



*„Entschlacken mit der Frühjahrs-Kräuterkur“*

# Heilkräuter-Workshops

mit Ilonka Benedek

TERMIN: 24. bis 31.5.2026

Sie erfahren Wissenswertes rund um ausleitend wirkende Wildkräuter, Heilpflanzen und ihre Anwendungen und sie lernen, wie sie mit der sanften Frühlingskur für zu Hause ihre Verdauungs- und Ausscheidungsorgane entlasten und neue Energien aktivieren können. In dieser Woche stellen wir gemeinsam Kräutermanagement, wie z.B. **Kräuter-Detox-Oxymele, Kräuter-Basenpulver, darmreinigende Kräuterpulver, Kräutertees, Schafgarben-Leberwickel** her, die sie in einem 1 -2wöchigen Fastenplan integrieren können. Der Fastenplan enthält neben den Kräutermanagement, Rezeptvorschläge für Gemüsesäfte, Wildkräuter-Smoothies, basische Speisen, sowie Bewegungs- und Entspannungstipps. **Fasten und Entschlacken** kann so zu einem **echten Genuss** werden, und braucht kein Verzicht sein! Lassen Sie sich im wunderschönen Kvarner Palace Hotel unter meiner fachkundigen Begleitung inspirieren.

Mein Kräuter-Wissen basiert auf Grundlagen der **traditionell europäischen Heilkunde** und verbindet moderne Erkenntnisse zur **Gesundheitsförderung** im ganzheitlichen Sinn. Meine Workshops sind für **Kräuter-Interessierte**, sowie **Kräuterkundige** geeignet, auch die **Herren** sind herzlich eingeladen!

Für die Teilnahme an den Workshops sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ich stehe auch für Einzelberatungen vor Ort zu individuellen Anliegen gerne für sie zur Verfügung.

## WORKSHOP-ORT UND ZEIT

**10:00 – 11:30 h in der Bibliothek**

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 25,- pro Person/Workshop**

sind direkt bei Frau Benedek zu begleichen. Die Workshops sind aufbauend gestaltet und bieten sich optimal als Packages an, können aber auch einzeln besucht werden. Anmeldung an der Rezeption ist erwünscht – bis max. 10 Personen pro Workshop. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Package von 3 WS-Einheiten pro Person 65 Euro,  
Package von 5 WS-Einheiten pro Person 110 Euro,  
Package für Paare pro Einheit 45 Euro.**



ÜBER MICH:

**Dipl. Praktikerin der traditionell europäischen Heilkunde**

Ausbildungen in Kunsttherapie, Lebens- und Sozialberatung

Kontakt: 0650/4759059, bene@aon.at, [www.kraeuterseelenkraft.at](http://www.kraeuterseelenkraft.at)

Seit vielen Jahren bin ich begeistert von der Kraft der Natur und fasziniert von den vielfältigen Heilwirkungen und Anwendungsmöglichkeiten der Kräuter und Heilpflanzen. Mit der Ausbildung zur diplomierten Praktikerin der traditionell europäischen Heilkunde habe ich meine Berufung gefunden. Voller Liebe gebe ich mein Wissen in gesundheitsfördernden

Kräuter-Workshops und Vorträgen weiter und biete sie in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen, Gesunden Gemeinden und Wellness-Hotels im In- und Ausland erfolgreich an.

**„Mit meinen exklusiven Workshop-Angeboten und den selbst hergestellten gesunden Kräuterprodukten zum Mitnehmen möchte ich ihren Wohlfühlurlaub im Kvarner Palace Hotel bereichern. Sie erwerben umfassendes Kräuterwissen praxisnahe und sie erfahren, wie sie auf einfache und vielfältige Weise ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützen können.“**

## UNSER ANGEBOT:

**24. bis 31.5.2026**

### **„Entschlacken mit der Frühjahrs-Kräuterkur“**

- 7 Nächtigungen inkl. der Halbpension mit Genießer-Buffer
- Teilnahme am Workshop
- Unterbringung im Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Landseite

**Pro Person ab Euro 750,-**

Das Angebot 7 Nächte zum Preis von 6 ist bereits eingerechnet.

Die Seminargebühr ist separat zu begleichen.

### **Weitere Kategorien:**

Komfort-Doppelzimmer mit Meerblick: **Euro 870,-**

Doppelzimmer mit Meerblick: **Euro 990,-**

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: **Euro 1.140,-**

## Termine und Themen für die Frühlings-Kräuterkur:

### **MO, 25.5.2026: „Kräuter-Mundhygiene – Entschlackung beginnt im Mund“**

Traditionelles Ölziehen mit einem **Kräuter-Mundzieh-Öl** hilft Toxine zu binden und Zahnfleisch-entzündungen vorzubeugen. **Kräuter-Zahncreme** und **Sole-Kräuter-Mundspülung** ergänzen die tägliche Zahnpflege, helfen Karies vertreiben und unterstützen das gesunde Mundmilieu.

### **DI, 26.5.2026: „Balance für den Darm mit Kräuter-Oxymel und Kräuter-Pulver“**

Das **Darm-fit-Kräuter-Oxymel** - eine traditionelle Kombination aus Honig, Essig und Kräutern, hilft die Verdauung zu verbessern und wirkt ausgleichend auf die Darmflora. Das **Darm-fit-Kräuterpulver** unterstützt bei der Entschlackung regulierend und sanft darmreinigend.

### **MI, 27.5.2026: „Leberstärkung und Säure-Basen-Ausgleich mit Bitterkräutern“**

Das Pinzgauer **Bitterkräuter-Basenpulver** unterstützt nicht nur Leber, Galle beim Entgiften, es hilft den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren. Mit dem wohltuenden, wärmenden **Schafgarben-Leberwickel** wird die Leber durchblutet und ihre Funktion angeregt.

### **DO, 28.5.2026: „Nieren, Blase, Prostata, Lymphe – Unerwünschtes ausspülen“**

Die bewährten Nieren- und Blasenkräuter, wie Brennessel, Birkenblätter & Co im **„Los-lass-Detox-Tee“** fördern die Entgiftung über die Harnwege und können Entzündungen reduzieren helfen. **Kräuter-Lymphtropfen** entlasten das Lymphsystem beim Entschlacken und Entgiften.

### **FR, 29.5.2026: „Leichte Beine und Wohltuendes für die Gelenke“**

Schmerzende Gelenke können neben Arthrose, Arthritis auch Nebenwirkungen von Entschlackungskuren sein. Die **Lorbeersalbe** hilft lindernd, auch bei Muskelverspannungen. Das **Roskastanien-Gel** unterstützt bei Venenschwäche, schweren und müden Beinen.