

# Kräuterwanderung im schönen Ultental

Mach es wie bereits  
die Schamanen ...



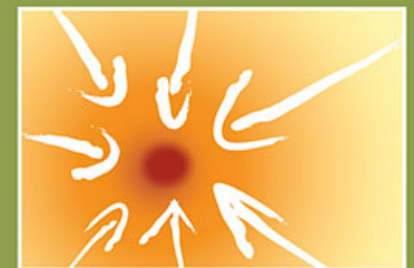
... nimm die Hilfsmittel von Mutter Natur entgegen.  
Komm mit auf wunderbare Wanderungen in nahezu unberührte  
Gegenden und werde dein eigener Heiler.

**Für jedes Leid ist ein Kräutlein gewachsen.**

Paket 4: **Do. 30.05.2019**, 17 Uhr - **So. 02.06.2019**, 17 Uhr  
Ort: Ultental, St. Nikolaus, Villa Hartungen

Jeden **Samstag**  
und **Sonntag**  
von 14 bis 17 Uhr  
zum Preis  
von je € 30.-

**Referentin: Bernadette Schwienbacher**  
innerFitness® Trainerin, 5Tibeter® Trainerin;  
Yogalehrerin- Prana- Bionaturopatin, Phytotherapeutin  
Mobil: +39 348 56 42 361  
info@therapie-bz.com | [www.therapie-bz.com](http://www.therapie-bz.com)



## Ablauf:

### Anreise

gemütliche Wanderung zum Wasserfall (ca. 60 Min.),  
spüren der Heilkraft des Quellwassers  
gemeinsames Abendessen: Kräutersuppe  
Kräuterbrot - backen für den nächsten Tag  
Vortrag über die Heilkraft der Naturkräuter

Gemeinsame Wanderung und Sammeln der Kräuter in  
naturbelassener Umgebung ab 1500 M.ü.d.M.

### Verarbeitung

zu Kosmetik und Heilzwecken  
exklusive Kräutermarende mit selbstgemachten  
Kräuterbrot und Aufstrichen  
Frage und Antwort, Pro und Contra

**17.00 Uhr: Ende der Veranstaltung**

Wir stellen unsere Nahrung aus den selbst gepflückten und  
verarbeiteten Kräutern her und ernähren uns rein vegetarisch.

♥ **KRÄUTERFASTEN** In dieser Zeit kann auch gefastet werden. ♥

**Mitzubringen:** Wanderschuhe, Rucksack mit genügend Papiertüten für  
verschiedene Kräuter, Schreibzeug

**Kosten** pro Person für das gesamte Programm siehe Paket 4  
inkl. Vollpension im Doppel- oder Mehrbettzimmer  
Bei Wunsch und Verfügbarkeit 30,- Euro Einzelzimmerzuschlag/Pers.

♥ **Wie kann ich Kräuter richtig einsetzen?**  
In welcher Form? In welchem Maß?

♥ **Was ist Mode, was ist Gesundheit?**

♥ **Für Schönheit Innen und Außen!**  
Kosmetik, Salben, Tees, Tropfen, Tinkturen,  
Pulver, Umschläge, Wickel, Auflagen,  
Gewürze, Essen, Smoothies ...

***Für Groß und Klein, für Frau und Mann,  
für Alt und Jung, für Krank und Gesund***

♥ **Beispiele:**  
Cremes für Gesicht und Körper,  
Heilcremen zur Unterstützung  
und Linderung: von Haut, Venen,  
Muskeln, Verletzungen, Erkältungen usw.;;  
Bade- und Duschzusätze, Rasierwasser,  
Shampoo, Lotionen, Reinigungsmilch,  
Lippenpflege

♥ Um auch zu Hause weiterhin mit Kräutern zu  
kochen, bekommt jeder jene Rezepte mit,  
welche für die Herstellung der Naturprodukte  
vor Ort benutzt wurden.