

HEKS AltuM Alter und Migration

Workshop-Reihe

Die Gartenapotheke

Tipps und Tricks für die Gesundheit
und das Wohlbefinden mit Heilpflanzen,
die im Garten wachsen



Themen:

- Anbau, Pflege und Ernte
- Eigenschaften
- Heilwirkung
- Heilkundliche Indikationen
- Wie einfache und wirksame Heilrezepte zubereiten (Tees, Waschungen, Umschläge, Heilöle, Inhalationen usw.)
- Informationen über fertige Präparate von Apotheke und Drogerie (Ätherische Öle, Kapseln, Tabletten, Tinkturen usw.)

Wann:

am Montag von 14:00 bis 15:30 Uhr

Daten: 24.04.2023, 22.05.2023, 26.06.2023

Heilkräuter: I. Lavendel, Rosmarin; II. Brennnessel, Zitronenmelisse;
III. Johanniskraut, Wilde Malve.

Wo:

HEKS Gärten Rorschach

Signalstrasse 34

9400 Rorschach

Bei schlechtem Wetter: Ort wird jeweils kommuniziert

Kostenfrei

freiwillige Kollekte

Kursunterlagen für die Teilnehmer:

Kräuter-Informationsblätter zu den besprochenen Pflanzen

Anmeldung und Auskünfte:

Maria Teresa Lucheroni

Projektmitarbeiterin HEKS AltuM Au, Ärztin

maria-teresa.lucheroni@heks.ch

076 383 40.03

**HILFSWERK DER EVANGELISCH-REFORMIERTEN
KIRCHE SCHWEIZ**

HEKS AltuM Ostschweiz

Teilstrosse 4

9000 St. Gallen

Tel.: +41 71 222 94 68

altum-ostschweiz@heks.ch www.heks.ch