

*„Fit mit Kräuterkraft durch die kalten Tage“*

## Heilkräuter-Workshops

mit *Ilonka Benedek*

TERMIN: 27.9. – 4.10.2026

Der Herbst – die Zeit der Fülle beschenkt uns mit einer Vielzahl von mediterranen und heimischen Kräutern, Heilpflanzen, Früchten 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.

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 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, Aromatherapie 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!

## 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

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:

**27.9. – 4.10.2026**

### **„Fit mit Kräuterkraft durch die kalten Tage“**

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

**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,-**

*Ortstaxe von € 2,50 nicht im Pauschalpreis inkludiert.*

## Termine und Themen für die Frühlings-Kräuterkur:

### **Mo, 28.9.2026: „Immunsystem stärken mit Essig, Honig, Kräutern und Wurzeln “**

Das Immun-Kräuter-Oxymel, ein jahrtausendealtes, traditionelles Rezept, das wieder in Mode gekommen ist, hilft unsere Abwehrkräfte zu stärken und uns vor Infekten zu schützen. Die **bärenstarken Kräutertropfen** sind ein „Kraftpaket der Natur“ und unterstützen antiviral und antibakteriell.

### **Di, 29.9.2026: „Mit bewährten Hustenkräuter Infekte schneller loswerden“**

Der lungenstärkende Hustensirup mit Spitzwegerich, Thymian & Co. wirkt hustenlösend, antibakteriell bei Husten, Bronchitis und unterstützend bei COPD. Der Majoran-Engelwurz-Erkältungsbalsam hilft die Atemwege zu befreien, Schnupfen, Husten und Nasennebenhöhlenentzündungen zu lindern.

### **Mi, 30.9.2026: „Starke Nerven und Stress adé mit Johanniskraut, Lavendel & Co.“**

Nervenstärkende Kräuter im „Stress adé -Kräuter-Honig“ unterstützen beruhigend, ausgleichend und schlaffördernd in unserer oft hektischen Zeit; der duftende Lavendel-Johanniskraut -Nerven-Balsam wirkt mit seinem feinen Aroma beruhigend, schlafanregend, Ängste und Nervenschmerzen lindernd.

### **Do, 1.10.2026: „Stärkende Kräuter für Herz und Kreislauf“**

Mit dem herzstärkenden Petersilien-Honig-Wein nach Hildegard von Bingen und den Blutdruck ausgleichenden Kräutertropfen erhalten sie wertvolle Anwendungsmöglichkeiten vorbeugend und begleitend bei verschiedenen Herz-Kreislaufbeschwerden, inklusive Tipps für den Alltag.

### **Fr, 2.10.2026: „Leichte Beine und Wohltuendes für die Gelenke“**

Das venenstärkende Roskastanien-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 **Einreibe-Öl** bei Muskel- und Gelenksbeschwerden.