

# Kurstage für Kurs 261305576 (Wechseljahre natürlich begleiten mit Heilpflanzen)

Die Wechseljahre bedeuten für viele Frauen eine Zeit voller Veränderung – körperlich, emotional und seelisch. Doch die Natur hält zahlreiche Helfer bereit. Wildkräuter können uns durch diese Zeit begleiten und uns helfen, wieder in Balance zu kommen und mehr Wohlbefinden zu erleben. In diesem Workshop wird auf die Anwendung bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen eingegangen. Nach Möglichkeit machen wir einen kleinen Kräuterspaziergang und schauen nach Frauenkräutern der Saison. Im Praxisteil werden die Heilpflanzen verarbeitet. Die benötigten Zutaten werden von der Kursleitung mitgebracht. Wir stellen gemeinsam eine Tinktur, einen Tee und andere Kräuterprodukte her. Außerdem genießen wir gemeinsam einen kleinen Snack.

**Wichtig für Kochkurse**  
Bitte bringen Sie Schürze, Behältnisse für Kostproben und ein Getränk mit. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung eingekauft. Sie rechnet den anteiligen Kostenbeitrag mit den Teilnehmenden direkt im Kurs ab. Wenn Sie absagen, nachdem die Lebensmittel eingekauft worden sind, stellen wir Ihnen Ihren Anteil an den Kosten in Rechnung. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Lebensmittelunverträglichkeit haben oder sich vegetarisch bzw. vegan ernähren. Nur so kann dies ggf. berücksichtigt werden.

Datum	Uhrzeit	Ort
27.06.2026	14:00 - 17:45 Uhr	Schulstraße 6, Neuried AH Grund- u. Hauptschule Altenheim Küche