



Wickel- und Kompressenkurs

Die Anwendung mit Wickel, Kompressen oder sogenannte Auflagen stehen immer im Zusammenhang mit der Naturverbundenheit und Eigenverantwortung. Früher, als die Menschen noch nicht die moderne Medizin beanspruchen konnten, half man sich unter anderem mit Kräutern in Verbindung mit Wasser in Form von Tee oder eben Auflagen oder Wickel. Wickel können als Entspannung, bei Erkältung oder zur Schmerzlinderung eingesetzt werden. Wickel geben uns die Möglichkeit selbst etwas für unsere Gesundheit zu tun.

Wärme entspannt die Muskeln und die Atmung wird ruhiger. Kälte kann anregend und schmerzstillend wirken.

Das Verabreichen eines Wickels ist eine Form von Zuwendung.

Die Vielzahl der Wickelzusätze ist fast unbeschränkt. Wähle die Zusätze die du kennst.

Beispiele von Zusätzen: Quark, Kartoffeln, Zwiebeln, Leinsamen, verschiedene Kräuter z.B. Dost, Kamille, Salben, Tinkturen, Ansatzöle, äth. Öle, frische Blätter, Kräutersäcklein, Samen, Mehl, Pulver.

Datum / Zeit

Dienstag, 12. März 2019

18.00 - 21.00 Uhr

Ort

Maja's Kräuterstübli, Mandach

Anzahl Teilnehmer

Minimum 3 Personen

Kosten vor Ort zu bezahlen

CHF 60.- pro Person (inkl. Material)

Mitbringen

Schal, Wolldecke, Stirnband, Leggings oder Strumpfhose

Kursleitung

Maja Stürmer

Anmeldung

Bis eine Woche vor Kursbeginn möglich

Kontakt

Maja Stürmer
Schattengasse 10
5318 Mandach

079 484 52 89

info@fryberger-roesslerhof.ch



www.fryberger-roesslerhof.ch