

Kursangebote Natur und Gesundheit 2024 in der Naturwerkstatt Eriwis, Schinznach

Kursreihe Duftessenzen

Basiskurs: Duftessenzen selber destillieren

Datum: Sa 11. Mai 2024, 9 - 16 Uhr.
Wiederholungskurs: So 26. Mai 2024, 9 - 16 Uhr.

Entdecken Sie das Reich der ätherischen Öle und Hydrolate aus Pflanzen. Aktivieren Sie dabei Ihre Sinne und Ihre Gesundheit.

- Die Teilnehmenden werden praxisnah in die Technik der Wasserdampf-Destillation eingeführt und lernen Schritt für Schritt, wie Sie den Pflanzen ihre Duftessenzen entlocken können.
- Jede Teilnehmer:in destilliert anschliessend ihr eigenes ätherisches Öl und Hydrolat.
- Mit diesen Essenzen stellt danach jede/ jeder sein persönliches Naturkosmetik-Produkt her.
- Kosten: CHF 215.– + Verbrauchsmaterial CHF 45.– (Bei allen Kursen sind ausführliche Skriptunterlagen, Rezepte, Kurszertifikat, Pausengetränke, Kuchen und ein Besuch im Arznei- und Heilpflanzengarten inklusive.)



Duftessenzen-Vertiefungskurs 1: Pflanzendüfte und Psyche

Datum: So 9. Juni 2024, 09 - 16 Uhr. (Basiskurs als Voraussetzung)

Welchen Beitrag leisten Pflanzendüfte für einen tiefen Schlaf, für Burnout-Prävention oder für die Minderung von Depressionen?

- Als Einstieg erfahren die Teilnehmenden, welche Wirkungen die ätherischen Öle auf unsere Psyche haben.
- Jede Teilnehmer:in destilliert mit einer «Leonardo-Wasserdampf-Destille» ihr eigenes ätherisches Öl und Hydrolat.
- Mit den gewonnen Essenzen kann danach jede/jeder sein persönliches Gesundheits- und Pflegeprodukt selber herstellen und zu Hause im Alltag anwenden.
- Kosten: CHF 250.– + Verbrauchsmaterial CHF 30.– (Bei allen Kursen sind ausführliche Skriptunterlagen, Rezepte, Kurszertifikat, Pausengetränke, Kuchen und ein Besuch im Arznei- und Heilpflanzengarten inklusive.)



Duftessenzen-Vertiefungskurs 2: Essenzen aus Neophyten

Datum: Sa 17. August 2024, 09 - 16 Uhr. (Basiskurs als Voraussetzung)

Lernen Sie die Gesundheitswirkungen von Neophyten kennen. Eine wunderbare Win-Win-Situation zwischen Naturschutz und Gesundheitsförderung.

- Rundgang in der Naturoase Eriwis. Neophyten sammeln (Goldrutenbekämpfung).
- Die Teilnehmenden destillieren aus Goldruten ihr eigenes Hydrolat und stellen daraus verschiedene Pflege-Produkte her.
- Anhand der biochemischen Analysen von Goldruten-Essenzen werden die Wirkungsweisen der ätherischen Öle erklärt.

(Es werden nur Goldruten verwendet, die als «Abfall» aus Neophytenbekämpfungen anfallen!)

- Kosten: CHF 250.– + Verbrauchsmaterial CHF 30.– (Bei allen Kursen sind ausführliche Skriptunterlagen, Rezepte, Kurszertifikat, Pausengetränke, Kuchen und ein Besuch im Arznei- und Heilpflanzengarten inklusive.)



Duftessenzen-Vertiefungskurs 3: Mädesüss & Johanniskraut

Datum: So 23. Juni 2024, 09 - 16 Uhr. (Basiskurs als Voraussetzung)

Welchen Beitrag leisten Pflanzendüfte für die Linderung von Kopfschmerzen, zur Stärkung unseres Nervensystems, zur Minderung depressiver Verstimmungen und Angstzustände?

Was hat ähnliche Wirkungen wie Aspirin oder hilft bei Wundbehandlungen?

Praxisnah beschäftigen wir uns mit den beiden Heilpflanzen Mädesüss und Johanniskraut.

- Die Teilnehmenden lernen zahlreiche Anwendungsformen zum Thema „Kopf und Nervensystem“ sowie für Hautbehandlungen kennen.
- Jede Teilnehmer:in destilliert mit einer «Leonardo-Wasserdampf-Destille» ihr eigenes ätherisches Öl und Hydrolat aus Mädesüss oder Johanniskraut.
- Mit den gewonnenen Essenzen kann danach jede/ jeder sein persönliches Gesundheits- und Pflegeprodukt selber herstellen und zu Hause in seinem Alltag anwenden.
- Kosten: CHF 250.– + Verbrauchsmaterial CHF 30.– (Bei allen Kursen sind ausführliche Skriptunterlagen, Rezepte, Kurszertifikat, Pausengetränke, Kuchen und ein Besuch im Arznei- und Heilpflanzengarten inklusive.)



Duftessenzen-Vertiefungskurs 4: Schafgarbe & Minzen

Datum: Sa 31.8. 2024, 09 - 16 Uhr. (Basiskurs als Voraussetzung)

Die Schafgarbe ist mit ihrem breiten Wirkspektrum eine der vielseitigsten Heilpflanzen. Sie wird traditionell bei Arthritis, Fieber, Erkältungen und Bluthochdruck eingesetzt. Empfohlen wird sie zudem bei Appetitmangel und geringfügigen Verdauungsbeschwerden. Äußerlich angewendet bei krampf- und schmerzhaften Unterleibsbeschwerden von Frauen oder als Salben zur Wundheilung.

Die Pfefferminze hat eine grosse Bedeutung als Duft-, Kräuter- und Heilpflanze. Sie wird angewendet bei Verdauungsstörungen, Bauchkrämpfen, Gallenblasen- und Gallengangbeschwerden, Katarrhe der Atemwege. Äußerlich aufgetragen dient sie der Schmerzstillung, bei leichten Kopfschmerzen und Entzündungen der Mundschleimhaut.

- Jede Teilnehmer:in destilliert mit einer «Leonardo-Wasserdampf-Destille» ihr eigenes ätherisches Öl und Hydrolat aus Schafgarbe oder Minze.
- Mit den gewonnenen Essenzen kann danach jede/ jeder sein persönliches Gesundheits- und Pflegeprodukt selber herstellen und zu Hause in seinem Alltag anwenden.
- Kosten: CHF 250.– + Verbrauchsmaterial CHF 30.– (Bei allen Kursen sind ausführliche Skriptunterlagen, Rezepte, Kurszertifikat, Pausengetränke, Kuchen und ein Besuch im Arznei- und Heilpflanzengarten inklusive.)



Tonerde für Pflege und Gesundheit

Datum: Sa 7. September 2024, 09 – 16.00 Uhr

Entdecken Sie alte Hausmittel aus Tonerde und Pflanzenextrakten. Erleben Sie eine reinigende und vitalisierenden Wirkung von Opalinus-Ton in der Gesichts- und Fusspflege. Dieser Kurs ist ein abwechslungsreicher Mix aus Kurztheorie, Produkte herstellen und persönlichem Wellness-Feeling.

- Ein naturkundlicher Rundgang in der Tongrube, am Ursprungsort des Opalinustones, führt ins Thema ein. Dieser Ton bildet danach den Rohstoff für die Herstellung der Hausmittel und Pflegeprodukte.
- Danach stellen die Teilnehmenden verschiedene Natur-Produkte aus Tonerde, ätherischen Ölen und Kräuterextrakten her z.B.:
 - die alt bekannte Essigsäure Tonerde,
 - Tonerde-Salbe aus Beinwell des Arzneipflanzengartens
 - Gesichts-Peeling und Gesichtsmaske aus Tonerde
- Altes Wissen wird vermittelt, Wirkungsweisen und Anwendungen werden praxisnah erklärt.
- Ein erfrischendes, anregendes Ton-Fussbad rundet den Tag wohltuend ab.
- Kosten: CHF 220.– + Verbrauchsmaterial CHF 30.– (Bei allen Kursen sind ausführliche Skriptunterlagen, Rezepte, Kurszertifikat, Pausengetränke, Kuchen und ein Besuch im Arznei- und Heilpflanzengarten inklusive.)



Kurs-Infos

Kursort Naturwerkstatt Eriwis

Die Kurse finden in der einzigartigen Naturoase der ehemaligen Tongrube in Schinznach-Dorf statt. Eine grosse Vielfalt an natürlichen Lebensräumen mit vielen Pflanzen- und Tierarten bilden einen erlebnisreichen Freiraum für Gesundheitsförderung und Naturerfahrungen. Zudem stehen eine Kurshütte, ein Barfussweg und ein Arzneipflanzengarten für Führungen und Kurse zur Verfügung.

Die Naturwerkstatt Eriwis ist Mitglied von Jurapark Aargau und der IG Landschaftsmedizin.



Leitung: Victor Condrau - Aromatherapeut, Landschaftspädagoge, Landschaftsarchitekt

Kursort: Naturwerkstatt Eriwis, Schinznach (-Dorf)

Verpflegung: Mittagsverpflegung selber mitbringen. Küche und Mikrowelle vorhanden.

Teilnehmerzahl: Damit jede/ jeder mit einem eigenen Destillationsgerät arbeiten kann, ist die Anzahl auf 12 Personen beschränkt. Berücksichtigung gemäss Anmeldungseingang.

Anmeldungen

V. Condrau, 062 892 11 77 info@naturwerkstatt.org

Detailprogramm wird vorgängig zugestellt.

Anmeldeschluss: 10 Tage vor Kursbeginn.

Individuelle Gruppenangebote

Auf Anfrage können auch individuelle Gruppenangebote zusammengestellt werden.

Weitere Infos zur Naturwerkstatt: www.naturwerkstatt.org