



*„Frühlingsfit mit Kräuterkraft“*

## HEILKRÄUTER-WORKSHOPS

mit *Ilonka Benedek*

TERMIN: 12.5. BIS 19.5.2024

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.

(Theresa von Avila)

Spezielle Wildkräuter und Heilpflanzen sind mit ihren Pflanzenwirkstoffcocktails wahre Kraftpakete und Jungbrunnen zugleich. Sie schenken uns ihre grüne Frühlingskraft, bringen den Stoffwechsel so richtig in Schwung und aktivieren in uns neue Energien. In meiner gesundheitsfördernden Kräuter-Workshop-Woche vermittele ich umfangreiches Kräuterwissen und sie erfahren, wie man heilsame Kräuterprodukte selbst herstellen kann - zur Stärkung, zur Entgiftung und Ausleitung von Stoffwechselprodukten, zur Linderung bei Gelenksbeschwerden und zur Pflege bei sonnengestresster Haut.

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

Für die Teilnahme an den Workshops sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## WORKSHOP-ORT UND ZEIT

**9h30 – 11h00 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,-**

## WORKSHOP-THEMEN UND TERMINE

**Mo, 13.5.2024: „Innerer Frühjahrsputz mit Brennessel & Co.“**

Der innere Kräuter-Frühjahrsputz entlastet unseren Körper, bringt den Stoffwechsel so richtig in Schwung und schmeckt köstlich. Die süß-saure **Detox-Kräuter-Oxymel-Tinktur**, ein uraltes Hausmittel wirkt ausleitend und vitalisierend zugleich. Das **Brennessel-Koriander-Kräutersalz** unterstützt blutreinigend und Schwermetall ausleitend.

**Di, 14.5.2024: „Bitterstoff-Kräuter für Leber und Galle“**

Unsere Verdauungsorgane leisten viel und verdienen beste Unterstützung. Die stärkenden **Happy-Leber-Tropfen** zum Einnehmen helfen der Leber beim Entgiften. Der traditionelle **Wermut-Wein** nach Hildegard von Bingen, auch bekannt als „Maikur“ fördert die Verdauung, regt die Gallensäfte an und bringt die Lebensenergie zum Fließen.

**Mi, 15.5.2024: „Kräuter für geschmeidige Gelenke und Schmerz-ade“**

Ursachen für schmerzende Gelenke sind häufig Arthritis, Arthrose oder Unfälle. Mit der **Beinwell-Salbe** können Gelenks- und Muskelbeschwerden gelindert werden und Knochenbrüche schneller zur Heilung kommen.

Die **Weidenrinden-Tropfen**, das Aspirin unserer Vorfahren, wirkt entzündungshemmend und hilft lindernd bei Schmerzen aller Art.

**Do, 16.5.2024: „Kräuter für sie und ihn - für Blase und Prostata“**

Mit den harntreibenden Kräutern Birke & Co. können wir Blase, Nieren und die Harnwege stärken. Die Kräutermischung im **Alles im Fluss-Tee** wirkt entwässernd, harnsäurelösend und entzündungshemmend. Die **Prostata-Kräuter-Tropfen** mit Brennesselwurzeln wirken entzündungswidrig und helfen Beschwerden zu lindern.

**Fr, 17.5.2024: „Kräuter bei Sonnenbrand und für die Narbenpflege“:**

Die Haut ist unser größtes Organ und braucht gute Pflege, speziell wenn sie strapaziert ist. Bei Sonnenbrand wirkt der kühlende **Hauswurz-After-Sun-Spray** hautberuhigend, feuchtigkeitspendend und regenerierend. Die duftende **Veilchensalbe** nach Hildegard von Bingen ist ein Allrounder, sie macht Narbengewebe weich und tröstet auch bei schweren Herzen.



#### ÜBER MICH:

Dipl. Praktikerin der traditionell europäischen Heilkunde  
Dipl. multimediale 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 meinem breitgefächerten Workshop-Angebot und den selbst hergestellten, gesundheitsfördernden Kräuterprodukten zum Mitnehmen möchte ich ihren Wohlfühlurlaub bereichern, sie für eine gesündere Lebensweise begeistern und zum Nachmachen für zu Hause anregen.“**

#### UNSER ANGEBOT:

##### Frühlingsfit mit Kräuterkraft

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

##### Pro Person ab Euro 600,-

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

##### Weitere Kategorien:

Doppelzimmer mit Meerblick: Euro 840,-

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.080,-

