



„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 Kräuterkwissen 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,-**

„Heilsame Kräuter für die kalten Tage“ WORKSHOP-THEMEN UND TERMINE

MO, 29.9.2025: „WAS BITTER IM MUND, MACHT DEN MAGEN GESUND!“

Der bekömmliche **Wermut-Medizinalwein** unterstützt verdauungsfördernd als klassischer Magen-bitter, er ist auch Meister bei Erschöpfung und hilft das Immun- und Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Das **Pinzgauer Gewürzkräuter-Pulver** hilft zusätzlich unseren Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

DI, 30.9.2025: „SCHNELLE HILFE BEI BEGINNENDER ERKÄLTUNG“:

Beim ersten Kratzen im Hals wirkt der desinfizierende und entzündungshemmende „**Salbei-Sole-Halswohl-Spray**“ meist Wunder. Der **Anti-Grippe-Tee „Viren ade“** unterstützt vorbeugend vor Erkältungen und bei ersten Erkältungsanzeichen und hilft lindernd bei grippalen Infekten.

MI, 1.10.2025: „STARKES IMMUNSYSTEM UND DARM FIT MIT ESSIG, HONIG & KRÄUTERN“:

Das **4-Diebe-Immun-Oxymel**, bekannt aus der Pestzeit, mit pflanzlich-antibiotischen Kräutern aus dem Hotelgarten, wie Salbei, Rosmarin u. a., fördert die gute Darmflora und unterstützt vorbeugend bei Infekten.

Der **Beifuß-Kräuter-Honig**, unterstützt abwehrstärkend, antiviral und antibakteriell.

DO, 2.10.2025: „MIT HUSTENKRÄUTERN ERKÄLTUNGEN SCHNELLER LOSWERDEN:“

Der **lungenstärkende Hustensirup** mit Spitzwegerich, Thymian & Co. aus der Umgebung wirkt husten-lösend, beruhigend und unterstützend bei COPD.

Der **Majoran-Engelwurz-Erkältungsbalsam** hilft die Atemwege zu befreien und Schnupfen, Husten und Nasennebenhöhlenentzündungen zu lindern.

FR, 3.10.2025: „KRÄUTER FÜR LEICHTE BEINE UND ENTSPANNTE MUSKELN“

Das venenstärkende **Rosskastanien-Venen-Gel** unterstützt bei Venenschwäche, schweren Beinen und hilft den Blutfluss zu verbessern. Aus dem Hotelgarten frisch geerntet, verarbeiten wir **Lorbeer und Rosmarin** zu einem lindernden und wirksamen Einreibeöl bei Gelenks- und Muskelschmerzen.