig auf unsere **Abwehrkräfte, Atemwege, Herz-Kreislaufsystem und Nerven** auswirken können und auf natürliche Weise stärken helfen. In meinen Kräuter-Workshops erfahren sie unter fachkundiger und ganzheitlicher Begleitung, wie sie Kräuterprodukte für die kalten Tage vorbeugend oder begleitend bei Erkrankungen selbst herstellen und anwenden können, damit sie gelassen, fit und widerstandsfähig durch stressige Phasen und die Grippezeit kommen.

Mein Kräuter-Wissen basiert auf Grundlagen der **traditionell europäischen Heilkunde**, sowie Weiterbildungen in **Kloster-Medizin, Aromapflege und Kräuter-Kosmetik**. 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 Kräuterkunde praxisnahe und erfahren, wie sie auf einfache und vielfältige Weise ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützen können.“**

## UNSER ANGEBOT:

**28.9. bis 5.10.2025**

**„Gut gestärkt durch die kalte Jahreszeit“**

- 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,-**

# „Gut gestärkt durch die kalte Jahreszeit“ WORKSHOP-THEMEN UND TERMINE

## **MO, 29.9.2025: „NERVENSTÄRKUNG UND STRESSLÖSER MIT ROSENWURZ, LAVENDEL & CO:“**

Die nervenstärkende Rosenwurz-Tinktur unterstützt bei Stress und Müdigkeit und hilft die Leistungs-fähigkeit zu steigern. Der beruhigende Kräutertee „Innere Balance“ unterstützt ausgleichend bei innerer Unruhe, Nervosität und Einschlafstörungen.

## **DI, 30.9.2025: „ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN MIT ROSMARIN, THYMIAN & CO:“**

Das 4-Räuber-Immun-Oxymel mit pflanzlichen Antibiotika, bekannt aus der Pestzeit, fördert die gesunde Darmflora und unterstützt vorbeugend, und bei Grippe abwehrstärkend. Ergänzend wirkt der Bitterkräuter-Honig mit Beifuß immunstärkend und hilft unerwünschte Erreger zu vertreiben.

## **MI, 1.10.2025: „MIT HUSTENKRÄUTERN ERKÄLTUNGEN SCHNELLER LOSWERDEN:“**

Das wohltuende Spitzwegerich-Elixier mit Thymian & Salbei wirkt hustenlösend, beruhigend, anti-bakteriell, unterstützend auch bei COPD. Der Majoran-Engelwurz-Erkältungsbalsam hilft die Atem-wege zu befreien und wirkt lindernd bei Schnupfen, Husten und Nasennebenhöhlenentzündungen.

## **DO, 2.10.2025: „STÄRKUNG FÜR HERZ UND KREISLAUF MIT WEISSDORNBEEREN & HERZGESPANN:“**

Die „Herzgespann-Tropfen“ helfen durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend, beruhigend bei nervösen Herzen und bei Wechseljahresbeschwerden. Der Herzwein mit Weißdorn erwärmt das Herz und unterstützt es stärkend und kreislaufanregend als sanftes Tonikum.

## **FR, 3.10.2025: „LEICHTE BEINE UND GESCHMEIDIGE GELENKE MIT ROSSKASTANIE UND BEINWELL:“**

Das venenstärkende Rosskastanien-Venen-Gel unterstützt bei Venenschwäche, schweren Beinen und hilft den Blutfluss zu verbessern. Die traditionelle Beinwellsalbe hilft schmerzlindernd, entzündungs-hemmend, abschwellend bei Zerrungen, Prellungen, Blutergüssen, Gelenks- und Muskelschmerzen.